

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS



TESIS:

**“LA RELACIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL Y EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES EN LOS INSTITUTOS NACIONALES DE
EDUCACIÓN BÁSICA DEL DISTRITO EDUCATIVO 1210-1 DEL MUNICIPIO DE
TEJUTLA, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS.”**

PRESENTADA POR:

PEM. JOSUE DAVID LÓPEZ MORALES

CARNÉ: 201140448

**PREVIO A CONFERIRSE EL TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA Y
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

LIC. ROGER ABRAHAM MORALES FLORES

ASESOR

MA. REYNA ELIZABETH LACÁN ARREAGA

REVISORA

M.A. NELSON DE JESUS BAUTISTA LÓPEZ

COORDINADOR DE EXTENSIÓN

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”
SAN MARCOS, MARZO DE 2025**

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS



TESIS:

**“LA RELACIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL Y EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES EN LOS INSTITUTOS NACIONALES DE
EDUCACIÓN BÁSICA DEL DISTRITO EDUCATIVO 1210-1 DEL MUNICIPIO DE
TEJUTLA, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS.”**

PRESENTADA POR:

PEM. JOSUE DAVID LÓPEZ MORALES

CARNÉ: 201140448

**PREVIO A CONFERIRSE EL TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA Y
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

LIC. ROGER ABRAHAM MORALES FLORES

ASESOR

MA. REYNA ELIZABETH LACÁN ARREAGA

REVISORA

M.A. NELSON DE JESUS BAUTISTA LÓPEZ

COORDINADOR DE EXTENSIÓN

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

SAN MARCOS, MARZO DE 2025

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS

CONSEJO DIRECTIVO

Msc. Juan Carlos López Navarro	Director.
Licda. Astrid Fabiola Fuentes Mazariegos	Secretaria Consejo Directivo.
Ing. Agr. Roy Walter Villacinda Maldonado	Representante Docentes.
Lic. Oscar Alberto Ramírez Monzón	Representante Estudiantil.
Br. Luis David Corzo Rodríguez	Representante Estudiantil.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS

COORDINACIÓN ACADÉMICA

PhD. Robert Enrique Orozco Sánchez	COORDINADOR ACADÉMICO
Ing. Agr. Carlos Antulio Barrios Morales	COORDINADOR PRODUCCIÓN AGRÍCOLA E INGENIERO AGRÓNOMO CON ORIENTACIÓN EN AGRICULTURA SOSTENIBLE
Lic. Heliuv Edilzar Vásquez Navarro	COORDINADOR CARRERA DE PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Lic. Aminta Esmeralda Guillén Ruiz	COORDINADORA CARRERA DE TRABAJO SOCIAL, TÉCNICO Y LICENCIATURA
Ing. Víctor Manuel Fuentes López	COORDINADOR CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS, TÉCNICO Y LICENCIATURA
Lic. Mauro Estuardo Rodríguez Hernández	COORDINADOR CARRERA DE ABOGADO Y NOTARIO Y LICENCIATURA EN CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES
Dr. Byron Geovany García Orozco	COORDINADOR CARRERA MÉDICO Y CIRUJANO
M.A. Nelson de Jesús Bautista López	COORDINADOR EXTENSIÓN DE SAN MARCOS
Licda. Julia Maritza Gándara González	COORDINADOR EXTENSIÓN DE MALACATÁN
Licda. Mirna Lisbet de León Rodríguez	COORDINADOR EXTENSIÓN DE TEJUTLA
Lic. Marvin Evelio Navarro Bautista	COORDINADOR EXTENSIÓN DE TACANÁ
PhD. Robert Enrique Orozco Sánchez	COORDINADOR DEL INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN
Lic. Mario René Requena	COORDINADOR ÁREA DE EXTENSIÓN
Lic. Oscar Ernesto Chávez Ángel	COORDINADOR CARRERA DE INGENIERÍA CIVIL
Lic. Carlos Edelmar Velásquez González	COORDINADOR CARRERA CONTADURÍA PÚBLICA Y AUDITORÍA
Lic. Danilo Alberto Fuentes Bravo	COORDINADOR CARRERA PROFESORADO BILINGÜE INTERCULTURAL
Lic. Yovani Alberto Cux Chan	COORDINADOR CARRERAS: SOCIOLOGÍA, CIENCIAS POLÍTICAS Y RELACIONES INTERNACIONALES

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS**

TRIBUNAL EXAMINADOR

Msc. Juan Carlos López Navarro

Director

PhD. Robert Enrique Orozco Sánchez

Coordinador académico

M.A. Nelson de Jesús Bautista López

Coordinador de extensión:

Lic. Roger Abraham Morales Flores

Examinador asesor

MA. Reyna Elizabeth Lacán Arreaga

Examinadora revisora

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS**

COMISIÓN DE TESIS

MA. Nelson de Jesús Bautista López

Presidente

Msc. Rufino Orlando Guzmán de León

Secretario

M.A. Reyna Elizabeth Lacán Arreaga

Vocal

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS

PADRINOS:

Lic. Roger Abraham Morales Flores

Colegiado No. 11702

Licda. Jessenia Saraí Tipáz González

Colegiado No. 42766



San Marcos, 03 de febrero de 2,025

Licenciado:

Nelson de Jesús Bautista López

Coordinador de la Carrera de Pedagogía y Ciencias de la Educación

Plan fin de semana, extensión San Marcos

Centro Universitario de San Marcos

Respetable Coordinador:

Por este medio me dirijo a usted, con el propósito de emitir dictamen en calidad de Asesor de la tesis titulada: **"LA RELACIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES EN LOS INSTITUTOS NACIONALES DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL DISTRITO EDUCATIVO 1210-1 DEL MUNICIPIO DE TEJUTLA, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS"**.

Realizada por el estudiante: JOSUÉ DAVID LÓPEZ MORALES, carné No. 201140448.

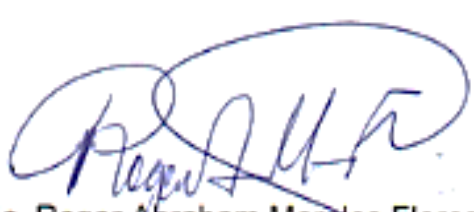
Previo a que se le confiera el título de Licenciado en Pedagogía y Ciencias de la Educación, al respecto le informo que la tesis, en su conjunto aborda un problema de particular importancia para la profesión, el sustentante trata con seriedad y objetividad aspectos teóricos, metodológicos y técnicos vinculados con el problema investigado.

La metodología aplicada acusa rigor científico, combinando la investigación científica, teórica y práctica.

Por lo expuesto, emito DICTAMEN FAVORABLE, para que la tesis continúe el trámite académico y administrativo de rigor.

Sin otro particular, me suscribo de usted,

Atentamente.


Lic. Roger Abraham Morales Flores

ASESOR

C.c. Archivo



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
CARRERA: LICENCIATURA EN PEDAGOGIA Y CIENCIAS DE
LA EDUCACION
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSION SAN MARCOS

San Marcos, 21 de febrero de 2025

M.A. Nelson de Jesús Bautista López
Coordinador de Extensión San Marcos
Centro Universitario de San Marcos
Universidad de San Carlos de Guatemala

De manera atenta me permito informarle que se finaliza la **REVISION** de tesis con el tema:

“LA RELACIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES EN LOS INSTITUTOS NACIONALES DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL DISTRITO EDUCATIVO 1210-1 DEL MUNICIPIO DE TEJUTLA, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS.”

Trabajo presentado por el estudiante de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Ciencias de la Educación, plan fin de semana, extensión San Marcos: **PEM. JOSUE DAVID LÓPEZ MORALES, CARNÉ: 201140448.**

Al finalizar dicha actividad académica, se designa con **DICTAMEN FAVORABLE** para continuar con los trámites correspondientes.

Atentamente,

ID Y ENSEÑAD A TODOS

M.A. Licda. Reyna Elizabeth Lacán Arreaga
Docente revisora



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

San Marcos, marzo 11 de 2025

PhD Robert Enrique Orozco Sánchez
Coordinador Académico
CUSAM-USAC
San Marcos.

Atentamente, nos permitimos comunicarle que como Comisión de Revisión de Informes de Ejercicio Profesional Supervisado (EPS) y TESIS a efectos de Graduación de la Carrera de Licenciatura en Pedagogía y Ciencias de la Educación, Plan fin de semana, Extensión San Marcos, se conoció trabajo de Investigación: TESIS DENOMINADA: "LA RELACIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES EN LOS INSTITUTOS NACIONALES DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL DISTRITO EDUCATIVO 1210-1, presentado por el estudiante: **JOSUE DAVID LÓPEZ MORALES, CARNÉ No 201140448**, previo a conferírsele el Título de: **LICENCIADO EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.**

Después de la revisión se determina que el referido informe cumple con los requerimientos previstos en el normativo de la Carrera correspondiente, por lo tanto, se emite **DICTAMEN FAVORABLE** para que el estudiante continúe su trámite Administrativo correspondiente.

Por la Comisión de Revisión:

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

M.A. Nelson de Jesús Bautista López
Presidente

Ph.D. Rufino Orlando Guzmán de León
secretario

M.A. Reyna Elizabeth Lacán Arreaga
Vocal

c.c. archivo

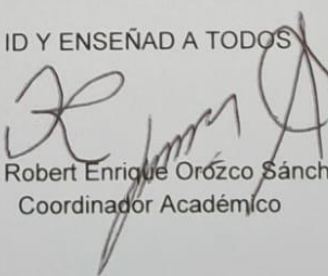
ESTUDIANTE: JOSUÉ DAVID LÓPEZ MORALES
CARRERA: LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.
CUSAM, Edificio.

Atentamente transcribo a usted el Punto **QUINTO: ASUNTOS ACADÉMICOS, inciso a) subinciso a.48) del Acta No. 005-2025**, de sesión ordinaria celebrada por la Coordinación Académica, el 12 de marzo de 2025, que dice:

"QUINTO: ASUNTOS ACADÉMICOS: a) ORDENES DE IMPRESIÓN. CARRERA: LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. a.48) La Coordinación Académica conoció Providencia No. CESMCUSAM-48-2025, de fecha 11 marzo de 2025, suscrita por el Lic. Nelson de Jesús Bautista López, Coordinador Pedagogía Extensión San Marcos, a la que adjunta solicitud del estudiante: JOSUÉ DAVID LÓPEZ MORALES, Carné No. 201140448, en el sentido se le **AUTORIZA IMPRESIÓN DE LA TESIS LA RELACIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES EN LOS INSTITUTOS NACIONALES DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL DISTRITO EDUCATIVO 1210-1 DEL MUNICIPIO DE TEJUTLA, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS**, previo a conferírsele el Título de LICENCIADO EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. La Coordinación Académica en base a la opinión favorable del Asesor, Comisión de Revisión y Coordinador de Carrera, **ACORDÓ: AUTORIZAR IMPRESIÓN DE LA TESIS LA RELACIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES EN LOS INSTITUTOS NACIONALES DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL DISTRITO EDUCATIVO 1210-1 DEL MUNICIPIO DE TEJUTLA, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS**, al estudiante: JOSUÉ DAVID LÓPEZ MORALES, Carné No. 201140448, previo a conferírsele el Título de LICENCIADO EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN."

Atentamente,

ID Y ENSEÑAD A TODOS


PhD. Robert Enrique Orózco Sánchez
Coordinador Académico



c.c. Archivo
REOS/efle

DEDICATORIA

A Dios: Fuente de sabiduría, es el motivo principal de mi superación, por su misericordia he alcanzado una meta más en mi vida. A Él sea la gloria y honra por siempre.

A mi esposa: Selene Tipáz, por su apoyo incondicional en todos los aspectos de mi vida, gracias a sus consejos y quien motivo a que pudiera superarme y así alcanzar esta meta. Y también deseo ser un orgullo para ella.

A mis hijos: Flavio David y Débora Abigail por ser mi alegría y mi motivación de lucha cada día y aunque están pequeños aun, sé que cuando les toque alcanzar sus metas, lleguen a superarme para ser mejor de lo yo que he logrado ser hasta hoy.

A mis padres: Victor López y Elvia Morales por ser un ejemplo a seguir y por poner este reto, de que podía lograr alcanzar todo aquello que me propusiera, por sus consejos y su apoyo en todo momento.

A mis hermanos: Cristina López y Jonathan López por el apoyo moral, animándome a seguir confiando en Dios para alcanzar mis sueños.

Al Centro Universitario de San Marcos, CUSAM-USAC, por brindarme la oportunidad de adquirir nuevos conocimientos y por la formación académica.

A usted estimado lector, con cariño y aprecio.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por darme el más grande regalo que es la vida, por alumbrarnos el sendero del edén y haberme concedido el privilegio de esta realización.

Al Centro Universitario de San Marcos CUSAM, por abrir las puertas del saber, dándonos la oportunidad de superación profesional para bien de la sociedad. Guatemala.

Al director del Centro Universitario CUSAM: Msc. Juan Carlos López Navarro, por el apoyo y motivación proporcionada para culminación de nuestra carrera profesional.

Al asesor de elaboración de tesis: Lic. Roger Abraham Morales Flores, que Dios le siga dando sabiduría para continuar reforzando esos pilares humanos a través de sus conocimientos, orientación y comprensión que son tan indispensables para la sociedad marquense y guatemalteca.

Al revisor de tesis: Licenciada Reyna Elizabeth Lacan Arreaga por el tiempo y esfuerzo que ha invertido en la revisión, así como su orientación y sugerencias, que no solo han enriquecido este estudio, sino que también han contribuido a mi crecimiento académico y profesional.

A toda la familia: Agradecimiento especial a todos los que fueron parte fundamental de este proceso, a la vez parte de nuestras vidas y a nuestras familias que siempre comprenden y respetan pacientemente el esfuerzo y dedicación.

A mis compañeras (os): por la amistad, esfuerzo, apoyo moral y los momentos vividos que nunca se olvidarán, que sus metas y objetivos puedan ser cumplidos, como este triunfo que hoy disfrutamos; entregarnos con humildad, respeto y con un servicio de amor a nuestra carrera pues formamos a seres humanos.

ÍNDICE

RESUMEN EJECUTIVO	i
--------------------------------	----------

CAPÍTULO I

MARCO CONCEPTUAL

1.1 Denominación de problema.....	1
1.2 Planteamiento del problema	1
1.3 Antecedentes.....	2
1.4 Justificación	3
1.5 Delimitación del problema	4
1.5.1 Delimitación teórica	4
1.5.2 Delimitación espacial	4
1.5.3 Delimitación temporal	4

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Bienestar emocional	5
2.1.1 Abordaje de las dificultades emocionales en el aula	6
2.1.2 Cómo promover el bienestar emocional en las aulas	7
2.1.3 Importancia del bienestar emocional entre los alumnos.....	8
2.1.4 ¿Qué estrategias favorecen el bienestar emocional del alumnado?.....	9
2.1.5 Fomentar las emociones positivas	9
2.1.6 El autocuidado en el bienestar emocional	10
2.2 Rendimiento académico	12
2.2.1 El rendimiento académico y su relación con los problemas emocionales y conductuales en el aula.....	12
2.2.2 Las dificultades emocionales.....	14
2.2.3 Las dificultades de conducta.....	14
2.1.4 Formación relacionada	17
2.2.5 Tips para ser productivo estudiando.....	17
2.3 Estudiantes.....	21
2.3.1 Visual.....	21

2.3.2 Auditivo.....	22
2.3.3 Kinestésico	23
2.3.4 Instintivo.....	24
2.4. Institutos de Educación Básica:.....	25
2.4.1 Modalidades	25

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Objetivos.....	27
3.1.1 Objetivo general:	27
3.2.2 Objetivos específicos.....	27
3.2 Hipótesis general.	27
3.3 Variables:.....	27
3.3.1 Variable independiente.....	27
3.3.2 Variable dependiente:	27
3.4 Operacionalización de la hipótesis	28
3.5. Universo y muestra.....	30
Modalidad.....	30
Universo	30
Muestra	30
3.5.1 Formula de muestreo	30
3.6. Metodología.....	30
3.6.1. Método científico.....	30

CAPÍTULO IV

MARCO OPERACIONAL

4.1 Tabulación, análisis e interpretación de resultados obtenidos en la investigación de campo realizadas a las unidades de análisis: supervisor, directores, docentes y estudiantes.....	33
4.2 Comprobación de la hipótesis	43
4.3 Conclusiones.....	46
4.4 Recomendaciones	47

CAPÍTULO V
MARCO PROPOSITIVO

5.1 Denominación de la propuesta	49
5.2 Introducción.....	49
5.3 Objetivos.....	50
5.3.1 Generales	50
5.3.2 Específicos.....	50
5.4 Portada.....	51
5.5 Recursos	88
5.6 Evaluación	88
ANEXO.....	89

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de la hipótesis	28
Tabla 2 Universo y muestra.....	30
Tabla 3 Conocimiento sobre el bienestar emocional y sus beneficios en el centro educativo.	33
Tabla 4 El bienestar emocional en los estudiantes promueve un aprendizaje apropiado en el aula	34
Tabla 5 Se realizan actividades destinadas a mejorar el bienestar emocional de los estudiantes	35
Tabla 6 El bienestar emocional en el aula debe cambiar para mejorar la calidad de la educación	36
Tabla 7 En el centro educativo se desarrolla un clima idóneo para el proceso académico	37
Tabla 8 Los docentes fomentan emociones positivas en los estudiantes	38
Tabla 9 Se utilizan estrategias para fomentar el bienestar emocional de los estudiantes en el establecimiento educativo.....	39
Tabla 10 El docente desempeña un papel importante en el rendimiento académico de los estudiantes.	40
Tabla 11 Se aborda la relación entre el bienestar emocional y el rendimiento académico en las políticas educativas.....	41
Tabla 12 Reciben formación los docentes para manejar el bienestar emocional de los estudiantes	42

RESUMEN EJECUTIVO

La presente tesis aborda el tema: La relación del bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes de los institutos nacionales de educación básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos. En la actualidad, la educación emocional se ha convertido en un tema de gran relevancia en el ámbito educativo. La educación emocional es el proceso mediante el cual se fomenta el desarrollo de habilidades y competencias emocionales en los estudiantes, con el objetivo de mejorar su bienestar emocional, social y cognitivo en la investigación se presentan los siguientes capítulos:

CAPÍTULO I MARCO CONCEPTUAL: contiene la denominación del problema, planteamiento del problema, antecedentes, justificación, delimitación teórica; espacial y temporal del problema.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO: en este capítulo se define a los indicadores, índices y subíndices de las variables independiente y dependiente de la hipótesis; basándose en autores y toda fuente de investigación que servirá de soporte a la investigación.

CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO: contiene los objetivos generales y específicos, hipótesis general, operacionalización de la hipótesis, unidad de análisis, universo y muestra y el proceso de metodológico.

CAPÍTULO IV MARCO OPERACIONAL: este marco corresponde al trabajo de campo, incluye la tabulación, análisis e interpretación de resultados, interpretación general y comprobación de la hipótesis.

CAPÍTULO V MARCO PROPOSITIVO: presenta la propuesta titulada: Manual cómo promover el bienestar emocional en el aula en los Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos.

CAPÍTULO I

MARCO CONCEPTUAL

1.1 Denominación de problema

La relación del bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes de los institutos nacionales de educación básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos.

1.2 Planteamiento del problema

En los Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos, se ha observado que los niveles de rendimiento académico de los estudiantes varían significativamente. Esto ha generado preocupación en la comunidad educativa, ya que estos resultados no solo afectan el desarrollo académico, sino que también limitan las oportunidades de los estudiantes en su futuro profesional y personal. La calidad del aprendizaje puede estar influenciada por diversos factores, y uno de los más relevantes es el bienestar emocional de los estudiantes.

El bienestar emocional, que incluye aspectos como la autoestima, la estabilidad emocional, el manejo del estrés y el desarrollo de relaciones interpersonales saludables, juega un rol importante en la capacidad de los estudiantes para enfrentar los retos académicos. Sin embargo, en la práctica educativa diaria, a menudo se presta más atención a los logros académicos que a la salud emocional de los estudiantes. Esta situación podría estar limitando el potencial de los estudiantes para alcanzar un rendimiento académico óptimo, ya que sus habilidades cognitivas pueden estar afectadas por factores emocionales adversos.

