

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad De Salud

Departamento De Psicología



INTELIGENCIA EMOCIONAL UN FACTOR INFLUYENTE EN EL MANEJO DE  
EMOCIONES EN DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Neidileth Álvarez Mendoza

Pamplona Norte de Santander

2018-I

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad De Salud

Departamento De Psicología



INTELIGENCIA EMOCIONAL UN FACTOR INFLUYENTE EN EL MANEJO DE  
EMOCIONES EN DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Neidileth Álvarez Mendoza

Dirigido por:

Ps. Mg. Isabel Marcela Quintana Fuentes

Pamplona Norte de Santander

2018-I

## Tabla de Contenido

Introducción	5
Objetivos	7
Objetivo General	7
Objetivos Específicos	7
Formulación del Problema	8
Planteamiento del Problema	8
Descripción del Problema	9
Justificación	12
Estado Del Arte	14
Local	14
Nacionales	15
Internacionales	17
Marco Teórico	20
Capítulo I. Ciclo Vital del Adulto Intermedio	20
Adulter Intermedia	21
Desarrollo y Cambios Físicos del Adulto Medio	22
Desarrollo y Cambios Psicosociales del Adulto Intermedio	24
Capítulo II. Inteligencia Emocional	28
Conceptualización de Inteligencia Emocional	28
Desarrollo de la Inteligencia Emocional	30
Inteligencia Emocional en el Docente	32
Aspectos Clave para la Inteligencia Emocional en los Docentes	34
Capítulo III. Generalidades en la Profesión Docente Universitario	40

Condiciones Socioambientales del Docente Universitario	42
Impacto Negativo de la Función Docente en la Vida Personal	44
Impacto Positivo de la Función Docente en la Vida Personal	48
Caracterización del Docente de la Universidad de Pamplona	50
Metodología	52
Tipo de investigación	52
Diseño	52
Población	52
Muestra	53
Categorías de Investigación	53
Procedimiento	54
Fase I	54
Fase II	54
Fase III	55
Fase IV	55
Técnicas e instrumentos de recolección de datos	55
La Entrevista Semiestructurada	55
Grupo Focal	55
Análisis de la información	56
ANÁLISIS DE RESULTADOS	57
Matrices por categoría	57
Presiones personales	64
Referencias Bibliográficas	129

## Introducción

En todo proceso de descubrimiento, evolución, transformación, en el ámbito educativo, el profesorado es uno de los elementos principales a reflexionar, en esta investigación obteniendo así un concepto de la educación superior enfocada, , en el descubrimiento del manejo de la inteligencia emocional para desarrollar adecuadamente las funciones, roles, procedentes de este escenario de formación profesional; proyectándose como tarea los factores que influyen en el manejo emocional en la práctica como docente universitario en este contexto en el cual se está ejerciendo la labor, todo ello a partir de la propuesta sobre inteligencia emocional.

La inteligencia emocional está cambiando el mundo, un buen uso sustenta satisfactoriamente tener un mejor desenvolvimiento con las relaciones personal e interpersonal. Hablar de inteligencia emocional es tener la capacidad de aprender a regular y conocer nuestras emociones, pero también entender lo que el otro siente, está presente en todo momento de la vida como en el trabajo en el hogar, en una reunión entre otros lugares que se frecuentan a diario.

Por otra parte, la labor docente desde un punto de vista personal se podría decir, que es un componente fundamental e importante en relación con la inteligencia emocional puesto que requiere un manejo adecuado de emociones y diferentes habilidades que requieren tener un buen desempeño profesional, puesto que en esta labor se mantiene un acercamiento constante con todo tipo de personas, y por lo tanto, las reacciones ante diferentes situaciones deberán ser comprendidas racionalmente y poder tener la capacidad de manejar esas circunstancias y empatizar con los demás.

Ahora bien teniendo en cuenta la opinión de (Goleman D. , 1996), el cual menciona que, en cada uno de nosotros se solapan dos mentes distintas: una que piensa y otra que siente las cuales se dice que constituyen dos facultades relativamente independientes y reflejan el funcionamiento de circuitos cerebrales diferentes, aunque interrelacionados. De hecho, el intelecto no puede funcionar adecuadamente sin el concurso de la inteligencia emocional, y la adecuada complementación entre el sistema límbico y el neocórtex exige la participación

armónica de ambas. En muchísimas ocasiones, estas dos mentes mantienen una adecuada coordinación, haciendo que los sentimientos condicionen y enriquezcan los pensamientos y lo mismo a la inversa. Algunas veces, sin embargo, la carga emocional de un estímulo despierta nuestras pasiones, activando a nivel neuronal un sistema de reacción de emergencia, capaz de secuestrar a la mente racional y llevarnos a comportamientos desproporcionados e indeseables, como cuando un ataque de cólera conduce a un homicidio.

Un aporte importante en la realización de esta investigación es el análisis que se podrá obtener por medio de una nueva propuesta del instrumento cuadro CE cuestionario que propone Robert Cooper y Ayman Sawaf en su libro *“la inteligencia emocional”*, el cual sirve de guía para la exploración de la inteligencia emocional y por el cual se realizará el análisis que dará un aporte fundamental a la investigación y, por lo tanto, también para la sociedad. Será de gran importancia el aporte a la psicología esta investigación ya que podrá ser utilizada para investigaciones futuras y así poder fortalecer el conocimiento sobre esta temática. Es por esto que se realizara la investigación con docentes de la Universidad de Pamplona de la facultad de salud pertenecientes al programa de psicología.

Para la construcción del marco teórico en esta investigación se tendrá en cuenta el aporte que han dado Daniel Goleman, Robert Cooper, Ayman Sawaf, entre otros autores los cuales han sido de suma importancia para la inteligencia emocional, también es importante resaltar las investigaciones realizadas a nivel nacional, local e internacional, que se han realizado a lo largo de la historia y que serán de gran apoyo para la construcción conceptual de esta investigación.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Analizar la inteligencia emocional como un factor influyente en el manejo de emociones en docentes de la Universidad de Pamplona utilizando estrategias desde un enfoque cualitativo que permitan mejorar la disposición y razonamiento frente al manejo de sus emociones.

### **Objetivos Específicos**

Conocer el manejo de las emociones a través de la inteligencia emocional mediante herramientas que permitan apreciar las presiones del trabajo que enfrentan los docentes universitarios.

Describir la forma de como los docentes del programa de psicología manejan las presiones personales en su profesión.

Identificar en los docentes el concepto de conciencia emocional que tienen sobre si mismos teniendo en cuenta el concepto de inteligencia emocional.

Examinar la manera de como los docentes piensan y sienten sobre los demás en los diferentes aspectos en que se desenvuelve.

### **Formulación del Problema**

¿Cómo influye la inteligencia emocional en el manejo de las emociones en los docentes del programa de psicología de la Universidad de Pamplona?

### **Planteamiento del Problema**

Las investigaciones sobre la docencia universitaria han sido poco realizadas en gran medida en la universidad de pamplona en el programa de psicología por tal razón, esta investigación pretende conocer sobre los factores que influyen en la inteligencia emocional en el manejo de emociones en los docentes de psicología, por lo tanto se realiza la exploración de esta temática por medio de la implementación de diferentes técnicas que permitan obtener una recolección de información clara y precisa, las cuales serán utilizadas en este caso, grupo focal y entrevistas semiestructuradas, reconociendo que la labor docente es un componente fundamental e importante en relación con la inteligencia emocional puesto que requiere un manejo adecuado de emociones y habilidades que requieran tener un mejor desempeño a nivel profesional, ya que constantemente esta profesión mantiene un acercamiento con todo tipo de personas, por lo tanto, las reacciones ante algunas situaciones deberán ser racionales para así poder tener una mejor regulación emocional.

Por consiguiente, la importancia que tiene la Inteligencia Emocional en los docentes universitarios en el momento actual y particularmente en la Universidad de Pamplona en donde no se han realizado estudios relacionados con la influencia de la Inteligencia Emocional en los docentes y la cual se miden en diferentes categorías que permitan conocer el manejo emocional, tampoco hay estudios relacionados con los factores influyentes en la Inteligencia Emocional por parte de los docentes a lo que surgen las siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo influye la inteligencia emocional en el manejo de las emociones en los docentes del programa de psicología de la Universidad de Pamplona?

Asimismo, se considera oportuno realizar investigaciones acerca de la Inteligencia Emocional en la población de docentes de la Universidad de Pamplona, con el fin de conocer la influencia que tiene esta en el manejo de las emociones, así como también el desempeño de esta población ante habilidades de Inteligencia Emocional, así como poder conocer sus percepciones y con esto poder seguir realizando en algún futuro estos tipos de estudio para mejorar el desempeño en estas habilidades.

Con referencia a lo anterior cabe destacar que el docente universitario se expone a diario a factores que influyen en la inteligencia emocional, algunos de estos factores serán explorados en diferentes contextos en los cuales se hará la realización de esta investigación no obstante, el compromiso que realiza el docente con la sociedad no se limita a sus funciones laborales, puesto que en dicho proceso enfrenta un involucramiento emocional profundo con las demás personas que le ayuda a crecer como persona, mejorando su autoconocimiento, sus estrategias de afrontamiento y su interés genuino por el bienestar de la sociedad. Entre tanto, la educación emocional continúa adquiriendo mayor importancia en el sistema educativo a medida que pasa el tiempo, ajustándose a los nuevos paradigmas académicos que priorizan la adquisición de habilidades sociales, emocionales y creativas por encima del aprendizaje mecanicista de conceptos y habilidades operacionales.

### **Descripción del Problema**

La realidad actual muestra que las universidades se van interesando crecientemente por la calidad de la docencia y por la formación de sus profesores. Esto tiene que ver con el hecho de que las relaciones entre la sociedad, la cultura y la universidad han ido cambiando a lo largo de estos años (Romaña & Gros, 2003).

Además, el docente universitario es uno de los pilares fundamentales ya que centra su función en el aprendizaje del estudiante como un medio pilar de alcanzar la excelencia y la calidad del estudiante, lo cual requiere un nivel de compromiso alto con respecto a su identidad profesional a lo que refiere, Romaña & Gros (2003) afirman que Bajo la expresión

“identidad profesional”, podemos encontrar diferentes ideas que hacen referencia a la noción de permanencia, a la constancia, la unidad y el reconocimiento de uno mismo. La noción de identidad profesional nos remite a aquellos aspectos que identifican a los sujetos con su profesión y que les permiten reconocerse. La noción de identidad, a diferencia de la idea de rol, introduce la dimensión personal vivida, psíquica, pero también la visión social. En este sentido, lo personal y lo social se entremezclan y se construyen constantemente.

Por consiguiente, la inteligencia emocional en la labor docente entre las funciones diarias que cumplen, los conllevan a afrontar retos o desafíos con ellos mismos ya que manejar sus propias emociones o como lo definen Cooper & Sawaf (1997) la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información e influencia, las emociones humanas son el dominio de los sentimientos centrales, los instintos y las sensaciones emotivas, cuando se confía en nosotros y somos respetados, la inteligencia emocional ofrece una comprensión más honda, más completamente formada de uno mismo y de los que le rodean.

En la universidad de Pamplona en el programa de Psicología es relevante investigar sobre la inteligencia emocional ya que hay un interés en conocer cómo influye está en los docentes, cuales son los factores o elementos que utilizan para desenvolverse con esta labor, por tal razón se abre esta investigación teniendo en cuenta que no se han realizado trabajos acerca de la inteligencia emocional en docentes de la universidad de Pamplona, por lo que abre campo a nuevas oportunidades de explorar sobre esta temática.

La investigación aborda la inteligencia emocional en los factores que influyen manejo de las emociones de docentes, aplicando estrategias y herramientas que permite la psicología, desde un corte cualitativo, considerando que el ser humano aprende y expresa emociones constantemente de muchas formas, por lo tanto, en esta investigación se utilizarán técnicas cognitivo-conductuales que permitan orientar a los docentes acerca de las emociones que conllevan a comportamientos problemáticos que se presentan en el día a día obstaculizando el desarrollo profesional tanto del escenario donde presenta la problemática como el desarrollo personal; y así lograr un buen comportamiento en su entorno.

Esta investigación se realizará por medio de una adaptación del cuestionario cuadro de CE formulado por Robert Cooper y Ayman Sawaf, los cuales proponen este instrumento como una guía de exploración de la inteligencia emocional por medio de graficas donde se mostrará las aptitudes y debilidades personales en este caso en la labor docente y así poder identificar patrones interpersonales e individuales para poder alcanzar el éxito. Para lograr esto la versión del cuadro estará dividida en cinco partes o categorías, de las cuales hacen parte el cuestionario del cuadro de CE entre las categorías están las presiones del trabajo, presiones personales, conciencia emocional de sí mismo, expresión emocional y conciencia emocional de otros, con la obtención de los resultados se dará cumplimiento a nuestro principal objetivo de investigación.

## Justificación

Retomando a Salovey & Mayer, (1990); citados por Bisquerra, (2005), se considera a la inteligencia emocional como la habilidad para manejar los sentimientos y emociones pudiendo hacer una discriminación entre los mismos con la finalidad de aplicarles a través de los pensamientos y acciones, en función al mejoramiento de las relaciones interpersonales, lo cual se traduce además en un mayor acercamiento físico y emocional expresado a nivel afectivo en el contacto con los demás.

También, (Mayer y Salovey, 2007) citado por (Bohorquez & Contrera, 2015) refieren que el ser humano también es capaz de expresar sentimientos adecuadamente y expresar necesidades alrededor de aquellos sentimientos, ya que los individuos emocionalmente inteligentes que conocen de cerca la expresión y la manifestación de la emoción, también son sensibles detectar las expresiones falsas o manipuladas. citado por de acuerdo con lo anterior un conocimiento previo de nuestras emociones y sentimientos, permite comprender el comportamiento de los demás, ante situaciones donde se requiera brindar ayuda o resolver un problema.

No obstante, las diferencias individuales que surgen respecto al manejo de la inteligencia emocional respecto a las características de cada persona pueden conllevar correspondientes modificaciones respecto al aprendizaje de dicha habilidad. Por tal razón se considera pertinente mencionar algunos aspectos relevantes que requieren los docentes para lograr un adecuado desarrollo de su inteligencia emocional, de acuerdo con el rol que desempeñan con formadores de la sociedad.

Los docentes día a día se enfrentan a retos que los conllevan a sentir una multitud de emociones, por lo tanto, en esta investigación se permitirá conocer los factores que influyen en el manejo de las emociones en su entorno laboral o social por tal razón la psicología aportara con diferentes estrategias, para esta población orientadas al manejo de las emociones a través de diferentes técnicas que permitan un buen funcionamiento tanto a nivel profesional como personal.

Ante el panorama que es afrontar el rol de docente universitario y la manera de cómo estos manejan la inteligencia emocional, se plantea el interrogante de esta investigación de conocer ¿Cuáles son los factores que influyen en la inteligencia emocional en el manejo de emociones en los docentes del programa de psicología de la Universidad de Pamplona?, además de que se tratara de darle respuesta a través de una serie de argumentaciones fundamentadas en la amplia literatura de investigación existente. Seguidamente, se hará un planteamiento practico que implica técnicas cualitativas para aprobar el constructo de inteligencia emocional en los docentes del programa de psicología, y así poder analizar cada una de las variables que inciden en esta temática.

Con la intención de aportar a la psicología esta investigación pretende brindar herramientas que permitan conceptualizar más acerca de la inteligencia emocional en personal docente de psicología, además de comprender su entorno laboral, y de temas fundamentales relacionados con su profesión. Esta información aporta nuevas ideas al programa de psicología de la Universidad de pamplona para que se siga investigando sobre los docentes son un componente importante para la formación de futuros profesionales de calidad. A la Universidad De pamplona aporta nueva información y conocimiento sobre los factores que influyen el manejo emocional, además, de la posición que tienen los docentes universitarios, ante la sociedad.

Para concluir esta investigación aporta a la comunidad de docentes de psicología a mejorar las habilidades de inteligencia emocional que poseen ya que cada emoción no solo los vuelve más humanos, sino que también les permite tomar decisiones racionales y manejar una mejor respuesta emocional al estar en contacto con estudiantes, familia, jefes, además de colegas y otras personas en su diario vivir y así poder ejercer su labor con profesionalismo constante.

## Estado Del Arte

### Local

En la región norte santandereana encontramos que no se tienen muchas investigaciones con respecto al tema inteligencia emocional en docentes, pero el panorama no es del todo un vacío en la universidad de Pamplona encontramos unas investigaciones relacionadas con esta temática, una de estas investigaciones fue realizada en el año 2015 por los psicólogos Liceth Paola Bohórquez y Yors Fabián Contreras y la cual lleva por nombre la cual lleva por nombre Relaciones de pareja: Inteligencia Emocional, Comunicación y Resolución de Conflictos, Dos Estudios de Caso en la que su objetivo fue analizar el desarrollo de la inteligencia la inteligencia emocional, la comunicación y la resolución de conflictos en relaciones de pareja en dos estudios de caso a través de técnicas cualitativas que permitan proponer estrategias que contribuyan a la resolución de conflictos adaptativos, desde el manejo de la inteligencia emocional y la comunicación. Y que fue realizada a dos parejas pertenecientes a la universidad de Pamplona, la primera una pareja de docentes y la segunda una pareja de estudiantes.

La siguiente investigación encontrada fue realizada en el año 2010 por la psicóloga Miladys Becerra Quintero y que por nombre lleva Descripción De La Motivación Laboral Y La Justicia Organizacional De Los Docentes De La Universidad De Pamplona, esta investigación se realizó con el objetivo de describir la percepción de la justicia organizacional y la motivación laboral mediante una investigación multimodal o mixto que permita a la institución diseñar programas de gestión humana orientados al mejoramiento de la calidad de vida en el trabajo de los docentes de la universidad de Pamplona. Esta investigación se ejecutó desde el área de la psicología social de las organizaciones y donde se utilizaron técnicas cualitativas y cuantitativas y el cuestionario de motivación para el trabajo (CMT), se menciona también que se utilizaron 30 personas de diferentes tipos de vinculación como planta, tiempo completo, ocasional y catedra de la universidad se encontraron diferencias mínimas en los factores de la motivación en los diferentes grupos de vinculación y la

percepción de justicia organizacional fue más positiva en los docentes de planta en los docentes tiempo completo, ocasional y catedra fue menos positiva la justicia distributiva.

Seguidamente se revisó una investigación realizada en el año 2015 por las psicólogas Laura Patricia Ramírez Jiménez y Silvia Xiomara Jaimes Castellanos, su investigación lleva por nombre Elaboración de una prueba psicológica para evaluar la inteligencia interpersonal e intrapersonal en adultos jóvenes y cuya finalidad fue elaborar una prueba psicológica que permitiera evaluar la inteligencia interpersonal e intrapersonal en adultos jóvenes mediante el uso de distintos procedimientos y técnicas psicométricas con el fin de generar un instrumento que contribuya a conocer la predominancia de los dos tipos de inteligencia. En su investigación las psicólogas mencionan en los resultados que se comprobó una adecuada validez de contenido, y que obtuvieron una reducción mínima debido al proceso de aplicación de nivel de dificultad, y que obtuvieron una puntuación alta y refieren que es fundamental que se siga trabajando en este estudio, pero con una muestra más representativa.

## **Nacionales**

Teniendo en cuenta el territorio o contexto a nivel nacional se han realizado diferentes investigaciones que han tenido en cuenta el tema sobre inteligencia emocional, se encontró la siguiente investigación titulada Inteligencia emocional en procesos de enseñanza-aprendizaje de docentes universitarios realizado por Diana Gómez Aristizabal en el año 2014, su investigación pretende argumentar qué capacidades de la inteligencia emocional (IE) ayudarán a mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje en docentes universitarios. Para lograrlo se ha recurrido a documentos que abordan la temática de IE en dichos procesos, manifestando que es de vital importancia la adquisición de estas capacidades para afrontar no sólo los retos profesionales sino también personales de los docentes, debido a que la educación emocional permite que haya una buena formación moral, social e intelectual en los educandos, marcando una diferencia significativa entre la educación del pasado y la de esta nueva era, integrando las nuevas herramientas en beneficio de la adquisición de mejores conocimientos y la regulación de ciertas reacciones físicas y psicológicas que podrían presentarse en la cotidianidad de la labor docente.

Con lo que concluye que Si el docente universitario posee inteligencia emocional será capaz de manejar sus emociones, resolver conflictos, discernir entre lo que es bueno y lo que es malo, conocer y transmitir los diferentes valores positivos, minimizar problemas 11 fisiológicos y psicológicos como el estrés, los conflictos intrafamiliares y sociales, la agresividad, la depresión, la ansiedad, los bajos auto esquemas que acaban con el bienestar del docente y perjudican el proceso de enseñanza aprendizaje promoviendo la deserción escolar, el autoritarismo, la falta de motivación hacia las temáticas de sus conocimientos entre otros factores.

La siguiente investigación fue realizada por Jenny Carolina López Pacheco como un trabajo de tesis en el año 2016 a la que por título tiene como Inteligencia Emocional en Docentes de la Universidad Militar Nueva Granda en el cual pretendió realizar una aproximación a la evolución del concepto de Inteligencia Emocional, así como a sus diferentes instrumentos de medida y aplicaciones, para llegar finalmente a la descripción del estado actual de algunas habilidades de Inteligencia Emocional de los docentes de la Universidad Militar, teniendo en cuenta algunas variables socio demográficas como el género, la edad y la experiencia docente, también se explora la percepción que frente al concepto de Inteligencia Emocional tienen los docentes, se evalúa el interés de los docentes en participar en un entrenamiento de habilidades emocionales y por último se describen los aspectos más importantes que se deberían tener en cuenta en el momento de diseñar un programa de entrenamiento en habilidades emocionales para los docentes de la Universidad Militar Nueva Granada participantes en el estudio.

La investigación de permitió realizar una evaluación de algunas habilidades emocionales (percepción, comprensión y regulación emocional) de los docentes de la Universidad Militar Nueva Granada, como hallazgos principales se destaca que en general el grupo de docentes de la Universidad tienen una calificación adecuada de acuerdo a la escala TMMS-24.

Para finalizar se contó con la investigación realizada por Ivonne Alexandra Cruz Montero Angie Daniela Vargas Rodríguez como su trabajo de grado en el año 2017 llamado Inteligencia Emocional Y Desempeño Laboral En Docentes Del Gimnasio Nueva América, en el que tiene como objetivo principal describir el nivel de la inteligencia emocional desde el modelo de Salovey y Mayer adoptándola como una habilidad que posee la persona para

regular, comprender y percibir sus emociones y las emociones de los demás, relacionada con la evaluación de desempeño laboral de los docentes del Gimnasio “Nueva América” implementada como un proceso administrativo y la IE será evaluada por medio del Test Trait Meta- Mood Scale -24. La correlación deja claro que no existe relación significativa entre Inteligencia emocional y evaluación de desempeño en la categoría de percepción emocional (IE) y capacidad para aprender (desempeño laboral) con una correlación de +0,39 de igual manera no existe relación significativa con las variables sociodemográfica; Genero, edad, estado civil, numero de hijo, permitiendo encontrar algún tipo de hallazgos en los docentes e Inteligencia Emocional. En base en los resultados de la investigación, se obtuvo una baja de tasa de Docentes que deben mejorar su Inteligencia Emocional según la prueba Trait –Meta Mood Scale (TMM-24). Por lo cual es necesario desarrollar estrategias que le permitan a aumentar su nivel de Inteligencia Emocional y evitar riesgos psicológicos que se pueden presentar al momento de enfrentarse a un conflicto.

### **Internacionales**

A nivel internacional se han tenido en cuenta varias investigaciones de diferentes países para el desarrollo de esta investigación y se destacaran entre ellas las siguientes:

Esta investigación se basa en un artículo publicado por la revista Scielo de México la cual nos habla sobre, algunas exigencias y demandas para la práctica de los docentes universitarios y se reconoce que éstas obedecen al compromiso de las instituciones de educación superior por asumir una nueva visión y un nuevo paradigma para la formación de los estudiantes, basada en el aprendizaje a lo largo de toda la vida, a la orientación prioritaria hacia el aprendizaje auto dirigido, aprender a aprender, a comprender, a emprender y aprender a ser, en el marco de una sociedad globalizada.

Asimismo, se analiza la docencia universitaria ligada a un conjunto de competencias didácticas en cuya génesis juega un importante papel el conocimiento teórico–práctico y la actividad reflexiva sobre la práctica. Y que finaliza con una breve conclusión sobre los perfiles de docente universitario y menciona que. Las acciones emprendidas hasta la fecha reflejan una gran preocupación y movimiento al interior de la mayoría de las instituciones de educación superior, cada una de acuerdo a sus recursos, a la cultura organizacional que le

identifica y a las intenciones de quienes las dirigen, que muestran cómo están tratando de incorporarse a esta nueva visión de hombre que se requiere formar en un mundo globalizado. Indudablemente los recursos humanos que se han movilizad para enfrentar el reto de la formación de tutores son muy variados; lo que se puede rescatar como un denominador común es el deseo de conocer a qué responde este nuevo rol, cuáles son las funciones que se tienen que desempeñar.

La siguiente es un artículo tomado de la revista electrónica la Cuestión Universitaria y que tiene por título El Profesor Universitario Hoy y fue realizada por Miguel Ángel Zabalza en el año 2009 y menciona que. El proceso de convergencia al Espacio Europeo de Educación Superior ha trastocado algunos de los referentes clásicos en la concepción de la enseñanza y en la construcción de la identidad del profesorado universitario. Partiendo de la necesidad de considerar la enseñanza como una actividad compleja, en parte artística y en parte científica, se considera la necesidad de contar con un profesorado que viva y practique la docencia como una profesión especializada que requiere de ciertas competencias específicas que se analizan.

Por otra parte, se toma en cuenta la investigación realizada por Daniel Goleman en su libro sobre inteligencia emocional publicado en el año 2016 cuyo propósito es comprender que significa proporcionar inteligencia a la emoción y cómo hacerlo, y que está dividido en cinco partes, en la primera parte aborda los descubrimientos sobre la arquitectura emocional del cerebro que ofrecen una explicación de los momentos más desconcertantes de nuestra vida, cuando el sentimiento arrasa con toda racionalidad.

La segunda parte de este libro consiste en ver como intervienen los factores neurológicos en el talento básico para vivir llamado inteligencia emocional. La tercera parte examina algunas diferencias clave que encierran aptitudes para vivir como habilidades pueden preservar nuestras relaciones más apreciadas, o la falta de las misma puede corroerlas. Una cuarta parte habla sobre las lecciones emocionales que aprendemos de niños en casa y en la escuela dan forma a los circuitos emocionales haciéndonos más expertos o ineptos en la base de la inteligencia emocional.

Por último, la quinta parte explora los peligros que acechan a aquellos que mientras maduran, no logran dominar e reino emocional: como las deficiencias en la inteligencia

emocional realzan un espectro de riesgos desde la depresión o una vida de violencia hasta trastornos en la alimentación o abuso de drogas.

Otra investigación realizada en México en la localidad de Puebla realizada por Roció Fragoso Luzuriaga en el año 2016 llamada La Inteligencia Emocional En El Docente Universitario: El Caso De La Licenciatura De Administración De Empresas De La Benemérita Universidad Autónoma De Puebla. Menciona que El objetivo de la investigación fue conocer el perfil de inteligencia emocional del docente de la licenciatura de Administración de Empresas perteneciente a la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, para esto se estudiaron 72 docentes en activo; 40 pertenecientes al género masculino y 32 al femenino quienes imparten clases en, al menos, un grupo. Los instrumentos que se aplicaron para realizar la investigación fueron el TMMS- 24 (Trait Meta Mood Scale) y una ficha de identificación. De esta manera se encontró que: 97% de los docentes poseen una adecuada o excelente reparación emocional; 87% cuentan con una adecuada o excelente claridad emocional; y 52% presentan una adecuada atención emocional lo cual puede favorecer los procesos de enseñanza- aprendizaje dentro del aula, así como las relaciones docente-alumno. Se enfatiza la necesidad de sensibilizar a los docentes acerca de la inteligencia emocional y sus implicaciones tanto en su vida cotidiana como laboral.

## **Marco Teórico**

Por medio de este apartado se consignan los postulados teóricos principales para el desarrollo de la presente investigación, exponiendo los aspectos centrales que se tienen en cuenta para la comprensión de las temáticas a evaluar. De esta manera se aborda un primer capítulo acerca del desarrollo humano en la etapa de adultez intermedia del ciclo vital enfocado de forma multidimensional; acto seguido, se elabora un segundo capítulo referente al concepto de inteligencia emocional junto a variables asociadas al mismo como eje central de la investigación; finalmente en el tercer capítulo se mencionan algunas generalidades de la profesión del docente universitario, señalando aspectos negativos y positivos relativos a esta labor para dar por terminado el apartado de conceptualización teórica.

### **Capítulo I. Ciclo Vital del Adulto Intermedio**

El ciclo de vida del ser humano se encuentra conformado por varias etapas que tienen características particulares y van integrándose una a una a medida que la persona avanza en años, es conveniente tener en cuenta que su abordaje es altamente variable según cada construcción teórica. Por ende, durante cada etapa del ciclo vital el ser humano va consolidando su desarrollo físico, social y psicológico en función a la interacción de condiciones ambientales y biológicas que orientan dicho proceso evolutivo; es por esto que cada etapa del desarrollo humano involucra procesos específicos que van desempeñándose mediante las experiencias de vida y acontecimientos a los que se enfrenta el individuo en su diario vivir. (Villar, 2005)

Es pertinente destacar que el desarrollo es un proceso que involucra pérdidas y ganancias a lo largo de todas las etapas del ciclo vital, aunque existen etapas donde suele observarse un mayor énfasis de las ganancias como la infancia y la adolescencia, mientras que otras etapas como la adultez mayor suelen tomarse en cuenta con un mayor énfasis en los procesos de pérdida. En consecuencia, algunos de los avances y adquisiciones en el

desarrollo del ser humano implican consecuencias secundarias negativas que expresan correspondientes pérdidas con respecto al potencial funcional original de la persona. (Villar, 2005)

Es por esto que durante cada etapa del ciclo de vida el ser humano va asumiendo un papel directivo de su propio proceso evolutivo, dirigiendo el cumplimiento de sus metas y objetivos de vida mediante procesos de selección de trayectorias evolutivas que a pesar de constituir esfuerzos para lograr las proyecciones realizadas constituyen también una pérdida con respecto a las opciones que se dejan de lado con cada decisión. Además, cada una de las etapas del ciclo de vida esta mediada por algunos logros evolutivos que la caracterizan y que están sujetos a condiciones socioculturales que determinan en parte el establecimiento de prioridades para cada momento de la vida. (Villar, 2005)

Siendo así, pueden tenerse en cuenta tres grandes etapas dentro del ciclo de vida del ser humano, a saberse, la infancia, la adolescencia y la adultez; sin embargo, en función a los postulados de cada autor y enfoque teórico dichas etapas se dividen de manera consecuente en varias subetapas con características particulares que van integrándose una tras otra desde el nacimiento hasta la muerte. En consecuencia, la adultez suele dividirse en tres sub etapas principales, la adultez joven, la adultez intermedia y la adultez mayor, presentándose algunas variaciones en los límites de edad establecidos para su diferenciación, así como en los aspectos evolutivos prioritarios que cada enfoque establece en función al contexto social. (Izquierdo, 2007)

### **Adultez Intermedia**

Teniendo en cuenta la población objeto de esta investigación se definen en este apartado aspectos importantes del desarrollo humano con respecto a la etapa de adultez intermedia, detallando sus características y elementos normativos a nivel físico, psicológico y social. De manera general suele establecerse a la adultez intermedia como la etapa de vida del ser humano que abarca las edades de 40 a 60 o 65 años, correspondiendo de manera general a una etapa de consolidación del proceso de desarrollo que suele enfatizar los componentes de orden socioeconómico y marcar el comienzo del declive físico del ser

humano, no obstante al ser el desarrollo un proceso multidimensional es conveniente tener en cuenta las diferentes variables que median en las experiencias normativas de esta etapa. (Izquierdo, 2007)

### **Desarrollo y Cambios Físicos del Adulto Medio**

Durante la adultez intermedia, así como en las demás etapas del ciclo vital, se presentan condiciones generales a nivel físico que permiten desde el punto de vista biológico la clasificación de la población dentro de una misma etapa. Es por esto que en esta etapa suele establecerse un común denominador a nivel funcional que se corresponde con el grado máximo de capacidad física que suele tener la persona, siendo esto observable durante el ingreso a esta etapa, mientras que con el transcurrir de los años este nivel alcanzado comienza a disminuir lentamente de manera progresiva hasta el momento de ingresar a la etapa de adultez mayor donde el ritmo de declive comienza a acelerarse más a medida que se sigue envejeciendo. (Izquierdo, 2007)

De manera general, el estado de salud y bienestar físico en esta etapa suele ser estable salvo excepciones particulares de personas afectadas por enfermedades crónicas u otras circunstancias como el abuso de sustancias, la ocurrencia de accidentes o las lesiones hacia su integridad física. Puede verse como la genética y componentes hereditarios tienen una importante influencia sobre el bienestar en general de la persona, aun así los factores conductuales y ambientales juegan también un papel determinante para el bienestar físico en el adulto intermedio, puesto que la contaminación ambiental, la exposición a agentes tóxicos, una alimentación inadecuada, hábitos de sueño poco saludables, déficit de actividad física y consumo de alcohol o drogas contribuyen de manera importante a deteriorar la capacidad física y el estado de salud y bienestar en general. (Papalia, Wendkos, & Duskin, 2010)

Sin embargo, a pesar de la existencia de estos factores conductuales y ambientales nocivos para el bienestar físico en la cotidianidad del adulto intermedio, los problemas de salud que aquejan a esta población no suelen ser en exceso comprometedores para su funcionalidad, aunque con la entrada de la persona en la adultez mayor, estos factores pueden conllevar a un importante grado de deterioro y enfermedad. Dicho esto, las enfermedades en el adulto mayor son similares a las que se presentan en la adolescencia de tal manera que las

enfermedades crónicas suelen ser poco comunes a excepción de casos particulares, en este caso se destacan algunos tipos de cáncer y en especial los cuadros por infecciones virales o bacterianas, dentro de los cuales sobresalen aquellas de transmisión sexual. (Papalia, Wendkos, & Duskin, 2010)

Con todo, existen otras problemáticas que durante la adultez intermedia involucran afectaciones serias sobre el bienestar físico del ser humano, destacándose que durante la misma suele presentarse la tasa más alta las tasas de lesiones personales, homicidios y consumo de drogas, sumado a esto el índice de sobrepeso en esta población tiende a incrementarse a cada año y la realización de actividad física es en general insuficiente. Cabe resaltar que durante la adultez intermedia la gran mayoría de personas como elemento normativo son completamente independientes de su círculo familiar, presentándose una tendencia a restar importancia a la calidad en los estilos de vida, aun cuando en esta etapa del desarrollo el logro del bienestar está en gran medida bajo control voluntario de la persona, según sus comportamientos y hábitos. (Papalia, Wendkos, & Duskin, 2010).

Entre tanto, la adultez intermedia involucra una serie de cambios con respecto al área física de la persona que de manera relativamente generalizada caracterizan a quienes se encuentran en este momento del ciclo evolutivo. Puede destacarse dentro de dichos cambios, un significativo descenso sobre la capacidad sensorial de manera posterior al ingreso a la cuarta década de vida que puede acentuarse en algunas personas de acuerdo con su estilo de vida y componentes hereditarios; en consecuencia, el adulto intermedio puede comenzar a tener disminución en su capacidad visual y en menor medida en su capacidad auditiva, mientras que las restantes funciones sensoriales suelen conservarse con estabilidad. (Cornachione, 2006)

De igual forma el adulto intermedio experimenta una tendencia hacia la disminución de sus capacidades psicomotrices, lo cual se expresa en una considerable reducción de la fuerza física y resistencia a esfuerzos sostenidos; también los tiempos de reacción ante estímulos ambientales o internos suelen tornarse más lentos y la coordinación se realiza con mayor dificultad. Si bien son tendencias generales que se presentan en esta etapa y el declive funcional en el ser humano es inevitable, el ritmo de vida es fundamental para la conservación del bienestar físico y las capacidades anteriormente señaladas inclusive si los factores

hereditarios conducen a un alto riesgo de declive físico desde temprana edad. (Cornachione, 2006)

Por otra parte, Cornachione, (2006), manifiesta que suelen presentarse otros cambios de orden fisiológico durante esta etapa como la reducción de las capacidades cardiacas y respiratorias, el funcionamiento renal, la producción de enzimas digestivas y otras funciones relativas a los procesos de nutrición, ocasionando algunos de los primeros indicios de enfermedades crónicas en algunas personas. También la función reproductora suele verse afectada con el climaterio, en especial para las mujeres al llegar a la menopausia perdiendo completamente dicha capacidad; junto a esto el ejercicio de la sexualidad también suele sufrir modificaciones y en muchas ocasiones presentarse una disminución del deseo y la potencia sexual.

Si bien el climaterio masculino no implica una pérdida total de la capacidad reproductiva puede presentarse una reducción de la fertilidad, además al presentarse cambios hormonales importantes en el adulto intermedio al llegar el momento del climaterio su estado de salud puede llegarse a afectar, encontrándose altos índices de problemas osteoarticulares, musculares y emocionales en personas de más de 50 años como consecuencia de tal desbalance sobre sus niveles hormonales previos.

### **Desarrollo y Cambios Psicosociales del Adulto Intermedio**

Otra importante área para el estudio del desarrollo humano en todas las etapas del ciclo vital, corresponde a la esfera psicosocial, puesto que para el ser humano las relaciones interpersonales constituyen un componente fundamental para su salud y bienestar, además de influir notablemente sus procesos psicológicos. Se observa entonces que la integración social tiene diferentes prioridades en cada etapa del ciclo de vida, siendo destacado en el caso del adulto intermedio su interés en participar en numerosas relaciones, actividades y roles sociales, más aun teniendo en cuenta que para esta etapa las personas suelen desempeñar múltiples funciones como cónyuges, padres, vecinos o amigos entre otros roles.

A partir de lo anterior, se considera que las redes de apoyo social influyen notablemente en el bienestar emocional del adulto intermedio, puesto que las mismas condiciones socioeconómicas conllevan a que en esta etapa se presente el mayor nivel de productividad laboral de la persona. Dicho esto, es preciso señalar también que muchas personas a esta edad tienen estilos de vida que demandan gran esfuerzo físico por la intensidad misma de sus actividades cotidianas; ante esto, existen quienes desarrollan un marcado interés en la realización de conductas saludables como el ejercicio físico, además del mejoramiento de sus hábitos alimentarios y la evitación de factores de riesgo como el consumo de sustancias psicoactivas. (Cohen, 2004; citado por Papalia, Wendkos, & Duskin, 2010)

Adicionalmente, la mayoría de contextos sociales exigen al adulto mayor un especial énfasis en el desarrollo de su productividad laboral y económica, lo cual conduce a dar gran importancia al trabajo y responsabilidades propias del mismo. Puede verse como el área profesional ocupa la mayor parte del tiempo de estas personas, sin embargo, es allí donde residen también muchos de los conflictos emocionales que afectan a esta población, motivados sobre todo por causa de la sobrecarga laboral y la insatisfacción con las funciones desempeñadas. (Herrán, 2008)

Otra de las áreas de especial interés para el adulto intermedio corresponde a la familia, siendo común que para esta edad la mayoría de personas hayan establecido una relación de pareja formal y sean padres. Si bien estas condiciones pueden presentarse inclusive desde la adultez temprana, es a partir de los 40 años donde pueden tomar una mayor relevancia para la persona en términos de responsabilidad; de esta manera el adulto intermedio suele verse enfrentado a las exigencias propias del cuidado de los hijos y el mantenimiento del hogar, además para algunas personas se hace necesario cuidar a sus padres que al pertenecer a la adultez mayor tienden a enfermar y perder gradualmente su autonomía y vitalidad. (Peña, 2012)

Cabe destacar entonces en el área psicosocial del desarrollo humano que la vivencia de crisis normativas para cada etapa del ciclo vital es inevitable, sin hacer excepción de la adultez intermedia. Es así como desde la teoría del desarrollo psicosocial de Erikson se habla de una crisis en la adultez intermedia referente a la generatividad frente al estancamiento, la

cual se define como el reto personal de ser productivo y consolidarse como un ser que realiza aportes útiles para la sociedad y para las futuras generaciones, frente al riesgo de caer en un estilo de vida monótono y por consiguiente desarrollar una percepción de pérdida de los objetivos de vida. (Arosemena, 2016)

Cabe destacar entonces que dicho modelo teórico es uno de los principales ejes de abordaje del desarrollo humano en cuanto organiza una visión extendida del ciclo completo de la vida de la persona humana, que integra elementos somáticos, psíquicos y sociales. Por ende, es importante que el adulto intermedio allá resuelto las crisis psicosociales correspondientes a las etapas previas del desarrollo; sobre todo es fundamental la consolidación de una adecuada intimidad como meta evolutiva de la adultez temprana que cimienta la bases que requiere la persona para imponerse sacrificios y compromisos significativos. (Bordignon, 2005)

Ahora bien, Bordignon, (2005), expresa a partir de la teoría psicosocial de Erikson que durante la adultez intermedia el ser humano tiene como meta normativa desarrollar el compromiso con las funciones de cuidado e instrucción adulta no solamente con respecto a sus hijos o personas cercanas, sino con respecto a la inversión en la formación y educación de las nuevas generaciones, dando una mayor importancia al bienestar colectivo que en etapas anteriores.

Puede decirse entonces que la virtud principal que el ser humano tiene como meta normativa en la adultez intermedia le lleva a desarrollar un sentimiento de responsabilidad que va más allá de la satisfacción de sus propios objetivos y necesidades, que se enfoca de manera universal a partir de su vocación y de sus actividades diarias. De esta manera la resolución de la crisis de la mitad de la vida permite a la persona trascender los eventuales sentimientos de estancamiento, depresión, o narcisismo que podrían surgir en su cotidianidad, estando preparada así para ingresar en la adultez mayor como etapa final del ciclo evolutivo que le antecede a la muerte (Bordignon, 2005).

A partir de lo anterior, se resalta que el desarrollo humano como proceso multidimensional y multifactorial se caracteriza por su complejidad, añadiendo que en función a esta pueden verse particularidades importantes en cada persona que en algunos

elementos dejan de ajustarse a las normativas estandarizadas para cada etapa. Es por esto que las características individuales de todo ser humano son esenciales para comprender en forma más amplia y profunda las experiencias y significados que se entretajan en cada ciclo de vida.

## Capítulo II. Inteligencia Emocional

Por medio de este capítulo se conceptualiza teóricamente la inteligencia emocional en cuanto constituye la temática central de investigación, enfocando algunas de sus características más importantes y su aplicación para la vida, además de realizar la definición de algunas de las habilidades interpersonales que se ven mediadas por este constructo. Sumado a esto, se definen conceptos como la emoción, empatía y comunicación de acuerdo a la estrecha relación que guardan con el desarrollo del problema de investigación, mencionando finalmente la importancia específica que representa la inteligencia emocional para la labor del docente.

### Conceptualización de Inteligencia Emocional

Para conceptualizar el término de inteligencia emocional es conveniente integrar varios puntos de vista, a fin de comparar las similitudes y diferencias que se entretienen en cuanto a su definición teórica. En este sentido, retomando a Salovey & Mayer, (1990); citados por Bisquerra, (2005), se considera a la inteligencia emocional como la habilidad para manejar los sentimientos y emociones pudiendo hacer una discriminación entre los mismos con la finalidad de aplicarles a través de los pensamientos y acciones, en función al mejoramiento de las relaciones interpersonales, lo cual se traduce además en un mayor acercamiento físico y emocional expresado a nivel afectivo en el contacto con los demás.

Además, Cooper, (1997) realiza su propia definición de la inteligencia emocional en términos de capacidad para sentir, entender y aplicar los componentes positivos de las emociones en cuanto a su poder para fortalecer las relaciones humanas y mejorar las maneras de intercambiar información e ideas. Dicho esto, la inteligencia emocional requiere un correspondiente aprendizaje acerca de las propias emociones y sentimientos, que lleva a valorarlos para darles una utilización que favorezca el afrontamiento exitoso de situaciones de la vida diaria, integrándolas así junto a los componentes racionales de la conciencia para constituir reacciones asertivas.

En este sentido para Cooper & Sawaf, (1997) el proceso de aprendizaje que requiere realizarse para aprender correctamente el manejo emocional propio de esta habilidad se relaciona con la educación emocional en las aulas de clase la cual prioriza el desarrollo del control emocional como elemento fundamental para ajustarse a las exigencias de la sociedad actual. Puede observarse entonces que la inteligencia emocional como capacidad aprendida a través de la experiencia social trasciende el aprendizaje de las habilidades intelectuales a partir del potencial de cada ser humano y de los propósitos y aspiraciones relacionándose con una mayor satisfacción vital.

Sin embargo, de acuerdo con López-Pacheco, (2016) la definición de inteligencia emocional al igual que muchos otros términos psicológicos involucra diferencias claras de acuerdo a la época, contexto cultural e intereses del enfoque teórico a través del cual se analice. Entre tanto, expone que el término general de inteligencia se refiere básicamente a la capacidad de resolver problemas haciendo uso de habilidades lógico-matemáticas, añadiendo que las necesidades de la cotidianidad en la sociedad actual han llevado a reformular este concepto para sustentar un nuevo paradigma en su definición que tiene en cuenta habilidades que antes no eran valoradas como aquellas de tipo social, emocional, directivo y creativo, entre otras.