En este contexto, surge la necesidad de investigar de qué manera el bienestar emocional de los estudiantes está relacionado con su rendimiento académico en los institutos del distrito educativo 1210-1. Comprender esta relación puede proporcionar una base sólida para el desarrollo de programas y políticas que integren el apoyo emocional con las estrategias educativas, promoviendo un ambiente de aprendizaje más integral, por lo que se plantean las interrogantes ¿De qué manera influye el bienestar emocional en el rendimiento académico de los estudiantes de los institutos nacionales de educación básica de Tejutla?, ¿Cuáles son los factores emocionales específicos que más afectan el rendimiento académico en esta población estudiantil?.

1.3 Antecedentes

Es necesario que las instituciones educativas reflexionen sobre su papel en la socialización de las prácticas culturales y de género que diferencian lo masculino y lo femenino en la manifestación de comportamientos de cuidado, de ayuda y de preocupación por el otro, prácticas que han perpetuado una distribución de tareas asociadas con el género. En este sentido, la promoción de relaciones libres de violencia en ambientes educativos, así como en el planteamiento de propuestas que se orienten hacia formas de convivencia más armoniosas, deberán visibilizar estas diferencias, ya que para alcanzar el éxito en estos programas parece importante abordar el tema del comportamiento empático, no solo desde la toma de perspectiva como dimensión cognitiva, sino también desde la preocupación empática.

Asimismo, el estudio permite poner el acento en la importancia de la relación de las personas estudiantes con sus docentes, así como el valor que pueden tener las condiciones de infraestructura y las actividades extracurriculares en el bienestar de la comunidad estudiantil, especialmente cuando se atienden poblaciones en riesgo social, para quienes las instituciones educativas podrían representar el único lugar donde estas personas puedan sentirse cuidadas y valoradas en un momento de la vida en que las interacciones sociales son de suma importancia para la construcción de su identidad personal.

Un estudio confirma que la dimensión de bullying no presenta asociación con el índice de satisfacción. En este sentido, las instituciones educativas deberán procurar un ambiente libre de violencia, para lo cual, el papel de la persona docente como líder educativo es de suma importancia para salvaguardar los derechos de las personas menores de edad en sus espacios de aprendizaje, que inspiren no solo un compromiso con el proyecto educativo y la institución, sino también con la comunidad estudiantil; esto implica no tolerar conductas agresivas que se legitiman por la socialización de género y que en ocasiones pasan desapercibidas en los salones de clase.

1.4 Justificación

El estudio de la relación entre el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes en los institutos nacionales de educación básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, San Marcos, es de gran relevancia debido a su impacto directo en la calidad educativa y el desarrollo integral de los estudiantes. El bienestar emocional influye en el desarrollo cognitivo y en la capacidad de los estudiantes para enfrentar retos académicos, lo que hace fundamental comprender esta relación para promover una educación más inclusiva y efectiva.

Actualmente, muchos centros educativos tienden a priorizar los logros académicos sobre la salud emocional de los estudiantes, pasando por alto que un estudiante emocionalmente estable y motivado tiene mayor disposición para aprender y un mejor rendimiento en sus actividades escolares. Al no atender las necesidades emocionales, se incrementa el riesgo de que los estudiantes enfrenten dificultades como el bajo rendimiento, la desmotivación, la ansiedad y el abandono escolar. Este problema es especialmente relevante en el contexto de los institutos nacionales de Tejutla, donde factores socioeconómicos y culturales pueden intensificar los desafíos emocionales de los estudiantes.

Comprender la relación entre el bienestar emocional y el rendimiento académico permitirá a las autoridades educativas, docentes y padres identificar estrategias que integren el apoyo emocional dentro del ámbito académico. Esto no solo contribuirá a mejorar los resultados académicos, sino también a formar individuos con habilidades socioemocionales sólidas que les permitan enfrentar retos futuros. Además, esta investigación servirá como base para implementar políticas educativas que consideren el bienestar emocional como una prioridad, promoviendo una educación más holística y equitativa.

Este estudio es relevante porque ofrece una perspectiva integral del desarrollo estudiantil, resaltando la importancia de un enfoque educativo que incluya tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico, con el objetivo de favorecer el éxito y el crecimiento personal de los estudiantes en Tejutla y, potencialmente, en otras regiones con condiciones similares.

1.5 Delimitación del problema

1.5.1 Delimitación teórica

La presente investigación tiene como base diferentes áreas del saber entre ellas: la Estadística, Didáctica, Pedagogía, Tecnología educativa, Psicología, Sociología, Neuroeducación. La investigación es educativa que busca conocer el bienestar emocional y cómo influye en la actividad académica de los estudiantes.

1.5.2 Delimitación espacial

La investigación se realizará en los Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos.

1.5.3 Delimitación temporal

La investigación se realizará del mes de julio a noviembre de 2024.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Bienestar emocional

Priorizar el bienestar emocional en los centros educativos promoverá un aprendizaje apropiado y un futuro más inclusivo y equitativo. Las aulas son espacios idóneos tanto para el aprendizaje como para el entrenamiento de habilidades emocionales. El bienestar emocional es un factor determinante en el proceso de desarrollo de los niños y niñas, ya que impacta de manera significativa en la manera en la que procesan, retienen y utilizan la información de su entorno. Tener la capacidad de identificar y comprender las propias emociones, así como saber modularlas y expresarlas de manera efectiva, resulta esencial para el desarrollo integral de los educandos.

Es uno de los contextos más importantes en el proceso de maduración de los jóvenes es el ámbito educativo, en el cual no sólo se potencia la adquisición de conocimientos académicos, sino que permite la socialización y construcción de su personalidad. Las aulas son espacios idóneos tanto para el aprendizaje como para el entrenamiento de estas habilidades emocionales a través del autoconocimiento, la superación de desafíos y la continua interacción social.

El bienestar emocional es un factor determinante en el proceso de desarrollo de los niños y niñas, ya que impacta de manera significativa en la manera en la que procesan, retienen y utilizan la información de su entorno. Tener la capacidad de identificar y comprender las propias emociones, así como saber modularlas y expresarlas de manera efectiva, resulta esencial para el desarrollo integral de los menores.

Es uno de los contextos más importantes en el proceso de maduración de los niños es el ámbito educativo, en el cual no sólo se potencia la adquisición de conocimientos académicos, sino que permite la socialización y construcción de su personalidad. Las aulas son espacios idóneos tanto para el aprendizaje como para el entrenamiento de estas habilidades emocionales a través del autoconocimiento, la superación de desafíos y la continua interacción social.

La adquisición de estas competencias emocionales supone un reto para los menores, especialmente aquellos que enfrentan dificultades particulares en su camino educativo. Los jóvenes y señoritas con necesidades educativas especiales (NEE) no sólo constituyen un

colectivo más vulnerable a desarrollar problemas internalizados, sino que en ocasiones también les resulta complicado comprender el contexto social y las emociones ajenas. De hecho, los estudios sugieren que estos niños cuentan con menores estrategias de afrontamiento efectivas y adaptativas en situaciones que les generan malestar.

En las aulas, algunas conductas inadecuadas a menudo están vinculadas a la forma en la que los niños interpretan sus emociones y las de las personas con las que interactúan. Dotar a los menores de habilidades para entender mejor cómo se siente y empatizar con los demás, les facilita el autocontrol de su comportamiento, lo que se traducirá en relaciones sociales más satisfactorias.

Por otra parte, el vínculo afectivo que establecen con los profesionales educativos tiene gran relevancia en su salud emocional, su autoconcepto y su autoestima. Normalmente los alumnos cuentan con adultos de referencia que implementan intervenciones educativas dirigidas a proporcionarles el apoyo necesario para su correcto aprendizaje. Este equipo de especialistas no sólo trabaja en potenciar las capacidades de estos niños y niñas, sino que contribuye al reforzamiento del sentimiento de pertenencia y de autoeficacia para superar sus dificultades, facilitando su inclusión socioeducativa.

2.1.1 Abordaje de las dificultades emocionales en el aula

Crear un entorno educativo que fomente la seguridad emocional y la aceptación de los niños y niñas con algún tipo de necesidad educativa es imprescindible para su desarrollo integral. Es nuestra labor como educadores y agentes de cambio propiciar estas competencias socioemocionales y aportar los recursos necesarios para satisfacer sus necesidades afectivas y educativas. Para ello, nuestra actuación debe sostenerse en tres pilares:

- **Detectar:** Observar activamente posibles señales de malestar o cambios en el comportamiento, estado de ánimo e interacciones sociales en el entorno educativo. La identificación temprana de los primeros síntomas puede prevenir el surgimiento de algunos trastornos psicológicos (ej. ansiedad, depresión) y mejorar su pronóstico.
- **Prevenir:** Favorecer entornos educativos, en los que se promueva la aceptación, la comunicación y expresión asertiva de emociones, la empatía en su proceso. Además,

es importante que el alumnado aprenda estrategias de autocontrol y regulación emocional, como la relajación o el manejo de sus emociones, y la reevaluación positiva de sus pensamientos, que les permitan mantener un estado de ánimo óptimo.

- **Intervenir:** Es recomendable seguir las orientaciones de los profesionales y coordinarse para abordar los problemas emocionales en las aulas. En ocasiones, las escuelas suelen poner en marcha protocolos estandarizados de actuación en situaciones concretas (ej. acoso escolar, prevención del suicidio). Debe evitarse culpabilizar o sobreproteger a los estudiantes o a sus familias, siendo más eficaz apoyar el afrontamiento activo de las dificultades y reforzar los pequeños avances.

El trabajo multidisciplinar es fundamental en la puesta en marcha de estos procesos, ya que la atención a estos menores requiere la colaboración entre diferentes profesionales de la educación, de la salud mental y otros especialistas. Por supuesto, se debe tener en cuenta el papel clave de las familias en la educación emocional de los menores para procurar un adecuado ajuste psicoeducativo y social en los diferentes contextos en los que se desenvuelven.

Los profesionales que trabajan en nivel medio deben poseer los conocimientos, destrezas y estrategias necesarias para ofrecer una atención de calidad y adaptada a las necesidades específicas de cada estudiante, así como un asesoramiento a sus familias. Priorizar el bienestar emocional en la educación especial promoverá un aprendizaje apropiado y un futuro más inclusivo y equitativo.

2.1.2 Cómo promover el bienestar emocional en las aulas

La salud emocional de los alumnos es uno de los principales retos a los que se enfrenta el ámbito educativo hoy en día. Aunque tradicionalmente las instituciones educativas se han enfocado en el desarrollo intelectual de los estudiantes, las emociones cada vez adquieren una mayor importancia. De hecho, diferentes investigaciones aseguran que la emoción y la cognición son inseparables, es decir, que las emociones influyen en la capacidad de razonamiento, en la memoria o la toma de decisiones.

En este sentido, las emociones se han convertido en un elemento fundamental en la educación. En la propia se contempla como un principio pedagógico clave para todas las áreas

del plan de estudios. Aunque las habilidades emocionales ya se reconocían antes de la última reforma, con el nuevo texto cobran una especial relevancia, pues se incorporan como principio pedagógico:

“En esta etapa se pondrá especial énfasis en garantizar la atención personalizada al alumnado y a sus necesidades de aprendizaje, participación y convivencia; en la prevención de las dificultades de aprendizaje y en la puesta en práctica de mecanismos de refuerzo y flexibilización, alternativas metodológicas u otras medidas adecuadas tan pronto como se detecten cualquiera de estas situaciones.”

2.1.3 Importancia del bienestar emocional entre los alumnos

Y es que la educación emocional se afianza como la única respuesta posible a unas necesidades que van más allá de los conocimientos académicos que se adquieren durante la etapa escolar. Hay emociones que potencian el aprendizaje, como la curiosidad, y otras que lo limitan, como el miedo. Las emociones agradables motivan y aprender a manejar aquellas que son desagradables, como el estrés o los niveles de ansiedad, ayuda en tareas relacionadas con la memoria, el recuerdo y la resolución de problemas. Además, estar motivado implica estar más atento, y en consecuencia, aprender más y mejor. Por tanto, es esencial trabajar con los alumnos las distintas herramientas que les permitan conocer y afrontar sus emociones desde la infancia, al ser esta una etapa de gran impacto en el desarrollo de los niños. Esto no solo mejorará su rendimiento académico, sino que también aumentará la calidad del aprendizaje. De este modo, el papel de los centros educativos se torna esencial, pues solo mejorando el bienestar de los alumnos encontrarán unos resultados positivos en materia de formación.

En todo este proceso, los profesores juegan un papel fundamental y, por ello, necesitan contar con herramientas que les ayuden. Es decir, aprender a detectar y procesar nuestras emociones de forma lógica. Saber qué te pasa y poder expresarlo es importante no solo para uno mismo, sino también para los que nos rodean.

2.1.4 ¿Qué estrategias favorecen el bienestar emocional del alumnado?

A continuación, se detallan algunos consejos que ayudan al bienestar emocional de los alumnos:

1) **Incluir adultos en el proceso**

- El bienestar de los alumnos está relacionado con el bienestar de los docentes, por lo que es fundamental priorizar el bienestar de cada adulto y construir conexiones sólidas.

2) **Crear un vínculo fuerte entre los maestros y los niños**

- De este modo, se sentirán mejor y más acompañados en la escuela, realizándoles preguntas durante la clase e interesándose por su vida personal.

3) **Alentar el compañerismo**

- Las instituciones educativas son entornos de socialización, por lo que es muy importante que el docente pueda promover que los alumnos se relacionen, interactúen y construyan redes sociales saludables. El centro debe realizar actividades grupales para que los alumnos se conozcan y aprendan a trabajar y a relacionarse con el grupo. Promoviendo así, un buen clima de convivencia, donde se promueva la aceptación, el respeto y la confianza.

2.1.5 Fomentar las emociones positivas

Debemos ayudar a los estudiantes a visualizar lo mejor de sí mismos, practicando algunas dinámicas:

1. **Conciencia emocional.** Conocer nuestras propias emociones, poder identificar y expresar a través de ellas en qué estado emocional nos encontramos.

2. **Autocontrol.** Ser capaces de controlar nuestros impulsos y responder a situaciones complejas de la manera más racional y templada posible, sin caer en la acción-reacción.

3. **Empatía.** Comprender los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás, lo cual implica salir de nosotros mismos, para poder conectar mejor con el otro. La empatía se basa en reconocer la importancia de los demás para el propio bienestar.

4. **Automotivación.** La capacidad de cada persona para establecerse objetivos y trabajar en ellos, con la confianza de poder conseguirlo, lo cual implica el conocimiento de uno mismo y la regulación de los propios recursos con los que contamos para conseguirlo. Mantener el ánimo y la energía, evitando los pensamientos negativos y promoviendo la tolerancia a la frustración.

5. **Habilidades sociales.** Relacionadas con influir, comunicar, colaborar y trabajar en equipo. Promover las habilidades básicas de saber escuchar al otro, conectar con sus emociones; saber agradecer y reconocer las dificultades. Desarrollar la asertividad para poder compartir lo que pensamos y sentimos de una manera adecuada, de una manera respetuosa y evitando caer en la presión social.

2 Tener un feedback constante

Este feedback deberá estar basado en espacios de diálogo e interacción entre docentes y estudiantes; a través de mensajes positivos que fomenten la reflexión y el aprendizaje.

No hay que olvidar que los niños y jóvenes serán, en un futuro, miembros activos de nuestra sociedad. De este modo, lo que sucede en el aula es determinante para la percepción que tendrán de su entorno y esto se verá reflejado, posteriormente, en la forma en la que estos interactúen con el mundo. Es por ello que apostar por el bienestar emocional en el currículo educativo, desde todas las áreas institucionales, beneficiará en todos los aspectos posibles a la sociedad.

2.1.6 El autocuidado en el bienestar emocional

La salud mental es igual de importante que la salud física y, sin embargo, no le prestamos la misma atención. Y es que, muchas veces, cuando pasamos por un periodo emocional complicado, no sabemos cómo actuar ante ello y nos quedamos estancados en lo que sentimos en ese momento, sin ser capaces de buscar una solución.

Son muchos los factores que influyen en el bienestar emocional, por lo que es importante identificarlos para tener una vida plena. Desde la Asociación para el Autocuidado de la Salud (anefp) te damos las claves para conseguirlo.

• **Maneja el estrés.** Con el ritmo vertiginoso del día a día parece imposible decirle adiós al estrés. Sin embargo, con las técnicas adecuadas podemos ayudar a controlarlo. Para ello, realiza actividades que te motiven y te hagan desconectar de todo lo que te rodea.

• **Dieta sana.** La alimentación juega un papel clave en la salud física y mental, por lo que hay que apostar por alimentos que nos proporcionen los nutrientes necesarios para el organismo y nos hagan sentir bien no solo físicamente, sino mentalmente.

• **Haz deporte.** Practicar ejercicio físico mejora el estado de ánimo gracias a la liberación de endorfinas que se produce. Lo ideal es practicarlo de 3 a 5 veces a la semana. Solo tienes que elegir el que mejor se adapte a ti.

• **Lleva un hábito de sueño saludable.** Dormir poco y mal nos hace estar más cansados e irascibles. Para que el sueño no interfiera en tu día a día, intenta dormir entre 7-8 horas al día y hazlo en una habitación sin luz, sin ruidos y con una temperatura agradable. La cama y la almohada deben ser confortables. Además, se recomienda acostarse y levantarse siempre en torno a la misma hora.

• **Mantén activa tu mente.** Una buena salud mental es clave para disfrutar de una adecuada calidad de vida. La lectura y los pasatiempos y ejercicios mentales ayudan a mejorar la memoria, la percepción y el razonamiento.

• **Disfruta de tu tiempo libre.** Para lograr ese bienestar físico y mental, disfrutar del tiempo libre es otro de los aspectos fundamentales. Y es que, aunque en nuestra vida tenemos unas obligaciones que cumplir, también es muy importante desconectar y despejar la mente con actividades que nos gusten.

• **Cuida las relaciones sociales.** Dedica tiempo a tus familiares y amigos. Cuéntales tus problemas y apóyate en ellos si lo necesitas, ya que juntos podréis encontrar una solución a aquello que te preocupa.

Si lo necesitas, puedes encontrar en tu farmacia medicamentos y productos de autocuidado que te permiten aliviar el estrés mental y los momentos puntuales de nerviosismo o ansiedad y mantener un buen estado anímico. Consulta con su farmacéutico de confianza.

Auto cuídate: dedicarnos tiempo a nosotros mismos, mimar y cuidar nuestro cuerpo, nos hace sentirnos bien por fuera y esto se refleja en cómo nos sentimos por dentro.

2.2 Rendimiento académico

2.2.1 El rendimiento académico y su relación con los problemas emocionales y conductuales en el aula

El rendimiento académico es el resultado de la integración y asimilación del proceso de estudio y se expresa a través de los resultados académicos o calificaciones obtenidas. Esto implica medir el aprendizaje en función de los resultados y no necesariamente del esfuerzo académico, lo que a veces puede llevar a una significativa frustración, especialmente entre los estudiantes que enfrentan dificultades emocionales y/o conductuales que afectan negativamente su rendimiento.

El rendimiento académico se refleja tanto en factores individuales como en las habilidades y conocimientos adquiridos por el estudiante, y puede manifestarse en ámbitos generales, como el colegio, los hábitos y comportamientos de estudio, o específicos, como la forma en que el estudiante se desenvuelve en su vida y sus relaciones sociales. Además, factores sociales, como la influencia de la institución escolar, también influyen en el rendimiento académico.

El desempeño académico está influenciado por una variedad de factores, tanto externos como internos. Los factores externos incluyen aspectos socioeconómicos y culturales de la familia de origen, la metodología de enseñanza, los materiales educativos, la infraestructura y los métodos de evaluación. Los factores internos incluyen el esfuerzo personal, la motivación, la adaptación social, el ajuste emocional, la salud física, las deficiencias, los estresores, la predisposición, entre otros.