Pese a esto, la definición de la inteligencia emocional propuesta por Goleman, (2016), es quizás la conceptualización más reconocida de este término, refiriendo a dicha capacidad como aquella que permite al ser humano tomar conciencia de sus propias emociones y sentimientos, así como la comprensión de las emociones ajenas. Es así que la inteligencia emocional es herramienta clave para tolerar las presiones y frustraciones que la persona experimenta diariamente en todas sus áreas de vida; por lo tanto, la capacidad de empatía y otras habilidades sociales al relacionarse con la inteligencia emocional aumentan las posibilidades de un adecuado desarrollo e integración social.

A partir de las anteriores definiciones se concluye que la inteligencia emocional, tendré en cuenta en resumen hace referencia a la capacidad del ser humano para controlar o manejar sus propias emociones y sentimientos, al igual que los de otras personas. Además de esto involucra la habilidad de empatizar profundamente para tener un acercamiento tanto

cognitivo y físico con las personas que habitan en el entorno social, mejorando por ende las habilidades sociales que conducen a un favorable desempeño en la comunidad.

### **Desarrollo de la Inteligencia Emocional**

En complemento, se hace necesario para la finalidad de esta investigación mencionar algunos aspectos fundamentales acerca del desarrollo y manejo de la inteligencia emocional, según Goleman, (1995) citado por Aracil-Díaz, (2015). Se definen a continuación cinco dimensiones de especial importancia para el aprendizaje y manejo de este tipo de inteligencia.

En primer lugar, hay que tener en cuenta a la autoconciencia o autoconocimiento en cuanto a la comprensión de la inteligencia emocional y su manejo, puesto que con base en esta dimensión el ser humano puede entender sus propias emociones, junto a sus estados internos, preferencias, recursos, intuiciones, fortalezas, debilidades, necesidades e impulsos. Además de esto el autoconocimiento favorece el desarrollo de la conciencia emocional, que se define como la habilidad para reconocer los efectos de las propias emociones y valorar las fortalezas y debilidades que se poseen, como pueden ser la autoconfianza y la seguridad. (Goleman, 1995; citado por Aracil-Díaz, 2015).

De manera consecuente, la autorregulación es otra habilidad que favorece al aprendizaje y desarrollo satisfactorio de la inteligencia emocional, puesto que en su modalidad de conversación interna motiva un diálogo con las propias emociones y sentimientos para liberar las tensiones que pueden ocasionar sobre las rutinas cotidianas. Adicionalmente esta habilidad implica un desarrollo del autocontrol, es decir la capacidad de manejar adecuadamente los impulsos y emociones que puedan ser perjudiciales para la persona y para su entorno; en consecuencia, conllevan a que la persona sea honesta e íntegra con su misma y con los demás, a que asuma la responsabilidad de sus acciones y a que pueda adaptarse de forma flexible a los cambios continuos que vive día a día y a las nuevas ideas con las que va entrando en contacto. (Goleman, 1995; citado por Aracil-Díaz, 2015).

Sumado a lo anterior, la motivación es otro componente clave para el desarrollo de la inteligencia emocional, puesto que es necesaria una fuerza que dirija el aprendizaje de

dicha capacidad y genere en la persona el deseo de integrarla satisfactoriamente a su cotidianidad a pesar de los obstáculos que pueda enfrentar durante dicho proceso. No obstante, el tipo de motivación que guía el desarrollo de esta habilidad suele tener numerosos tipos, por ejemplo, algunas personas se ven motivadas por factores externos o sociales, mientras que otras se ven motivadas por sus propias expectativas internas e inclusive las aspiraciones de logro. (Goleman, 1995; citado por Aracil-Díaz, 2015).

Igualmente, la empatía es otra variable necesaria en el desarrollo de la inteligencia emocional, pues a partir de su impacto sobre la conexión genuina con los sentimientos, necesidades y preocupaciones de otras personas, implica una comprensión sobre sus puntos de vista de los demás. De acuerdo con esto, la empatía permite a la persona interesarse activamente por el bienestar de los demás, percibiendo sus necesidades de desarrollo para fomentar así actitudes que llevan a aprovechar la diversidad, tomando en cuenta las oportunidades que esta misma provee para que las personas desarrollen una convivencia más satisfactoria (Goleman, 1995; citado por Aracil-Díaz, 2015).

Finalmente, se destaca la dimensión que en conjunto conforman las habilidades sociales para el desarrollo de la inteligencia emocional, teniendo en cuenta a estas habilidades como las competencias que permiten el éxito social mediante la construcción de vínculos interpersonales positivos. Es por esto que dichos elementos motivan la dirección que toman las personas en sus procesos de interacción social, influyendo sobre la persuasión, la comunicación y el manejo de conflictos; por ende, las habilidades sociales llevan a iniciar y dirigir situaciones sociales de colaboración y cooperación como lo son el logro de metas colectivas. (Goleman, 1995; citado por Aracil-Díaz, 2015).

A partir de las ideas expuestas en este apartado se observa como la inteligencia emocional es un proceso influido por numerosos factores y variables que al ser desarrollada a través de la interacción social requiere de tiempo y práctica para constituirse como una fortaleza para cada persona y sus relaciones con los contextos que habita. Se resalta entonces que una persona que está en control de sus estados emocionales, de sus recursos internos, de sus sentimientos e impulsos, logra integrar la capacidad para generar ambientes que propician

la sana convivencia y con ella el desarrollo conjunto de habilidades socioemocionales para toda su comunidad.

No obstante, las diferencias individuales que surgen respecto al manejo de la inteligencia emocional respecto a las características de cada persona pueden conllevar correspondientes modificaciones respecto al aprendizaje de dicha habilidad. Por tal razón se considera pertinente mencionar algunos aspectos relevantes que requieren los docentes para lograr un adecuado desarrollo de su inteligencia emocional, de acuerdo con el rol que desempeñan con formadores de la sociedad, para lo cual se especifican dichas variables en el siguiente apartado.

### **Inteligencia Emocional en el Docente**

Cuando se habla de inteligencia emocional, es pertinente hacer referencia en primera instancia a todas aquellas sensaciones o sentimientos que el ser humano experimenta en sus experiencias de vida diarias, siendo ese tipo de inteligencia aquella variable que articula la manera en que las personas viven tales experiencias y el manejo que dan a las mismas, motivándoles a buscar su equilibrio interno en relación con el contexto en el que habita. Además de esto es conveniente también hablar de la educación emocional puesto que el desarrollo de dicha inteligencia se realiza en función a la interacción social, es decir que va aprendiéndose durante el transcurrir del tiempo, mostrando correspondientes cambios a lo largo de la vida. (Buitrón & Navarrete, 2008)

Dicho esto, la educación emocional según refieren Buitrón & Navarrete, (2008) es un componente esencial para la formación educativa, en cuanto involucra un desarrollo planificado y sistemático del autoconocimiento y autocontrol, de manera conjunta con el aprendizaje de habilidades de empatía, comunicación e interrelación. Además, como la inteligencia emocional se va desarrollando a partir de las experiencias sociales, es fundamental fomentar su consolidación desde temprana edad; siendo así, el maestro en su rol de formador requiere integrar a su propia estructura personal habilidades emocionales propicias para instruir a sus estudiantes haciéndoles “emocionalmente inteligentes”,

reconociendo, controlando y expresando sus emociones asertivamente para ser una figura ejemplar para el estudiante.

Partiendo de lo anterior, se evidencia cuan fundamental es para un docente contar con habilidades de inteligencia emocional para el desempeño adecuado de sus labores profesionales y para su bienestar integral como persona. Es preciso señalar con respecto a esto que el clima del aula de clase se ve influido en gran manera por la forma como el maestro direcciona la relación con sus estudiantes y las estrategias que implementa para orientar sus aprendizajes; además de esto para que el estudiante pueda reconocer y manejar sus emociones adecuadamente es propicio que desde sus primeros años de vida cuente con la instrucción necesaria para construir relaciones sociales satisfactorias basadas en la convivencia pacífica. (Buitrón & Navarrete, 2008)

Se considera entonces desde el punto de vista de la educación emocional en el aula de clase, que el rol del docente en el aprendizaje de dichas habilidades es fundamental para que estudiantes de todas las edades y niveles sociales descubran la importancia de su formación humana más allá de la adquisición de conocimientos y habilidades técnicas. En consecuencia, el docente se convierte en un acompañante que guía la formación de sus alumnos y a través de la relación construida en función a los procesos académicos logra comprenderles empáticamente para conocer a fondo sus opiniones, vivencias e interpretaciones, estableciendo a partir de ello estrategias de mejoramiento sobre las problemáticas emocionales que exhiben sus estudiantes. (Buitrón & Navarrete, 2008)

Además de lo anterior, es preciso indicar que la labor docente es una profesión de alta exigencia para quien la desempeña, sobretodo en cuanto al área emocional, puesto que conlleva numerosas situaciones que ponen a prueba los propios recursos emocionales con los que cuenta el docente. Así entonces, se observa también como el maestro al ser encargado de la formación educativa adquiere compromisos de carácter implícito con la comunidad académica en cuanto al ejemplo que evidencia con sus actuaciones; de tal forma, competencias como el autocontrol emocional y la capacidad de reconocer y expresar sus sentimientos asertivamente son muestra de habilidades adecuadas para afrontar las dificultades que involucra su labor diaria. (Reyes, Campos, Osandón, & Muñoz, 2013)

Es por ende que al ser el docente un acompañante fundamental del desarrollo integral del ser humano y por ende de la sociedad en un sentido más amplio, sea esta misma sociedad la que realice sobre él exigencias acerca de sus propias cualidades personales. De allí que la docencia sea un reto emocional que demanda a quien la ejerce espacios y tiempos de capacitación y trabajo donde pueda integrar las esferas afectivas y personales a su desempeño laboral, aunque evidentemente pueda enfrentar numerosas dificultades para mantener su propio equilibrio emocional en función a las problemáticas sociales que viven los estudiantes. (Reyes, Campos, Osandón, & Muñoz, 2013)

De esta manera, el compromiso que realiza el docente con la sociedad no se limita a sus funciones laborales, puesto que en dicho proceso enfrenta un involucramiento emocional profundo con las demás personas que le ayuda a crecer como persona, mejorando su autoconocimiento, sus estrategias de afrontamiento y su interés genuino por el bienestar de la sociedad. Entre tanto, la educación emocional continúa adquiriendo mayor importancia en el sistema educativa a medida que pasa el tiempo, ajustándose a los nuevos paradigmas académicos que priorizan la adquisición de habilidades sociales, emocionales y creativas por encima del aprendizaje mecanicista de conceptos y habilidades operacionales.

### **Aspectos Clave para la Inteligencia Emocional en los Docentes**

Cabe mencionar finalmente como parte de este capítulo algunos aspectos clave para el desarrollo y manejo de la inteligencia emocional en los docentes, además de la influencia que tienen sobre el desarrollo de sus labores, teniendo en cuenta su rol como formadores de una sociedad en transformación. Por lo tanto, se especifican tres componentes principales en ésta área, las emociones, la empatía y la comunicación.

#### ***Las Emociones***

Al hablarse de inteligencia emocional, es claro que la base de dicho concepto corresponde a las emociones, que son definidas por Goleman, (2016) como las reacciones afectivas y sentimientos experimentados en el diario vivir, abarcando aquellos de carácter

agradable y otros de carácter desagradable. De esta manera, su importancia para el desarrollo personal es significativa en cuanto median en todo tipo de situaciones de vida, por lo tanto, su manejo óptimo conduce al bienestar propio y facilita una comunicación empática con los demás, además de marcar implícitamente una tendencia a actuar en su carácter de reacción frente a los estímulos.

Si bien las emociones son reacciones que se basan principalmente en respuestas afectivas también se relacionan estrechamente con estados psicológicos y biológicos que se integran entre sí a medida dirigiendo la interacción de la persona con su contexto, con las demás personas y con su propio ser interno. Es por esto que se da tal carácter de profundidad a las emociones en cuanto motivan a las personas a realizar determinadas acciones en su función de vinculación con los demás; pese a esto, no se considera que las emociones en sí mismas sean positivas o negativas, sino más bien como energías intuitivas que dirigen el pensamiento y el comportamiento. (Cooper & Sawaf, 1998)

Por esto, las emociones en el docente, al proveerle de sensaciones que le suministran información vital y potencialmente provechosa para la realización de sus labores diarios tanto a nivel personal como profesional, son especialmente importantes para establecer vínculos de interés genuino hacia el bienestar del estudiante. Es así como un adecuado manejo de las emociones favorece la comunicación hacia sus estudiantes enfatizando los significados de aquellos contenidos que quiere transmitir, además de fundamentar relaciones de empatía donde pueda instruirles mediante su ejemplo el aprendizaje de habilidades sociales. (Cooper & Sawaf, 1998)

Por el contrario, cuando no se tiene un adecuado manejo de las emociones, el docente puede experimentar dificultades importantes para la realización de sus labores y la adaptación a su rol como formador. En este caso, al constituir las emociones procesos de orden fisiológico que eventualmente se ejecutan de manera instintiva a modo de protección de la integridad física y psicológica, pueden llevar a ejecutar comportamientos no adaptativos, generalmente motivados por errores en la interpretación de las situaciones experimentadas y por ende de las emociones desencadenadas en el organismo, lo cual es también muestra de habilidades de regulación emocional insuficientes. (López-Pacheco, 2016).

Teniendo en cuenta que las emociones son el componente básico de la inteligencia emocional, es conveniente mencionar que con base en el potencial que representan para el adecuado desarrollo del ser humano en su área de desempeño psicosocial estas van relacionándose progresivamente con otros elementos para integrar así una dimensión de mayor amplitud como se va evidenciando en los siguientes apartados.

### *Empatía*

En referencia al tema de inteligencia emocional, la empatía constituye un eje fundamental en su desarrollo y manejo como se ha venido mencionando a lo largo de este capítulo, por ende, su importancia específica sobre el ejercicio docente de modo que regula su autoconciencia y permite una mayor apertura tanto a las propias emociones y sentimientos como a los de otras personas. Es así, que la empatía provee al docente de una mayor habilidad para interpretar los sentimientos de los demás en medio de los procesos de interacción, lo cual es de vital importancia para establecer una buena conexión y comunicación con sus estudiantes comprendiéndoles a profundidad. (Goleman, 2016).

Dicha comprensión sobre las demás personas involucra evidentemente componentes emocionales, aunque también cognitivos, motivo por el cual es tan importante en el establecimiento de la relación docente-estudiante. De tal modo, a partir de la empatía el docente puede comprender, entender y eventualmente aceptar los puntos de vista de sus estudiantes, sin llegar a desvincularse de los propios; en este sentido, se establece una relación de comunicación basada en el común acuerdo que se aplica satisfactoriamente sobre distintas problemáticas de la vida diaria. (Gonzales de Rivera, 2004)

Además de lo anterior, la empatía permite a la persona dejar de centrarse únicamente en sí misma para ver las cosas desde el punto de vista del otro, por ende su importancia para la labor docente teniendo en cuenta a Muños, (2016) quien refiere que las personas con una mayor capacidad de empatía tienen mayores facilidades para "leer" a los demás, es decir para interpretar sus emociones. Esto es posible en cuanto pueden captar una gran cantidad de información de los demás examinando su lenguaje no verbal, palabras, tono de voz, postura, gestos y expresiones faciales; en consecuencia, la integración e interpretación de esta

información proveen de señales significativas para comprender la manera en que se sienten estas personas.

Sumado a esto, la empatía también se relaciona con la compasión, puesto que al comprender el dolor y el sufrimiento ajenos existen mayores probabilidades de tomar la iniciativa de prestar ayuda a estas personas, ya sea este dolor de carácter físico o emocional. Por lo tanto, el docente como formador que dirige sus esfuerzos no solo a los aprendizajes académicos sino también hacia del desarrollo del área personal del estudiante, requiere un alto grado de atención y de conciencia para sincronizar partir de sus habilidades de inteligencia emocional, estos componentes de empatía y compasión enfocadas a las problemáticas particulares que pueden llegar a enfrentar sus estudiantes. (Muños, 2016)

De modo contrario, cuando el docente carece de un apropiado nivel de empatía sus reacciones son evidentes en cuanto a sus labores diarias; por ende, el docente que presenta bajos niveles de empatía tiende a estar centrado en sí mismo, en la satisfacción de sus deseos y en su propia comodidad. Por consiguiente, un docente poco empático va a tener dificultades para interesarse de manera altruista en el bienestar de los demás, obviando sus sentimientos, emociones, puntos de vista y percepciones, lo cual a su vez dificulta el establecimiento de unos vínculos de confianza entre docente-estudiante. (Muños, 2016)

Adicionalmente, Muños, (2016), menciona que así como la empatía permite ser consciente de los modos de pensar y sentir de otras personas, es importante que el docente como mediador de los procesos de aprendizaje pueda instruir dicha capacidad a sus estudiantes, así estos desarrollen una mayor tolerancia para con las diferencias que caracterizan a la sociedad. Es así como la empatía al ser el estado emocional que hace posible ponerse en el lugar de los demás, favorece la claridad en la información transmitida dentro de todos los procesos de interacción social, sintonizando por ende la comunicación, tal como se observará en el siguiente apartado.

### *Comunicación*

Partiendo de la importancia que representa la comunicación para todo contexto social en cuanto permite expresar diversidad de información ya sea de forma verbal o no verbal; además la comunicación conlleva la transmisión de importantes detalles que a partir de la interpretación realizada por las personas involucradas en este proceso pueden tomarse asertivos o por el contrario negativos. Es por esto que es fundamental realizar un manejo adecuado de la comunicación como factor central en el desarrollo personal y profesional. (Van-der Hosttfad, 2005)

Es claro entonces a partir de lo anterior, que una comunicación adecuada es un factor necesario para una correcta interpretación de las situaciones que surgen en la vida diaria, fortaleciendo las habilidades de afrontamiento y el logro de las metas y objetivos trazados con un bajo nivel de tensión y estrés. Podría pensarse entonces de acuerdo a (Van-der Hosttfad, (2005) que la comunicación es el “cemento de la vida social”, en cuanto permite la organización de las estructuras, sistemas y relaciones sociales, además de ser el canal para compartir valores y elementos culturales.

Dicho esto, una comunicación adecuada es igualmente necesaria para la labor docente, comenzando por la fluidez verbal que permite expresar con claridad y seguridad los contenidos que se dan a compartir durante los procesos académicos. Destaca en eso el asertividad, evidenciada en la receptividad del docente hacia sus estudiantes, integrando en ella un manejo favorable del lenguaje no verbal para reforzar y validar el discurso, sin llegar a tornarlo amenazante o por el contrario restarle contundencia e interés. (Van-der Hosttfad, 2005)

Es por esto que al ser la comunicación asertiva una estrategia de especial eficacia para mejorar las relaciones interpersonales en el contexto académico y en general en todo entorno social, es importante que los docentes puedan integrarla como habilidad expresada en sus labores diarias, instruyendo así su aprendizaje por parte de los estudiantes. Además, la institución educativa es el marco de referencia que orienta los procesos formativos básicos de la sociedad, en una época donde se priorizan cada vez más las formas de relacionarse (Aguilarte, Calcurián & Ramírez, 2010; citados por Macias & Camargo, 2013).

Se observa entonces para concluir este capítulo que la inteligencia emocional es una variable de especial importancia para la interacción social que se hace cada día más relevante de acuerdo con las exigencias de la sociedad actual; sin embargo, es una habilidad de especial complejidad como se evidencia en las diferentes posturas que se asumen teóricamente para su comprensión. Por ende, su desarrollo y manejo requieren de una integración entre las diferentes dimensiones que la abarcan, siendo especialmente en el docente las emociones, la empatía y la comunicación aspectos clave para su expresión y aprendizaje.

Adicionalmente se destaca cuán importante es esta habilidad y sus diferentes dimensiones para el ejercicio de las labores del rol docente, puesto que a través de su profesión se logra un impacto sobre la sociedad referente a la importancia de conocer y controlar las propias emociones, teniendo en cuenta que cada ser humano es único y por lo tanto su visión ante el mundo es comprendida desde puntos de vista particulares. Para esto, se definen en el siguiente capítulo algunos aspectos más detallados de la profesión del docente donde se expresan generalidades positivas y negativas de sus funciones, enfocando a los docentes universitarios como población de abordaje en esta investigación.

### **Capítulo III. Generalidades en la Profesión Docente Universitario**

Teniendo en cuenta las características de la población a evaluar mediante esta investigación, se conceptualizan elementos clave de la profesión del docente universitario, señalando algunas de las variables que se relacionan con su ejercicio profesional a nivel positivo y a nivel negativo. Así mismo, se exponen algunas características particulares del docente de la Universidad de Pamplona.

La docencia como rol profesional, es una de las labores de mayor impacto para la transformación de la sociedad, en cuanto constituye la figura de guía que orienta los procesos de formación durante todas las etapas del ciclo de vida, por lo tanto, la importancia de la docencia se ve reflejada desde todas las áreas del conocimiento, siendo entonces fundamental para la educación de todos los ciudadanos. Es por esto mismo que la docencia involucra un alto nivel de compromiso, motivación y dedicación por parte de quien la ejerce, en función con la complejidad que representa el desarrollo de sus funciones para el logro de una formación integral de los estudiantes. (Reyes, Campos, Osandón, & Muñoz, 2013)

Dicho esto, la profesión docente en el ámbito universitario representa quizás un mayor grado de compromiso y de complejidad para quien la desempeña, puesto que a partir de sus funciones se da soporte a los requerimientos educativos que los futuros profesionales necesitan integrar en su último nivel de formación antes de ingresar definitivamente al sistema laboral. Es así que el docente universitario se ve en la tarea de favorecer la integración de los aprendizajes personales y técnicos previos orientando al estudiante en la adquisición de conocimientos y especialmente en la búsqueda de aplicaciones prácticas para los mismos en medio de su futura labor profesional y de su crecimiento como persona. (Carnicero, Silva, & Mentado, 2010)

De acuerdo con esto, hay que considerar que ante los cambios que la sociedad va teniendo durante cada momento histórico, estos requerimientos en cuanto a la formación del estudiante pueden cambiar considerablemente conllevando a una correspondiente transformación de los paradigmas y estrategias educativas, donde se incluye evidentemente al rol del docente. Así entonces, el docente universitario se ve actualmente comprometido con la formación de profesionales de calidad para el desarrollo social, que puedan integrar

en su área personal componentes académicos y disciplinares que les permitan un adecuado desempeño en todo contexto. (Reyes, Campos, Osandón, & Muñoz, 2013)

Para esto es necesario que el docente universitario se mantenga en constante actualización respecto a las estrategias pertinentes para transmitir a través de sus labores las habilidades, destrezas, conocimientos y valores que requiere aprender el estudiantado para contribuir a su desarrollo personal. Además, en su papel de generador de cambio social, el docente universitario debe mostrar compromiso con el componente investigativo, de acuerdo con la importancia que este representa en la construcción de nuevo conocimiento, motivando a sus estudiantes hacia el desarrollo de su competitividad, además de involucrarse en estas labores como forma de enriquecer su propio perfil profesional y contribuir a la comunidad de manera global. (Torello, 2011)

Cabe destacar también que desde el rol de docencia universitaria existe también una mayor vinculación con procesos de administración y gestión que en otros niveles educativos, siendo su función una clave para el diseño de programas de intervención destinados a un mejoramiento integral de los procesos formativos. Para esto, el docente universitario requiere centrarse en las necesidades de los estudiantes y del sistema educativo en general para propiciar desde su acción profesional un cubrimiento satisfactorio de las mismas donde se contextualicen las prioridades que cada uno de estos tiene con respecto a sus procesos de aprendizaje. (Torello, 2011)

Sin embargo, ante la gran diversidad de funciones que conforman al ejercicio de la profesión docente en contextos universitarios y de los requisitos sociales en cuanto a la formación del estudiante en este nivel académico, pueden delimitarse dos ejes fundamentales para la profesión docente, que corresponden a los componentes de instrucción y enseñanza por una parte y a los componentes de investigación por otra parte. De allí que Torello, (2011) señale la importancia de contextualizar el entorno de abordaje según las características de la población para que realizar una intervención especializada sobre las problemáticas de mayor impacto.

En este sentido, el docente universitario debe propiciar oportunidades de aprendizaje individuales y grupales, favorecer la autonomía de los estudiantes mediante funciones de tutoría y participar activamente en la mejora de los procesos de enseñanza a nivel general,

evaluando detalladamente el resultado de las anteriores acciones sobre la población. Así entonces, a partir del desarrollo de sus funciones dirigidas específicamente a la enseñanza se otorga una dirección a los procesos de investigación, que consolida las áreas de considerable evaluación en miras a la producción de conocimiento riguroso acerca de estas temáticas y el correspondiente diseño e implementación de estrategias para su resolución. (Torello, 2011)

Otro aspecto importante a tener en cuenta en el ejercicio de las funciones docentes en contextos universitarios es el rápido crecimiento del acceso a las nuevas tecnologías de información y comunicación junto a su gran impacto en los procesos de enseñanza. Es por esto que el docente universitario debe sincronizarse con las nuevas formas de aprender, asumiendo un rol de acompañante a los procesos de enseñanza a fin de guiar la adquisición de habilidades y conocimientos que realiza el estudiante para darles una utilidad práctica y constructiva, en lugar de limitarse a impartir conocimientos como lo demandaban las funciones docentes tradicionalmente. (Viñals & Cuenca, 2016)

Por ende, Viñals & Cuenca, (2016), expresan que el docente debe ser competente con el manejo de los recursos digitales dentro de todo contexto educativo, valiéndose del alcance que tienen estos medios sobre la formación e interacción cotidiana del estudiante, para generar en ellos un impacto favorable que favorezca la transformación social a partir de acciones que fomenten el compromiso del estudiante con el mejoramiento de las condiciones de su contexto. Así entonces, el surgimiento de la era digital y su impacto sobre los procesos educativos, permiten derrumbar algunas barreras que limitaban la relación docente-estudiante en contextos tradicionales, llevando a un mayor acercamiento entre ambas partes, que posibilita al docente profundizar sobre los componentes humanos en la formación académica.

### **Condiciones Socioambientales del Docente Universitario**

A lo largo de este capítulo se han mencionado elementos generales en cuanto al desarrollo de las funciones propias del rol docente, realizando un especial énfasis de la docencia universitaria en entornos contemporáneos. Por lo tanto, es conveniente destacar algunas de las condiciones Socioambientales que rodean a la función de docencia

universitaria, para puntualizar así elementos relevantes al desarrollo de esta investigación; lo anterior teniendo en cuenta que la profesión docente suele ser ejercida en mayor medida por personas que se encuentran en la etapa de adultez intermedia, teniendo como población objeto de sus labores a adultos jóvenes y emergentes.

A partir de lo anterior, cabe destacar, retomando a Arosemena, (2016), que dentro de las metas evolutivas propias de la adultez intermedia, destaca el compromiso social de quienes se encuentran en este rango de edades por contribuir con la transmisión de enseñanzas para las nuevas generaciones. Por ende, el docente universitario y en general todo profesional dedicado al cumplimiento de las labores propias de este rol se encuentra ejerciendo desde su actividad laboral cotidiana una de las principales metas evolutivas de la adultez intermedia.

Así entonces, Francis, (2006), expone que el docente como profesional capacitado para la realización de sus funciones debe contar con el suficiente nivel de competencias y habilidades para enfrentar de manera satisfactoria las condiciones que se presentan diariamente en la realización de sus labores, puesto que dichas características Socioambientales definen particularidades que hacen necesario contextualizar sus labores de acuerdo a las necesidades de cada contexto. Destaca entonces que la construcción de significados es una labor primordial para el docente y para el estudiante de manera inherente a su relación en los procesos de enseñanza, puesto que el docente también realiza aprendizajes importantes para su vida y su desarrollo como persona a partir de la interacción cotidiana en su rol de trabajo.

De acuerdo con esto, las características sociales del contexto educativo en que laboral el docente le proveen de elementos importantes para su formación como persona y el papel que desempeña en la sociedad más allá de su labor profesional; además, la actividad humana está marcada por una constante transformación de los valores y elementos sociales que determina cambios en aquellas cuestiones que se consideran preponderantes a nivel evolutivo. Por consiguiente, los valores y creencias que de manera implícita y explícita caracterizan al contexto académico tienen una correspondiente influencia sobre la vida personal del docente, motivando cambios en sus interpretaciones de la realidad y las experiencias que diariamente vive dentro de ella. (Francis, 2006)

Hay que señalar entonces, que dichas características pueden tener un impacto positivo o negativo sobre las diferentes áreas de vida del docente, siendo esta influencia determinado en gran medida por la interpretación que la persona realiza de sus vivencias más que por las situaciones experimentadas en sí mismas. Conviene entonces destacar algunas de las variables positivas y negativas que se relacionan con el ejercicio profesional de la docencia universitaria dentro del siguiente apartado.

### **Impacto Negativo de la Función Docente en la Vida Personal**

Dentro de las situaciones negativas que pueden presentarse en el docente universitario con relación al ejercicio de sus funciones profesionales, destacan aquellas que representan un impacto sobre su salud física y psicológica, motivadas principalmente por la exigencia que la docencia realiza sobre los recursos de la persona. Se mencionan entonces en este apartado algunas de las afectaciones más relevantes en la vida personal del docente universitario.

#### ***El Estrés Laboral***

Hay que considerar que el estrés laboral es uno de los fenómenos de mayor interés para la psicología organizacional, en cuanto representa una problemática de alta incidencia en todo tipo de contextos laborales. El estrés laboral suele relacionarse con el síndrome de Burnout, término que describe un fenómeno caracterizado por cansancio físico, pérdida de motivación, desgaste emocional, bajos niveles de tolerancia a la frustración, falta de compromiso con las labores profesionales y sensaciones de tensión generalizada que traspasan el área laboral de quien lo padece (Ilaja & Reyes, 2016).

Además de esto, el estrés laboral conduce a activar en el organismo reacciones de lucha o huida como manifestación de los esfuerzos infructuosos por lograr la autorregulación, lo cual permite entender que la exposición a las situaciones estresoras excede los propios recursos de afrontamiento del trabajador. Además, el estrés laboral es una problemática de alarmante crecimiento, que dentro de sus principales factores causales incluye a una administración inadecuada de los tiempos y tareas del trabajo, al carácter impositivo de los

directivos y de la población con lo cual se interviene, conduciendo a reacciones negativas que van tomando cada vez un mayor impacto sobre la salud. (Ilaja & Reyes, 2016)

Hay que mencionar que esta problemática puede llevar a desarrollar enfermedades más graves, por lo tanto, es necesario intervenir de manera oportuna sobre los modos de afrontamiento de los factores estresores que surgen cotidianamente en el trabajo. Además, en cuanto a la sensación de despersonalización que genera el estrés laboral, es conveniente destacar que este desarrollo de actitudes negativas hacia el contexto de trabajo y las personas con quienes se trabaja, junto con la disminución del sentido de realización personal y la pérdida de expectativas personales implican una afectación considerable sobre la eficacia del trabajador en profesiones como la docencia. (Ayuso, 2006)

Sin embargo, la docencia es una de las profesiones que de manera tradicional se relaciona con una mayor incidencia de estrés laboral, dentro de lo cual hay que señalar que factores como los cambios en el rol docente, la adaptación a los nuevos modelos y paradigmas de la educación y el aumento de problemáticas sociales como la indisciplina, la violencia y la carencia de valores humanos entre otras, suponen situaciones de alta demanda emocional que hacen de la docencia una labor cada vez más compleja. Dichos factores representan tan solo algunas de las problemáticas que constantemente vive el docente en su labor cotidiana, teniendo en cuenta que cada ser humano enfrenta diariamente situaciones personales de gran exigencia para sus recursos emocionales. (Duran, Extremera, Montalbán, & Rey, 2005).

Además de esto, de acuerdo con Gonzales, (2010) las reacciones emocionales propias del estrés laboral como la ansiedad, la ira y la depresión interfieren de manera significativa con el desempeño laboral, afectando no solo salud y bienestar de la persona afectada sino el desarrollo de sus funciones cotidianas. Por lo tanto, el estrés laboral en los docentes es una problemática que impacta a todo el entorno educativo en función a la calidad de los procesos formativos, que constituyen una base fundamental para el orden y mejoramiento de la sociedad.

Además de lo anterior, el estrés laboral puede tener notables repercusiones con respecto al proceso evolutivo de quien lo padece, siendo común en el caso de adultos

intermedios, desarrollar valoraciones negativas acerca de su rol en la sociedad que se relacionan con una percepción de falta de competencia que menoscaba las expectativas de éxito social y personal. Por lo tanto, el desgaste laboral que sufren los docentes universitarios motiva necesidades de intervención temprana y de prevención de este tipo de problemáticas, que como se expone a lo largo de este apartado, traen importantes consecuencias negativas para el bienestar.

### *Ansiedad y Depresión*

Teniendo en cuenta la alta incidencia del estrés laboral en los docentes universitarios, hay que señalar que, de manera conjunta con esta problemática, son comunes para esta población los síntomas de ansiedad y depresión. Dicha sintomatología está relacionada con factores como el nivel de presión social que caracteriza a la labor docente, motivada por las problemáticas que actualmente afectan a la sociedad y es especial a la juventud; además, al existir un origen común en el desarrollo de estos síntomas, pueden presentarse de manera conjunta e impactar así de manera más negativa a la salud física y mental. (Castillo, Fernández, & López, 2014)

Si bien, hay que diferenciar aquellos casos en que estas problemáticas se presentan de manera individual o conjunta, siendo estos últimos de especial gravedad para el bienestar del docente, hay que mencionar que la ansiedad como estado transitorio de amenaza, aprensión y tensión, puede ser en ocasiones un factor que movilice a las personas hacia la búsqueda de un cambio en sus condiciones de vida. Sin embargo, las manifestaciones características de la depresión como los sentimientos de culpa, de inutilidad y de impotencia o la desesperanza, pérdida de apetito, falta de energía y trastornos del sueño, pueden motivar un mayor riesgo de enfermedad física y es especial una alta predisposición al suicidio. (Castillo, Fernández, & López, 2014)

No obstante, las fuentes de origen de la ansiedad y depresión en el docente universitario obedecen a factores comunes, dentro de las cuales destacan la falta de autonomía en el cumplimiento de las funciones laborales, la inestabilidad en las condiciones laborales, las problemáticas psicosociales del ambiente laboral o académico, el exceso de

funciones y responsabilidades. Destacan algunos aspectos puntuales para la función del docente, como la falta de valores, compromiso y disciplina en el entorno académico, las dificultades en la relación con el estudiante y la existencia de problemas personales en el contexto social del docente que llevan al límite sus recursos emocionales. (Cleves, Guerrero, & Macías, 2014)

Por ende, Cleves, Guerrero, & Macías, (2014), resaltan que estas problemáticas también conllevan importantes repercusiones negativas para el contexto educativo en general, disminuyendo la calidad de los procesos formativos y en consecuencia, de la necesidad que presentan los estudiantes respecto a contar con una figura suficientemente competente y capacitada para cubrir sus necesidades formativas. Así mismo, como se expresa en el siguiente apartado, estas condiciones psicológicas conllevan en numerosas ocasiones reacciones físicas que comprometen el bienestar del docente e inclusive pueden tornarse incapacitantes respecto al desarrollo de sus funciones.

### ***Agotamiento Laboral en Docentes***

En relación con las anteriores problemáticas expuestas en cuanto al desarrollo de la profesión de docencia universitaria, cabe destacar nuevamente al agotamiento emocional como una de las afectaciones de mayor impacto en esta población. Hay que señalar que este agotamiento laboral, asociado al estrés laboral conlleva síntomas de despersonalización y frustración respecto al proceso de realización personal que trascienden el ámbito laboral y se generalizan a todas las áreas funcionales del individuo. (Del Pozo, 2000)

De acuerdo con lo anterior, este tipo de agotamiento siendo un proceso gradual y progresivo, integra afectaciones importantes sobre el estado físico de la persona que suelen relacionarse con ausentismo laboral como manifestación de los mecanismos de huida y evitación que se activan en función a las situaciones estresoras que directa e indirectamente menoscaban el bienestar del docente. Junto con esto, son comunes los estados de inhibición en el docente, que dificultan la armonía en la relación con el estudiante y en general en la interacción con los demás integrantes del contexto educativo. (Del Pozo, 2000)

Adicionalmente, el docente que presenta altos niveles de agotamiento laboral comienza a desarrollar un creciente deseo de abandono hacia sus funciones profesionales, que van afectando a su compromiso y dedicación hacia su rol respecto a la sociedad, hasta llegar al punto de renunciar completamente a sus labores. Así, el docente ve frustradas sus expectativas personales y sufre de un impacto considerable en su autoestima que puede llevarle a desarrollar percepciones generalizadas de fracaso con respecto a su ciclo evolutivo. (Del Pozo, 2000)

### **Impacto Positivo de la Función Docente en la Vida Personal**

Si bien, la labor docente en todos los niveles del sistema educativo conlleva una importante complejidad para quien la ejerce en cuanto a la demanda de recursos emocionales que requiere para su adecuado ejercicio, existen algunas variables contextuales que pueden favorecer el proceso de desarrollo personal del docente, en función a las oportunidades que permite para el cumplimiento de sus metas evolutivas. Por ende, se mencionan dentro de este apartado algunas de estas variables que fortalecen el bienestar psicosocial del docente universitario en función al ejercicio de su rol profesional.

En primera instancia, hay que destacar que siendo una de las principales crisis normativas de la etapa de adultez intermedia, la disposición de aportes constructivos para las nuevas generaciones, la profesión de docencia en general constituye un importante factor para el fortalecimiento de la autoestima de quien la ejerce, en cuanto se relaciona en gran medida con las demandas psicosociales que se presentan en esta etapa del ciclo evolutivo. De esta manera, cuando el docente logra equilibrar armónicamente sus propias expectativas personales y profesionales, cumpliéndolas satisfactoriamente a través de sus labores diarias, su valoración de sí mismo tiende a fortalecerse además de encontrar un aumento en su reconocimiento social, que en conjunto mejoran sus niveles de autoestima y enriquecen su sentido de vida. (Peña, 2012)

No obstante, es una tarea compleja lograr tal nivel de integración entre las expectativas del trabajador con respecto a los diferentes logros que alcanza a nivel personal y profesional, por ende, es común que ante la falta de sincronía entre estas variables se

desarrollen sentimientos de frustración y pérdida de la confianza en las propias habilidades y competencias. Aun así, estas situaciones pueden ser factores que motiven al docente a mejorar el compromiso y desempeño con su profesión en función con la interpretación realizada y el afrontamiento expuesto frente a las mismas; de esta manera, el docente encuentra la oportunidad de explorar su propio potencial y optimizarlo para fortalecer su bienestar psicosocial. (Peña, 2012)

Cabe destacar entonces, que uno de los principales retos de la función del docente corresponde a la gran demanda social que se entreteje en función a sus labores, además que en contextos universitarios las capacidades de investigación y de creación son altamente valoradas, constituyendo así una profesión caracterizada por el servicio. De esta manera, el profesional docente universitario a partir de las transmisión de conocimientos avanzados y las destrezas que utiliza a través de su enseñanza, debe enfocarse en los aspectos generales de la comunidad sin dejar de lado algunos factores referentes a variables personales, desarrollando así capacidades de análisis crítico sobre la realidad social junto con las correspondientes habilidades interpersonales para intervenir eficazmente sobre las problemáticas que encuentra en su labor diaria. (Herrán, 2008; Peña, 2012)

A partir de esto, hay que mencionar también que el docente universitario, experimenta en el desarrollo de sus funciones profesionales cambios y transformaciones motivados por las modificaciones que acontecen en el contexto social en el que habita y labora, siendo estos los referentes para la consolidación del desarrollo personal. En función a esto, las experiencias académicas que vive diariamente el docente en el contexto educativo, le otorgan un rol activo en cuanto a la generación de transformaciones sociales, tanto a nivel individual como colectivo mediante sus acciones destinadas a la formación integral de ciudadanos para el futuro. (Peña, 2012)

Dicho esto, el docente es una figura central en el desarrollo personal de los seres humanos en todo contexto, que a través de sus labores profesionales va adquiriendo también herramientas de gran valor para el mejoramiento de sus competencias, habilidades y capacidades. Específicamente, el compromiso del docente en cuanto a la transmisión de conocimientos y habilidades hacia la comunidad, le permiten mantenerse en constante actualización en cuanto a las transformaciones sociales que acontecen con el transcurrir del

tiempo, adquiriendo cada vez mayor conocimiento junto con la habilidad de llevarlo a la práctica en pro de la construcción de una sociedad que enfatice el desarrollo de los valores humanos. (Torello, 2011)

Por lo tanto, las exigencias propias de las labores docentes involucrar para el profesional el reto de mejorar diariamente sus propias competencias en función al mejoramiento de la calidad de su desempeño en cuanto a la resolución de las situaciones referente a su rol laboral. De esta manera la integración de los componentes técnicos, metodológicos, personales y participativos que se requieren para un adecuado cumplimiento de las labores docentes, conllevan entonces herramientas de gran importancia para la satisfacción de las necesidades evolutivas de la persona en cuanto al área psicosocial de su desarrollo. (Valverde, 2001; citado por Torello, 2011)

### **Caracterización del Docente de la Universidad de Pamplona**

Hay que tener en cuenta que, para comprender el ejercicio profesional del docente, es necesario contextualizar las características del entorno en que labora, para lo cual es conveniente a efectos de esta investigación, describir de manera resumida el estatuto del docente de la Universidad de Pamplona, que aporta un perfil amplio respecto a su rol profesional.

De acuerdo con esto el Acuerdo No.130 del 12 de Diciembre de 2002 expone el estatuto del profesor universitario de esta institución, donde se expresa que el profesional docente que se encuentre vinculado a la Universidad de Pamplona verá regido el ejercicio de sus labores de conformidad con la Ley 30 de 1992, siendo esta la norma que organiza el servicio público de la educación superior; además de esto por el Decreto 1279 de 2002, mismo que establece el régimen salarial y prestacional de los docentes de las Universidades Estatales y el Estatuto General de la Universidad de Pamplona Artículo 65 del Acuerdo 027 del 23 De Abril De 2002. (Universidad de Pamplona, 2002)

Cabe destacar que, en dicho estatuto, se definen algunas funciones principales del docente universitario, dentro de los cuales resalta la realización de las prácticas pedagógicas de formación, el desarrollo de actividades de investigación, la producción académica e intelectual, la extensión y la proyección social. Así entonces, se clasifican a los docentes de la Universidad de Pamplona en las categorías de dedicación exclusiva, tiempo completo y medio tiempo, según lo establecido en el artículo 71 de la Ley 30 de 1992, enfatizando su responsabilidad como ser íntegro comprometido en formar líderes para la construcción de un nuevo país en paz, formadores de profesionales de calidad. (Universidad de Pamplona, 2002)

Se observa entonces que el docente universitario de esta institución cuenta con las garantías que requiere para ejercer su profesión de manera integral, lo cual favorece la calidad de los procesos educativos y por ende de la formación académica en los diferentes programas de pregrado y posgrado. Además de esto, las garantías de dicho estatuto docente resumen algunos de los elementos necesarios para orientar el desarrollo psicosocial de estos profesionales en función al cumplimiento de sus metas evolutivas como transmisores de conocimientos y habilidades que permiten la transformación social según la acción de los futuros profesionales.

No obstante, hay que mencionar que el docente universitario como agente comprometido con esta transformación social, enfrenta situaciones que generan una gran demanda sobre sus recursos emocionales, puesto que al permanecer en constante interacción con diferentes personas en sus labores cotidianas se enfrenta directamente con problemáticas de actualidad que pueden deteriorar su bienestar físico y psíquico.

## **Metodología**

### **Tipo de investigación**

Esta investigación está diseñada bajo los criterios del enfoque de investigación cualitativa, ya que pretende conocer las perspectivas y puntos de vistas de los participantes

El enfoque se basa en métodos de recolección de datos no estandarizados. No se efectúa una medición numérica, por lo cual el análisis no es estadístico. La recolección de los datos consiste en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes (sus emociones, experiencias, significados y otros aspectos subjetivos). También resultan de interés las interacciones entre individuos, grupos y colectividades. El investigador pregunta cuestiones generales y abiertas, recaba datos expresados a través del lenguaje escrito, verbal y no verbal, así como visual, los cuales describe y analiza y los convierte en temas, esto es, conduce la indagación de una manera subjetiva y reconoce sus tendencias personales (Todo, Nerlich y McKeown, 2004).

### **Diseño**

La investigación está basada bajo un diseño narrativo ya que se describen situaciones de cada participante menciona (Creswell 2005) citado por (Salgado Lévano, 2007) señala que el diseño narrativo en diversas ocasiones es un esquema de investigación, pero también es una forma de intervención, ya que el contar una historia ayuda a procesar cuestiones que no estaban claras. Se usa frecuentemente cuando el objetivo es evaluar una sucesión de acontecimientos.

### **Población**

Esta investigación se realizará con docentes de la facultad de salud del programa de psicología de la Universidad de Pamplona. Esta población cuenta con alrededor de 60 docentes de los cuales seis harán parte de la investigación de los seis docentes tres harán parte de jurados de validación y los otros tres harán parte de la aplicación de la investigación.