Daniel Goleman, en su libro *Inteligencia emocional* (1996), vincula el rendimiento académico con la inteligencia emocional y destaca varios aspectos que influyen directamente en la capacidad de aprendizaje del estudiante:

- **Curiosidad:** querer descubrir cosas nuevas y motivarse a adquirir nuevos conocimientos.
- **Confianza:** sensación de controlar y dominar su conducta y su comportamiento.
- **Intención:** querer conseguir algo y actuar con tal fin. Se trata de sentirse capaz de conseguir sus metas.
- **Comunicación:** querer compartir ideas y aprendizajes con otros.

- **Cooperación:** buscar ayuda en los compañeros y querer ayudarles.
- **Autocontrol:** controlarse a nivel interno sobre sus propias acciones e intenciones.
- **Relación:** compartir con los demás y establecer relaciones sociales.
- En contraste con el éxito académico, se encuentra el fracaso escolar, que puede estar relacionado con factores que afectan negativamente el rendimiento escolar. Estos son:
 - Dificultades socio-económicas o culturales dentro del ambiente familiar.
 - Dificultades en el ambiente familiar: No solo el profesorado o el colegio determinan el éxito académico, sino que la familia tiene un peso importante en la educación de los estudiantes.
 - Dificultades en los profesores: Incapacidad para motivar a los estudiantes, aplicación de técnicas innovadoras de aprendizaje, etc.
 - Dificultades personales: motivacionales, emocionales, conductuales, etc.

Estas dificultades emocionales y conductuales tienen un impacto directo en el rendimiento académico de los niños, lo que a menudo sirve como un indicador de que algo está afectando al niño, y esto insta a los profesionales a investigar la causa de este cambio en el rendimiento. De hecho, uno de los principales síntomas de los trastornos emocionales y conductuales es la afectación en el rendimiento escolar, ya sea porque les resulta difícil concentrarse en los estudios, porque muestran apatía, porque su eficacia en las tareas disminuye o porque su comportamiento les dificulta tener éxito en las tareas escolares. Esta relación directa entre el rendimiento escolar y el estado emocional ha sido respaldada por numerosas investigaciones.

Los niños que enfrentan estas dificultades pueden entrar en una **espiral de fracaso** en la que las dificultades emocionales y los problemas académicos se retroalimentan mutuamente. Es decir, no pueden responder emocionalmente de manera adecuada, lo que les genera frustración en su desempeño escolar, lo que a su vez los lleva a no obtener los resultados académicos esperados y a sentir inseguridad sobre sus propias capacidades. Esto disminuye su motivación académica, y en última instancia, no se esfuerzan lo suficiente, lo que los conduce inevitablemente al fracaso escolar y refuerza los trastornos emocionales. La relación entre el fracaso escolar y los trastornos emocionales es bidireccional, ya que el fracaso escolar puede

provocar trastornos emocionales, y las dificultades emocionales pueden provocar fracaso escolar.

Algunos de los principales síntomas asociados con el bajo rendimiento académico, que a su vez pueden contribuir a un menor rendimiento, incluyen:

- **Ansiedad:** problemas de alimentación, sueño, somatización, miedos...
- **Síntomas depresivos:** tristeza, labilidad emocional, falta de energía...
- **Problemas conductuales:** trastornos de comportamiento (prefieren que los otros les consideren “malos” antes que “estúpidos”)
- **Trastornos adaptativos:** se aísla de la clase, se desmotiva y se margina al compararse con el resto del grupo.

2.2.2 Las dificultades emocionales

Algunos de los principales síntomas asociados con el bajo rendimiento académico, que a su vez pueden contribuir a un menor rendimiento, incluyen ansiedad, síntomas depresivos, problemas de conducta y trastornos adaptativos. Las dificultades emocionales se presentan en una amplia gama de variaciones y grados, desde leves y transitorias hasta graves y crónicas, y su gravedad se relaciona con su impacto en las actividades diarias y las relaciones interpersonales. Las emociones desempeñan un papel esencial en la regulación del comportamiento y en la interacción social, ya que facilitan la conducta adecuada en función del entorno. También desempeñan un papel crucial en la motivación y la realización de conductas.

En el caso de los niños y adolescentes, las emociones suelen ser más intensas, transitorias y sujetas a cambios rápidos de intensidad en comparación con los adultos. Aquellos que no pueden expresar sus emociones verbalmente tienden a manifestarlas a través de su comportamiento.

2.2.3 Las dificultades de conducta

La conducta es el resultado de las reacciones a determinados estímulos en el medio ambiente en el que se producen, y está mediada por muchos factores personales, como el aprendizaje, las experiencias previas o la educación.

Las dificultades de conducta se refieren a pensamientos y comportamientos no adaptativos que pueden ser:

- **Externalizadas:** dirigidos hacia el exterior, hacia otras personas de su entorno, como agresiones, robos, violencia, rabietas, insultos, malas contestaciones, frustración...
- **Internalizadas:** dirigidos hacia el interior, hacia uno mismo. Ejemplos: ansiedad, depresión, ira, somatizaciones.

En los trastornos o dificultades de conducta, influyen factores biológicos, como rasgos genéticos, cerebrales y bioquímicos, a la hora de su desencadenamiento. Además, factores personales, como la personalidad, la forma de ser del niño o adolescente, que incluye su temperamento, impulsividad, atribuciones y autoestima, también desempeñan un papel importante. Estos aspectos suelen tener una base innata, pero están directamente relacionados con la influencia del entorno y el proceso de aprendizaje. En este sentido, los factores familiares tienen un impacto significativo, no solo en el desarrollo, sino también en el mantenimiento de estas dificultades. Esto incluye la psicopatología familiar, los conflictos en la pareja, así como los estilos de crianza y la comunicación familiar.

Entre los principales problemas de conducta que se encuentran en la población infantil y juvenil se incluyen:

- Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH), caracterizado por un patrón persistente de inatención y/o hiperactividad-impulsividad que afecta el funcionamiento y el desarrollo del individuo.
- Trastorno Negativista Desafiante (TND), que se manifiesta a través de un patrón de enfado, irritabilidad, discusiones y actitudes desafiantes o vengativas en niños y adolescentes
- Trastorno Negativista Desafiante (TND), que se manifiesta a través de un patrón de enfado, irritabilidad, discusiones y actitudes desafiantes o vengativas en niños y adolescentes.
- Trastorno Explosivo Intermitente (TEI), que se caracteriza por arrebatos recurrentes de comportamiento que reflejan una falta de control de impulsos de agresividad.

- Trastorno de Conducta (TC) se presenta como un patrón repetitivo y persistente de comportamiento en el cual no se respetan los derechos básicos de otros, normas o reglas sociales propias de la edad.

La intervención psicopedagógica en caso de trastornos de conducta debe ser multidisciplinaria y dirigida a todos los agentes involucrados en la educación del niño, incluyendo la familia, la escuela y el propio estudiante. Esto implica recopilar información relevante para comprender cuándo y con qué frecuencia se produce el comportamiento problemático. Luego, se definen de manera operativa los comportamientos a modificar, centrándose en lo que se espera que el niño haga en lugar de lo que debe evitar.

A continuación, se aplican técnicas operantes para aumentar o disminuir la frecuencia de los comportamientos, siempre de manera combinada. Es decir, que si queremos disminuir un comportamiento (pegar) se aplicará la técnica elegida para disminuirla, pero hay que aplicar la técnica para aumentar un comportamiento alternativo (tratar con respeto).

- Técnicas para disminuir la frecuencia de una conducta: castigo, extinción, tiempo fuera, sobre corrección y coste de respuesta.
- Técnicas para aumentar la frecuencia de una conducta: refuerzo, contrato conductual, economía de fichas y modelado.

Por lo tanto, los profesionales nos enfrentamos al desafío de explorar a través de una evaluación adecuada de la sintomatología cuál es el factor desencadenante, es decir, si la disminución del rendimiento académico es consecuencia de dificultades emocionales o conductuales, o viceversa. Romper este ciclo vicioso y prevenir su aparición es una tarea en la que deben participar activamente los padres, los profesores y otros profesionales que interactúan con los niños y adolescentes.

Además, los profesionales en el ámbito educativo no están exentos de experimentar dificultades emocionales relacionadas con su profesión. De acuerdo con el último estudio «Ánimo Profesional 2023» de la Udimá, aproximadamente el 39% de los docentes reporta experimentar un estado emocional que podría estar asociado a la depresión. Por lo tanto, el autocuidado, la gestión del estrés y la implementación de estrategias para afrontar las demandas diarias son de suma importancia para que los docentes puedan brindar un apoyo efectivo a sus alumnos en este sentido.

2.2.4 Formación relacionada

Ante las necesidades descritas anteriormente y teniendo en cuenta la compleja realidad de los espacios educativos contemporáneos, el nuevo Curso de Experto en Detección e Intervención Psicoeducativa en el Aula de ISEP se presenta como una solución integral. Este curso se ha diseñado para abordar los múltiples desafíos que convergen en el entorno escolar, convirtiéndolo en un crisol de oportunidades y retos. En la actualidad, la escuela desempeña un papel fundamental en el bienestar integral de los estudiantes, no solo en términos de conocimientos académicos, sino también en su desarrollo emocional, social y conductual. El curso tiene como objetivo proporcionar a los educadores y profesionales las herramientas, estrategias y conocimientos necesarios para identificar y abordar las dificultades psicológicas que los alumnos puedan experimentar en este contexto en constante evolución. Además, se centra en la detección e intervención de las realidades clínicas y subclínicas más frecuentes en la infancia y la adolescencia, lo que incluye las dificultades conductuales, emocionales, sociales y grupales que con frecuencia se manifiestan en el aula.

Este programa formativo ofrece a docentes y personal educativo pautas y estrategias concretas para hacer frente a estas dificultades y, de esta manera, brindar un apoyo significativo a los estudiantes y sus familias.

2.2.5 Tips para ser productivo estudiando

El campo de la educación es una de las cuestiones esenciales y de mayor preocupación para muchas personas. Y es que, gracias a la enseñanza, la sociedad puede desarrollarse en distintos ámbitos. Por ello, la importancia del rendimiento académico es un concepto clave en el aprovechamiento formativo. Ser productivo a la hora de estudiar, aumenta la eficacia y permite asimilar más conocimientos. En este post se explica en qué consiste este concepto y qué tipos de rendimiento en el ámbito académico se pueden distinguir. Además, se dan algunos consejos para que, si se está cumpliendo alguna formación, se puede mejorar el rendimiento y aprovechar al máximo el tiempo de estudio.

a) ¿Qué es el rendimiento académico?

- Tipos de rendimiento académico
- Consejos para un adecuado aprovechamiento académico

- Gestionar el tiempo
- Preparar el espacio de estudio
- Dar prioridad a las tareas
- Planificar y aprovechar los momentos de descanso
- Emplear técnicas de estudio
- Comer bien

b) ¿Qué es el rendimiento académico?

Se entiende por rendimiento académico al sistema que mide la productividad del plazo que uno dedica a estudiar y lo que aprende mientras se está formando. Dicho de otra manera, es el modo en que evaluamos la capacidad de aprender. Según la calidad de este rendimiento, se integran de mejor o menor forma los contenidos que se quieren asimilar. El rendimiento es un indicador que refleja el progreso o el grado en que un estudiante demuestra su avance en la adquisición de conceptos y conocimientos. Para quien estudia, el rendimiento académico bien empleado puede ayudarle a beneficiarse y mejorar sus capacidades de aprendizaje, consiguiendo resultados óptimos.

c) Tipos de rendimiento académico

El tipo o nivel de rendimiento de alguien en el plano académico puede ser bajo, medio o alto. Por lo general, suele clasificarse como:

- Suficiente: Cuando se alcanzan los objetivos planteados.
- Insuficiente: Cuando no se logran cumplir las metas que se deberían.
- Satisfactorio: Es cuando se tienen las capacidades conforme al nivel que se exige.
- Insatisfactorio: En ese aspecto, se considera que el estudiante no llega al nivel mínimo o que se espera.
- Como podemos comprobar, no todas las personas rinden o aprenden igual. En el aprendizaje y en el rendimiento académico influyen distintas variables como la

inteligencia, las estrategias y personalidad. Sin embargo, si algo se trabaja pueden mejorar los resultados. Desde la constancia, el esfuerzo e implicación todo es posible.

d) Consejos para un adecuado aprovechamiento académico

- Ser un estudiante productivo en el terreno académico es un trabajo individual en el que deberás considerar algunos aspectos indispensables. Así que, quieres mejorar tu rendimiento a la hora de estudiar, toma nota de los siguientes consejos:

- Gestionar el tiempo

- Planificar los horarios para hacer el trabajo es de vital importancia y una responsabilidad individual. Planificar la gestión del tiempo es un elemento crucial para poder enfrentarse a cualquier reto académico con la mayor estructuración posible. No todo el mundo saca el mismo partido de su tiempo, por lo que organizarse y saber manejar las horas de dedicación en el estudio es clave para alcanzar un adecuado rendimiento académico. Recuerda: programar es importante, y hacerlo con antelación también.

- Preparar el espacio de estudio

- El entorno en el que se estudia debe ser idóneo para fomentar la concentración. Por ello, lo ideal es hacerlo en un sitio acomodado y preparado con todos los materiales que necesitarás. El propósito es que puedas realizar correctamente la tarea y sacar el máximo provecho de las horas invertidas.

- Para maximizar tu rendimiento académico, procura que el sitio donde vas a estudiar:

- Este ordenado y equipado con mobiliario ergonómico

- Tenga buena ventilación, la temperatura correcta y una iluminación adecuada.

- Sea tranquilo, silencioso y libre de distracciones.

- Disponga de todo el material de estudio que vas a necesitar: libros, apuntes, folios, ordenador, herramientas para escribir, etc.

e) Dar prioridad a las tareas

- No todas las tareas tienen el mismo peso o urgencia, así que debes saber priorizarlas. Jerarquizar las tareas te ayudará a organizarte y trabajar de forma ordenada, por lo que saldrá beneficiado tu rendimiento académico.

- Haz un listado con todos los trabajos que tienes que hacer y tendrás un visón general del volumen de faenas a realizar y a que debes dedicarle más o menos tiempo. Otro aspecto fundamental si quieres mantener la concentración y un buen rendimiento, evita hacer muchas cosas a la vez. Es mejor empezar una tarea y terminarla.

- Planificar y aprovechar los momentos de descanso

- Reposar y destinar tiempo a desconectar también es imprescindible para que el organismo descanse y el cerebro se relaje. El descanso te permitirá recuperar energía y fuerza. Si aprovechas las pausas, vas a ser más productivo cuando estes estudiando y, del mismo modo, absorberás mucho mejor toda la información que aprendas.

- Así pues, se trata de encontrar el equilibrio entre los momentos de trabajo, el reposo y entretenimiento.

f) Emplear técnicas de estudio

- Las técnicas de estudio pueden servirte para maximizar la concentración, analizar y comprender los elementos del texto.

- Redactar uno mismo los conceptos es una buena opción.

- La información se absorbe mucho mejor cuando se extraen apuntes y anotaciones de un libro de texto. Para ello, debes leer con atención, separar conceptos y subrayar las ideas clave. Luego puedes resumirlos, esquematizar o hacer gráficos. Aquello que escribes por ti mismo y comprendes es más fácil de recordar y, por tanto, de aprender.

- Tal y como comentábamos anteriormente, algunas observaciones científicas hablan sobre los factores que influyen en la inteligencia de las personas. Si bien es cierto que existe una parte que depende de la genética, también pueden emplearse estrategias

útiles para mejorar el rendimiento académico. Ahora bien, cada uno tiene que probar y encontrar aquellos métodos más eficaces para favorecer su aprendizaje.

- Comer bien
- Cuando más saludable y equilibrada sea tu dieta, mejor rendirás. La alimentación, entre otros hábitos, tiene influencia directa en la memoria y concentración. Lograr una alimentación saludable es necesario para dotar al cuerpo de las vitaminas y minerales necesarios. Comer equilibrado va a darte la energía que necesitas para superar el día. Así que, procura comer sano y hacerlo varias veces al día. Destina el tiempo necesario a las comidas, come tranquilo y hazlo de forma consciente, sin prisas.
- Recuerda que, para que tus estrategias mejoren es imprescindible mantener un compromiso firme con los propósitos de éstas. Aplica estos consejos para aumentar el rendimiento en tus horas de aprendizaje. Te garantizamos que obtendrás resultados más que positivos.

2.3 Estudiantes

2.3.1 Visual

Se suelen aburrir de escuchar a los maestros dictar y hablar demasiado, perdiendo el interés rápidamente, de modo que se distraen y enfocan su atención en otras cosas ajenas al estudio. No prestan atención a los detalles si se les explican las cosas verbalmente; si tienen que escribir algo al dictado, suelen hacerlo sin preocuparse de la ortografía o la sintaxis, ya que probablemente lo estarán haciendo sin interés, tanto de escribir como de releer lo escrito.

Los estudiantes visuales necesitan imágenes de todo lo que quieren aprender ya que para ellos vale el tópico de que una imagen vale más que mil palabras. Son grandes copistas ya que necesitan verlo todo antes de aprenderlo.

Yo mismo soy un alumno visual: recuerdo por ejemplo cuando mi profesora me decía: en esta pieza necesitas tocar en el primer compás un do, un mi#-, y un sol, pero me costaba retener esa información; asimismo, las partituras, en su monotonía cromática no me producía ningún estímulo visual. Así que finalmente mi profesora optó por colorear las notas en la partitura y

colocar cintas de colores en el violín. Eso me estimulaba visualmente y me ayudó a aprender la ubicación de las notas mucho más fácilmente.

Ventajas: Somos los estudiantes que aprenden más fácilmente esto porque hoy en día existe un estímulo visual para todo. Para aprender una pieza suelo primero busca un violinista interpretándola y observo el vídeo muchas veces antes de comenzar a practicarla.

Así, al tocar después con la partitura, tenemos la sensación de saber qué nota viene de manera automática.

Desventajas: Solemos tener dificultades de creatividad ya que, al ser los copiones por excelencia, sólo podemos componer música similar algo a lo que ya visto y practicado anteriormente.

2.3.2 Auditivo

Contrariamente al visual, estos estudiantes se aburren al ver las cosas. Sus estímulos son todos auditivos y se sienten más cómodos cuando les explican los contenidos que al mostrárselos, por lo que son diestros reteniendo información de los discursos de sus maestros.

Suelen aprender bastante bien en disertaciones, pero no prestan atención a la pizarra, por lo que suelen organizar todo de manera secuencial y ordenada.

Aprender todo de manera secuencial y ordenada les permite tocar todo con mayor perfección; sin embargo, una vez aprendido algo de una forma, si lo aprendieron equivocadamente, les costará más trabajo corregir el error, ya que en sus cerebros quedó grabada la secuencia original de una forma y cambiarlo les resulta más complicado.

Ventajas: Posee mayor creatividad que el estudiante visual. Pueden por ejemplo escuchar una pieza en piano e imaginar fácilmente cómo sería acompañarla con violín u otros instrumentos, con solo escucharla.

Desventajas: Modificar algo ya aprendido les resulta más dificultoso, porque sus cerebros tienden a no desperdiciar nada y les cuesta más desechar ideas equivocadas.

Por ejemplo: si un estudiante visual aprende mal una secuencia de 6 notas al hacer el barrido con el arco hacia abajo, ver a su maestro hacerlo de forma correcta ayudará a corregirlo

rápidamente. En cambio, a un estudiante auditivo esto le costaría más, ya que al ver al mismo maestro hacer la corrección prestará más atención al sonido de las notas se toquen y no a los movimientos del maestro ni al violín.

2.3.3 Kinestésico

Antes de explicar esta categoría es necesario aclarar qué es la memoria muscular.

La memoria muscular es aquella que guarda tu cuerpo, después de haber practicado. Es decir, si practicas una y otra vez una pieza musical, tu cuerpo reaccionará de manera automática después al interpretarlas.

¿Te ha ocurrido alguna vez que, al tocar una partitura ya practicada, empiezas a tocar sin leer? ¿Y al volver a mirar la partitura te das cuenta de que te has perdido y tienes que buscar nuevamente dónde estabas tocando? eso es porque la memoria muscular realizó casi todo el trabajo.

Aunque todos tenemos una memoria muscular, los kinestésicos la tienen mucho más desarrollada. Esto quiere decir que mientras nosotros tenemos que practicar una pieza muchas veces el kinestésico necesita menos ensayos para aprenderla, son estudiantes que asimilan todo sintiendo, tocando, y repitiendo.