## **Muestra**

En la presente investigación el mecanismo de muestreo que se utiliza es, el de participantes voluntarios, que según (Sampieri, 2010) este tipo de muestreo se da con los participantes que accedan voluntariamente a participar de una investigación, y las circunstancias de selección de los participantes son muy variadas. En esta investigación cuenta con una muestra de 6 docentes.

## **Categorías de Investigación**

El siguiente instrumento estará evaluado con cinco categorías las cuales son:

### ***Presiones del trabajo y presiones Personales***

Por presión se entiende toda conducta que desde un punto de vista objetivo puede ser percibida como un ataque (Gimeno Lahoz, 2004). Las presiones de la oficina, la imposibilidad de cumplir objetivos o la sobrecarga de trabajo son situaciones que, mal manejadas, pueden generar en el empleado un desequilibrio físico y emocional, es una tensión generada, por múltiples compromisos y tareas que hay que cumplir (elempleo, 2005).

### ***Conciencia emocional de sí mismo***

Consiste en conocer las propias emociones, esto se consigue a través de la autoobservación la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones; evaluar la intensidad de las emociones; reconocer y utilizar el lenguaje de las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal (Bisquerra, 2005).

### ***Expresión emocional***

Reconocer de forma consciente nuestras emociones, identificar que sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal y una expresión emocional adecuada. Generan sensaciones en el individuo que bien pueden ser placenteras o desagradables, constituyen un signo inequívoco de que seguimos vivos y en contacto de todo aquello que nos rodea. Son reacciones complejas en la que se ven mezclada tanto la mente como el cuerpo (Fernandez Berrocal & Ramos Diaz, 2004).

### ***Conciencia emocional con otros***

Consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás, esto se consigue a través de la autoobservación y de la observación del comportamiento de las personas que nos rodean, esto supone la comprensión de la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones (Bisquerra, 2005).

## **Procedimiento**

### **Fase I**

En esta fase se realiza revisión de investigaciones de internet y del programa de psicología con el objetivo de encontrar el tema a investigar, al decidirlo se procede a crear la propuesta en la materia de seminario trabajo de grado, identificando y planteando el problema, también se envía una carta al comité de trabajo de grado del programa de psicología de la universidad de pamplona solicitando el nombre del asesor de la tesis.

### **Fase II**

En esta fase se realiza la respectiva sustentación teórica del trabajo de grado, la elaboración de la metodología, donde se delimita la población y muestra y también se realizan los instrumentos de recolección de la información los cuales son una entrevista semiestructurada y un formato de preguntas para grupo focal y la observación no participante, a continuación se procede a su validación por juicio de expertos, donde será revisado por tres

personas con conocimientos relacionados al tema, por último se enviara al comité de trabajo de grado para las respectivas correcciones por parte de los jurados.

### **Fase III**

Se realizarán las respectivas correcciones del trabajo que surjan por parte de los jurados y se procederá al acercamiento y conocimiento de la población, ya que los docentes permitirán su participación en la investigación; la muestra serán 3 docentes del programa de psicología, los cuales participaran por voluntad propia y permitirán la grabación de la información necesaria para llevar a cabo el análisis de esta.

### **Fase IV**

En esta fase se organizará la información que se recolecte y luego se procederá a realizar el análisis de esta, se describirán las respectivas conclusiones y recomendaciones para próximas investigaciones con la población y con el tema planteado culminando este trabajo de investigación.

## **Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

### **La Entrevista Semiestructurada**

En la cual según (Pelaez, y otros) antes de realizar la entrevista se establece cual sera la informacion que se desea adquirir, en este tipo de entrevista, se realizan preguntas de tipo abierto para darle la oportunidad al entrevistado de responder en cualquier matiz de la pregunta; y tambien darle la oportunidad al entrevistador de enlazar temas y recoger informacion relevante que puede que halla pasado por alto.

### **Grupo Focal**

El grupo focal constituye una técnica especial, dentro de la más amplia categoría de entrevista grupal, cuyo sello característico es el uso explícito de la interacción para producir datos que serían menos accesibles sin la interacción en grupo (García Calvente & Rodríguez, 2000).

Menciona (García Calvente & Rodríguez, 2000), que el grupo focal es una conversación cuidadosamente planeada, diseñada para obtener información de un área definida de interés, en un ambiente permisivo y no directivo, importa tanto lo que hay de común como lo que hay de diferente en las experiencias de los participantes.

### **Análisis de la información**

El análisis de la información de esta investigación será realizada por medio de matrices de análisis por categorías donde se recopilara como primera medida toda la información dada por los sujetos participes de esta en el grupo focal, la entrevista semiestructurada, de acuerdo a las respuestas dadas por cada categoría, luego se procederá a realizar la comparación de las respuestas dadas por los docentes de acuerdo a cada categoría con todo el contenido establecido dentro del marco teórico y por último se realizara el análisis de los resultados de manera general dándole forma al objetivo principal de esta investigación.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

## Matrices por categoría

## Presiones del trabajo

Preguntas	Respuesta
<p><b>1. ¿Cómo son las relaciones interpersonales con sus compañeros y jefes?</b></p>	<p><b>Sujeto 1</b></p> <p>Bueno yo creería que dentro del programa de psicología nos caracterizamos por ser un grupo homogéneo, todos apuntamos al mismo objetivo desde los diferentes roles desde las diferentes responsabilidades y desde las diferentes asignaciones pues que se dan en función de la responsabilidad que tiene que cumplir uno como docente, lastimosamente en este semestre ha habido una dinámica bastante difícil en los procesos contractuales muchos docentes nos vimos afectados pues los procesos contractuales, muchos cambiaron de ser docentes ocasionales a catedra y eso de alguna manera menos cabo ciertas dinámicas en el grupo, personalmente puedo decir que si me he visto afectado pero de alguna manera u otra también tengo claro que las crisis de alguna manera u otra nos pueden redimensionar como seres humanos en el contexto laboral pues no hay excepción hay mayor trabajo hay mayor responsabilidades si pero tratamos de mantener un buen clima organizacional, tratamos de mantener un muy buen ambiente de trabajo y desde nuestro rol también construir los propósitos a nivel misional y visionar pues del programa de psicología.</p>
	<p><b>Sujeto 2</b></p>

---

Con mis compañeros y jefes, pues bien, cierto es decir de alguna manera hay una buena relación con todos obviamente uno como que tiene personas con las que se las lleva mejor y las relaciones son más cercanas, hay una situación particular aquí que nosotros en algunas ocasiones hemos hablado y es que como ahora en este momento hay unos profesores que tenemos clase acá arriba, hay otros que tienen en el rosario, otros en las otras sedes de la universidad las relaciones son más bien pocas cierto, por lo que nosotros casi no nos encontramos no hay espacios digamos en donde uno pueda compartir solo en las reuniones que tenemos los miércoles cierto y es un espacio que tenemos para reunión y no más por ejemplo cuando nosotros estábamos en el iser no sé si tu alcanzaste a estar por allá, cuando nosotros estábamos en el ISER, todos los profesores estábamos en el ISER y en algún momento uno se alcanzaba a encontrar con los demás cierto y entonces eso nos permitía que las relaciones que se establecían incluso fueran más fuerte porque por ejemplo uno siempre se la pasa con las mismas personas porque es con los que más ha tratado si yo tengo la posibilidad de tratar más con los otros compañeros ya por lo menos pueden generarse más vínculos más afinidades y eso lo lleva a uno a que hayan más relaciones como aquí eso no se está presentando en el momento entonces eso dificulta un poquito esa situación y las relaciones tienen que ver más por la parte solo laboral y no más.

---

**Sujeto 3**

Yo poco me relaciono, generalmente solo lo hago por cuestiones de trabajo he con muy pocas personas hablo, pues con mi jefe me la llevo muy bien no, pero también pues creo que es una relación un poco más laboral pues no, es que creo que soy así con todo el mundo me involucro poco.

---

**Sujeto 1**

---

**2. ¿En su trabajo actual tiene la posibilidad de avanzar y desarrollarse?**

Bueno eso de alguna manera es un poco relativo, yo confieso que en el ejercicio de experiencia de la universidad pues he tenido la posibilidad de crecimiento a nivel de poder acceder a becas postgrados aquí en la universidad eso de alguna manera pues ha posibilitado ciertos cambios la profesionalización y lo que representa eso pues en el aumento salarial. Creo que sería como la única ventaja que existe en este momento, lastimosamente también es necesario que en este momento no existe concursos para proveer vacantes para planta de docentes y también es necesario mencionar que pues la realidad es bastante fuerte no hay casi 70 profesores concursando para ocupar una vacante de planta y fuera de eso las personas que provengan de otras partes de afuera que puedan concursar y que tengan el perfil entonces es un poquitito complejo entonces las posibilidades de alguna manera se pueden estar viendo limitadas la única ventaja que yo personalmente que recibido pues la posibilidad de ver hecho mi estudio de maestría en educación.

---

**Sujeto 2**

Dentro de lo que ha sido el mismo proceso de formación que uno ha tenido, si yo creo que si la universidad le permite a uno digamos que como esa posibilidad de es decir el hecho de que no siempre tenemos las mismas asignaturas para empezar cierto y es posible que yo este semestre tenga unas materias pero que para el otro semestre cambie eso me lleva a mí a tener que nuevamente como volver a estudiar muchas cosas como repasar algunos procesos porque a pesar de que uno tiene los conocimientos generales pues también eh hay algunas situaciones que son muy específicas que nos toca como que tratar de recordar eso por un lado por otra parte el hecho de que a nosotros siempre se nos esté exigiendo la situación de que estemos estudiando de que tengamos siempre como mayores niveles en los niveles de postgrado que avancemos más esos niveles de postgrado pues entonces si nos lleva a esa necesidad también casi que obligatoria que aveces

---

---

de pronto uno reconsidera que la compensación económica, el gasto que uno hace para llegar a esos procesos no se recompensan posteriormente dentro de lo que tiene que ver con la remuneración pero que por lo menos esta uno así constantemente con la intención de mejorar de ser los mismo es en las clases yo he tenido de pronto pruebas en varios semestres entonces uno se va dando cuenta que esto, que hice pues puedo mejorarlo puedo hacer otra cosa diferente, entonces digamos que dentro de esos procesos digamos si, hay procesos de mejoramiento tanto para uno a nivel personal pero también dentro de lo que es el desarrollo de las clases que es lo que uno le aporta a los estudiantes.

---

**Sujeto 3**

De pronto académicamente, uno aquí, o sea en la universidad no o sea no se puede como jerarquizar eso no que tu primero haces tal cosa vas y creces y pasas a pues creo que no, académicamente en conocimiento uno avanza aprende muchas cosas, pero pues obviamente no pensando en que más adelante uno no va optar por avanzar un poco más en el puesto digo yo, creo que es de esa manera o sea tu eres docente o docente.

---

**Sujeto 1**

**3. ¿Presenta en su trabajo actual condiciones como**

Ok, bueno este semestre las dinámicas a nivel laboral han cambiado bastantes ahorita pues nos piden permanencia de 40 horas semanales, inclusive en estos momentos estoy haciendo horas de permanencia de pues asesorías de trabajo de grado y trabajos relacionados con el proceso de prácticas formativas. En este sentido si ya ha sido mayor la responsabilidad con respecto a otros roles que se manejan en semestres anteriores a sus clases te devolvías a tu casa, no es que no trabajaras en tu casa, en tu casa te encargas de calificar evaluaciones preparas clases, bueno todas esas cosas entonces ahí el trabajo nunca paraba por así

---

---

**flexibilidad en los horarios, favoritismo o monotonía y cómo afecta esto en su interés laboral?** decirlo. Favoritismo yo me aventuraría de decir que si hay favoritismo por ciertas dinámicas que hay al interior y pues lastimosamente en el programa de psicología no que desconocer de que hay roscas entonces pues en ese sentido lastimosamente son esas dinámicas las que se presentan. El interés laboral afectarme en algún momento antes si me afecto porque sentí que de alguna manera u otra no eran muy equitativos con ciertas responsabilidades hay ciertos beneficios hay que otro docentes ocasionales que son asignados a cursos de diplomados, los diplomados son una responsabilidad única y exclusivamente de los docentes de planta, que nosotros los docentes ocasionales no hemos tenido la posibilidad de acceder a esos beneficios y digamos que el ambiente en ese sentido a pesar de que somos muy unidos en unas cosas también se siente y no ha sido por percepción propia si no que yo también he hablado con otros compañeros de cierto tipos de segregación en ese sentido y que los beneficios son solo para unos pocos, entonces pues lastimosamente esa es la dinámica que se maneja en el programa que si alguna vez me vi afectado pues si me afecto en algún momento pero no se uno aprende como a ser resilientes y a dimensionar y a visionar otras cosas y saber que si uno no es tenido en cuenta en esos procesos pues llegaran otras personas que pueden participar de esos procesos aunque uno también puede ser valorado mejor en otros contextos laborales.

---

### **Sujeto 2**

Bien, yo siempre he dicho que una de las cosas que a mí me tiene amañado en la universidad es precisamente esa parte de flexibilidad que hay en el manejo del horario, tú en una empresa casi que en cualquier empresa que uno trabaja uno tiene que cumplir horario de oficina de ocho a doce y de dos a seis cierto, mientras que acá pues nosotros tenemos la posibilidad de que por lo menos los que estamos acá en la parte de las clases nosotros venimos hacemos nuestras clases yo por lo menos en este momento tengo la parte de la

---

---

coordinación del laboratorio la de trabajo de grado y pues hay espacio que saco para eso pero también a lo largo del día hay algunas ocasiones que pues hay unos espacios que me quedan para mi cierto que dentro eso yo puedo calificar trabajos puedo preparar clases pero también hay algunas ocasiones pues uno hace digamos sus diligencias personales, entonces esa posibilidad a mí me parece muy buena dentro de lo que tiene que ver con esa situación que en una empresa pues uno no tiene esa facilidad, ya que unas empresas a uno le toca cumplir horario marcar tarjeta y toda la cosa si entonces dentro de eso me parece chevre, monotonía no, fijate que por ejemplo yo este semestre yo tengo una misma materia tengo los cuatro grupos de una misma materia que siempre he considerado que ojala fuera así que uno manejara que porque pues los temas van a hacer los mismos la manera en que los chicos reciben la información va a hacer la misma y no hay la cosa de que están comparando de que hay con este profesor vemos una cosa y con este vemos otra y aun así por ejemplo no es monótono cierto, porque a medida que uno va repitiendo por ejemplo yo los lunes tengo pruebas de seis a ocho, luego de ocho a once, luego de once a dos de la tarde entonces con el mismo grupo y vamos en el mismo tema pero hay cosas que de pronto uno dijo en el primer grupo en el otro digamos eh los aportes que hicieron los estudiantes del grupo anterior sirven para lo que tiene que ver con la siguiente entonces siempre varia un poquito en ese sentido y a pesar de que uno mantiene el tema siempre hay aportes que de pronto van sirviendo los demás, es así hay por ejemplo grupos que son más participativos que son más comunicativos entonces eso influye y en los otros grupos que no participa tanto lo que pudieron haber dicho los compañeros me sirve a mí para retroalimentar que dudas que sé que de pronto pudieron haber en ellos pero que por la razón que sea no se atreven a decir entonces eso ayuda también entonces monotonía no, favoritismo pues esto nosotros en una reunión que tuvimos hace unos días hace un par de semanas se tocó el tema no tanto de que haya favoritismo pero sí que se percibe que hay

---

---

algunas personas que, algunos profesores que se sienten como más empoderados que otros frente a algunas situaciones incluso un compañero hablaba de una profesora que parece de planta aunque no lo es cierto entonces esas situaciones a pesar de que algunos por ejemplo a mí no me molesta yo digo que el problema no es la rosca si no estar en ella cierto algunas otras personas si se sienten digamos como desvaloradas o discriminadas por esa situación cierto pero yo creo que además también tiene que ver mucho con que tanto se da uno a necesitar pertenecer a ese círculo cierto entonces creo que es mas de ese lado seria esa percepción que sé que en algún momento siga molestando algunas personas pero ya eso es una situación personal digamos algunos si algunos otros no les molesta tanto por esa situación.

---

**Sujeto 3**

He, los horarios los hago yo, creo que no trato de ajustar mis horarios igual como ajusto los de mis compañeros siempre trato de pensar por y eso lo hago siempre no que si tienen hijos por ejemplo ojala no hayan clases a medio día para ellos o clases a las seis de la mañana, que no tengan clases tardes si también se organizan teniendo en cuenta por ejemplo con el profe x cuando estaba en clase era muy bueno en experimental que el quedara con la materia con la cual se sentía muy bien entonces para mi pues anteriormente pues eso no ocurría y yo era la que hacia esa distribución pues porque pensaba en mis compañeros y escogía de ultimas las asignaturas y las cosas para mí en este semestre en estos dos últimos semestre me siento muy bien pues porque he podido tomar asignaturas de mi gusto y organizar mis horarios para que también me alcance el tiempo para ver a mi hija y para hacer el resto de tareas que hay que hacer del programa.

---

## Presiones personales

Participantes	Respuesta
<p><b>1. ¿En la actualidad presenta dificultades financieras, responsabilidades adicionales (cuidado de adultos mayores o familiares enfermos), crianza de hijos pequeños y como esto cree que afecta en su</b></p>	<p><b>Sujeto 1</b></p> <p>Pues bueno personalmente considero de que las responsabilidades han llegado pues a nivel personal en un sentido de que estoy en proceso de organizar una familia entonces todo lo que eso implica y el rol como la persona que provee pues los recursos económicos para tratar de lidiar con todas esas responsabilidades y dentro de lo que es la construcción de una familia todo esos gastos que se vienen la compra de algunos inmuebles que la salita que el comedor el jueguito de cama pagar las pensiones de la niña y todas esas cositas y situación que no tenía presupuestada hace unos años atrás y pues que de alguna manera eso surte unas estrategias ahí adaptativas también pagar algunas deudas bancarias que acabamos de adquirir y todas esas cositas y pues presión si la hay, tranquilidad hasta el momento pues hemos sabido sortear esas situaciones y dar cumplimiento a esas obligaciones. Laboralmente no creo haya afectación inclusive eso se me convierte a mí en una motivación para decir bueno necesito seguir trabajando y ponerme juiciosito porque las deudas no dan espera entonces esa es como una presión ahorita pero una presión mayor que uno asume uno lamenta de alguna manera pues que los procesos contractuales aquí para los docentes ocasionales son bastante malucos pues uno esta única y exclusivamente cuando ustedes los estudiantes están durante el semestre entonces los dos meses que tienen vacaciones a mitad y final de año pues nosotros no trabajamos si recibimos nuestra liquidación por los servicios como docentes si pero ahí cambia un poquito la dinámica y pues lastimosamente esto aquí en pamplona no da para hacer mayor</p>

---

**desempeño**

**laboral?**

cosa entonces uno si se ve afectado pero gracias a Dios uno si ha sabido he cumplir con todas esas cosas y esas dinámicas que se priva uno de ciertos gusticos y ciertos lujos para dar pues teniendo en cuenta todas esas obligaciones.

---

**Sujeto 2**

Bien, yo te decía precisamente de la situación de como la parte económica cierto cuando nosotros estudiamos luego no se ve recompensada, resulta que yo había empezado los estudios de doctorado pero pues desde la parte económica se me iba a complicar mucho y eso de pronto me iba a generar a mi más estrés si y que no necesito en este momento de mi vida, yo siempre he dicho que pues depende de uno mismo que tanto se estresa cierto ahora si yo me reconocí que eso me iba a generar más estrés que de pronto no iba a tener la facilidad económica para estar pues me iba a sentir mucho más apretado y sobre todo en este momento como tú lo mencionas yo tengo una responsabilidad de mi mamá cierto, mi papá ahorita en diciembre cumplió un año de fallecido y entonces esa responsabilidad que era del ahora la asumo yo cierto entonces eso a que me llevaba entonces yo decidí dejar el doctorado que era un gasto que iba a tener y que no iba a ver remuneración inmediata respecto a eso y aplazarlo por un tiempo porque pues yo sigo de alguno u otra manera pagando algunas otras cosas que también fueron para estudio entonces yo estoy terminando de pagar el crédito que hice para especialización que hice en salud ocupacional entonces lo digo aplazo algunas cosas pero yo he decido digamos desde hace algunos años en mi vida no estresarme por cosas innecesarias cierto entonces en ese sentido simplemente aplazo cuando haya la posibilidad que este más tranquilo la realizare pero en este momento no sobre todo por las necesidades de mi mamá que para mí es una prioridad en este momento entonces en ese sentido yo trato

---

---

de manejar esa situación, hijos no, es precisamente una de las razones para no tener hijos es precisamente esa cierto si yo digo no en este momento de mi vida no quisiera tener que preocuparme por cosas que en este momento pueden ser para mi tenerlas que sacrificar por un hijo, no es algo que quiero.

---

**Sujeto 3**

Pues tengo mi hija, pero pues no creo que no ha sido algo que me afecte me ha ayudado muchísimo porque desde que tengo a mi hija he aprendido muchas más cosas de cómo relacionarme con otras personas porque como te digo desde el inicio no suelo involucrarme mucho con otras personas y eso desde que tengo mi bebe me he abierto un poco más, he aprendido más.

---

**2. ¿Presenta tantas dificultades laborales que considera que ello afecta las relaciones interpersonales con su familia?**

**Sujeto 1**

No antes si consideraba que afectaba pero inclusive ahorita estoy teniendo una actitud hasta cierto punto irresponsable, irreverente y a la vez imprudente pero me gusta, me gusta y lo acepto porque llega el momento en el que uno se callaba muchas cosas se callaba porque siguen cometiendo muchas intransigencias contra el docente ocasional no hay que negarlo y uno pues muchas veces pro conservar el puesto se quedaba callado pero ahora no o sea lo estoy hablando porque son cosas de las cuales se debe tener conocimiento porque si de alguna manera eso no se habla, esta maquinita llamémoslo así del programa de psicología funciona perfectamente y no nos digamos mentira no funciona perfectamente hay cositas buenas espectaculares y son bastante fuertes en nosotros y funcionan muy bien pero hay otras cositas que mejorar y yo creo que el posicionamiento y la dignificación del rol del docente ocasional debe ser muy importante entonces en ese sentido insisto y te digo he sido hasta cierto punto

---

---

irresponsable irreverente imprudente pero me gusta, si esto afecta mi relación con mis compañeros de trabajo eso me tiene sin cuidado porque yo sé que muchos no hablan por el temor a las represalias y yo he hablado porque he dejado el miedo y que digan lo que tengan que decir yo soy consciente de que estoy cumpliendo con lo que contractualmente está estipulado en mi contrato entonces lo asumo de esa manera.