Aprender haciendo» es su forma de memorizar las cosas y esto les trae beneficios como por ejemplo tocar con los ojos cerrados. En cambio, es casi imposible que un estudiante visual pueda hacer esto. Yo, por ejemplo, aunque no tenga las marcas en el violín las imagino constantemente sobre el diapasón.

Hace un tiempo conocí a un guitarrista que era un estudiante kinestésico. Lo primero que me llamó la atención es que, al entregarle mi guitarra, volvió a acomodar la correa para dejarla a la altura en la que su cuerpo tenía guardada la información de cómo tocar. A mí unos centímetros más o menos de correa no me importan al tocar, pero para él era un impedimento importante. Sentir la guitarra colgar un poco más abajo lo incomodaba hasta el punto de sentir que no podría tocar tan bien.

Ventajas: Trabajan sintiendo con su cuerpo, no técnicamente, ya que la memoria muscular hace casi todo el trabajo. Mientras los demás tenemos que ser conscientes de lo que estamos tocando, hacer un esfuerzo mental, ellos simplemente dejan que su cuerpo guíe lo que hacen.

Desventajas: Como trabajan sintiendo con su cuerpo a veces necesitan sentir las cosas más de lo necesario, es decir que sin desearlo pueden presionar las cuerdas con más fuerza o sujetar el instrumento de una forma que el profesor nunca ha visto. Esto es porque, como hacen todo sintiendo su cuerpo, si aprendieron a tocar de una manera, aunque su maestro les diga que esté mal y trate de corregirlo, para ellos es muy difícil.

2.3.4 Instintivo

Este tipo de estudiante, al igual que los virtuosos y los progresivos, es ya menos frecuente.

Los seres humanos tenemos muchos instintos; el de supervivencia es el más conocido y todo ser vivo lo posee por herencia genética. Reaccionamos con impulsos naturales ante una acción externa. Los reflejos son un instinto a un estímulo exterior próximo, incluso la risa es un instinto natural: es la reacción del cuerpo a un estímulo exterior que provoca reacciones internas en el cuerpo.

Estos estudiantes me llaman bastante la atención porque reaccionan a todo de forma espontánea; aprender les resulta aburrido si no lo hacen agregando y agregando cosas. Puedes enseñarles una escala y la tocarán hasta aprendérsela, pero buscarán aportar cosas para que suene mejor y todo ese proceso lo hacen de forma natural.

¿Cómo reconocerlos? es difícil, Imagina por ejemplo a dos alumnos de violín que comenzaron a tocar al mismo tiempo, ambos sin ninguna experiencia, y al enseñarles la misma escala pentatónica a ambos ves que al cabo de un tiempo uno de ellos no sólo la aprendió, sino que además le agregó dos notas más con la que suena mejor transformando la escala pentatónica en una diatónica... Esto no significa que ese estudiante sea mejor: lo más probable es que practicó hasta aprenderla y luego instintivamente reconoció un par de notas más que agregarle y que pertenecen a la armonía. Por esta razón, aunque son muy buenos improvisando, también son desordenados.

Ventajas: Son una caja de sorpresas y van más allá de lo que les enseña el profesor. Siempre van por delante y por eso a veces llegan a impresionar. Cuando les gusta algo no dejan de imaginar nuevas posibilidades dentro de lo que ellos creen que suena mejor.

Desventajas: Son impulsivos y esto les trae problemas al no seguir pautas ni reglas.

2.4. Institutos de Educación Básica:

Los Institutos Nacionales de Educación Básica Regular -INEB regular- son centros educativos definidos por la Constitución de la República y la Ley de Educación Nacional que de manera regular ofertan el ciclo básico con docentes especializados para cada una de las asignaturas, según el plan de estudios vigente. Regularmente operan en las zonas urbanas del país y son centros administrados y financiados por el Estado. A partir de marzo de 2009 se crearon los nuevos Institutos de Educación Básica, que, a diferencia de los anteriores, cuentan con profesores de acuerdo con las áreas curriculares del Currículum Nacional Base, más un director. Los INEB regulares funcionan de acuerdo a lo establecido en la normativa, orientada a “proporcionar al educando destrezas adicionales a las adquiridas, con énfasis en la capacitación para su desenvolvimiento en la vida del trabajo y en la vida ciudadana” (Acuerdo N.º 478).

2.4.1 Modalidades

a) Por cooperativa

Artículo 25°. Definición. Los centros educativos por Cooperativa, son establecimientos educativos no lucrativos, en jurisdicción departamental y municipal, que responden a la demanda educacional en los diferentes niveles del subsistema de educación escolar. Artículo 26°. Funcionamiento. Los centros educativos por cooperativa funcionan para prestar servicios educativos por medio del financiamiento aportado por la municipalidad, los padres de familia y el ministerio de educación. Artículo 27°. Integración. Los centros educativos por cooperativa, para su organización y funcionamiento, se integran por la municipalidad respectiva, los maestros que deseen participar y padres de familia organizados (MIneduc, s.f.)

b) De telesecundaria

La telesecundaria es una innovación educativa a través de un modelo pedagógico moderno; se caracteriza por apoyarse en un docente responsable del proceso educativo en todas las asignaturas de un grado. La filosofía de la Telesecundaria es participativa y activa, la cual es: “Aprender haciendo y aprender para vivir mejor” en la cual se busca que los y las estudiantes sean capaces de asimilar lo aprendido con la tutoría de un experto. La Telesecundaria es un modelo educativo escolarizado, dirigido a facilitar a los jóvenes del área rural el acceso de programas de educación básica secundaria de sexto a noveno grado. El Programa de Telesecundaria, está dirigido hacia la formación de valores esenciales, construcción de conocimientos fundamentales y desarrollos de competencias básicas, que permite, a los alumnos aprender en el mejoramiento de la calidad de vida familiar, escolar y comunitaria.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLOGICO

3.1. Objetivos

3.1.1 Objetivo general:

Investigar la relación que existe entre el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes de los institutos nacionales de educación básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos.

3.2.2 Objetivos específicos

- Indentificar cual es el nivel de bienestar emocional que presentan los estudiantes de los institutos nacionales de educación básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos, para ayudar a mejorar el rendimiento academico.
- Motivar a los docentes para que contribuyan a lograr un nivel de bienestar emocional en los estudiantes de manera que ayude a una formación integral.

3.2 Hipótesis general.

“La falta de practica del bienestar emocional en el salón de clases afecta el rendimiento académico de los estudiantes en los Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos.”

3.3 Variables:

3.3.1 Variable independiente

La falta de practica del bienestar emocional en el salón de clases.

3.3.2 Variable dependiente:

Afecta el rendimiento académico de los estudiantes en los Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos.

3.4 Operacionalización de la hipótesis

Tabla 1 Operacionalización de la hipótesis

Variable independiente	Indicador	Índice	Sub-índice	Instrumentos	Instrumento
La falta de practica del bienestar emocional en el salón de clases	Bienestar emocional	Características	• Abordaje de las dificultades emocionales en el aula	Boletas de encuesta	Supervisor
			• Como promover el bienestar emocional en las aulas		
			• Importancia del bine emocional entre los alumnos		
			• Que estrategias favorece el bienestar emocional del alumnado		Director
			• Fomentar las emociones positivas • El autocuidado en el bienestar emocional.		Docentes

Variable independiente	Indicador	Índice	Sub-índice	Instrumentos	Instrumento
Afecta el rendimiento académico de los estudiantes en los Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos.	Rendimiento académico	Características	• El rendimiento académico y su relación en el aula • Las dificultades emocionales • Las dificultades de la conducta. • Formación correlacionada	Boletas de encuesta	Supervisor
	Estudiantes	Tipos	• Visual • Auditivo • Kinestésico • Instintivo		Director
	Institutos	Características	• Modalidades		Docentes

FUENTE: Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos

3.5. Universo y muestra

Tabla 2 Universo y muestra

Modalidad	Universo	Muestra
Supervisor	1	1
Directores	3	3
Docentes	10	10
Estudiantes	120	92

FUENTE: Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos

3.5.1 Formula de muestreo

$$M = \frac{N}{N(D^2) + 1} \quad M = \frac{120}{160(0.05^2) + 1} \quad M = \frac{120}{160(0.0025) + 1}$$

$$M = \frac{120}{1.3} \quad M = 92$$

3.6. Metodología

3.6.1. Método científico

a) Observación

La observación es quizás la fase más importante del método científico, debido a que es el punto de partida para los procesos investigativos, gracias a ella, se van a obtener los datos necesarios sobre los que se trabajará en las fases posteriores y que determinarán el conjunto del estudio. Durante la fase de observación, es fundamental ser completamente riguroso con los hechos objetivos y dejar fuera de la observación cualquier aporte subjetivo o personal. La observación deberá consistir en el examen, atento y riguroso, que deberán ser recopilados para su posterior estudio. (Universidad Internacional de Valencia, 2018)

b) Denominación del problema

Una vez recogidos los datos y la información mediante la observación, el investigador debe formular una pregunta, es decir, plantear el problema que se quiere resolver con la investigación. (20 Minutos, 2020)

c) Formulación de la hipótesis

La hipótesis son declaraciones concisas sobre la posible relación que existe entre las variables. La constituyen tres elementos: unidad de análisis (objeto o situación que se investiga), variable (elementos que varían en las unidades de análisis) y elementos lógicos (relacionan las unidades de análisis con las variables). Tienen como función delimitar algunos elementos de problema de investigación, como lugar, tiempo y sujetos, entre otros, que describen el contexto, se caracterizan porque deben ser claras, para que investigadores posteriores pueden replicar la investigación. (Santillana, 2019)

d) Investigación documental

Se define como un servicio de información retrospectivo, en oposición a un servicio de información corriente, de una unidad de información. Es una serie de métodos y técnicas que los trabajadores en información descubrieron a perfeccionaron a lo largo del tiempo, convirtiéndola en la actualidad como una técnica de investigación cualitativa que se encarga de recopilar y seleccionar información a través de la lectura de documentos, libros, revistas, grabaciones, filmaciones, periódicos, bibliografías, análisis. (Tancara, 2018)

e) Comprobación de la hipótesis

Ya trabajado el proceso de investigación y con los datos recolectados, se procede a realizar análisis e interpretaciones encaminada a validar o refutar la hipótesis que se había establecido al inicio de la investigación. En las ciencias sociales debido a la imposibilidad de realizar procesos de experimentación, esta fase se realiza haciendo uso del criterio del investigador, que es quien tiene la responsabilidad de liberarse de elementos subjetivos para analizar los datos y contrastar la hipótesis con los datos obtenidos.

CAPÍTULO IV MARCO OPERACIONAL

4.1 Tabulación, análisis e interpretación de resultados obtenidos en la investigación de campo realizadas a las unidades de análisis: supervisor, directores, docentes y estudiantes

Tabla 3 Conocimiento sobre el bienestar emocional y sus beneficios en el centro educativo.

Unidades de análisis	Supervisor		Directores		Docentes		Estudiantes	
Modalidad	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
Si	001	100%	003	100%	010	100%	030	032%
No	000	000%	000	000%	000	000%	050	054%
Abstención	000	000%	000	000%	000	000%	012	014%
Total	001	100%	003	100%	010	100%	092	100%

FUENTE: Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos

Tabla 3.1

Sí, porque	No, porque
● Un buen clima escolar promueve relaciones saludables entre estudiantes, docentes y personal administrativo. ● Un clima positivo reduce la ansiedad y el estrés, lo cual ayuda a los estudiantes a concentrarse y participar activamente en sus clases, elevando el rendimiento académico. ● Con un clima escolar adecuado, los estudiantes aprenden a gestionar mejor sus emociones, resolver conflictos y mejorar su capacidad de colaboración.	● Desconocen el tema y que no lo había escuchado ● Crear y mantener un clima escolar positivo requiere un esfuerzo constante, lo cual puede ser complicado y demandante. ● A veces, para promover un buen clima escolar se necesitan programas de desarrollo socioemocional, personal capacitado y materiales específicos. ● Para implementar cambios en el clima escolar, se necesita que el personal esté capacitado en temas de convivencia y desarrollo emocional.

FUENTE: Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos

Interpretación:

Durante la investigación las unidades de análisis siendo ésta supervisor, directores y docentes en un 100% indican que sí han escuchado sobre el clima escolar ya que, proporcionando un clima escolar adecuado, los estudiantes aprenden activamente en clases, elevando el rendimiento académico, mientras que las unidades de análisis de los estudiantes indican en un 32% que sí la han escuchado y por medio de este tema promueven las relaciones saludables entre estudiantes docentes. El 54% indica que no la ha escuchado y desconocen del tema, ya que a veces promover un clima escolar se necesita hacer cambios y el 14% se abstuvo a contestar.

Tabla 4 El bienestar emocional en los estudiantes promueve un aprendizaje apropiado en el aula

Unidades de análisis	Supervisor		Directores		Docentes		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
Si	001	100%	003	100%	010	100%	060	066%
No	000	000%	000	000%	000	000%	025	027%
Abstención	000	000%	000	000%	000	000%	007	007%
Total	001	100%	003	100%	010	100%	092	100%

FUENTE: Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos

Tabla 4.1

Sí, porque	No, porque
- Un clima escolar positivo, que promueve el respeto y el apoyo, aumenta la motivación y el compromiso de los estudiantes, lo que a su vez mejora su rendimiento académico. - Un ambiente saludable disminuye el estrés, lo que ayuda a los estudiantes a concentrarse mejor y a afrontar los exámenes y tareas con mayor confianza, lo cual impacta positivamente su desempeño.	- El aprendizaje también está influenciado por otros factores externos, como el nivel socioeconómico, el contexto familiar y las habilidades individuales, que pueden tener un impacto mayor que el clima escolar. - No todos los estudiantes responden de la misma manera a las condiciones del ambiente escolar. Algunos pueden adaptarse y rendir bien incluso en ambientes adversos, mientras que otros pueden verse afectados negativamente, aunque el clima escolar sea positivo. - La forma de aprender depende en gran medida de la disciplina y el esfuerzo personal de cada estudiante, lo cual puede ser independiente del clima escolar.

FUENTE: Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos

Interpretación:

Según la investigación de campo las unidades de análisis supervisor, directores y docentes en un 100% indican que el bienestar emocional en los estudiantes sí promueve un aprendizaje en el aula ya que ayuda a disminuir el estrés lo que facilita a los estudiantes a concentrarse mejor mientras las unidades de análisis de los estudiantes en un 66% indican que sí influye en su aprendizaje mientras el 27%. Indica que no, que el bienestar emocional depende de cada uno y va a depender de la forma de aprender el 07% se abstuvo a contestar la interrogante.

Tabla 5 Se realizan actividades destinadas a mejorar el bienestar emocional de los estudiantes

Unidades de análisis	Supervisor		Directores		Docentes		Estudiantes	
Modalidad	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
Si	001	100%	003	100%	006	060%	027	030%
No	000	000%	000	000%	004	040%	050	054%
Abstención	000	000%	000	000%	000	000%	015	016%
Total	001	100%	003	100%	010	100%	092	100%

FUENTE: Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos

Tabla 5.1

Sí, porque	No, porque
• Actividades enfocadas en el bienestar emocional pueden reducir el estrés y la ansiedad, mejorando la capacidad de concentración y el rendimiento académico de los estudiantes. • Estas actividades ayudan a los estudiantes a desarrollar habilidades para manejar sus emociones, resolver conflictos y construir relaciones positivas, esenciales para su vida académica y personal.	• Realizar actividades para el bienestar emocional puede requerir personal capacitado, materiales específicos y tiempo adicional, lo cual puede ser una limitación en algunas instituciones. • Tanto docentes como estudiantes pueden mostrar resistencia a estas actividades si no están familiarizados con su importancia, lo que podría dificultar su implementación. • Los beneficios de estas actividades pueden no ser evidentes de manera inmediata, lo que puede desmotivar a la comunidad educativa y reducir el interés en continuarlas.

FUENTE: Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos

Interpretación:

Según la investigación sí se realizan actividades destinadas a mejorar el bienestar emocional de los estudiantes las unidades de análisis siendo supervisor y directores en un 100% indica que sí se implementan actividades enfocadas al bienestar emocional para reducir el estrés y la ansiedad mejorando la capacidad y concentración y rendimiento académico de los estudiantes mientras que los docentes en un 60% indican que estas actividades ayudan a estudiantes a desarrollar habilidades para mejorar sus emociones. El 40% de los docentes indican que no se realizan actividades para mejorar el bienestar de los estudiantes ya que muchas veces se muestra resistencia. No dándole importancia. Lo cual dificulta su implementación. Las unidades de análisis de los estudiantes en un 30% indican que sí implementan actividades para mejorar el bienestar emocional mientras que el 54% indica que no se aplican porque se requiere personal capacitado y materiales específicos lo cual puede ser lo cual limita a los docentes implementarla. El 16% se abstuvo a contestar dicha interrogante.

Tabla 6 El bienestar emocional en el aula debe cambiar para mejorar la calidad de la educación

Unidades de análisis	Supervisor		Directores		Docentes		Estudiantes	
Modalidad	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
Si	001	100%	003	100%	010	100%	092	100%
No	000	000%	000	000%	000	000%	000	000%
Abstención	000	000%	000	000%	000	000%	000	000%
Total	001	100%	003	100%	010	100%	092	100%

FUENTE: Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos

Tabla 6.1

Sí, porque	No, porque
• Cuando los estudiantes se sienten emocionalmente apoyados, se muestran más motivados y comprometidos con sus estudios, elevando su participación y su sentido de pertenencia al centro educativo. • Las actividades para el bienestar emocional permiten una educación más integral, formando estudiantes emocionalmente saludables y preparados para enfrentar los desafíos académicos y sociales.	

FUENTE: Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos

Interpretación:

Según La investigación de campo. El bienestar emocional en el aula debe cambiar para mejorar la calidad de la educación, las unidades de análisis supervisor, directores, docentes, y estudiantes en un 100%. Coinciden que el bienestar emocional en el aula debe de cambiar. Para que los estudiantes se sientan emocionalmente apoyados, se muestren comprometidos con sus estudios elevando su participación. Promoviendo una educación integral con esto se lograría formar estudiantes emocionalmente saludables y preparados para enfrentar desafíos académicos y sociales.

Tabla 7 En el centro educativo se desarrolla un clima idóneo para el proceso académico

Unidades de análisis	Supervisor		Directores		Docentes		Estudiantes	
Modalidad	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
Si	001	100%	003	100%	010	100%	092	100%
No	000	000%	000	000%	000	000%	000	000%
Abstención	000	000%	000	000%	000	000%	000	000%
Total	001	100%	003	100%	010	100%	092	100%

FUENTE: Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos

Tabla 7.1

Sí, porque	No, porque
• Un clima idóneo en el centro educativo, caracterizado por respeto y apoyo mutuo, permite que los estudiantes se sientan seguros y enfocados en su aprendizaje, mejorando su rendimiento académico. • Un ambiente positivo motiva a los estudiantes a participar en clase, expresar sus opiniones y hacer preguntas, lo cual fortalece su comprensión y desarrollo académico. • Mantener un clima escolar óptimo requiere un esfuerzo constante de todos los miembros de la comunidad educativa, lo que puede ser complejo y demandante. • Factores externos como problemas familiares, socioeconómicos o situaciones personales de los estudiantes pueden afectar el clima escolar, dificultando mantener un ambiente positivo.	

FUENTE: Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos

Interpretación:

Según la investigación de campo si en el centro educativo se desarrolla un clima escolar idóneo para el proceso académico en un 100% las unidades de análisis supervisor, director, docentes y estudiantes afirman que un clima idóneo en el centro educativo es caracterizado por respeto y mutuo acuerdo porque sin eso no hay proceso académico recalando que el clima idóneo se hace entre el compañerismo dentro de los estudiantes. Los factores con problemas familiares socioeconómicos influyen también dificultando un ambiente positivo en el clima escolar.

Tabla 8 Los docentes fomentan emociones positivas en los estudiantes

Unidades de análisis	Supervisor		Directores		Docentes		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
Si	001	100%	003	100%	010	100%	075	082%
No	000	000%	000	000%	000	000%	010	011%
Abstención	000	000%	000	000%	000	000%	007	007%
Total	001	100%	003	100%	010	100%	092	100%

FUENTE: Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos

Tabla 8.1

Sí, porque	No, porque
• Cuando los estudiantes perciben un entorno de respeto y apoyo, se sienten más comprometidos con su centro educativo y motivados para alcanzar sus metas académicas. • Un clima idóneo ayuda a reducir conflictos y a desarrollar relaciones saludables entre estudiantes, docentes y personal administrativo, lo que facilita el aprendizaje y el trabajo en equipo.	• No todos los estudiantes y docentes se adaptan de la misma manera a los cambios en el clima escolar; algunos pueden resistirse a nuevas dinámicas, afectando la efectividad del ambiente ideal. • Crear y mantener un ambiente idóneo a menudo requiere recursos como tiempo, personal capacitado y materiales, que pueden no estar disponibles en todos los centros educativos. • Un ambiente de convivencia y cercanía puede derivar en distracciones o en situaciones en las que las relaciones interpersonales interfieren con el enfoque académico, especialmente si no hay límites claros.

FUENTE: Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos

Interpretación:

Según la interrogante si los docentes fomentan emociones positivas en los estudiantes las unidades de análisis supervisor, directores y docentes en un 100% indican que sí se fomentan un clima idóneo ayudando a reducir conflictos y desarrollar relaciones saludables entre los estudiantes docentes y el personal del establecimiento mientras que el 82% de las unidades de análisis de los estudiantes indican que sí se desarrollan actividades fomentando el respeto y apoyo sintiéndose comprometidos y motivados con sus metas académicas por parte de los docentes y mientras el 11% De los estudiantes indican que no se aplican motivaciones dentro del aula indicando que se muestra mucha resistencia al cambio y la efectividad del ambiente de se reduce el 7% de esta unidad se abstuvo a contestar dicha interrogante.

Tabla 9 Se utilizan estrategias para fomentar el bienestar emocional de los estudiantes en el establecimiento educativo

Unidades de análisis	Supervisor		Directores		Docentes		Estudiantes	
Modalidad	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
Si	001	100%	003	100%	010	100%	080	086%
No	000	000%	000	000%	000	000%	002	003%
Abstención	000	000%	000	000%	000	000%	010	011%
Total	001	100%	003	100%	010	100%	092	100%

FUENTE: Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos

Tabla 9.1

Sí, porque	No, porque
- Estas estrategias enseñan a los estudiantes a manejar sus emociones, resolver conflictos y establecer relaciones saludables, habilidades clave para su vida personal y académica. Los estudiantes que se sienten emocionalmente apoyados tienden a mostrar mayor motivación y compromiso con su educación, lo que fortalece su sentido de pertenencia y su dedicación al estudio. - Un enfoque en el bienestar emocional no solo ayuda a los estudiantes, sino que también mejora el ambiente de trabajo para docentes y personal, contribuyendo a una convivencia más positiva y colaborativa.	Las necesidades emocionales varían entre los estudiantes, y diseñar estrategias que abarquen a toda la población puede ser complejo, limitando la efectividad para algunos estudiantes específicos.

FUENTE: Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos

Interpretación:

Según la investigación de campo si se utiliza estrategias para fomentar el bienestar emocional de los estudiantes en el centro educativo las unidades de análisis supervisor, directores y docentes en un 100% afirman que las estrategias enseñan a los estudiantes a manejar sus emociones resolver conflictos y establecer relaciones saludables dentro del centro educativo mientras que las unidades de análisis de los estudiantes en un 86% indica que los docentes tratan de implementar estrategias con un enfoque de bienestar emocional para ayudar al ambiente de trabajo contribuyendo a una convivencia más positiva y colaborativa el 3% de la unidad de análisis indica que no se aplican las estrategias ya que las necesidades de cada uno pueden variar y no hay estrategias para que abarquen a toda la población estudiantil. El 11% se abstuvo a contestar.

Tabla 10 El docente desempeña un papel importante en el rendimiento académico de los estudiantes.

Unidades de análisis	Supervisor		Directores		Docentes		Estudiantes	
Modalidad	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
Si	001	100%	003	100%	010	100%	092	100%
No	000	000%	000	000%	000	000%	000	000%
Abstención	000	000%	000	000%	000	000%	000	000%
Total	001	100%	003	100%	010	100%	092	100%

FUENTE: Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos

Tabla 10.1

Sí, porque	No, porque
Los docentes guían el proceso de enseñanza, transmiten conocimientos y desarrollan habilidades en los estudiantes, afectando directamente su comprensión y rendimiento académico. Los docentes pueden despertar el interés de los estudiantes en diversas materias, incentivando su participación activa y su dedicación al estudio, lo cual repercute en un mejor rendimiento académico. A través de la orientación y el apoyo emocional, los docentes ayudan a los estudiantes a manejar el estrés y la ansiedad, aspectos que pueden influir positivamente en su desempeño académico. Los docentes actúan como figuras de autoridad y modelos a seguir para los estudiantes, inculcándoles valores como la responsabilidad, la perseverancia y la disciplina, que impactan su rendimiento académico.	

FUENTE: Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos

Interpretación:

Según la investigación de campo las unidades de análisis siendo éstas supervisor, directores docentes y estudiantes en un 100% afirman que el docente es un guía dentro del proceso de enseñanza, el cual puede despertar el interés de los estudiantes con diversas participaciones activas ya que es una figura de autoridad y un modelo a seguir, inculcando valores responsabilidad y disciplina para manejar el estrés y la ansiedad dentro del aula mejorando el rendimiento académico.

Tabla 11 Se aborda la relación entre el bienestar emocional y el rendimiento académico en las políticas educativas.

Unidades de análisis	Supervisor		Directores		Docentes		Estudiantes	
Modalidad	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
Si	001	100%	003	100%	010	100%	011	012%
No	000	000%	000	000%	000	000%	061	066%
Abstención	000	000%	000	000%	000	000%	020	022%
Total	001	100%	003	100%	010	100%	092	100%

FUENTE: Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos

Tabla 11.1

Sí, porque	No, porque
- Incorporar el bienestar emocional en las políticas educativas promueve una educación más completa que abarca tanto el desarrollo académico como el socioemocional de los estudiantes. - Las políticas que promueven el bienestar emocional permiten a los estudiantes manejar el estrés y la ansiedad, lo que facilita una mejor concentración y, en consecuencia, un mejor desempeño académico. - Al incluir el bienestar emocional en las políticas educativas, se respalda a los docentes con programas y recursos que les ayudan a atender las necesidades emocionales de los estudiantes, mejorando el ambiente escolar.	Se desconoce si los docentes la aplican en el programa de cada curso Implementar políticas que aborden el bienestar emocional requiere personal capacitado y recursos económicos, lo cual puede ser una limitación para algunos distritos educativos.

FUENTE: Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos

Interpretación:

Según la investigación de campo las unidades de análisis siendo estás supervisor, directores docentes en un 100% indican que la relación del bienestar emocional con las políticas promueve manejar el estrés y la ansiedad facilitando una concentración y desempeño académico de los estudiantes mientras que la unidad de análisis de los estudiantes en un 12% indican que el docente incorpora el bienestar emocional promoviendo una educación más completa el 66% de los estudiantes mencionan desconocer si el docente dentro de su plan de clase relaciona el bienestar emocional y su rendimiento académico y el 22% se abstuvo a contestar

Tabla 12 Reciben formación los docentes para manejar el bienestar emocional de los estudiantes

Unidades de análisis	Supervisor		Directores		Docentes		Estudiantes	
Modalidad	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
Si	001	100%	003	100%	000	000%	000	000%
No	000	000%	000	000%	010	100%	092	100%
Abstención	000	000%	000	000%	000	000%	000	000%
Total	001	100%	003	100%	010	100%	092	100%

FUENTE: Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos

Tabla 12.1

Sí, porque	No, porque
- La formación en bienestar emocional permite a los docentes crear un entorno de apoyo, donde los estudiantes se sienten seguros y motivados para aprender, lo cual impacta positivamente en su rendimiento académico. - Los docentes capacitados pueden identificar signos de estrés, ansiedad o conflictos en los estudiantes, brindándoles el apoyo necesario	- En algunos contextos, se priorizan las competencias académicas sobre las socioemocionales, dejando de lado la formación en bienestar emocional. - Los docentes suelen tener una carga laboral elevada, lo que dificulta su disponibilidad para participar en programas de formación adicional. - Algunos docentes pueden no estar interesados o abiertos a recibir formación en bienestar emocional, ya sea por desconocimiento o por considerar que este aspecto no es de su responsabilidad directa. - En ocasiones, la formación en bienestar emocional se ofrece de forma esporádica y sin un seguimiento continuo, lo que limita la efectividad de lo aprendido y dificulta la implementación en el aula.

FUENTE: Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos

Interpretación:

Según la investigación de campo las unidades de análisis siendo estás supervisor, directores en un 100% indican que si brindan información a los docentes para poder identificar el estrés ansiedad o conflictos entre los estudiantes y al mismo tiempo brindar el apoyo necesario la cual impacta positivamente en el rendimiento académico cada uno de los estudiantes, mientras que la unidad de análisis de los docentes y estudiantes en un 100% indican que no han recibido ningún tipo de información en relación a poder manejar el bienestar emocional de los estudiantes mostrando desinterés o limitando la afectividad de implementación en el aula dejando a un lado la formación del bienestar emocional en los estudiantes.

4.2 Comprobación de la hipótesis

Después de tabular, analizar e interpretar la información obtenida de las unidades de análisis en el trabajo de campo, se procede a comprobar la hipótesis planteada: “La falta de practica del bienestar emocional en el salon de clases afecta el rendimiento académico de los estudiantes en los Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos.” Se presentan los siguientes argumentos:

Según tabla No. 05 indica que sí se realizan actividades destinadas a mejorar el bienestar emocional de los estudiantes las unidades de análisis siendo supervisor y directores en un 100% indica que sí se implementan actividades enfocadas al bienestar emocional para reducir el estrés y la ansiedad mejorando la capacidad y concentración y rendimiento académico de los estudiantes mientras que los docentes en un 60% indican que estas actividades ayudan a estudiantes a desarrollar habilidades para mejorar sus emociones. El 40% de los docentes indican que no se realizan actividades para mejorar el bienestar de los estudiantes ya que muchas veces se muestra resistencia. No dándole importancia. Lo cual dificulta su implementación. Las unidades de análisis de los estudiantes en un 30% indican que sí implementan actividades para mejorar el bienestar emocional mientras que el 54% indica que no se aplican porque se requiere personal capacitado y materiales específicos lo cual puede ser lo cual limita a los docentes implementarla. El 16% se abstuvo a contestar dicha interrogante.

Según tabla No. 06. El bienestar emocional en el aula debe cambiar para mejorar la calidad de la educación, las unidades de análisis supervisor, directores, docentes, y estudiantes en un 100%. Coinciden que el bienestar emocional en el aula debe de cambiar. Para que los estudiantes se sientan emocionalmente apoyados, se muestren comprometidos con sus estudios elevando su participación. Promoviendo una educación integral con esto se lograría formar estudiantes emocionalmente saludables y preparados para enfrentar desafíos académicos y sociales.

Según tabla No. 09 si se utiliza estrategias para fomentar el bienestar emocional de los estudiantes en el centro educativo las unidades de análisis supervisor, directores y docentes en un 100% afirman que las estrategias enseñan a los estudiantes a manejar sus emociones resolver conflictos y establecer relaciones saludables dentro del centro educativo mientras que las unidades de análisis de los estudiantes en un 86% indica que los docentes tratan de implementar estrategias con un enfoque de bienestar emocional para ayudar al ambiente de trabajo

contribuyendo a una convivencia más positiva y colaborativa el 3% de la unidad de análisis indica que no se aplican las estrategias ya que las necesidades de cada uno pueden variar y no hay estrategias para que abarquen a toda la población estudiantil. El 11% se abstuvo a contestar.

Según tabla No. 10 Las unidades de análisis siendo éstas supervisor, directores docentes y estudiantes en un 100% afirman que el docente es un guía dentro del proceso de enseñanza, el cual puede despertar el interés de los estudiantes con diversas participaciones activas ya que es una figura de autoridad y un modelo a seguir, inculcando valores responsabilidad y disciplina para manejar el estrés y la ansiedad dentro del aula mejorando el rendimiento académico.

Según tabla No. 12 La investigación de campo las unidades de análisis supervisor, directores en un 100% indican que si brindan información a los docentes para poder identificar el estrés ansiedad o conflictos entre los estudiantes y al mismo tiempo brindar el apoyo necesario la cual impacta positivamente en el rendimiento académico cada uno de los estudiantes, mientras que la unidad de análisis de los docentes y estudiantes en un 100% indican que no han recibido ningún tipo de información en relación a poder manejar el bienestar emocional de los estudiantes mostrando desinterés o limitando la afectividad de implementación en el aula dejando a un lado la formación del bienestar emocional en los estudiantes.

Por lo antes expuesto y de acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación de campo la hipótesis queda comprobada en un 100% lo cual indica que: el bienestar emocional es un factor determinante en el proceso de desarrollo de los estudiantes, ya que impacta de manera significativa en la manera en la que procesan, retienen y utilizan la información de su entorno. Tener la capacidad de identificar y comprender las propias emociones, así como saber modularlas y expresarlas de manera efectiva, resulta esencial para el desarrollo integral de los estudiantes.

Como parte de la innovación educativa se habla sobre la urgencia de que los estudiantes desarrollen habilidades socioemocionales para su óptima integración en la sociedad del siglo XXI. Que puedan hablar abiertamente de sus emociones, que sepan cómo gestionar sus sentimientos y cómo tener las herramientas para ser empático con los otros.

Y mientras el sistema educativo está enfocado en hacer que desde pequeños los estudiantes tengan este desarrollo, a la mayoría de los docentes aún no se les forma en este ámbito por lo que les es difícil trasladar esos mismos conocimientos aun cuando tengan las guías. La atención al bienestar emocional de los docentes y estudiantes se ha convertido en un tema de creciente importancia en el ámbito educativo. Esta dimensión, a menudo subestimada, juega un rol crucial en la calidad de la enseñanza y en la experiencia educativa de los estudiantes. La presión a la que están sometidos los maestros, sumada a una serie de desafíos complejos, requiere una revisión de las políticas de apoyo emocional.

Por lo que después de analizar los datos obtenidos a través de la aplicación de los instrumentos de recolección de datos queda evidenciado que los docentes enfrentan diariamente una amplia gama de responsabilidades que van más allá de la simple transmisión de conocimientos. Además de enseñar, deben gestionar la diversidad en las aulas, atender exigencias administrativas y apoyar el bienestar emocional de los estudiantes. Estos factores generan un considerable estrés, que repercute en su capacidad para proporcionar una educación de alta calidad, es por ello que la falta de practica del bienestar emocional en el salón de clases afecta el rendimiento académico de los estudiantes en los Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos, Aunque las unidades de análisis supervisor, director, docentes y estudiantes dicen conocer que es el bienestar emocional, esto únicamente en teoría y la realidad es otra.

4.3 Conclusiones

- 1) En la investigación de campo, se recopiló información sobre el bienestar emocional de los estudiantes y su correlación con el bajo rendimiento académico. Es relevante destacar que los estudiantes manifestaron que, en ocasiones, provienen de entornos familiares difíciles y buscan refugio en el centro educativo. Sin embargo, se observó que el establecimiento no ofrece suficiente orientación o asesoría en este aspecto, lo que limita el apoyo emocional que podrían recibir.
- 2) Es evidente que muchos estudiantes enfrentan dificultades emocionales en la actualidad, y uno de los factores que agrava esta situación es el uso excesivo de la tecnología. Este hábito los mantiene constantemente ocupados, lo que limita su tiempo y espacio para disfrutar de actividades recreativas, tanto dentro como fuera del entorno escolar. Es crucial encontrar un equilibrio que permita a los estudiantes desconectarse y tener momentos de esparcimiento para cuidar su bienestar emocional.
- 3) Según la presente investigación destaca que los docentes se dedican a desarrollar su proceso académico más no velan por el bienestar emocional del estudiante no conocen cuáles son los problemas o qué le está afectando en su vida cotidiana al estudiante por eso la importancia del estudio del presente de la presente investigación.
- 4) El bienestar emocional y el rendimiento académico son un círculo virtuoso que promueve una mejor concentración, motivación y capacidad para resolver problemas, lo que a su vez conduce a un mejor rendimiento académico, el cual puede reforzar la autoestima y la satisfacción personal.
- 5) La presenta investigación revela la importancia del bienestar emocional tanto del docente como del estudiante, para lograr una enseñanza eficiente y una mayor aceptación por parte de este último, esta dinámica emocional positiva contribuye a un rendimiento académico optimo.

4.4 Recomendaciones

- 1) Es fundamental que en los centros educativos del municipio de Tejutla, específicamente en los institutos de educación básica donde se realizó la investigación, se brinde una orientación profesional a los estudiantes que requieran asesoría sobre su estado emocional y las actitudes que afectan su desarrollo académico.
- 2) Es crucial reconocer la estrecha relación que existe entre el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes. Un estado emocional saludable contribuye significativamente a la concentración, la motivación y la capacidad para afrontar los desafíos académicos. Los estudiantes que experimentan altos niveles de estrés, ansiedad o depresión, por ejemplo, tienden a tener dificultades para concentrarse, gestionar el tiempo y realizar tareas de manera eficiente, lo que puede afectar negativamente su rendimiento académico.
- 3) Es esencial promover un ambiente escolar inclusivo y de apoyo, donde los estudiantes se sientan valorados y comprendidos, minimizando el impacto de factores externos que puedan afectar su bienestar emocional. Fomentar una cultura basada en el respeto, la comunicación abierta y el apoyo mutuo dentro de las instituciones educativas puede prevenir problemas emocionales y ayudar a los estudiantes a abordar sus estudios con una mentalidad equilibrada y saludable.
- 4) Es crucial evaluar el rendimiento académico de los estudiantes considerando también su bienestar emocional, ya que los problemas familiares pueden afectar su concentración y distribución de atención en el aula. Estos factores emocionales influyen directamente en su desempeño académico y deben ser tomados en cuenta para brindar el apoyo necesario.
- 5) Es vital que los docentes tengan los recursos y el apoyo necesarios para acompañar a los estudiantes que atraviesan momentos difíciles emocionalmente. Al ofrecerles motivación y comprensión, pueden ayudarles a superar sus desafíos personales y, así, mejorar su desempeño académico, creando un entorno más positivo y alentador para su aprendizaje.

CAPÍTULO V

MARCO PROPOSITIVO

5.1 Denominación de la propuesta

Manual cómo promover el bienestar emocional en el aula en los Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos.

5.2 Introducción

El bienestar emocional de los estudiantes es un aspecto fundamental para su desarrollo integral y su éxito académico. En el contexto de los Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1, en el municipio de Tejutla, San Marcos, el fortalecimiento de este bienestar se vuelve esencial para crear ambientes de aprendizaje inclusivos, seguros y productivos. Los adolescentes se enfrentan a diversas presiones tanto internas como externas que afectan sus emociones, tales como las expectativas académicas, las relaciones interpersonales y los desafíos socioeconómicos del entorno. Estas presiones pueden impactar negativamente en su capacidad para aprender y para relacionarse de manera efectiva en el aula, por lo que es prioritario desarrollar herramientas que los ayuden a gestionar sus emociones y fortalecer su bienestar emocional.

Este manual ha sido creado para proporcionar a los docentes, orientadores y personal educativo una guía práctica y accesible sobre cómo promover el bienestar emocional en el aula. Basado en investigaciones y prácticas recomendadas en el ámbito de la educación y la psicología, el manual tiene como objetivo ofrecer estrategias, actividades y recomendaciones que los educadores puedan implementar de forma sencilla en sus clases. Estas herramientas no solo ayudarán a reducir el estrés y la ansiedad en los estudiantes, sino que también fomentarán un ambiente de apoyo y responsable.

El contenido de este manual incluye una serie de actividades diseñadas para desarrollar habilidades emocionales como la autoexpresión, la empatía y la resiliencia, que son fundamentales para el crecimiento personal y el aprendizaje de los estudiantes.