---

**Sujeto 2**

No, digamos que desde la parte laboral yo nunca he sentido que el trabajo o en los trabajos que he estado porque e incluso en las otras partes donde he trabajado que si hay presiones que no son tantas como que eran mayores que las de acá, nunca he permitido que digamos como que el trabajo me afecte en mis relaciones interpersonales pues es decir no soy de los creen que uno cuando llega al trabajo deja todas las situación familiar por afuera ni que cuando uno llega a su casa deja todo lo laboral por afuera porque son cosas que siempre están influyendo cierto pero he si lo que trato como te decía de no estresarme entonces si en el trabajo yo aplico mucho el adagio que dice que si las cosas tienen solución para que me preocupo cierto y si no tienen solución pues para que me preocupo también entonces simplemente darle manejo a esas situaciones también hay algo que dice que en lugar de uno de preocuparse digamos estresarme antes de pues me ocupo las cosas que tengo que hacer las voy haciendo cierto y se le van dando solución y si no tienen solución pues igual no hay nada que hacer entonces más o menos en eso me ha permitido a mi tener como una vida tranquila no sufro por estrés no sufro por pues obviamente hay situaciones que le afectan a uno pero usualmente me mantengo bastante tranquilo en ese sentido.

---

**Sujeto 3**

No, generalmente llego a mi casa están mis hermanitas, mi esposo y pues es otro mundo distinto y también antes de tener a mi hija pues era diferente pues era trabajo y mi esposo, entonces como mi esposo estaba trabajando pues yo me ocupaba en trabajo y trabajo ahora que tengo a mi hija pues llego a mi casa y no enciendo computador hasta que mi hija no este dormida , entonces pues mi hija y luego pues el trabajo así sea hasta media noche pero trato pues de no contaminarme porque pues tengo una bebe muy chiquita y generalmente trato de trabajar en el día para que cuando este en la casa pues pueda estar con mi esposo y con mi hija.

**3. ¿Su trabajo actual le ha provocado un deterioro en su salud? ¿Porque?**

**Sujeto 1**

En algún momento si y específicamente cando estuve en la coordinación de laboratorio y el proceso de registro calificado fue bastante difícil, fueron muchos fines de semana de trasnochos preocupaciones requerimientos, estar los fines de semanas en el laboratorio, horas pintando, bueno todas esas cosas, pero yo lo hacía con mucho sentido de pertenencia por la universidad pero lastimosamente uno tiene que empezar a cuestionarse cuando tu trabajo no está contribuyendo con tu calidad vida si no que esta menos cavando tu salud, entonces llego un momento en que si me vi bastante en mi situación de salud y yo dije no está cosa hay que redimensionar lo mismo es mi primera experiencia en prácticas, a mí el proceso de prácticas no me gusta y lo digo a mis cuatro vientos por el protocolerio por los formalismos, porque es que lastimosamente vale más lo que está escrito en un papel y no las experiencias intangibles que tienen ustedes como estudiantes dentro de los escenarios de prácticas que los fortalece a nivel profesional para

---

mí eso es lo máximo, que pasa con el formato, el formato llega acá llega al archivo después al otro archivo histórico se lo comen los ratones y eso quedo ahí en el maldito papel pero lastimosamente el sistema integrado de la gestión de la calidad toca llenar el formato porque lastimosamente vale más lo que está escrito y eso para mi también me represento una crisis alguna vez me desahogue me frustre me fui a gritos fuertes con quien en ese momento fue mi director de programa y entonces alguna vez llore fuertemente delante de unas compañeras tuve un ataque emocional bien fuerte y eso me sirvió para redimensionar muchas cosas, yo creo que muchas veces el cambio de actitud que tengo en estos momentos es por eso independientemente si no estamos en una situación favorable lo digo a nivel contractual a nivel de ingresos económicos pero la idea es disfrutar esto, disfrutarlo desde todo lo que significa lo frustrante lo bonito, lo feo porque si tu no disfrutas lo que estás haciendo lastimosamente el trabajo no va a ser algo de goce de disfrute sino más bien de una situación tortuosa entonces más bien estoy dimensionándolo por ese lado.

---

**Sujeto 2**

No, aquí más que todo digamos como tal la salud se ve influenciada es por el clima cierto y por ejemplo estas últimas semanas que han estado lloviendo todos los días pues usualmente este si los cambios de clima y que aveces había como mucha calor y después mucho frio si pueden o no afectar afortunadamente en esta ocasión creo que tengo mejores defensas que antes no me paso cierto, pero los climas de pamplona si lo afectan a uno en ese sentido pero desde la parte laboral no yo creo que precisamente el estrés es lo que puede generar esa parte a nivel físico y no como trato de manejarlo e incluso ahorita precisamente en clase con los chicos hablábamos de eso me dice el estrés es algo normal el hecho de que yo tenga que

---

---

activarme para dar respuesta a algo apenas necesario pero entonces también en el momento en el que ya di respuesta a lo que di el nivel de estrés disminuye y ya.

---

**Sujeto 3**

En algún momento si porque el trato no era el adecuado, entonces si claro uno logra aveces estresarse con las cosas sentirse mal por algunos tratos, pero pues uno dice juemadre es trabajo si no es mi vida y pues ellos no me van a apagar mi salud, entonces uno como que recobra y redirecciona todo y se da cuenta de que es lo importante y ya no deja de importar tanto como antes.

---

### Conciencia emocional de si mismo

Participantes	Respuesta
<p><b>1. ¿Con frecuencia realiza juicios de valor sobre sí mismo, se siente triste o le</b></p>	<p><b>Sujeto 1</b>            Me preocupa muchas cosas claro de mí no tanto porque estoy desde mi misma irreverencia, desde esa misma locura desde esa misma irresponsabilidad y desde esa misma imprudencia tratando de dar un buen manejo porque ahorita me importa cinco lo que digan, vivo como docente, llevo casi seis años acá he hecho méritos para permanecer acá agradezco la oportunidad a quien me la dio en ese momento pero la situación tampoco es como para que te estén echando en cara que gracias a quien estas aquí haciendo</p>

---

---

**preocupa las personas y se muestra fuertes a nivel emocional? ¿Por qué?** docencia si yo soy muy agradecido con lo que me dieron también he hecho méritos para estar acá, entonces he tratado de manejar bien la situación, esa irreverencia, esa imprudencia me ha representado problemas si me ha presentado problemas pero los disfruto y estoy disfrutando el hablar las cosas que antes callaba, callaba porque por el miedo, el miedo a las represalias pero yo ahorita no tengo miedo y aquí la pregunta es porque tener miedo, estas acaso haciendo algo malo yo considero que no estoy haciendo algo malo entonces pues por ese lado estoy bastante tranquilo me preocupa mucho la situación de mis compañeros que a diferencia mía ellos prefieren no hablar porque en ellos sigue imperando el miedo a las represalias a mí me duele por ellos y muchas veces sin tomar una posición de sindicalista trato de ser la voz de ellos pero yo también hablo con ellos y digo yo también necesito que ustedes también manifiesten sus inconformismos, no pero Jackson que tal cosa hablen independientemente de lo que pueda pasar hárbenlo pueda de que no se solucione nada listo puede de que no se solucione nada pero cambia un poquito la perspectiva de que al menos ya se sane de que al menos hay ciertos tipos de inconformidades entonces me preocupa muchas veces la situación de mis compañeros, yo me siento beneficiado porque independientemente de eso pues este trabajo gracias Dios me da para comer para tener un estilo de vida bonito, no me falta pero tampoco me sobra, me gustaría que me sobrara muchísimo para poder compartir pero bueno yo creo que esto hace parte de una experiencia bonita y si uno está en este ejercicio de docencia no por enriquecerse a nivel económico sino por enriquecerse a nivel profesional humano y espiritualmente que es lo que yo hago pero si me preocupa muchas realidades de mis compañeros que ellos prefieren callar las cosas y yo sé que callar las cosas nunca va a traer nada bueno.

---

---

**Sujeto 2**

Ayer precisamente en consulta hablaba yo con una chica que se siente muy desvalorada la relación de pareja que tiene no siente que aporta nada si entonces yo les decía y dentro de lo que logramos evaluar es una chica que no se valora para nada Dice que todo lo que hace eh sale mal mientras que la pareja por el contrario a ella le molesta en algunas ocasiones en palabras de ella es muy sobrado entonces él dice que todo le sale bien que él va a hacer y que por ejemplo con el niño que tiene que él va a jugar y va a ganar y luego así resulta y entonces yo le decía a ella que precisamente la manera en que nosotros pensamos de nosotros mismos nos permite a nosotros conseguir o no conseguir las cosas que nosotros queremos y que si ella seguía en ese proceso de desvaloración nunca se iba a sentir para ninguna de las personas con las que estuviera cierto, entonces ese proceso de lo que ha sido los procesos psicológicos que les adelanto por ejemplo con ustedes cuando van para practicas las consultas particulares que tengo me han ayudado también a mí mismo a reconocer esa necesidad de lo que es tener un buen autoconcepto y pues claro uno esta obviamente evaluándose frecuentemente porque si es importante no se contigo lo trabajamos en algún momento cuando estabas conmigo o no de lo que es la necesidad de reconocer cuales son los aspectos positivos que yo tengo y así mismo también cuáles son esas situaciones que yo tengo que mejorar, entonces yo tengo que mejorar mucho y lo tengo muy claro es que yo soy mucho de procrastinaria entonces hasta la última hora digamos lo que tengo que hacer lo hago cierto y he estado trabajando en eso y es algo que me cuesta pero que voy mejorando cierto entonces esta uno en ese proceso constante de autoevaluación de mirar como estoy la no desde hace mucho tiempo digamos no permito que yo mismo pensar mal de mí lo contrario más de lo positivo ni tampoco permito que las críticas que me hacen las otras personas

---

---

tomarlas de manera destructivas entonces que simplemente si me dicen algo y me puede ayudar dentro de mi proceso de formación pues lo asumo y si no simplemente son cosas que dejo pasar cierto hay veces que esas críticas le ayudan a uno a reconocer que hay cositas por ahí pendientes pero hay otras que uno dice que no esto no lo tomo no lo acepto y no me afectan por lo menos yo no permito que me afecten digamos como en algún momento lo hicieron entonces son cositas que también he logrado manejar desde allí es decir creo que el ejercicio de la psicología también tiene que ayudarnos a nosotros.

---

**Sujeto 3**

A ver, pues yo creo que he sido una persona fuerte durante mucho tiempo no suelo sentir tristeza y más bien cuando siento tristeza digo, pero porque estoy sintiendo tristeza y reviso por qué si entonces no se no es una emoción que sienta, a veces ya es porque a veces son cosas hormonales, pero así que haya algo que me provoque una situación que me provoque tristeza no lo que te digo en algún momento hasta que mi salud se está viendo afectada pero ya dejé de darle importancia a eso.

---

**Sujeto 1**

Si, esta labor de docencia es muy desgastante a nivel mental para mí lo es y lo disfruto porque yo cada día lo que hago es tratar de esforzarme para que la experiencia pedagógica del aula sea significativa para mis muchachos y yo tengo una frase que orienta mucho mi práctica, el estudiante tiene que salir del salón siendo cualitativamente y cuantitativamente de como entro si sigue siendo igual algo no se hizo dentro del aula y la experiencia pedagógica no es exitosa, claro el cansancio físico lo hay muchas veces inclusive

---

- 
- 2. ¿Reconoce los estados emocionales y físicos por los que pasa a diario? ¿puede describir una situación?**
- mire muchas veces por salud ocupacional te puedo decir que mi morral está lleno de computador bueno y todas esas cosas uno siente su presioncita ahí en la espalda, son días bastante agotadores por todo lo que implica y son fuertes hay momentos por ejemplo en semana de parciales eso es bastante difícil las semanas finales son difíciles tanto para ustedes como estudiante como uno de docente, pero yo sigo insistiendo de que esta debe ser una tarea de que uno deba disfrutar si uno como docente no se disfruta esto uno como docente está condenado a morir esto debe ser de goce de disfrutarse todo el mal comentario la puteada de la evaluación docente y todas esas cosas porque todas esas cosas también le ayudan a uno a optimizar no a perfeccionar porque uno practica pedagógica pues no hace pero si tratarla de hacer mejor cada día y si soy consciente de que cada día pues los dolores de cabeza el cansancio corporal algunos dolorcitos a nivel de espalda que pueden ser somatización de ciertas cargas emocionales a nivel de ansiedades pero pues yo creo que ese debe ser como el común denominador de este ejercicio de la docencia tan difícil pero igual de difícil muy bonito de hacer
- 

**Sujeto 2**

¿Lo que paso yo mismo sí? si como te digo Neidy desde hace un tiempo incluso a mi han ocurrido dos eventos en mi vida que me han ayudado a mejorar en ese proceso uno tuvo que ver con la muerte de mi hermano, ahorita el diez de abril hizo diez años y dos ahorita ultimo la muerte de mi papa cierto yo en algún momento de mi vida era una persona que me preocupaba mucho por cosas innecesarias que le daba valor a cosas innecesarias cierto digamos que estaba con estados de ánimos bajos digamos gran parte del tiempo sin necesidad sin razones como tal he estas estas dos situaciones me han hecho a mi como uno valorar mas no tanto la vida si no las respuestas que yo le doy a la vida cierto entonces yo digo la vida a

---

---

sí misma es complicado frente a muchos aspectos que se nos escapan de las manos para yo además complicármela yo mismo con dañándome digamos que la parte emocional preocupándome por cosas que no tienen valor entonces por ejemplo hay días que como sin ganas desganado no sé qué el hecho de reconocer eso me lleva a mí a no, no le voy a permitir eso no le voy a permitir esas cosas y pues le pongo una actitud diferente, antes por ejemplo, era de la situación de que muchas cosas me irritaban ya hoy dejo pasar y hoy me pongo más en el lugar del otro cierto para que esas cosas no me irriten tanto y pues reconozco también en digamos si soy de esos de dejar pasar cierto, pero también hay ocasiones de que si la emoción lo que me dice es que tengo que decir las cosas ya no soy tan bien como pude ver sido hace muchos años el hecho de quedarme callado ante cosas con las que no me sentía conforme o contra las injusticia entonces ya no, hoy tengo la capacidad de decir no estoy de acuerdo con esto y expresar mis emociones y eso me hace sentir mejor cierto que el quedarme callado que el guardarme cosas con esos inconformismos que sentía en algún momento que me hacían daño entonces ya precisamente por eso no lo permito, entonces no me busco una situación contigo, te digo sin ofenderte ni nada te lo hago saber cierto porque creo que es necesario precisamente eso y lo mismo el hecho de poder comunicar con las personas con las que me relaciono las cosas que me gustan de ellos pero también las cosas que no porque he aprendido que si yo no te digo a ti que si yo no me gusta que hagas tal cosa tú la vas a seguir haciendo porque no sabes que eso viene de varios años.

---

**Sujeto 3**

Yo cuando estoy en clase paso tranquila, en clase jugamos, en clase nos reímos, y eso yo creo que lo he aprendido sobre todo dese que tengo a mi hija que las cosas no son tan rígidas cierto entonces hay

---

---

situaciones que pasan en clase aveces son los mismos estudiantes que tienen dificultades como que he tratado desde mi hija todo eso ha cambiado, como que hay flexibilidad en muchas situaciones porque aveces uno, ocurre en el semestre estudiantes con muchas situaciones sobre todo emocionales entonces es eso como que darle tiempo a ellos para que pues en que eso pueda mejorar pero sin dejarme sin contaminarme entonces y ellos a veces lo dicen profe usted es seria, profe usted como que se ve diferente sería usted está siempre sonriendo entonces si trato de estar muy tranquila en mis clases, la cuestión no es ser ahí rígida y no reírme o ser seria puede de que no me involucre mucho pero pues que ellos sientan o reciban el conocimiento de una forma diferente. Y pues desde mi hija pues creo que lo he entendido mucho más porque me ha permitido conocer un poco más a las personas me lo he permitido.

---

<b>Sujeto 1</b>
-----------------

**3. ¿Cuándo algo le molesta o le incomoda, sabe cómo manejar la situación?**

No, la verdad no sé cómo manejarlo, en qué sentido en que lo expreso que puede de que no utilice los mejores términos y mi lenguaje no sea muy asertivo para expresarlo lo siento pero para mí lo importante es expresarlo si es bien recibido bueno y si no es bien recibido también, yo creo que ahorita me estoy volviendo una persona muy conflictiva y lo acepto y me gusta y estoy dispuesto a seguir disfrutando el rol pero yo creo que hay que general el conflicto porque el conflicto redimensiona los escenarios sociales el conflicto resignifica nuestras interacciones con el otro y estoy siendo una persona generadora de conflictos para resignificar nuestras interacciones y nuestras relaciones entre compañeros docentes, que esos conflictos nos sirva para reflexionar nuestro que hacer para reflexionar hacia dónde vamos a ir para reflexionar en donde estamos parados y que estamos haciendo bien y que podemos estar haciendo mejor y que estamos haciendo mal para poderlo corregir y todas esas cosas, entonces puede de que no utilice los

---

---

mecanismos adecuados listo puede que no lo haga pero todo tiene una intencionalidad y la intencionalidad para mi es provocar la crisis, provocar la crisis para que para que nos redimensionemos en todo el sentido de la palabra.

---

**Sujeto 2**

Si, si y esto yo antes como te decía precisamente era mucho de quedarme callado cierto y dejar pasar las cosas y eso eh la muerte de mi papa como te digo en diciembre fue un año me llevo a ya yo venía trabajando en eso cierto en el hecho de poder expresar las cosas y los hacia a veces digamos en algunas ocasiones mejor que en otra si yo trato digamos de ser muy asertivo en el momento de decir las cosas solo que en algunas esa asertividad puede no ser tan adecuada cierto, la muerte de mi papa, mi papa murió de un cáncer en el cerebro que yo asocio a la muerte de mi hermano, mi hermano murió mi papa andaba como con mucho resentimiento por la muerte de mi hermano pero él nunca fue capaz de expresar lo que sentía, él siempre se quedaba callado él siempre se guardaba todo eso para el he muy pocas ocasiones tuvo la capacidad de decirlo y desde lo que uno ha visto desde lo que uno mira por ahí del cáncer y demás creo que hay una parte psicológica que puede llevar a eso entonces yo digo como ya venía manejándolo ya venía trabajando en eso y esa situación con mi papa me dice a mí no te quedes callado si no te sientes conforme exprésalo pero no te tragues esas emociones que además son negativas, entonces tengo hoy esa posibilidad y como te digo si te gusto que te lo dijera bien y si no te gusto por mí también porque desde algo que he venido trabajando yo digo que uno debe ser egoísta en el sentido de que yo tengo que estar para poder ofrecerte bienestar a ti y si yo no estoy bien no puedo ofrecerte pues tampoco bienestar pero por encima de todo tengo que estar bien yo pero sin pasar por encima de ti eso si lo tengo claro si entonces

---

en ese sentido creo que hoy tengo la capacidad de decir las cosas de buscar de ser prudente también si es necesario porque el hecho de tener que decir las cosas no implica ser grosero o pasar por encima de las demás personas o digamos de hablar de más decir demás, buscar como un equilibrio en esa situación.

**Sujeto 3**

pues a veces utilizo sarcasmos o algo gracioso para que lo tengan en cuenta o algo como que no dirigido directamente a la persona un comentario suelto que uno como que huy profe que pena si, pues igual yo entendí que pelear con los estudiantes es por esas cosas no, como yo les decía ahorita a mis estudiantes por situaciones que se presentan en el programa y que no hay que tomarse las cosas personales porque es que la profe puede hacer un comentario y no va dirigido a ustedes les digo yo, no se pueden ser situaciones de las que yo los estoy previniendo pero las cosas no son tan personales como parecen y eso creo que lo estoy aplicando a mi vida desde que empecé a darle importancia a lo importante.

**Expresión emocional**

Participantes	Respuesta
<p><b>1. Por lo general expresa sus emociones en el</b></p>	<p><b>Sujeto 1</b>                      Antes no lo hacía ahora sí y eso lo expreso lo expreso porque las cosas hay que hablarlas si hay malestar hay que hablarlo si hay momentos que felicitar que aplaudir hay que aprobar hay que hablarlo yo creo que todo hay que hablarlo porque es que nosotros como seres sociales tenemos una herramienta importantísima</p>

---

**momento en que las siente** en nuestra interacción con el otro que es la comunicación y la comunicación como esa posibilidad de cambiar esas experiencias tanto para buenas como no tan buenas entonces yo creo que la expresión he sirve para manifestar tanto el conformismo con ciertas cosas como el inconformismo con ciertas otras que a nuestro parecer y desde nuestra subjetividad no funcionan como deberían funcionar a nuestro juicio a nuestro criterio.

---

**Sujeto 2**

Sí, yo tengo una no sé si será una cualidad o será un defecto, pero resulta que a mí se es muy evidente, o sea yo soy muy evidente frente a lo que son las cosas, cuando las cosas me gustan bien y cuando las cosas no me gustan bien y tú de pronto lo vas notar mucho en mí cierto y esto y eso hace que las personas en sí se den cuenta de las cosas, entonces dentro lo que te venía diciendo simplemente hoy lo que hago es decir no me gusta si me gusta o me parece chévere o me parece importante que así como uno espera cierto de que se le digan las cosas buenas pues hacerlo ver también en los demás cierto pero de la parte emocional he procurado eso he procurado tener la capacidad de decir de expresarla de si alguien me cae bien pues chévere y si me cae mal en ese sentido si no es que te voy a hacer desplante ni te voy a hacer sentir mal pero evito entonces el contacto contigo y entonces uno es cordial porque tampoco soy irrespetuoso y con las personas con las que no me la llevo yo las saludo y no mas pero entonces no soy de los que voy a sentarme contigo si no me caes bien a tomar un café porque no me nace cierto en alguno ocasión me dijeron no vamos a salir y va a ir tal persona y yo dije no, no voy porque no me siento bien estando o compartiendo con x o y persona cierto entonces para mí te lo digo por encima de todo está mi bienestar y si yo voy a estar en un sitio donde voy a estar incomodo pues prefiero no ir y prefiero buscar otros espacios

---

---

para compartir con las personas que si me interesan. Y se trata de eso ahorita estoy leyendo un libro que dice todos tenemos la opción de expresar nuestras cosas cierto y tú y de preguntar por las cosas porque hay una que otras situaciones Neidileth que también he aprendido y es que nosotros nos quedamos callados frente a las cosas y suponemos que el otro sabe lo que yo quiero por eso te decía si a no me gusta lo que tú estás haciendo tengo que decirte porque si tú no lo sabes lo vas a seguir haciendo y yo me voy a seguir molestando cierto y eso en las relaciones de pareja, en las relaciones de familia, en las relaciones de los amigos si yo tengo que darle a conocer al otro que es lo que me gusta y que es lo que no porque si no simplemente tú lo vas a seguir haciendo ahora si tú lo sigues haciendo y sabes que me molesta a pues entonces simplemente me alejo cierto porque no es una relación que sea sana para mí.

---

**Sujeto 3**

Yo generalmente no expreso emociones, si yo estoy triste nadie sabe que estoy triste, si yo estoy feliz pues si nota que estoy feliz porque igual estoy sonriendo, pero si estoy enojada nadie se da cuenta a menos de que yo quiero que lo sepan.

---

**Sujeto 1**

Si y tengo mi estilo yo sé que insisto mi impudencia mi irreverencia y mi tomadera de pelo y mi mamadera de gallo a veces despreocupación y a veces hasta cierto punto mi sarcasmo bien llevadito puede nivelar ciertas cargas entonces trato de ser muy directo en mis cosas sin tratar de ofender a la otra persona yo trato en lo posible de no utilizar palabras duras a veces se me escapa una que otra palabrita dura si lo acepto pero sí pero mi intención nunca va ser herir susceptibilidades o tratar de menos preciar al otro porque no

---

---

tengo la autoridad moral de despreciar a l otro, el otro también puede contribuir a mi desarrollo como profesional y como ser humano y ese respeto debe ser bidireccional yo también soy responsable del proceso de crecimiento del otro desde la experiencia que yo le pueda dar y desde la experiencia que podamos compartir.

---

### Sujeto 2

- Bueno ahí si hay una situación y es lo que decía cuando yo estoy bien con una persona listo se lo demuestra uno pues por las expresiones que tiene, porque salimos, porque hablamos, y lo demás cuando no me siento conforme con una persona pues va a depender de que situación sea si es de una situación laboral si es una cosa que tenga uno que manejar pues se lo hago saber, pues mira la cosas son así o manejemos esto de esta manera y se trata de solucionar y es una situación ya más de tipo personal que sea con los amigos que sean con personas conocidos con cosas que no me gustan o por ejemplo que no me caiga bien esa persona
- 2. Cuando se siente conforme o inconforme con una persona se lo hace saber** cierto simplemente me alejo cierto entonces yo he tenido personas muy de pronto no muy cercana, personas que fueron con las que compartí y con las que en algún momento hemos tenido ciertas desavenencias no nos hemos logrado entender, entonces son personas son esas que si siento que no me aportan que no me generan bienestar pues simplemente me alejo cierto y como te decía yo saludo pues las reglas de cortesía no están demás he yo llego saludo a todo el mundo pero no es una persona con la que tú me vas a ver hablando no es una persona con la que tú me vas a ver compartiendo y que de pronto hay una actividad y nos tocó trabajar juntos pues se trabaja de manera cordial pero no buscar generar con ellos más empatía de la estrictamente necesaria.
-

---

**Sujeto 3**

No cuando lo requiero porque hay situaciones que el compañero sabe más que uno pues uno pide ayuda, si uno no se las sabe todas, si hay cosas por el ejemplo que se las pregunto a mi esposo, o a mi hermana o llamo a mi mamá, o sea que hay cosas que toca pedir ayuda cierto.

---

**3. Le cuesta  
trabajo pedir  
ayuda a los  
demás**

**Sujeto 1**

Sí, yo creo que sí porque yo muchas veces manejo una creencia errónea y el hecho de pedir ayuda al otro es sentirse uno débil o sentirse incapaz y este es un mundo bien competido, el mundo de la docencia y tu lastimosamente no te puedes dar el lujo de demostrar debilidad porque esa debilidad es por donde entre comillas atacar entonces te tienes que demostrar como una persona fuerte ya que lógico si hay situaciones en las que uno definitivamente no da con eso pero es que tampoco uno se las sabe todas, y uno pues trata de acudir y acude no a cualquier persona si no acude uno a una persona que sabe uno y que le ha demostrado a uno que puede confiar en ella y que se puede mostrar uno débil y que esa debilidad no va ser usada en su contra o algo así, entonces así como hay personas que pueden ayudarle a uno, uno también de alguna manera se ha mostrado de tal forma de que uno pueda ayudar al otro cuando lo necesite.

---

**Sujeto 2**

¿Me cuesta trabajo pedir ayuda? Si en algunas ocasiones creo que si nos cuesta mucho porque es como mostrarnos vulnerables cierto y a nadie le gusta mostrar su vulnerabilidad entonces si aun así este depende también de las personas si son personas muy cercanas si son personas con las que hay buena relación de

---

---

una, pero en algunas otras ocasiones además como que uno está en juego su ego y todo lo demás entonces si puede costar trabajo en algunas ocasiones.

---

**Sujeto 3**

No cuando lo requiero porque hay situaciones que el compañero sabe más que uno pues uno pide ayuda, si uno no se las sabe todas, si hay cosas por el ejemplo que se las pregunto a mi esposo, o a mi hermana o llamo a mi mamá, o sea que hay cosas que toca pedir ayuda cierto.

---

### Conciencia emocional de otros

Participantes	Respuesta
<b>1. Piensa en las demás personas a nivel emocional cuando comparte con ellas</b>	<p><b>Sujeto 1</b></p> <p>Sí, muchísimo, muchísimo porque lo hablo desde el ámbito laboral independientemente de que si somos compañeros y somos profesionales también emerge hasta cierto punto un vínculo, una amistad o algo así, que esa amistad se pueda manifestar con unas personas más que con otras si porque en todo grupo pues hay sus dinámicas hay ciertos grupitos etcétera y vivo constantemente preocupado por el estado emocional de los demás si porque mi ideal es crecer interactuar en un entorno laboral muy armónico donde todos puedan dar lo mejor de sí, yo sé que suena muy utópico pero eso sería un ambiente de trabajo muy bonito</p>

---

---

y esas formas de equilibrar las emociones nos llevan a cumplir nuestros propósitos, estoy preocupado por un par de compañeros y compañeras que lastimosamente ellos no lo expresan verbalmente pero actitudinalmente uno siente como que ellos no están con el proceso y a mí me duele porque yo alguna vez yo lo viví y yo se lo maluco que es estar en esa situación cuando uno a ese cuento de la docencia no le ve sentido pero la idea de vivencia y todo ese cuento es como tratar de hacer que el grupo pues al calor de una risa de un chiste de un comentario así como medio maluco que se vayan aliviando las cargas y tratando de que esta fiesta quede en la situación laboral y se pueda pasar en paz no queriendo decir de que sea uno conforme, no estoy conforme con mi vinculación y la forma como se están manejando ciertos procesos en la universidad pero independientemente de eso estoy muy agradecido con mi universidad de pamplona que ha dado lo que soy y lo que no soy también entonces ante ese regalo yo creo que la forma de corresponder es tratar de que la persona con la que yo interactuó pueda tener un mejor panorama y se pueda visualizar como un mejor trabajador y como un mejor ser humano entonces eso de alguna manera dignifica y le da sentido a mi profesión, a mi profesión en esos dos roles el hecho de ser psicólogo y en el hecho de ser docente.

---

**Sujeto 2**

Sí, es decir yo estoy compartiendo contigo y pues estoy pendiente de cómo te sientes tú y me parece supremamente importante pero también sobre todo con las personas que son importantes para mí personas muy cercanas uno siempre trata de que el otro esté bien cierto, aun así si yo no me siento y te voy a hacer sentir mal por lo que te voy a decir no me importa es decir yo te voy a decir las cosas así tú te sientas mal porque prefiero que te sientas mal tu a sentirme mal yo, si era lo que te decía hace un ratito no con la

---

---

intención de hacerte sentir mal si no con la intención de que las cosas mejoren si las cosas mejoran muy chévere para la relación y si pues chao también es decir por encima de todo y he logrado y digamos o lo pienso no si te digo está bien o está mal para mi está bien por ejemplo que yo me estoy sintiendo bien que es lo que yo que realmente es lo que me interesa a mi yo no quiero hacerte sentir mal a ti pero no voy permitir que tú me hagas sentir mal a mí tampoco si la cosa es yo te voy a decir mira Neidileth la cosa no me gusto por esto y por esto cierto y si logramos aun así mantener nuestra amistad pues chévere pues fíjate que por ejemplo, con las personas cercanas que además ya me conocen y saben que yo actuó de esa manera pues ya lo entienden cierto hay personas que se molestan porque yo no sé si peco por sincero si peco por muy por decir las cosas muy de frente pero prefiero decírtelas a ti a tener que andar hablando detrás de ti cierto entonces no me gusta esto listo bien porque yo busco estar bien yo y estar porque si estoy bien puedo ofrecerte ese bienestar a ti y si yo estoy mal lo que puedo ofrecerte a ti es molestia, ese mismo malestar digamos con mi incomodidad entonces prefiero no hacerlo.

---

**Sujeto 3**

Si obviamente que hay personas y más cercanas que uno piensa en cómo se sienten como están y como te digo con los estudiantes uno a veces se preocupa en cómo están.

---

**2. Considera que puede comprender las emociones de los**

**Sujeto 1**

Si porque yo creo que en ese sentido uno es muy empático porque, porque uno de una manera u otra uno también ha pasado por esa situación el hecho de que lleguen estos días y uno ya no tenga plata porque ya lo del mes se acabó entonces el hecho de que uno se tiene que limitar con ciertos recursos a nivel

---

---

**demás solo con observarlos** económico situación que no solo me pasa a mi si no que lo compartimos con muchos compañeros entonces también es eso, y el hecho es entender esas situaciones porque uno de alguna manera u otra también las ha vivido y siente el malestar que eso representa entonces yo creo que eso lo que esa labor empática de alguna manera pues nos ayuda a humanizar este bonito proceso que es educar y a tratar de dar una palabra de aliento, puede de que no sea mucho pero una palabra de aliento en el momento más crítico de una persona le puede salvar la vida de una persona a nivel mental entonces eso si lo tengo muy presente. Todas esas cosas son evidentes y nosotros como psicólogos desarrollamos esa habilidad para poder diferenciar esos pequeños detalles que valga la redundancia pues hacen esas pequeñas diferencias.

---

### **Sujeto 2**

Yo soy, yo he llegado a creer que uno no es adivino cierto y que es necesario que el otro te comunique hasta donde te permite entrar sí, y claro hay ocasiones en que es muy evidente que tu estas triste cierto hay personas a las que uno las ve y solo con verlas se le nota, pero hay otras ocasiones que no, hay ocasiones en que tú puedes estar muy triste y aparentas estar bien cierto entonces creo que más allá del hecho de adivinar de conocer, si prefiero que las personas sean sinceras en ese sentido ahora si tú quieres compartir tus emociones las compartes pero si no, no pero por lo menos tener la posibilidad de decirle al otro me siento de esta manera déjame tranquilo listo yo te dejo tranquilo, si , o me siento de esta manera que puedo hacer o que me recomiendas ya le dan a uno como la posibilidad de entrar si, pero entonces he dejado de suponer como te decía, además leyendo este libro, creo que si es importante uno preguntar si yo te veo a ti Neidy estas triste y si tú me dices si ah bueno podemos conversar sobre eso pues conversamos si tú me dices no es porque no te interesa hablar de eso y yo tampoco me voy a meter a irrespetarte tus espacios

---

---

personales, entonces soy ahorita más de eso como de preguntar y pues uno usualmente dice nada, no me pasa nada y en algunas ocasiones y dependiendo del grado de afinidad que haya con las persona uno puede insistir un poco o definitivamente respeto la decisión del otro de no compartir tus emociones en ese momento y ya en el momento en que ellos lo crean pertinente pues lo harán.

---

**Sujeto 3**

No, y lo aprendí misma pues yo soy de las personas que a simple vista no se parezco otra cosa y la gente no se me acerca, pues yo me doy cuenta que con otras personas puede pasar lo mismo y que a veces simplemente están en una cosa y que están muy mal o están aparentemente muy y no tienen nada, pues a veces es necesario acercarse.

---

**3. Se siente capaz de compartir con todo tipo de personas sin importar si ellos no comparten sus opiniones**

**Sujeto 1**

Trato de ser muy selectivo, porque es que lastimosamente uno no puede ser muy abierto con todo el mundo y más en el campo laboral, soy muy consciente que yo toda información que doy puede ser utilizada en mi contra y eso si lo tengo presente más sin embargo disfruto mis momentos de imprudencia porque esos momentos de imprudencia de alguna manera le dan a entender a otras personas ellos a que se atienen conmigo si y yo a qué atenerme con ellos y las personas que se me han mostrado de manera transparente limpia y honesta ellos le retribuyo de la misma manera pues porque no tengo necesidad de mostrar algo que yo no soy mientras que con otras personas lastimosamente no se ha creado esa confianza ese clima ese filin esa interacción entonces si es necesario mantener cierto tipos de reservas pues uno no sabe cómo

---

---

puedan interactuar entonces soy muy espontaneo, soy muy expresivo pero también tiendo a ser muy cuidadoso con quien ser espontaneo y con quien ser expresivo.

---

**Sujeto 2**

No, es decir hay esto, lo que te decía cierto es decir uno digamos de manera general uno es asertivo en el sentido de que yo estoy contigo y si no compartimos opiniones pues tenemos nuestras situaciones yo respeto la tuya tu respetas la mía, pero si hay algunas personas con las que no me siento bien y ya es más desde la parte emocional si en ese sentido, pero desde mi racionalidad entonces lo que evito es el contacto con esa persona, más allá de porque no compartamos una opinión es porque no me siento bien digamos no, su energía, su presencia, su no se no me genera bienestar entonces no me siento en la no en la capacidad porque la capacidad uno la tiene pero me siento en la necesidad o en la obligación de estar con personas con las que no me siento bien, cierto entonces llevo saludo y tal si nos tocó trabajar pues trabajamos pero lo necesario ya de ahí en adelante no me voy a esforzar no me voy a sacrificar por estar bien contigo si no lo veo así, o sea yo he logrado como me he hecho la idea de que las relaciones para mi tienen que generarme bienestar siempre independientemente del tipo de relación que sea tiene que ser una relación que me genere bienestar, si es una relación de pareja, sea una relación de familia, sea una relación de amistad tiene que generarme bienestar y fíjate que incluso hablo de la familia allí cierto si yo tengo algún familiar con el que no me siento bien con el que siento que me hace daño pues me alejo de él y si puede ser muy cercano o lo que sea lo que te decía prefiero estar bien yo a tener que generarte bienestar a ti por encima de lo mío no, ni tampoco espero que tú me lo generes a mi si no te sientes bien simplemente nos alejamos y ya si uno el otro día veía una publicación que había compartido hace algunos años en Facebook

---

---

que decía que el día en las personas dejen de pensar en que tener muchos amigos les hace bien o genera bienestar pues van a estar mucho mejor pues la cantidad de personas no es lo que a mí me interesa yo prefiero que mi círculo y como lo es mi círculo son cuatro o cinco personas pero me generan bienestar y yo puede generarles bienestar a ella a estar con un montón de personas que lo que me generan es irritabilidad, malestar, no es necesario para mí.

---

**Sujeto 3**

Pues no tanto por opiniones, pero tanto que yo me sienta capacitado de compartir con cualquiera no tiendo a ser como selectiva.

---

**4. Cuando conoce a alguien se deja guiar por la primera impresión o espera conocerlo mejor**

**Sujeto 1**

Inclusive tengo una cosita bien bonita, que inclusive se lo comento mucho a mis estudiantes y no donde lo escuche la verdad, pero en algún momento escuche que los primeros veinte segundos de la interacción con otra persona definen una pauta si usted en esos primeros veinte segundos no hace nada que impacten o que impresionen la persona de alguna manera u otra te va a perder el interés si tu pasas esos veinte segundos vas a tener otros cinco minutos pa reafirmar esa primera buena impresión si, trato de hacerlas en algunas situaciones cuando me interesan cuando no pues no lo hago sí, porque también tengo presente una cosa entonces quien soy, lo que hago, lo que no hago y hasta donde puedo llegar si, si las personas de alguna manera tienen prejuicios conmigo lo siento lastimosamente no saben de lo que se están perdiendo porque soy muy consciente de lo que soy, de lo que no soy, de lo que tengo, de lo que no tengo, de lo que puedo dar y de lo que no puedo dar eh eso por ese lado eh trato de mostrarme tal como soy yo incluso una

---

---

de las estrategias base culmen de las interacciones personales es muéstrate tal como eres si le gusta a la gente bueno y si no le gusta lastimosamente no saben de lo que se están perdiendo porque yo como ser humano no me puedo dar el lujo de cambiar mi identidad y lo que soy para agradar a otro si no les gusta lo siento yo soy así y yo creo que esa ha sido la base de mis relaciones interpersonales, trato de tener buenas relaciones interpersonales de crear muy buenos vínculos con las personas que interactuó si porque, porque es que yo sé que puedo aprender de todo mundo y que todo mundo tiene algo muy bonito por enseñarme así sea insignificante para ellos pero para mí va adquirir muchísimos significados y como todas experiencias transforman como yo interactuó con las personas puedo tratar de ser una mejor versión de mi cada día y cómo puedo tomar herramientas del otro para aprender y para madurar dentro de este proceso de tanto maduración bilógica como maduración psicológica entonces me parece esa muy buena estrategia y busco interacciones y me he caracterizado por ser así yo soy muy abierto con mis muchachos hablo de mis relaciones con mis muchachos porque ellos tienen que consentir de que si es el docente y he estudiado pero eso no me hace ser diferente de ellos yo también como pago arriendo estoy endeudado con data crédito y todas esas cosas entonces es para que lo vean como alguien que no es tan diferente a ellos si no que de alguna manera también paso por esas mismas situaciones por las que están pasando ellos dentro de su proceso de formación entonces no me considero nadie con ellos soy grosero, soy imprudente, soy x, porque eso es lo que es ser x y listo y eso en algunas personas gusta es espectacular en otras no les gusta lo siento mucho papa lo siento mama yo soy así no sabes de lo que te estás perdiendo y listo respeto tu opinión la comparto o no la comparto listo y así van las cosas.

---

---

**Sujeto 2**

Las primeras impresiones son importantes cierto y eso nos guía mucho, pero también por las experiencias que he pasado me he dado cuenta de que en algunas ocasiones hay que darnos la oportunidad de conocer al otro un poco más, si, en algunas ocasiones con algunas personas que de entrada ame cayeron como mal digamos que creamos cierta resistencia después de darse uno la oportunidad de conocerse de hablar un poco pues incluso son personas que hoy pueden ser cercanas a mi cierto y con quien tenemos mucha afinidad y nos entendemos y tenemos muchas cosas en común y algunas otras cosas que no pero pues nos respetamos en ese sentido, entonces creo que si a pesar de las primeras impresiones son importantes y en muchas ocasiones acertada, cierto también es importante darnos la oportunidad de conocer al otro para poder tener digamos que una percepción más real de lo que el otro realmente es, si, digamos como que influye pero al cien por ciento entonces me doy como a la tarea de poder conocer al aunque sea después en otro contexto en una situación diferente.

---

**Sujeto 3**

Espero, pero en ocasiones hay personas que de entrada si no, pero generalmente uno si espera como conocer un poquito más, como saber quién es, como es.

---

**Matriz Análisis de Resultados**

<b>Análisis de Resultados</b> <b>Preguntas</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Análisis</b>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-bottom: 10px;"> <b>presiones del trabajo</b> </div> <p><b>1. ¿Cómo son las relaciones interpersonales con sus compañeros y jefes?</b></p>	<p><b>Sujeto 1</b></p> <p>Lastimosamente en este semestre ha habido una dinámica bastante difícil en los procesos contractuales muchos docentes nos vimos afectados pues los procesos contractuales, muchos cambiaron de ser docentes ocasionales a catedra y eso de alguna manera menos cavó ciertas dinámicas en el grupo, personalmente puedo decir que si me he visto afectado pero de alguna manera u otra también tengo claro que las crisis de alguna manera u otra nos pueden redimensionar como seres humanos en el contexto laboral pues no hay excepción hay mayor trabajo hay mayor responsabilidades si pero tratamos de mantener un buen clima organizacional.</p> <p><b>Sujeto 2</b></p>	<p>Para iniciar es importante señalar que según (Gimeno Lahoz, 2004) se entiende por presión toda conducta que desde un punto de vista objetivo puede ser percibida como un ataque, por lo que se analiza que dentro de esta categoría presiones del trabajo, los participantes se encuentran en un buen manejo de las presiones laborales que enfrentan en su ambiente de trabajo, por lo que tienden a ser personas resilientes en cuanto al ambiente laboral en el que se desempeñan, pero manifiestan que las</p>

Nosotros casi no nos encontramos no hay espacios digamos en donde uno pueda compartir solo en las reuniones que tenemos los miércoles cierto y es un espacio que tenemos para reunión y no más. por ejemplo, uno siempre se la pasa con las mismas personas porque es con los que más ha tratado si yo tengo la posibilidad de tratar más con los otros compañeros ya por lo menos pueden generarse más vínculos más afinidades y eso lo lleva a uno a que haya más relaciones como aquí eso no se está presentando en el momento entonces eso dificulta un poquito esa situación y las relaciones tienen que ver más por la parte solo laboral y no más.

**Sujeto 3**

Creo que soy así con todo el mundo me involucro poco.

relaciones que mantienen son estrictamente laborales.

Por ejemplo, el sujeto uno evade relaciones interpersonales con sus compañeros de trabajo, aunque hay personas con las que se lleva mejor y con otras no,

se involucra más en lo personal que en las relaciones con sus compañeros. El sujeto dos establece que hay poco contacto con los demás compañeros por lo que dificulta un poco las relaciones interpersonales, por lo que no hay muchos espacios de encuentros. El sujeto tres no establece ningún tipo de relación que no sea estrictamente laboral, tiene poca relación interpersonal.

**2. ¿En su trabajo actual tiene la posibilidad de**

**Sujeto 1**

Bueno eso de alguna manera es un poco relativo, yo confieso que en el ejercicio de experiencia de la universidad pues he

Los tres sujetos concuerdan en que la posibilidad de avanzar y desarrollarse es mas a nivel académico, pero no hablan

<p><b>avanzar y desarrollarse?</b></p>	<p>tenido la posibilidad de crecimiento a nivel de poder acceder a becas postgrados aquí en la universidad eso de alguna manera pues ha posibilitado ciertos cambios la profesionalización y lo que representa eso pues en el aumento salarial.</p>	<p>de una posibilidad de poder crecer avanzar o posicionarse o hacer otras cosas.</p>
	<p><b>Sujeto 2</b> Hay procesos de mejoramiento tanto para uno a nivel personal pero también dentro de lo que es el desarrollo de las clases que es lo que uno les aporta a los estudiantes.</p>	
	<p><b>Sujeto 3</b> De pronto académicamente, uno aquí, o sea en la universidad, no se puede como jerarquizar eso, no que tu primero haces tal cosa vas y creces y pasas a pues creo que no, académicamente en conocimiento uno avanza aprende muchas cosas, pero pues obviamente no pensando en que más adelante uno no va optar por avanzar un poco más en el puesto digo yo, creo que es de esa manera o sea tu eres docente o docente.</p>	
<p><b>3. ¿Presenta en su trabajo actual condiciones como flexibilidad en los</b></p>	<p><b>Sujeto 1</b> Favoritismo yo me aventuraría de decir que si hay favoritismo por ciertas dinámicas que hay al interior y pues lastimosamente en el programa de psicología no que</p>	<p>los sujetos tienen opiniones diferentes con respecto a esta pregunta, por lo que el sujeto uno habla de tener que cumplir con las exigencias que el programa de</p>

**horarios, favoritismo o monotonía y como afecta esto en su interés laboral??**

desconocer de que hay roscas entonces pues en ese sentido lastimosamente son esas dinámicas las que se presentan. El interés laboral afectarme en algún momento antes si me afecto porque sentí que de alguna manera u otra no eran muy equitativos con ciertas responsabilidades hay ciertos beneficios hay que otro docente ocasional que son asignados a cursos de diplomados, los diplomados son una responsabilidad única y exclusivamente de los docentes de planta, que nosotros los docentes ocasionales no hemos tenido la posibilidad de acceder a esos beneficios.