También cómo abordar los educadores pueden crear una comunicación positiva, detectar señales de posibles problemas emocionales y referir a los estudiantes a recursos de apoyo.

Promover el bienestar emocional en el aula es una inversión a largo plazo en el desarrollo de jóvenes emocionalmente sanos y académicamente exitosos. Con este manual, se busca contribuir a una educación que forme a estudiantes más conscientes de sí mismos, capaces de enfrentar los desafíos de manera resiliente y de construir relaciones saludables. Al implementar estas estrategias, los Institutos Nacionales de Educación Básica en Tejutla podrán avanzar hacia un modelo educativo que integre la salud emocional como un componente esencial del producto e interés en cada estudiante.

5.3 Objetivos

Promover el bienestar emocional de los estudiantes de los Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 en el municipio de Tejutla, San Marcos, a través de estrategias y prácticas educativas que favorecen un ambiente de aprendizaje positivo y seguro, contribuyendo así a su desarrollo integral y a un mejor rendimiento académico

5.3.1 General

- Desarrollar en los estudiantes habilidades de autoconocimiento y regulación emocional, que les permita identificar y expresar sus emociones de manera adecuada, reduciendo el impacto del estrés y la ansiedad en su vida académica.

5.3.2 Específicos

- Ayudar a los estudiantes a identificar y comprender sus propias emociones, para que puedan gestionarlas de manera adecuada y evitar que interfieran en su rendimiento académico.
- Proporcionar una guía a cada docente para que tome en cuenta el bienestar emocional en el aula mejorando el rendimiento académico de los estudiantes.

5.4 Portada

Manual

*Como promover el bienestar emocional en el aula
en los Institutos Nacionales de Educación Básica del
municipio de Tejutla, departamento de San Marcos*

El bienestar emocional de los alumnos es uno de los principales retos a los que se enfrenta el ámbito educativo



Las emociones agradables motivan y aprender a manejar aquellas que son desagradables, como el estrés o los niveles de ansiedad, ayuda en tareas relacionadas con la memoria, el recuerdo y la resolución de problemas.

La emoción y la cognición son inseparables



solo mejorando el bienestar de los alumnos encontrarán unos resultados positivos en materia de formación

INTRODUCCIÓN

El término educación podemos analizarlo desde dos puntos de referencia etimológicos; desde tiempo inmemorial se ha tomado de “*educare*”, haciendo referencia a una crianza instruida e informada. Pero si lo consideramos como proveniente de “*educere*”, todo cambia. Desde esta acepción se trata de “sacar de dentro”. Tenemos así un término totalmente distinto a nivel semántico, aunque conserve parecida morfología. Esa marcada diferencia también nos lleva a una práctica educativa totalmente innovadora y paradigmáticamente nueva.

En el primer caso, educar se refiere a instruir, formar, dar información al alumno como si de una *capa de barniz se tratase para que éste quede más lustroso*. Vale, por tanto, para cualquiera que se presente como sujeto educando. Desde esta perspectiva la escuela se ve como una *fuentes de conocimiento* a la que el alumno acude con su recipiente, llevándose de ella una cantidad acorde con el tamaño del mismo y el interés en llenarlo; amén del estado de conservación de la vasija para el transporte y posterior uso. ¿Y qué ocurre entonces si el alumno que va a por agua a la fuente lleva un cántaro agrietado? No quedará nada al llegar a casa porque se derramó por el camino. ¿Y si la jarra es pequeña? Entonces, aunque llegue intacta y llena, llevará muy poca cantidad de ese conocimiento que se reparte en la escuela.

Tras esta clásica concepción de la educación se dio un paso más: enseñanza individualizada y personalizada. Sirvamos a cada uno la cantidad de información que puede almacenar, adaptándonos al tipo de recipiente que queremos llenar y la fuerza del sujeto para un posterior transporte. Con este hipotético esfuerzo de adaptación parecía que ya lo habíamos conseguido todo; aunque analizando resultados seguíamos teniendo el mismo déficit de atención y la misma falta de motivación por parte de educadores y educandos.

Para que la tarea de enseñar sea emocionada y emocionante debemos educar como “*educere*”, es decir, “sacar de dentro”. Se trata de hacer aflorar la sabiduría interior del alumno, interpretarla, afianzarla y darle los medios para hacerla realidad; como si de un sueño se tratase. De este modo el educando se forma a su medida, se autocomprende, se siente empoderado y ayudado por el maestro y no necesita de ningún motivo externo para aprehender aquello que ha surgido de su interior como necesario (González, 2013).

Cada alumno llega con una mochila cargada de valores, ilusiones, intereses y necesidades; cargada de sus circunstancias personales [como decía Ortega y Gasset (1914,

2005): “yo soy yo y mis circunstancias” (p. 43)] a las que necesita dar respuesta. El maestro de hoy tiene, por tanto, que pararse a conocer al portador de esa mochila, descubrir cuáles son sus ilusiones y sus sueños, sus expectativas de vida, sus intereses, sus problemas y sus posibles soluciones. Todo estará en su interior y será el maestro quien le ayude a descubrirlo y a sacarlo fuera, en aras de conseguir vivir y ser más feliz. Queda claro que, de este modo, la tan buscada motivación educativa ya no es necesaria. El alumno tiene de sobra motivos e intereses para seguir el curso de la educación. Aquello que hace en la escuela le interesa, en tanto en cuanto está encaminado y le ayuda a ser él mismo y a conseguir su sueño (García Caro, 2016).

A lo largo de este capítulo veremos cómo la educación, como pilar básico de una sociedad en constante cambio, tiene que adaptarse a los tiempos que corren. El docente de hoy, como clave de esa educación formal a la que nos dirigimos en este trabajo, debe ser primero persona. Y como persona necesita también despertar para poder sacar del alumno lo que él previamente haya podido ir sacando de sí mismo. Nadie puede ayudar a otro sin saber ponerse en su misma piel. Por este motivo, Seligman (2011) advierte que una de las limitaciones que pueda tener una educación positiva sea precisamente la formación de los docentes en este ámbito. Pero aunque pueda parecer obvio, aún no está totalmente arraigada la creencia de la necesidad de un trabajo emocional a nivel personal por parte de quienes tienen la responsabilidad de hacerla llegar a sus alumnos, propiciando el mejor clima para su desarrollo. Aunque, como veremos más adelante, han sido muchos los pedagogos que, como Rousseau, Montessori, Decroly, entre otros, destacaron estos aspectos, no se llega a reflejar su importancia en la formación del maestro, como veremos también en una breve revisión del sistema educativo actual.

No obstante, podemos ser optimistas en este sentido ya que, como veremos para finalizar el capítulo, se está comenzando a prestar atención a la necesaria formación de los docentes en aspectos de bienestar personal. Además, sirviéndonos de la creciente inquietud de los profesionales de la docencia por trabajar su estado emocional, propondremos el diseño de un *Programa de Bienestar Emocional para Maestros* al hilo de las aportaciones dadas desde todas las perspectivas que venimos estudiando en los capítulos anteriores, a fin de aunar planteamientos en aras de un mismo objetivo: comenzar por los maestros.



1. Educación emocional

La educación emocional tiene como misión la prevención y se considera una habilidad que es adquirida durante la vida. La misma tiene la capacidad de aumentar el bienestar personal y social dentro del individuo. También D´Ornano (2009) sostiene que es como un nuevo modelo de innovación en el sector educativo que tiene la capacidad de dar respuesta a las necesidades emocionales de los estudiantes mientras ellos realizan los procesos de formación académica. Menciona también, que la educación emocional ayuda de manera positiva a la integración del carácter en el aspecto personal y social.

Hernández (2016) indica que ahora se toma como parte de la educación para evitar problemas de drogas, violencia, estrés y depresión. Su proceso es continuo y permanente para desarrollar en los estudiantes las competencias emocionales. Además, Vivas (2009) menciona que una persona con educación emocional puede enfrentar mejor los problemas que le plantee la vida diaria, desarrollando nuevas habilidades y conocimientos.

1.2 Objetivos de la educación emocional

Kiyosaki (2015) menciona que muchas personas tienen miedo de perseguir los sueños y metas y en el primer fracaso se quedan, dejando atrás todos los planes, la educación emocional permiten vencer estos retos. Todo esto inicia desde casa y luego continua en la escuela, porque no les enseñan a aprender de sus errores, entonces son castigados en cuanto no cumplen y se fomenta mucho el miedo, el cual es una emoción que se debe superar para tener éxito en la vida.

El mismo autor indica que los objetivos de la educación emocional son, impulsar el desarrollo emocional como el complemento necesario e importante en el desarrollo cognitivo uniéndose al desarrollo de la personalidad, desarrollar conocimientos y habilidades sobre las diversas emociones que el ser humano es capaz de experimentar y aumentar el bienestar personal y social de cada ser humano para una mejor relación intrapersonal e interpersonal.

1.3 Educación emocional y su contexto

El estudio de las emociones siempre ha sido de suma importancia para el ser humano desde hace mucho tiempo y, por qué no decirlo, en la actualidad. El contexto en el que se

desenvuelve el ser humano es de suma importancia para determinar el tipo de educación emocional que ha adquirido a lo largo de la vida; es necesario conocer a padres, maestros y personas cercanas y especialmente establecer la educación que recibieron desde los primeros años.

Se recomienda que entre los primeros seis años de vida el individuo pueda desarrollar las capacidades intelectuales en la formación de su carácter. Después de esta edad es un poco difícil la formación permanente de una educación emocional positiva, al intentarlo se llevaría más tiempo y esfuerzo. Hernández (2016) clasifica y detalla tomar en cuenta la edad, la clase social y el contexto para una orientación emocional efectiva.

1.3.1 Educación formal

La educación formal es el proceso integral que abarca desde la educación primaria, media y superior que conlleva una intención deliberada y sistemática, la cual se concretiza en un currículo oficial. El lugar idóneo para enseñar al ser humano a controlar sus emociones es la escuela, por lo tanto, en la misma se le echa la culpa al estudiante, mientras que los componentes educativos están compuestos también por los docentes y padres de familia.

En la educación formal en casos especiales se les somete a los estudiantes a diferentes castigos o los refieren a especialistas para que solucionen un problema que es meramente educativo. El orientado en el sistema escolar es el estudiante, por lo tanto las estrategias didácticas que utilice el docente influyen en la formación de los estudiantes. En las etapas de la educación formal se puede aprovechar para trabajar con la educación emocional desde muy temprana edad.

1.3.2 Socio comunitario

En esta se toman en cuenta los medios de comunicación y la formación del individuo con base a los mismos. Estos medios influyen en la manera de pensar de las personas, ocasionando diferentes emociones como el miedo, estrés y preocupaciones. Los mismos no ofrecen propuestas para terminar con las emociones negativas, dejando un vacío el cual es notorio en la escuela.

Los estudiantes del nivel superior, por su edad tienen muchas preocupaciones personales, laborales y académicas, que en la misma universidad no se enseña a lidiar con ellas. Dentro del contexto comunitario se pueden organizar actividades de beneficio emocional y que los habitantes tengan un correcto acceso. Estos programas pueden ser enfocados a trabajar la educación emocional de las personas. Además, la escuela juega un papel muy importante en la sociedad para la formación en este tema, en especial la educación superior.

1.3.3 Organizacional

Cuando se habla de formación organizacional, no solamente se puede pensar en empresas o trabajadores, las instituciones educativas también tienen una estructura en la cual se cumplen ciertas reglas para su buen funcionamiento. La educación superior es un ejemplo de una institución organizacional, porque contiene la voluntad de impartir diferente información a una población interesada. Además, con los trabajos de egreso se presentan posibles soluciones a problemas actuales de la sociedad.

La misma institución puede realizar cambios al pensum de estudio para agregar el tema de la educación emocional en este nivel. Las organizaciones privadas y públicas tienen la capacidad de ayudar a trabajadores y clientes en el desarrollo personal y laboral. Dentro de los problemas más comunes está la parte emocional y esta no es atendida a tiempo, lo que ocasiona problemas posteriores no solamente para el individuo sino también para la organización.

1.4 Funciones de las emociones

Para entender la emoción es conveniente tener en cuenta las dimensiones, considerando que cada una de ellas puede adquirir especial relevancia en una emoción en concreto, en una persona en particular, o ante una situación determinada. Cuando se tiene una emoción desagradable, se cree que no es necesaria vivirla, pero según los expertos hasta las emociones negativas, como también las positivas tienen funciones. Estas mismas hacen que el ser humano reaccione de una manera correcta o incorrecta. Aguirre (2011) sostiene que la función de las emociones depende del ambiente de aprendizaje y las experiencias. Estas emociones pueden beneficiar o perjudicar a la persona. El mismo autor establece en general las tres funciones principales que son:

1.4.1 Adaptativa

La función adaptativa corresponde a una de las más importantes porque el individuo logra actuar de manera positiva en diferentes ambientes y rodeado de personas desconocidas. La persona logra realizar una adaptación al nuevo contexto, con nuevos retos y situaciones complicadas. Dentro de esta función se consideran obstáculos las emociones como el miedo, protección, ira, destrucción, alegría, reproducción, tristeza y reintegración. Cuando se dominan estas emociones se puede llegar a tener una satisfacción positiva por parte del afectado y de manera lógica se logra solucionar conflictos de personalidad. Esto permite que la persona logre adaptarse al nuevo hogar, trabajo o condición física. El tiempo y la madurez son los que determinan el resultado final de cada adaptación.

1. 4.2 Motivacional

La motivación y la emoción van de la mano porque por medio de ella se puede lograr el vencimiento de los miedos. La emoción llena de energía la conducta motivada y una conducta dotada de alguna emoción, se realiza de forma más intensa. Esta actividad permite darle dirección y potencia a las conductas. Cuando se habla de comunicación es necesario mencionar la importancia de la misma por medio de los dos niveles. El único ser que tiene la capacidad de entender, controlar y dirigir las emociones es el humano.

La función emocional tiene como prioridad el autoanálisis y el autoconocimiento. Al mencionar la relación entre la motivación y emoción no quiere decir que el individuo que se encuentra motivado pueda controlar sus emociones, sino el contrario, la emoción es la que contribuye a que la persona se sienta completamente motivada. De esta manera se puede cumplir el objetivo deseado con más intensidad.

1.4.3 Interpersonal

Esta función permite que la persona pueda comunicarse de manera excelente, identificarse con otros y demostrar en todo momento un liderazgo adecuado. Esta misma, permite que el individuo se comunique con su sociedad de manera no verbal por medio de sus sentimientos y emociones, esto mismo ocasiona que reaccione ante la familia, sociedad, escuela y otros ámbitos. La escuela puede encargarse de desarrollar de manera adecuada la función interpersonal. Dependiendo del tipo. Las reacciones emocionales son útiles porque al enfrentar

situaciones fáciles o complicadas, siempre se resuelven utilizando la razón. Las mismas son encargadas de dirigir las funciones cognitivas, teniendo un papel mayor en estos procesos.

1.5 Consecuencias de la falta de control de las emociones

La falta de autocontrol emocional podría definirse como la falta de capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria y adaptativa, con el objetivo de alcanzar un mayor equilibrio personal y relacional. Cuando no se controlan los sentimientos e impulsos se generan consecuencias. Estos efectos son notorios en el contexto de la actualidad. Se puede observar en su mayoría en los adolescentes y jóvenes. Esto provoca graves consecuencias luego en la edad adulta. La persona que no tiene la capacidad de autocontrolarse está gobernada por las emociones que suceden en cada instante y regulan el comportamiento. También García (2012) indica que la práctica de la delincuencia es generada por jóvenes y adolescentes. Las madres solteras o jóvenes adolescentes no cuentan con la capacidad de cuidar y educar a sus hijos. Los principales efectos que ocasiona la falta de control de las emociones son los siguientes:

1.5.1 Baja autoestima

La definición de baja autoestima radica en la dificultad que tiene una persona en sentirse apreciada con ella misma y digna de ser valorada por los demás. Los individuos que presentan una autoestima baja buscan en su mayoría la aprobación de los demás para sentirse bien, lo hacen de manera inconsciente, y presentan problemas al relacionarse.

La baja autoestima es ocasionada por situaciones de revalorización personal y social. Según estudios recientes se puede generar discapacidad mental o enfermedades asociadas. La baja autoestima es provocada cuando una persona no se siente segura de sus sentimientos y sus pensamientos son negativos. Entre los principales síntomas están la poca energía y el cansancio. También se presenta la ansiedad ante situaciones de peligro o acoso.

1.5.2 Enfermedades físicas

Las enfermedades físicas son aquellas producidas por una lesión, una infección o un proceso degenerativo del organismo. Suelen tener causas y síntomas más reconocibles por lo que se puede facilitar su tratamiento y su prevención. Entre ellas están las infecciosas que son causadas por algún agente patógeno que se produce dentro del organismo y las no infecciosas

que son debidas a otras causas. Las enfermedades suelen también surgir por falta de dominio propio y control emocional.

Los sistemas más afectados, por las enfermedades, son el nervioso central, el respiratorio y el digestivo. Las enfermedades del corazón y los desórdenes mentales son muy comunes. Según la mayoría de estudios realizados, más del 80% de las enfermedades, son debidas a problemas o desordenes emocionales. Cada problema físico que se presenta es debido a un modelo mental y o emocional que se ha creado en la mente de la persona.

1.5.3 Actos delictivos

Los actos delictivos son todos aquellos tipificados claramente como delitos por las leyes, todo acto delictivo puede ser una reacción descontrolada consciente, inconsciente o simbólica frente a un estímulo y casi siempre tiene una motivación. Por alguna razón una persona ante determinadas circunstancias pierde el control y comete un delito.

Se puede definir como: una conducta por parte de una o varias personas que no coinciden con las requeridas en una sociedad determinada, que atentas contra las leyes de dicha sociedad. Una característica que influye es la baja escolaridad o la falta de la misma. Por falta de educación emocional en la sociedad se genera la violencia.

Los medios de comunicación indican el aumento constante de la violencia y la delincuencia en la sociedad. Se han escuchado casos de violencia en los establecimientos educativos, el lugar donde se debe fomentar mayormente la educación emocional.

1.5.4 Suicidios

El suicidio es el acto de quitarse deliberadamente la propia vida. El comportamiento suicida es cualquier acción que pudiera llevar a una persona a morir, como tomar una sobredosis de fármacos o estrellar un automóvil de forma deliberada. Las personas que intentan suicidarse con frecuencia están tratando de alejarse de una situación de la vida que parece imposible de manejar.

Muchos de los que cometen intento de suicidio están buscando alivio a sentimientos de rechazo, pérdida o soledad. Cuando no es posible el control de una emoción negativa, la misma

puede traer consecuencias fatales, y en la sociedad actual se han llevado a cabo muchos casos. La violencia, la crueldad, las relaciones sentimentales y la depresión son los principales causantes de actos de suicidios en la sociedad moderna. Los mismos actos indican la falta de educación emocional la cual permite regular las emociones.

1.5.5 Embarazos no deseados en adolescentes

El embarazo no deseado en adolescentes representa un importante reto para la salud pública tanto en países desarrollados como en desarrollo. Las relaciones afectivas y sexuales, que constituyen uno de los desafíos más emocionantes y atractivos en la vida, son también uno de los más difíciles de resolver. Por eso es importante el adquirir competencia en la comunicación y la relación interpersonal, a fin de aprender a resolver adecuadamente los conflictos que surjan en las relaciones de pareja y prevenir las dificultades que se puedan presentar, especialmente los embarazos no deseados en adolescentes, algo que ocurre cada vez con más frecuencia.

Cuando un adolescente permite que lo dominen los impulsos o emociones negativas puede sufrir o cometer errores lamentables. Cuando existe un embarazo no planificado, la afectada siente frustración y pone en riesgo la vida del nuevo ser. La edad misma no permite que se empiece una vida de responsabilidades maternas.

1.5.6 Consumo de drogas

El consumo de drogas estimula las interacciones sociales, disminuye la tensión, la ansiedad, la fatiga, el fastidio. El consumo excesivo de alcohol por parte de los adolescentes durante su tiempo libre es un fenómeno cada vez mayor. Este consumo excesivo no solo repercute en su cuadro de salud, sino que tiene además una repercusión social. Los adultos y jóvenes son los susceptibles de consumir droga en la población. Los que más incumplen con las reglas y normas ante la sociedad son los adolescentes.

Los adolescentes consumen drogas por curiosidad, pertenencia a grupo y satisfacción personal, por lo tanto, están más propensos a enraizarse en los vicios. El uso de drogas tiene severas consecuencias para la salud física, mental, familiar y social del paciente, tanto más grave cuanto más precoz es el inicio del consumo. Para los jóvenes, las ventajas físicas y sociales inmediatas del uso de las drogas superan cualquier consecuencia desfavorable a largo plazo.

1.5.7 Estrés

Cuando una persona no tiene la capacidad de realizar sus tareas cotidianas y presenta ánimos bajos y tensión corporal se le denomina estrés. Es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción del cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar la salud.

Es uno de los trastornos más experimentado por la población en general. Todos se estresan, el niño, el joven y el anciano. El estrés se puede controlar por medio de ejercicios físicos y mentales. Se puede salir a correr, caminar, pasear o la realización de un deporte, como también se puede practicar la meditación.

1.5.8 Depresión

Cuando el individuo padece de depresión se siente triste, melancólico, infeliz, abatido o derrumbado. La mayoría se siente de esta manera de vez en cuando durante períodos cortos. Se considera como un trastorno anímico donde las emociones como la tristeza, pérdida, ira o frustración se prolongan por varias semanas.

La depresión se considera hoy como una enfermedad silenciosa que afecta la vida familiar, laboral y social de las personas. Las personas que no tienen metas ni sueños pueden padecer con facilidad la enfermedad y al no ser tratada a tiempo, ocasiona peligro. Está comprobado que la enfermedad se puede transmitir de manera biológica de los padres a sus hijos, como también los comportamientos en el hogar. Puede surgir de un hecho inesperado o un problema que parece no tener solución.



2. Papel del maestro en el sistema educativo actual.

Iniciábamos el presente capítulo reflexionando acerca de la necesidad de que la educación se adapte a los tiempos que corren. Por tanto, el sistema educativo actual que enmarca este ámbito avanzará al tiempo que avanza la sociedad, dando respuesta a las nuevas necesidades de la misma. Quizá sea este uno de los motivos por los que han acontecido tantas leyes educativas en nuestro país.

Estos cambios, que afectan a toda la comunidad escolar en general, han tenido su repercusión en las funciones del profesorado tanto desde un punto de vista legislativo como pedagógico y social.

El papel del maestro es uno de los elementos más importantes del proceso educativo, ya que es él, en última instancia, el que va a dirigir de forma directa el aprendizaje de los alumnos.

Las características diferenciadoras de la labor docente, con respecto a otras personas que forman parte del círculo de familiaridad del niño, es su intención educativa.

Tradicionalmente, la eficacia del maestro se medía en función de los logros académicos de sus alumnos, es decir, tenían un buen rendimiento escolar. Sin embargo, la sociedad actual cuestiona los principios y objetivos educativos vigentes, planteando nuevas demandas a los docentes y a la escuela en general. En este sentido, el éxito del profesor no solo está vinculado al rendimiento académico de sus alumnos, sino a su contribución al desarrollo socioemocional del individuo que le permita integrarse en la sociedad y afrontar los desafíos del día a día (Fernández-Berrocal y Ruíz-Aranda, 2008).

No obstante, aunque la sociedad en general parece estar de acuerdo en este nuevo papel del docente, siguen generando gran debate en la comunidad educativa y en la sociedad en general, las funciones y los límites de ese nuevo rol docente. En este sentido, ¿el docente tiene que educar “contenidos y conocimientos” o tiene que educar personas? ¿Hasta qué punto tiene que tomar la tarea de educar social, emocional y moralmente al alumno? ¿Cómo se adquieren las estrategias necesarias para atender a las nuevas demandas educativas? (Álvarez, 2012). Y lo más importante, ¿cómo cultiva su propio estado emocional el maestro para poder hacer que éste repercute favorablemente en su alumnado? (Bisquerra, 2013a).

Participar en el desarrollo del Plan de Acción Tutorial y en las actividades de orientación.

- a) Coordinar el proceso de evaluación de sus alumnos.
- b) Atender a las dificultades de aprendizaje de éstos.
- c) Facilitar la integración de los alumnos en el grupo y fomentar la participación de actividades en el centro.
- d) Orientar y asesorar a los alumnos sobre sus posibilidades educativas.
- e) Colaborar con el equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica.
- f) Informar a las familias, demás maestros y alumnos del grupo de todo aquello que concierna.
- g) Atender y cuidar a los niños en los periodos de recreo y en otras actividades no lectivas.

Por tanto, podemos resumir de forma gráfica las funciones del maestro, desde el punto de vista legislativo, como mostramos en la figura 9:



Fuente: Elaboración propia.

Bajo estas premisas, la satisfacción de las necesidades educativas de los niños constituye el eje de intervención del maestro en el aula. Siguiendo a Gallego Ortega (1990), los maestros deben garantizar los siguientes aspectos:

- Compaginar el respeto de la actividad autónoma del niño con la necesidad de conocer el mundo físico y social.
- Conseguir que todos los alumnos desarrollen una buena autoestima.
- Potenciar la participación en actividades conjuntas para favorecer la socialización.
- Garantizar los intercambios lingüísticos adecuados entre los alumnos.
- Valorar la diversidad como algo positivo y enriquecedor.
- Asegurar un desarrollo óptimo de las potencialidades del niño en base a su propia acción.
- Potenciar la implicación de la familia en la escuela, haciéndole partícipe del proceso educativo que se desarrolla en el aula y el centro, desarrollando al máximo los cauces de participación.

Para lograrlo, las competencias emocionales y sociales del profesorado se considera que tienen una gran influencia sobre el modo en que ejerce su profesión, cumpliendo con los aspectos mencionados, y las relaciones que establece en el aula (Palomero, 2009).

Asimismo, el profesor construye el clima emocional del aula a partir de la definición personal que hace de su rol docente y desde la cual enfoca las relaciones con sus alumnos con distintas estrategias y actitudes; y de los recursos de interacción y comunicación con los que afronta la relación educativa (Esteve, 2006).

Por tanto, es necesario redefinir el rol del docente y establecer una formación integral para llevarlo a cabo. Debido a que la figura del docente no es estática, tiende a adquirir nuevas

formas de actuar y desarrollarse, por lo que requiere de constante formación y adaptación a los cambios generacionales y sociales.

Como señala Montero (2002), la formación del profesorado tiene que ser global y continua hasta la jubilación, proporcionando no solo enseñanza y entrenamiento, sino albergando también una dimensión personal y de voluntad (Marcelo, 1994) que comprenda el desarrollo integral y la energía para involucrarse en esos procesos formativos continuos.

En suma, es necesaria una formación flexible y adaptada a las necesidades del entorno. Esta formación incluirá el desarrollo de estrategias para manejar el grupo y afrontar los problemas que puedan surgir en el aula, solucionándolos de manera satisfactoria. De esta forma, además, se contribuirá a prevenir el estrés psicológico (Muñoz de Morales, 2005; Muñoz de Morales y Alzina, 2013).

2.1. Hacia un nuevo enfoque educativo

Como hemos visto, a comienzos del siglo XX, con la aparición de aportaciones pedagógicas que reclaman una educación integral de todas las capacidades de la persona, se comienza a plantear la necesidad de aprender habilidades emocionales y sociales en la escuela que faciliten al niño la adaptación global a un mundo en constante cambio (Fernández-Berrocal y Extremera, 2005).

Por su parte, en el transcurso de los últimos tiempos han ido aflorando una serie de necesidades sociales de innovación educativa que hacen necesario recomponer el marco educativo, integrando razón y emoción, ciencia y vida, conocimientos y sentimientos, valores y acción (Darder y Bach, 2006; Peinado, 2017; Soler, Aparicio, Díaz Chica, Escolano y Rodríguez, 2016), ya que la parte racional y emocional del cerebro forman una unidad inseparable (Gallego y Gallego, 2004).

A partir de las conclusiones expuestas en el informe para la Unesco sobre Educación (Delors, 1996) se comienza a cuestionar la introducción de las competencias socioemocionales en los objetivos y las competencias básicas del currículum escolar, considerándolas fundamentales en el aprendizaje escolar. En dicho documento, que constituye una de las piedras angulares que sustentan nuestro actual sistema educativo, se defiende que la educación del s. XXI tiene que sustentarse sobre cuatro pilares, referidos los cuatro ejes que componen las

distintas dimensiones que debe de abordar la educación para el desarrollo integral del niño: *Aprender a Conocer* (contenidos curriculares), *Aprender a Hacer* (aplicar los conocimientos aprendidos y ser capaz de transferirlos a la vida cotidiana), *Aprender a Ser* (saber solucionar los problemas, saber tomar decisiones adecuadas, así como los valores propios de los humanos para percibir a los demás y vivir en un contexto social) y a *Aprender a Convivir* (conocer los valores existentes en nuestra sociedad para establecer y desarrollar relaciones sociales en todos los espacios).

Este hecho propicia el diseño de programas educativos que incluyan su desarrollo, como veremos más adelante. No obstante, antes consideramos necesario definir el concepto de educación emocional.

2.2. La educación emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Y para el desarrollo integral del individuo, la finalidad de la educación, sobre todo en las edades más tempranas, debe de tener en cuenta habilidades relacionadas con la IE como ya hemos comentado anteriormente. Al llevar ésta al ámbito educativo surge la educación emocional.

Bisquerra y Pérez (2012) definen la educación emocional como “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como un elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (p.1)

Al decir que se trata de un proceso continuo se refieren, además, a que debe estar presente desde el momento del nacimiento y a lo largo de toda la vida.

Entendida como un componente más de la educación, las competencias emocionales son más difíciles de adquirir que otras que implican la mera adquisición de conocimientos teóricos, ya que implica una actitud ante la vida que debe ser interiorizada. Por este motivo se considera también una poderosa forma de prevención primaria inespecífica, como ya hemos mencionado en apartados anteriores.

A partir de conocer qué entendemos por educación emocional, Bisquerra (2000) considera cuáles con las competencias emocionales que deben adquirirse a partir de la misma.

En primer lugar, Bisquerra (2003) comienza aclarando que se considera competencia al conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia, integrando en él el saber, saber hacer y saber ser; es decir, lo que se ha llamado en educación “conceptos, procedimientos y actitudes”.

Basándose en el modelo de Salovey y Mayer (1990), y la interpretación de Goleman (1995), propone cinco capacidades a desarrollar: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bienestar.

1. *Conciencia emocional*: es la capacidad para tomar conciencia de las emociones propias y de los demás, siendo capaz de captar, además, el clima emocional de un determinado contexto.

Por tanto, la toma de conciencia de las propias emociones podemos decir que es la capacidad para percibir los propios sentimientos y emociones de forma precisa y exacta, hasta el punto de poder identificarlos y etiquetarlos. Esto hace posible la experimentación de emociones múltiples. Aunque, a veces, uno puede no ser consciente de los propios sentimientos debido a la falta de atención selectiva o estados de inconsciencia.

La posibilidad de etiquetar y dar nombre a las propias emociones lo hemos de considerar como una habilidad especial para utilizar el vocabulario emocional y los términos lingüísticos apropiados culturalmente.

Por otro lado, la comprensión de las emociones de los demás hemos de verla como la capacidad para percibir las emociones ajenas sabiendo interpretar las claves expresivas de comunicación verbal y no verbal que siempre van cargadas de un enorme significado emocional. Ésta es pues la capacidad personal para implicarse en las experiencias emocionales de los demás empáticamente.

2. *Regulación emocional*: es la capacidad de manejar las emociones de forma apropiada. Para ello hemos de tomar conciencia de la relación existente entre emoción, conocimiento y actuación; hemos de tener estrategias que nos sean válidas para afrontarlo todo

y ser capaces de autogenerarse emociones positivas. Los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción. Por eso ambos pueden regularse a través del razonamiento y la conciencia.

Así pues, la expresión emocional diremos que es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Sabiendo que el estado emocional interno no necesariamente debe corresponder con la expresión externa, tanto en uno mismo como en los demás. Es necesario comprender que la propia expresión emocional puede impactar en los otros y, por consiguiente, hemos de tenerlo en cuenta.

Los propios sentimientos y emociones deben ser regulados. Esto implica autocontrol de la impulsividad: ira, violencia, comportamientos de riesgo. Y tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos: estrés, ansiedad y depresión, entre otros.

Es de gran importancia la habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de auto-regulación para aminorar tanto la intensidad como la duración de dichos estados emocionales.

Del mismo modo, es fundamental ser capaces de experimentar voluntariamente y de forma consciente emociones positivas tales como la alegría, el amor, el buen humor etc. y poder así disfrutar de la vida. Ésta es la capacidad de auto-gestionar uno su propio bienestar y conseguir así una mejor calidad de vida.

3. *La autonomía personal:* dentro de ella debemos considerar también un conjunto de características relacionadas con la autogestión, entre las que se encuentran la autoestima y la auto-eficacia emocional. Entendiendo por autoestima la actitud positiva y responsable ante la vida, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, para buscar ayuda y recursos; así como tener una imagen positiva y satisfactoria de sí mismo. Es decir, llevarse bien consigo mismo. Ser capaz de auto-motivarse implicándose emocionalmente en actividades diversas de la vida. Tener una actitud positiva ante la vida. Tener un sentido constructivo del uno mismo y de los demás. Sentirse optimista y capaz de afrontar los retos diarios; siempre con la intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo. Asumir responsabilidades en la toma de decisiones. Ser crítico evaluando los mensajes y actuaciones sociales y personales.

Por último, es fundamental saber identificar cuándo se necesita ayuda y apoyo, así como saber utilizar los recursos apropiados que tengamos a mano. Todo sin olvidar la capacidad de auto-eficacia emocional: el individuo se ve a sí mismo que se siente como se quiere sentir.

Es decir, que uno acepta su propia experiencia emocional, tanto si es única como si es convencional y culturalmente aceptable. Y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un equilibrio emocional deseable.

Esencialmente se trata de vivir uno de acuerdo con su propia teoría personal sobre las emociones. Eso es ser eficaz emocionalmente hablando.

4. *La inteligencia interpersonal*: es la capacidad para mantener buenas relaciones con las demás personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, la comunicación efectiva, el respeto a uno mismo y los demás, asertividad, etc.

Es muy importante dominar las habilidades sociales básicas: escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, pedir disculpas, actitud dialogante, etc. Aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas. Prestar atención a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir sus mensajes con exactitud. Iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.

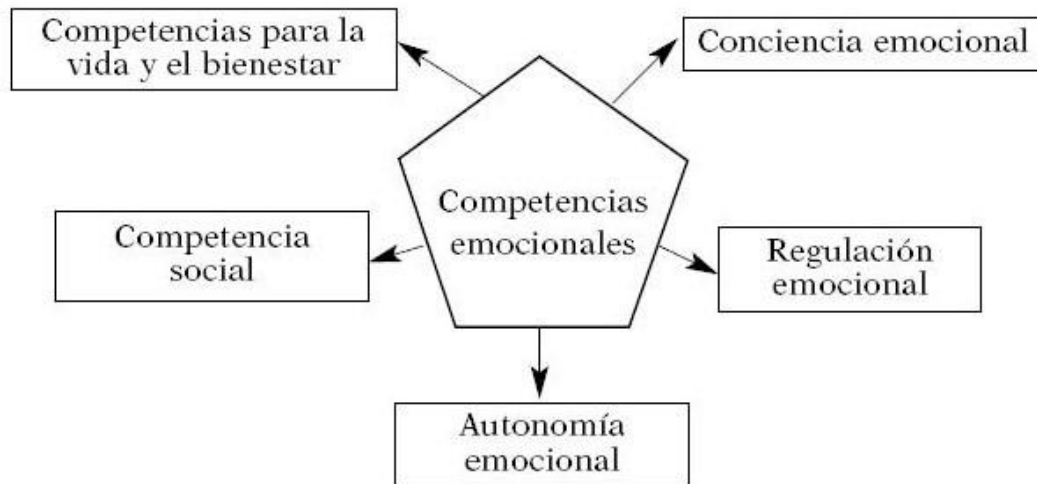
De esta forma, la intimidad interpersonal viene, en parte, definida por el compartir emociones sinceras. Es básico mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás, mantener un comportamiento equilibrado, entre la agresividad y la pasividad. Esto implica el saber decir «no» claramente y mantenerlo, para evitar situaciones en las cuales uno puede verse presionado. Ser capaces de expresar los propios sentimientos, opiniones y derechos.

5. *Las habilidades de vida y bienestar*: son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para dar solución a los problemas personales, familiares, profesionales y sociales. Todo ello de cara a potenciar el bienestar personal y social.

En primer lugar, es fundamental la identificación de problemas y situaciones que requieren una solución. Ser capaces de fijar objetivos positivos y realistas para afrontar conflictos sociales y problemas interpersonales, aportando soluciones positivas. Para resolver

conflictos en paz hemos de considerar el punto de vista y los sentimientos de los demás. Es interesante gozar de forma consciente de bienestar subjetivo y procurar transmitirlo a las personas que nos rodean. Hay que ser capaces de generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

En Bisquerra y Pérez (2007) encontramos de forma más gráfica y resumida estos cinco bloques mediante un pentágono, como podemos ver en la figura 10:



Fuente: investigación propia



SECCION III.

3.Contribuciones de la psicología positiva al ámbito de la profesión docente.

La psicología positiva, como pudimos ver en nuestro primer capítulo, surge como una nueva corriente que busca, a través de estudios científicos, conocer las características, procesos y condiciones del funcionamiento óptimo de la persona para lograr alcanzar el bienestar, promoviendo una vida plena y significativa desde el punto de vista individual hasta su proyección social (Garassini y Zavarce, 2010).

Este nuevo enfoque tiene su repercusión a nivel educativo, en tanto en cuanto ofrece las herramientas necesarias para la construcción de emociones positivas, gratificantes y significativas para el bienestar individual y colectivo (Lyubomirsky, King y Diener, 2005; Vielma y Alonso, 2010).

Como ya hemos mencionado con anterioridad, una de las principales claves en la educación es el papel que juegan los adultos como modelo y espejo sobre el que los niños se ven reflejados. Por un lado, son el modelo a imitar, el ídolo al que seguir en cuanto a imitación de actitudes. Pero, no debemos olvidar tampoco la importancia de lo que un niño ve reflejado sobre él en ese adulto al que imitar; es decir, las expectativas que tenemos sobre el sujeto educando (Alloy, et al., 2001; Gillham, Reivich y Shatté, 2002).

Palomera (2017) afirma que uno de los factores que mayor impacto tiene en el desarrollo de la felicidad es el modelado y moldeado al que está sometido el niño, principalmente por parte de los educadores, quienes habitualmente influyen de manera directa en los esquemas del niño a través de los procesos de atribución que realizan sobre la conducta de los niños o sobre sus propios acontecimientos.

Por tanto, hemos de actuar como modelos positivos, transmitir a nuestros alumnos expectativas de logro y utilizar un lenguaje positivo que hable de oportunidades y genere realidades ilusionantes (Aramburuzabala, 2013).

Pero resulta difícil pensar que ese modelo pueda ejercerlo una persona que ha perdido la confianza en sí mismo y en el ser humano con el que trabaja. De acuerdo con Perandones, Lledó y Grau (2010), partimos de la premisa de que sin optimismo la tarea educativa pierde su sentido más hondo. Siendo conscientes de las dificultades que esta tarea plantea, es necesario dibujar

un entorno educativo donde se considere el optimismo y el resto de las fortalezas humanas empezando, una vez más, por los maestros.

Hargreaves (1998) afirma que las emociones están en el corazón de la enseñanza, de manera que, desde el preciso instante en que el maestro llega al aula, tienen lugar una serie de relaciones interpersonales que implican ese intercambio emocional, por lo que es necesario conocerlo para poder regularlo.

Las emociones positivas traen consigo múltiples beneficios que repercuten sobre la labor docente, al facilitar una mejor relación con el estudiante, reducir el estrés, gestionar los conflictos, mejorar la participación y el estudio y comunicar los contenidos de una manera más eficaz, estimulando la atención, la creatividad y la memoria (Fernández-Abascal, 2009).

Este planteamiento se ve apoyado por las investigaciones que analizan los efectos del burnout sobre el bienestar y la calidad docente, en concreto, distintos estudios muestran cómo el burnout influye negativamente en el rendimiento de los alumnos y la calidad de la enseñanza (Vanderberghe y Huberman, 1999) y afecta negativamente a la relación profesor-alumno/a (Yoon, 2002).

Para ello, debemos promover factores protectores contextuales del bienestar docente, como el apoyo y reconocimiento social (Botella, Longás y Gómez, 2008), lo que supone, entre otras cosas, un respeto a sus voces, mayor participación en las tomas de decisiones y proporcionar facilitadores organizacionales a los docentes a través de redes de apoyo o formación ajustada a las demandas (Arias y Jiménez, 2013; García-Renedo, Llorens, Cifre y Salanova, 2006).

Para conseguir elevar al grado de realidad todo lo que la psicología positiva nos ofrece, aplicado al ámbito de una educación basada en docentes con el perfil descrito, es necesario que éstos reciban una formación previa, ya que no podemos enseñar lo que previamente no hemos adquirido (Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett, 2008).

De acuerdo con Perandones, Herrera y Lledó (2013) y en el contexto de la psicología positiva en el aula, el profesorado no solo necesita competencias académicas y pedagógicas, sino también una serie de características de índole personal, entre ellas el estado emocional. La existencia de estados emocionalmente positivos mejora las percepciones de autoeficacia (Cho y Shim, 2013). En este hilo argumental, Perandones, Herrera y Lledó (2013) sostienen que los

docentes con alta autoeficiencia se sienten con una mayor competencia para enseñar a sus alumnos.

Según Rodríguez, Núñez, Valle, Blas y Rosario (2009), los docentes con alto sentido de la autoeficiencia son aquellos maestros que poseen altas expectativas en las posibilidades de aprendizaje de sus estudiantes, además saben cómo favorecer el rendimiento y se sienten motivados para enseñar.

Actualmente, y como vimos en lo referido al papel del maestro como parte del sistema educativo, las demandas son diferentes y el desarrollo de este rol cada vez se hace más complejo. Así el docente acumula más responsabilidades y exigencias que le pueden provocar malestar. A esto se le suma que la formación básica y complementaria del profesor no lo preparan para este panorama actual (Fulquez, 2010), lo que es una fuente de estrés para el profesorado. Este estrés puede favorecer la aparición de actitudes poco positivas hacia la educación, interfiere en el aula impidiéndoles manejarse en ella y les dificulta transmitir un modelo adecuado de competencias socioemocionales (Muñoz, 2000).

El docente deberá disponer de una serie de habilidades socioemocionales adecuadas, flexibles y adaptables para la resolución de conflictos personales y sociales en el aula (Lorenzo, 2001) que le permitan afrontar y resolver ese estrés psicológico (Muñoz de Morales, 2005; Fernández-Berrocal, Ruíz-Aranda, Extremera y Cabello, 2008).

En este sentido, aprender a gestionar nuestro estado emocional, enfocándolo hacia la experimentación de emociones positivas, puede mejorar el bienestar del docente y el ajuste de sus alumnos (Birch y Ladd, 1996). De este modo, el aprendizaje de los profesores de cómo mantener estados emocionales positivos y reducir el impacto de los negativos puede traducirse en un mayor bienestar docente y en un mejor ajuste del alumnado (Fernández-Berrocal y Ruíz-Aranda, 2008b).

De hecho, un estudio realizado por Peterson y Park (2009) relacionó la efectividad en el colectivo docente con las fortalezas: vitalidad, sentido del humor e inteligencia social. Dicha formación debe promover una personalidad resistente del profesorado a través de sus fortalezas; no sólo es importante la formación para que éstos puedan a su vez potenciar fortalezas y favorecer emociones positivas en la escuela, sino para que sean docentes felices.

3.1 Estrategias didácticas

Una estrategia es, en un sentido estricto, un procedimiento organizado, formalizado y orientado a la obtención de una meta claramente establecida. Su aplicación en la práctica diaria requiere del perfeccionamiento de procedimientos y de técnicas cuya elección detallada y diseño son responsabilidad del docente.

Salazar (2012) indica que cuando se habla de estrategias didácticas se refiere a un proceso completo en el cual se organiza y desarrolla una cantidad de actividades con el mismo propósito de alcanzar metas educativas y cumplimiento de competencias.

Espeleta, Fonseca y Zamora (2014) mencionan que las estrategias didácticas se refieren a un conjunto de técnicas que tienen como objetivo principal el logro de un aprendizaje significativo. Dentro de la misma se toman en cuenta la selección, planificación y aplicación. Esto ocasiona que el estudiante pueda tener contacto directo con las herramientas de aprendizaje.

1. La autocorrección

Kaufman (2005) indica que esta técnica le da el derecho al estudiante de poder corregir los propios errores. Esta información es útil para el docente, estudiante y padre de familia para medir el progreso en el aprendizaje, y le permite tener la oportunidad de aprender por medio de los errores realizando las enmiendas necesarias. A este proceso se le llama autoaprendizaje.

El mismo estudiante se da cuenta del progreso propio y puede dejar documentado los elementos en los que falló. Cuando dicha acción se realiza de la manera correcta los estudiantes se benefician del proceso de enseñanza aprendizaje, de la forma siguiente: - Logran tener una motivación por ser un testimonio propio.

- Los estudiantes no se desaniman y a la hora de realizar una prueba, la hacen sin preocupación
 - Se pueden realizar un sinnúmero de autocorrecciones.
- Los estudiantes experimentan placer a la hora de corregir sus propios errores.

La técnica permite que los estudiantes puedan corregir los propios errores de manera constante, en donde se realiza un autoeducación y el aprendizaje es significativo, por lo tanto puede ser aplicada como una estrategia didáctica.

2. Intervención de otros compañeros

La técnica consiste en trabajar en pareja para la realización de las correcciones. Cuando se finaliza una actividad cada compañero tienen la oportunidad de corregir una tarea mientras la de él está pasando por el mismo proceso. Cada uno escucha las sugerencias de sus compañeros y procede a tomarlas en cuenta para mejorar su trabajo.

En esta técnica se pone en práctica el trabajo en equipo lo cual es muy importante. Cuando los estudiantes realizan este proceso el docente se puede ahorrar tiempo, porque ellos mismos se están haciendo responsables del propio aprendizaje.

Esta forma de trabajo en el aula representa una oportunidad para que los profesores, a través del diseño de las actividades, promuevan en los alumnos el desarrollo de habilidades, actitudes y valores. Por ejemplo: capacidad de análisis y síntesis, habilidades de comunicación, actitud colaborativa, disposición a escuchar, tolerancia, respeto y orden entre otras más.

3. Intervención del docente

Esta es la técnica más utilizada dentro de los salones de clase, ya que el docente es el que tiene la información correcta, por lo tanto, tiene el derecho de corregir a los estudiantes, como también por su preparación académica.

Kaufman (2005) indica que esta técnica suele tomarle al docente mucho tiempo, porque tiene que calificar hojas, cuadernos o carpetas. El docente deberá dedicar el tiempo necesario para realizar las correcciones para que no se le escape ningún error, ya que el mismo estudiante lo utilizará como ejemplo para trabajos posteriores.

Las técnicas son, en general, procedimientos que buscan obtener eficazmente, a través de una secuencia determinada de pasos o comportamientos, uno o varios productos precisos. Las técnicas determinan de manera ordenada la forma de llevar a cabo un proceso, sus pasos definen claramente cómo ha de ser guiado el curso de las acciones para conseguir los objetivos propuestos.

3.2 Selección de estrategias didácticas

Toda estrategia didáctica debe ser coherente, en primer lugar, a la concepción pedagógica que comporta la institución educativa y en segundo lugar, con los componentes de la planificación curricular, específicamente, con los objetivos de aprendizaje, competencias y contenidos. La responsabilidad de desarrollar los contenidos y programas como también los procedimientos para una lección es del docente, con el objetivo de lograr un proceso de aprendizaje significativo.

Es necesario entonces que el docente conozca con facilidad las estrategias didácticas que deberá utilizar para el desarrollo de los contenidos, tomando en cuenta las capacidades de cada uno de los estudiantes.

La aplicación de las estrategias didácticas en la práctica diaria requiere del perfeccionamiento de procedimientos y de técnicas cuya elección detallada y diseño son responsabilidad del docente. En la educación superior existen nuevos modelos que se pueden aplicar. (Espeleta, Fonseca, & Zamora, 2014).

1. Estrategias según componente cognitivo

Espeleta, Fonseca y Zamora (2014) sostienen que esta estrategia consiste en la solución de problemas, por lo tanto, se procede de un inicio a un final, donde la situación al inicio no parece muy clara. Cuando se habla de problema se tienen que buscar una solución significativa con la aplicación de conocimientos.

Es más complicado cuando las situaciones no son familiares, porque hay que estar consciente de la situación y tener la información necesaria para poder buscar una solución. Por ejemplo, los estudiantes que no confían en la forma de aprender y creen que no son capaces de realizar las actividades, ocasionan que las situaciones de aprendizaje se compliquen. El aspecto cognitivo del estudiante se debe tomar en cuenta a la hora de seleccionar unas estrategias didácticas, como también el aspecto afectivo para poder aplicarla.

2. Estrategias según componente afectivo

Las estrategias didácticas según componente afectivo promueven el desarrollo afectivo de los estudiantes en relación con las creencias, actitudes y emociones, las cuales, a su vez, están vinculadas con el aprendizaje.

Su fin principal es propiciar un acercamiento sin temor hacia la materia, y el fortalecimiento de la autoconfianza y auto-concepto. Entre ellas las de interacción social, que buscan el desarrollo a nivel individual de habilidades sociales de los participantes, las relacionadas con la comunicación, las relaciones interpersonales, el trato con pares, el afecto, el liderazgo, la solidaridad, la tolerancia, el respeto, entre otras; un ejemplo de ellas, serían las estrategias que promuevan una sana competitividad para el crecimiento personal y no tanto para subestimar a los otros.

3.3 ¿Qué estrategias favorecen el bienestar emocional del alumnado?

A continuación, se detallan algunos consejos que ayudan al bienestar emocional de los alumnos:

1. Incluir adultos en el proceso

El bienestar de los alumnos está relacionado con el bienestar de los docentes. Por lo que es fundamental priorizar el bienestar de cada adulto y construir conexiones sólidas.

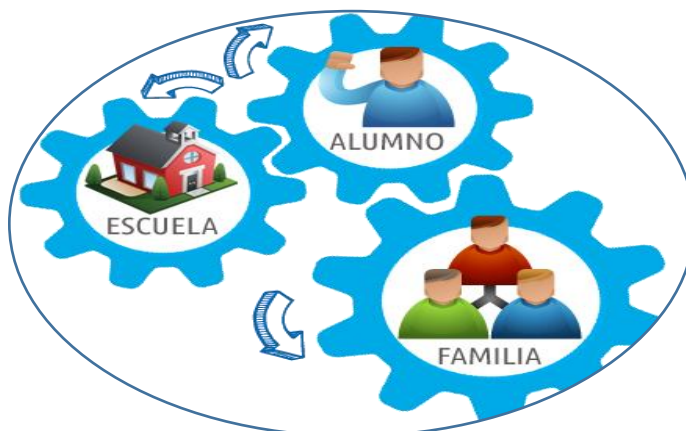
Ilustración 1 Incluir adultos en el proceso



2. Crear un vínculo fuerte entre los maestros y los estudiantes

De este modo, se sentirán mejor y más acompañados en la escuela, realizándoles preguntas durante la clase e interesándose por su vida personal.

Ilustración 2 Crear un vínculo fuerte entre los maestros y los estudiantes



3. Alentar el compañerismo

Las instituciones educativas son entornos de socialización. Por lo que es muy importante que el docente pueda promover que los alumnos se relacionen, interactúen y construyan redes sociales saludables. El centro debe realizar actividades grupales para que los alumnos se conozcan y aprendan a trabajar y a relacionarse con el grupo. Promoviendo así, un buen clima de convivencia, donde se promueva la aceptación, el respeto y la confianza.

Ilustración 3 Alentar el compañerismo



4. Fomentar las emociones positivas

Debemos ayudar a los estudiantes a visualizar lo mejor de sí mismos, practicando algunas dinámicas:

- **Conciencia emocional.** Conocer nuestras propias emociones, poder identificar y expresar a través de ellas en qué estado emocional nos encontramos.
- **Autocontrol.** Ser capaces de controlar nuestros impulsos y responder a situaciones complejas de la manera más racional y templada posible, sin caer en la acción-reacción.
- **Empatía.** Comprender los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás, lo cual implica salir de nosotros mismos, para poder conectar mejor con el otro. La empatía se basa en reconocer la importancia de los demás para el propio bienestar.

1. **Entornos de apoyo emocional:** consiste en crear entornos seguros, con maestros y personal capacitado para brindar aliento y calma a los estudiantes antes de las evaluaciones.

Ilustración 5 Tener un feedback constante



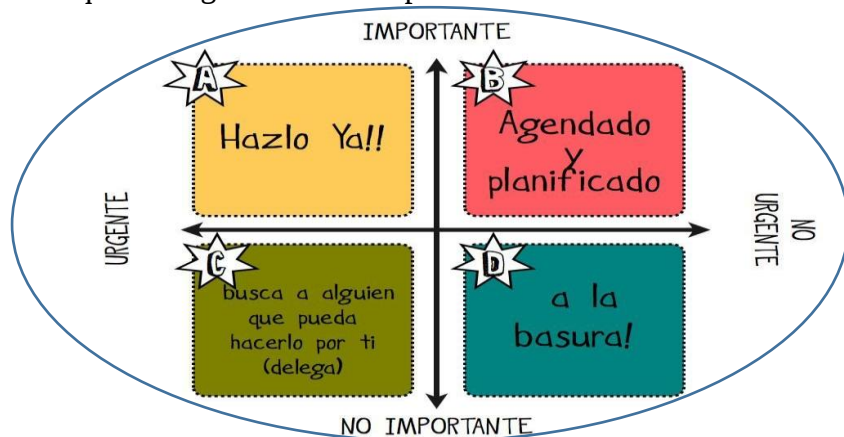
6. **Prácticas de atención plena:** La introducción de técnicas de respiración, meditación o ejercicios cómo salir a caminar por la escuela, reírnos de algo que hayamos vivenciado como grupo, sirven previamente a los exámenes ya que ayuda a reducir la ansiedad y promover un estado mental más tranquilo y centrado.

Ilustración 6 Prácticas de atención plena



9. **Enfoque en la gestión del tiempo:** Los estudiantes reciben orientación sobre cómo administrar efectivamente su tiempo durante los exámenes, priorizando preguntas y manteniendo un ritmo constante. Los maestros o profesores pueden acompañarlos siendo los guardianes del tiempo, mencionándoles el tiempo transcurrido.

Ilustración 7 Enfoque en la gestión del tiempo



10. **Mensajes de afirmación:** Los educadores ofrecen palabras de aliento y refuerzo positivo antes de las evaluaciones, enfatizando el valor del esfuerzo y la dedicación sobre los resultados.

Ilustración 8 Mensajes de afirmación



11. **Actividades de bienestar post-evaluación:** Se promueven actividades relajantes después de las pruebas para aliviar la tensión acumulada durante los exámenes. Se puede salir al patio a caminar o algún espacio abierto, es muy enriquecedor jugar, hacer actividad física o alguna otra actividad que los vincule con el arte y las diferentes formas de expresarse.

Ilustración 9 Actividades de bienestar post-evaluación



12. **Diálogo abierto:** Fomentar la comunicación abierta y la retroalimentación constructiva después de la evaluación puede ayudar a los estudiantes a comprender sus fortalezas y áreas de mejora, así como a identificar estrategias para enfrentar situaciones similares en el futuro.

Ilustración 10 Diálogo abierto



13. **Estrategias para lidiar con el resultado no deseado:** Enseñar a los estudiantes a afrontar los resultados adversos y aprender de ellos es crucial. Enfocarse en el aprendizaje y el crecimiento personal, más que en las calificaciones, puede ser una herramienta poderosa para desarrollar resiliencia emocional.

Ilustración 11 Estrategias para lidiar con el resultado no deseado



Los educadores y familias son clave para establecer un entorno de apoyo entre los estudiantes

Estas estrategias no solo buscan reducir el estrés durante los períodos de evaluación, sino que también cultivan habilidades socioemocionales que son esenciales para el desarrollo general de los estudiantes ya que les serán útiles a lo largo de sus vidas. **Los educadores y familias son clave** para establecer un entorno de apoyo entre los estudiantes, fomentando la colaboración y el compañerismo, reduciendo la sensación de aislamiento y ansiedad. Las actividades grupales antes de los exámenes pueden fortalecer los lazos sociales y generar confianza entre los compañeros. De este modo, también se ayuda a los estudiantes a enfrentar los exámenes con una mentalidad más positiva.

Contar con el apoyo de sus pares es fundamental en el proceso de aprendizaje. Que valioso sería que más escuelas puedan incorporar **prácticas de educación socioemocional** en forma transversal con el compromiso del bienestar integral de los estudiantes, reconociendo que su salud emocional es fundamental para un aprendizaje efectivo, sostenible y significativo

.8 Recursos

5.8.1 Materiales

- Tinta
- Impresora
- Computadora
- Imprenta
- Papel bond
- Libros
- Otros

5.8.2 Humanos

- Directores
- Estudiantes
- Supervisor Educativo
- Docentes
- Otros

5.9 Evaluación

La evaluación se realizará al finalizar el proyecto para determinar logros obtenidos y así determinar los aportes pedagógicos de la propuesta profesional que conlleva el presente estudio.

ANEXO

Instrumentos de investigación



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSION SAN MARCOS

BOLETA DE ENCUESTA DIRIGIDA A SUPERVISOR EDUCATIVO DISTRITO 1210-1

Respetable supervisor: Por este medio solicito su colaboración, proporcionando información real y fidedigna, sobre el tema: "**La relación del bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes de los institutos nacionales de educación básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos.**" Dicha encuesta será utilizada con fines eminentemente educativos.

INSTRUCCIONES: Lea detenidamente cada interrogante y luego en una de las opciones que se le presentan marque con una X de acuerdo con su criterio y experiencia, luego justifique cada una de sus respuestas. Gracias.

1.- ¿Cómo supervisor ha escuchado sobre el bienestar emocional y sus beneficios en el centro educativo?

Sí ☐ No ☐

Explique:

2.- ¿Considera que el bienestar emocional en los estudiantes promueve un aprendizaje apropiado en el aula?

Sí ☐ No ☐

Explique:

3.- ¿Se realizan actividades destinadas a mejorar el bienestar emocional de los estudiantes en su distrito?

Sí ☐ No ☐

Por qué:

4.- ¿Considera que el bienestar emocional en el aula debe cambiar para mejorar la calidad de la educación?

Sí ☐ No ☐

Explique:

5.- ¿Considera que los centros educativos de nivel medio se desarrolla un clima idóneo para el proceso académico?

Sí ☐ No ☐

Explique:

6.- ¿Consideran que los docentes fomentan emociones positivas en los estudiantes?

Sí ☐ No ☐

Explique:

7.- ¿Se utilizan estrategias para fomentar el bienestar emocional de los estudiantes en el establecimiento educativo?

Sí ☐ No ☐

Como:

8.- ¿Qué papel juegan los docentes en el rendimiento académico de los estudiantes?

Sí ☐ No ☐

Por qué:

9.- ¿Se aborda la relación entre el bienestar emocional y el rendimiento académico en las políticas educativas de su distrito?

Sí ☐ No ☐

Por qué:

10.- ¿Reciben formación los docentes para manejar el bienestar emocional de los estudiantes?

Sí ☐ No ☐

Por qué:

“Id y enseñad a todos”

Ilustración 12 Investigación de campo con estudiantes



FUENTE: Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos

Ilustración 13 investigación de campo con docentes



FUENTE: Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos

Ilustración 14 investigación de campo con estudiantes



FUENTE: Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos

Ilustración 15 investigación de campo con estudiantes



FUENTE: Institutos Nacionales de Educación Básica del distrito educativo 1210-1 del municipio de Tejutla, departamento de San Marcos