### **Sujeto 2**

Yo siempre he dicho que una de las cosas que a mí me tiene amañado en la universidad es precisamente esa parte de flexibilidad que hay en el manejo del horario. favoritismo pues esto nosotros en una reunión que tuvimos hace unos días hace un par de semanas se tocó el tema no tanto de que haya favoritismo, pero sí que se percibe que hay algunas personas que, algunos profesores que se sienten como más empoderados que otros frente a algunas situaciones.

Yo digo que el problema no es la rosca si no estar en ella cierto algunas otras personas si se sienten digamos como

psicología establece y es más con la crítica, el sujeto dos lo mira desde otro punto ya sabe manejar un poco más las emociones en este sentido, tiende ser más resiliente, el sujeto 3 refiere que con respecto en los horarios es ella quien los realiza por lo que siempre trata de que todos los docentes estén con las mismas posibilidades con respecto a la flexibilidad en los horarios e inclusive en los de ella.

---

desvaloradas o discriminadas por esa situación cierto pero yo creo que además también tiene que ver mucho con que tanto se da uno a necesitar pertenecer a ese círculo cierto entonces creo que es mas de ese lado seria esa percepción que sé que en algún momento siga molestando algunas personas pero ya eso es una situación personal digamos algunos si algunos otros no les molesta tanto por esa situación.

### **Sujeto 3**

Los horarios los hago yo, creo que no trato de ajustar mis horarios igual como ajusto los de mis compañeros siempre trato de pensar por y eso lo hago siempre no que si tienen hijos por ejemplo ojala no hayan clases a medio día para ellos o clases a las seis de la mañana, que no tengan clases tardes si también se organizan teniendo en cuenta por ejemplo con el profe x cuando estaba en clase era muy bueno en experimental que el quedara con la materia con la cual se sentía muy bien entonces para mi pues anteriormente pues eso no ocurría y yo era la que hacia esa distribución pues porque pensaba en mis compañeros y escogía de ultimas las asignaturas y las cosas para mí en este semestre en estos dos últimos semestre me siento muy bien pues porque he podido tomar asignaturas de

---

mi gusto y organizar mis horarios para que también me alcance el tiempo para ver a mi hija y para hacer el resto de tareas que hay que hacer del programa.

**presiones personales**

- 1. ¿En la actualidad presenta dificultades financieras, responsabilidades adicionales (cuidado de adultos mayores o familiares enfermos), crianza de hijos pequeños y como esto cree que afecta en su desempeño laboral?**

**Sujeto 1**

Pues bueno personalmente considero que las responsabilidades han llegado pues a nivel personal en un sentido de que estoy en proceso de organizar una familia entonces todo lo que eso implica y el rol como la persona que provee pues los recursos económicos para tratar de lidiar con todas esas responsabilidades y dentro de lo que es la construcción de una familia. Laboralmente no creo haya afectación inclusive eso se me convierte a mí en una motivación para decir bueno necesito seguir trabajando y ponerme juiciosito porque las deudas no dan espera entonces esa es como una presión ahorita pero una presión mayor que uno asume uno lamenta de alguna manera pues que los procesos contractuales aquí para los docentes ocasionales son bastante malucos pues uno esta única y exclusivamente cuando ustedes los estudiantes están durante el semestre entonces los dos meses que tienen vacaciones a mitad y final de año pues nosotros no trabajamos si recibimos nuestra liquidación por los

En esta categoría si hay un poco de presión en el sujeto uno quien lo manifiesta abiertamente por lo que se preocupa mucho por la cuestión del dinero que por la presión que ejerce en si la presión personal en lo laboral aunque manifiesta que en algún momento también lo ve como una motivación de poder crecer económicamente, el sujeto dos y tres lo relacionan más como la posibilidad de que esto les genera más una motivación de crecer que una presión en su trabajo.

---

servicios como docentes si pero ahí cambia un poquito la dinámica y pues lastimosamente esto aquí en Pamplona no da para hacer mayor cosa entonces uno si se ve afectado pero gracias a Dios uno si ha sabido he cumplido con todas esas cosas y esas dinámicas que se priva uno de ciertos gustos y ciertos lujos para dar pues teniendo en cuenta todas esas obligaciones

### **Sujeto 2**

yo te decía precisamente de la situación de como la parte económica cierto cuando nosotros estudiamos luego no se ve recompensada. resulta que yo había empezado los estudios de doctorado pero pues desde la parte económica se me iba a complicar mucho y eso de pronto me iba a generar a mi más estrés si y que no necesito en este momento de mi vida, yo siempre he dicho que pues depende de uno mismo que tanto se estresa cierto ahora si yo me reconocí que eso me iba a generar más estrés que de pronto no iba a tener la facilidad económica para estar pues me iba a sentir mucho más apretado y sobre todo en este momento como tú lo mencionas yo tengo una responsabilidad de mi mamá.

### **Sujeto 3**

---

---

Pues tengo mi hija, pero pues no creo que no ha sido algo que me afecte me ha ayudado muchísimo porque desde que tengo a mi hija he aprendido muchas más cosas de como relacionarme con otras personas porque como te digo desde el inicio no suelo involucrarme mucho con otras personas y eso desde que tengo mi bebe me he abierto un poco más, he aprendido más.

---

**2. ¿Presenta tantas dificultades laborales que considera que ello afecta las relaciones interpersonales con su familia?**

**Sujeto 1**

No, antes si consideraba que afectaba pero inclusive ahorita estoy teniendo una actitud hasta cierto punto irresponsable, irreverente y a la vez imprudente pero me gusta, me gusta y lo acepto porque llega el momento en el que uno se callaba muchas cosas se callaba porque siguen cometiendo muchas intransigencias contra el docente ocasional no hay que negarlo y uno pues muchas veces por conservar el puesto se quedaba callado pero ahora no o sea lo estoy hablando porque son cosas de las cuales se debe tener conocimiento porque si de alguna manera eso no se habla esta maquinita llamémoslo así del programa de psicología funciona perfectamente y no nos digamos mentira no funciona perfectamente hay cositas buenas espectaculares y son bastante fuertes en nosotros y

Bueno lo importante a destacar en esta pregunta es que los tres participantes están de acuerdo que las dificultades laborales no son impedimento para el desenvolvimiento en las relaciones interpersonales con los miembros de su familia, por lo que el sujeto uno manifiesta que le da poca importancia a que los problemas de su trabajo le afecten a nivel personal, el sujeto dos refiere que tiene conocimiento que los problemas laborales no se dejan del todo en casa así como los de la casa no se

---

---

funcionan muy bien pero hay otras cositas que mejorar y yo creo que el posicionamiento y la dignificación del rol del docente ocasional debe ser muy importante entonces en ese sentido insisto y te digo he sido hasta cierto punto irresponsable irreverente imprudente pero me gusta, si esto afecta mi relación con mis compañeros de trabajo eso me tiene sin cuidado porque yo sé que muchos no hablan por el temor a las represalias y yo he hablado porque he dejado el miedo y que digan lo que tengan que decir yo soy consciente de que estoy cumpliendo con lo que contractualmente está estipulado en mi contrato entonces lo asumo de esa manera

### **Sujeto 2**

No, digamos que desde la parte laboral yo nunca he sentido que el trabajo o en los trabajos que he estado porque e incluso en las otras partes donde he trabajado que si hay presiones que no son tantas como que eran mayores que las de acá, nunca he permitido que digamos como que el trabajo me afecte en mis relaciones interpersonales pues es decir no soy de los creen que uno cuando llega al trabajo deja todas las situación familiar por afuera ni que cuando uno llega a su casa deja todo lo laboral por afuera porque son cosas que siempre están influyendo

---

---

cierto, pero he, si lo que trato como te decía de no estresarme entonces si, en el trabajo yo aplico mucho el adagio que dice que si las cosas tienen solución para que me preocupo cierto y si no tienen solución pues para que me preocupo también entonces simplemente darle manejo a esas situaciones.

### **Sujeto 3**

No, generalmente llego a mi casa están mis hermanitas, mi esposo y pues es otro mundo distinto y también antes de tener a mi hija pues era diferente pues era trabajo y mi esposo, entonces como mi esposo estaba trabajando pues yo me ocupaba en trabajo y trabajo ahora que tengo a mi hija pues llego a mi casa y no enciendo computador hasta que mi hija no este dormida , entonces pues mi hija y luego pues el trabajo así sea hasta media noche pero trato pues de no contaminarme porque pues tengo una bebe muy chiquita y generalmente trato de trabajar en el día para que cuando este en la casa pues pueda estar con mi esposo y con mi hija.

---

### **3. ¿Su trabajo actual le ha provocado un deterioro en su salud? ¿Porque?**

#### **Sujeto 1**

En algún momento si y específicamente cuando estuve en la coordinación de laboratorio y el proceso de registro calificado fue bastante difícil, fueron muchos fines de semana de

Para empezar, se analizó que los sujetos uno y tres manifiestan que algún momento si observaron que su salud se

---

---

trasnochos preocupaciones requerimientos, estar los fines de semanas en el laboratorio, horas pintando, bueno todas esas cosas, pero yo lo hacía con mucho sentido de pertenencia por la universidad pero lastimosamente uno tiene que empezar a cuestionarse cuando tu trabajo no está contribuyendo con tu calidad vida si no que esta menos cavando tu salud, entonces llego un momento en que si me vi bastante en mi situación de salud y yo dije no está cosa hay que redimensionar.

**Sujeto 2**

No, aquí más que todo digamos como tal la salud se ve influenciada es por el clima, desde la parte laboral no yo creo que precisamente el estrés es lo que puede generar esa parte a nivel físico y trato de manejarlo.

**Sujeto 3**

En algún momento si porque el trato no era el adecuado, entonces si claro uno logra aveces estresarse con las cosas sentirse mal por algunos tratos, pero pues uno dice juemadre es trabajo si no es mi vida y pues ellos no me van a apagar mi salud, entonces uno como que recobra y redirecciona todo y se da cuenta de que es lo importante y ya no deja de importar tanto como antes.

---

<b>conciencia emocional de sí mismo</b>
---

1. **¿Con frecuencia realiza juicios de valor sobre sí mismo, se siente triste o le preocupa las personas y se muestra fuertes a nivel emocional? ¿Por qué?**

**Sujeto 1**

Me preocupa muchas cosas claro de mí no tanto porque estoy desde mi misma irreverencia, desde esa misma locura desde esa misma irresponsabilidad y desde esa misma imprudencia tratando de dar un buen manejo porque ahorita me importa cinco lo que digan, vivo como docente, llevo casi seis años acá he hecho méritos para permanecer acá, agradezco la oportunidad a quien me la dio en ese momento pero la situación tampoco es como para que te estén echando en cara que gracias a quien estas aquí haciendo docencia sí, yo soy muy agradecido con lo que me dieron también he hecho méritos para estar acá, entonces he tratado de manejar bien la situación.

**Sujeto 2**

yo tengo y así mismo también cuáles son esas situaciones que yo tengo que mejorar, entonces yo tengo que mejorar mucho y lo tengo muy claro es que yo soy mucho de procrastinaria entonces hasta la última hora digamos lo que tengo que hacer lo hago cierto y he estado trabajando en eso y es algo que me

Para la realización del análisis de esta categoría es necesario tener en cuenta que esta, consiste en conocer las propias emociones, esto se consigue a través de la autoobservación la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones; evaluar la intensidad de las emociones; reconocer y utilizar el lenguaje de las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal (Bisquerra, 2005). Por lo que se encontró que cada participante realiza juicios sobre si mismos de una forma totalmente diferente por ejemplo el sujeto uno suele ser descomplicado y manifiesta no importarle lo que los demás piensen sobre sus actos más si se

---

cuesta pero que voy mejorando cierto entonces esta uno en ese proceso constante de autoevaluación de mirar como estoy la no desde hace mucho tiempo digamos no permito que yo mismo pensar mal de mí lo contrario más de lo positivo ni tampoco permito que las críticas que me hacen las otras personas tomarlas de manera destructivas entonces que simplemente si me dicen algo y me puede ayudar dentro de mi proceso de formación pues lo asumo y si no simplemente son cosas que dejo pasar cierto hay veces que esas críticas le ayudan a uno a reconocer que hay cositas por ahí pendientes pero hay otras que uno dice que no esto no lo tomo no lo acepto y no me afectan por lo menos yo no permito que me afecten digamos como en algún momento lo hicieron entonces son cositas que también he logrado manejar desde allí es decir creo que el ejercicio de la psicología también tiene que ayudarnos a nosotros.

### **Sujeto 3**

A ver, pues yo creo que he sido una persona fuerte durante mucho tiempo no suelo sentir tristeza y más bien cuando siento tristeza digo, pero porque estoy sintiendo tristeza y reviso por qué si entonces no se no es una emoción que sienta, a veces ya

---

preocupa por cómo se sienten los demás, el sujeto dos también suele estar constantemente haciendo juicios sobre sí mismo por lo que siempre está observando en que falla para corregirlo y porque no permite que los demás lo hagan sentir mal, el sujeto tres manifiesta y se observa que no suele manifestar sus emociones pero que si realiza juicios sobre porque está sintiendo esa emoción en el momento y redimensiona la situación.

---

es porque a veces son cosas hormonales, pero así que haya algo que me provoque una situación que me provoque tristeza no lo que te digo en algún momento hasta que mi salud se está viendo afectada pero ya dejé de darle importancia a eso.

---

**2. ¿Reconoce los estados emocionales y físicos por los que pasa a diario? ¿puede describir una situación?**

**Sujeto 1**

Si, esta labor de docencia es muy desgastante a nivel mental para mí lo es y lo disfruto porque yo cada día lo que hago es tratar de esforzarme para que la experiencia pedagógica del aula sea significativa para mis muchachos y yo tengo una frase que orienta mucho mi práctica, el estudiante tiene que salir del salón siendo cualitativamente y cuantitativamente diferente de como entro si sigue siendo igual algo no se hizo nada dentro del aula y la experiencia pedagógica no es exitosa.

**Sujeto 2**

Si como te digo Neidy desde hace un tiempo incluso a mi han ocurrido dos eventos en mi vida que me han ayudado a mejorar en ese proceso uno tuvo que ver con la muerte de mi hermano, ahorita el diez de abril hizo diez años y dos ahorita ultimo la muerte de mi papa cierto yo en algún momento de mi vida era una persona que me preocupaba mucho por cosas innecesarias que le daba valor a cosas innecesarias cierto digamos que

---

Los participantes manifiestan que sí reconocen sus estados emocionales y físicos que pasan a diario, el sujeto uno lo relaciona con su profesión ya que le permite disfrutar de esta y manifestarle a los demás que las experiencias sean significativas, el sujeto dos manifiesta que dos eventos que han ocurrido en su vida le han permitido o le han ayudado a mejorar en ese proceso de autoconocimiento y por lo que se esfuerza por superarse y no darle importancia a cosas innecesarias, el sujeto tres es una persona bastante tranquila, siempre intenta agradecerle a

---

estaba con estados de ánimos bajos digamos gran parte del tiempo sin necesidad sin razones como tal he estas estas dos situaciones me han hecho a mi como uno valorar mas no tanto la vida si no las respuestas que yo le doy a la vida. todo el mundo por eso su actitud de estar siempre tranquila.

### **Sujeto 3**

Yo cuando estoy en clase paso tranquila, en clase jugamos, en clase nos reímos, y eso yo creo que lo he aprendido sobre todo dese que tengo a mi hija que las cosas no son tan rígidas cierto entonces hay situaciones que pasan en clase aveces son los mismos estudiantes que tienen dificultades como que he tratado desde mi hija todo eso ha cambiado, como que hay flexibilidad en muchas situaciones porque aveces uno, ocurre en el semestres estudiantes con muchas situaciones sobre todo emocionales entonces es eso como que darle tiempo a ellos para que pues en que eso pueda mejorar pero sin dejarme sin contaminarme entonces y ellos a veces lo dicen profe usted es seria, profe usted como que se ve diferente seria usted está siempre sonriendo entonces si trato de estar muy tranquila en mis clases, la cuestión no es ser ahí rígida y no reírme o ser seria puede de que no me involucre mucho pero pues que ellos sientan o reciban el conocimiento de una forma diferente. Y

---

---

pues desde mi hija pues creo que lo he entendido mucho más porque me ha permitido conocer un poco más a las personas me lo he permitido

---

**3. ¿Cuándo algo le molesta o le incomoda, sabe cómo manejar la situación?**

**Sujeto 1**

No, la verdad no sé cómo manejarlo, en qué sentido en que lo expreso que puede de que no utilice los mejores términos y mi lenguaje no sea muy asertivo para expresarlo lo siento, pero para mí lo importante es expresarlo si es bien recibido bueno y si no es bien recibido también

**Sujeto 2**

Si, si y esto yo antes como te decía precisamente era mucho de quedarme callado cierto y dejar pasar las cosas y eso, he la muerte de mi papá como te digo en diciembre fue un año, ya yo venía trabajando en eso cierto en el hecho de poder expresar las cosas y los hacia a veces digamos en algunas ocasiones mejor que en otra si yo trato digamos de ser muy asertivo en el momento de decir las cosas solo que en algunas esa asertividad puede no ser tan adecuada cierto, hoy esa posibilidad y como te digo si te gusto que te lo dijera bien y si no te gusto por mí también porque desde algo que he venido trabajando yo digo que uno debe ser egoísta en el sentido de que yo tengo que

Los tres participantes reaccionan de diferentes maneras el sujeto uno no suele tener la mejor actitud ante las situaciones que le incomodan, no sabe manejar la situación en el sentido de que expresa lo que siente sin importar si es bien recibido o no. El sujeto dos manifiesta que si sabe manejar las situaciones que le incomodan, antes solía ser callado y no manifestar lo que sentía pero que hoy día maneja bien la situación en el sentido de que es asertivo al momento de manifestarle a los demás sus sentimientos con el fin de sentirse bien con el mismo. El sujeto número tres suele ser sarcástica ante estas situaciones con el fin de que los demás entienda si está molesta o no.

---

---

estar bien para poder ofrecerte bienestar a ti y si yo no estoy bien no puedo ofrecerte pues tampoco bienestar pero por encima de todo tengo que estar bien yo pero sin pasar por encima de ti eso si lo tengo claro si entonces en ese sentido creo que hoy tengo la capacidad de decir las cosas de buscar de ser prudente también si es necesario porque el hecho de tener que decir las cosas no implica ser grosero o pasar por encima de las demás personas o digamos de hablar de más decir demás, buscar como un equilibrio en esa situación.

### **Sujeto 3**

Pues a veces utilizo sarcasmos o algo gracioso para que lo tengan en cuenta o algo como que no dirigido directamente a la persona un comentario suelto que uno como que huy profe que pena si, pues igual yo entendí que pelear con los estudiantes es por esas cosas no, como yo les decía ahorita a mis estudiantes por situaciones que se presentan en el programa y que no hay que tomarse las cosas personales porque es que la profe puede hacer un comentario y no va dirigido a ustedes les digo yo, no se pueden ser situaciones de las que yo los estoy previniendo pero las cosas no son tan

---

---

personales como parecen y eso creo que lo estoy aplicando a mi vida desde que empecé a darle importancia a lo importante.

---

<b>Expresión Emocional</b>
----------------------------

**1. Por lo general expresa sus emociones en el momento en que las siente**

**Sujeto 1**

Antes no lo hacía ahora sí y eso lo expreso, lo expreso porque las cosas hay que hablarlas, si hay malestar hay que hablarlo, si hay momentos que felicitar, que aplaudir, hay que aprobar, hay que hablarlo, yo creo que todo hay que hablarlo porque es que nosotros como seres sociales tenemos una herramienta importantísima en nuestra interacción con el otro que es la comunicación y la comunicación como esa posibilidad de cambiar esas experiencias tanto para buenas como no tan buenas entonces yo creo que la expresión he sirve para manifestar tanto el conformismo con ciertas cosas como el inconformismo con ciertas otras que a nuestro parecer y desde nuestra subjetividad no funcionan como deberían funcionar a nuestro juicio a nuestro criterio.

**Sujeto 2**

Sí, yo tengo una no sé si será una cualidad o será un defecto, pero resulta que a mí se es muy evidente, o sea yo soy muy evidente frente a lo que son las cosas, cuando las cosas me gustan bien y cuando las cosas no me gustan bien y tú de

Reconocer de forma consciente nuestras emociones, identificar que sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal y una expresión emocional adecuada. Generan sensaciones en el individuo que bien pueden ser placenteras o desagradables, constituyen un signo inequívoco de que seguimos vivos y en contacto de todo aquello que nos rodea. Son reacciones complejas en la que se ven mezclada tanto la mente como el cuerpo (Fernandez Berrocal & Ramos Diaz, 2004). En esta categoría los participantes uno y dos concuerdan en que expresan las cosas en el momento en que las sienten para que el otro sepa lo que está pasando lo contrario del sujeto tres quien no expresa sus emociones, se

---

pronto lo vas notar mucho en mi cierto y esto y eso hace que las personas en si se den cuenta de las cosas, entonces dentro lo que te venía diciendo simplemente hoy lo que hago es decir no me gusta si me gusta o me parece chévere o me parece importante que así como uno espera cierto de que se le digan las cosas buenas pues hacerlo ver también en los demás cierto pero de la parte emocional he procurado eso he procurado tener la capacidad de decir de expresarla de si alguien me cae bien pues chévere y si me cae mal en ese sentido si no es que te voy a hacer desplante ni te voy a hacer sentir mal pero evito entonces el contacto contigo.

### Sujeto 3

Yo generalmente no expreso emociones, si yo estoy triste nadie sabe que estoy triste, si yo estoy feliz pues si nota que estoy feliz porque igual estoy sonriendo, pero si estoy enojada nadie se da cuenta a menos de que yo quiero que lo sepan.

cohibe de que los demás sepan que emoción siente en el momento a menos que esta quiera que los demás lo sepan o sea solo muestra lo que le conviene.

## 2. Cuando se siente conforme o inconforme con una persona se lo hace saber

### Sujeto 1

Si y tengo mi estilo yo sé que insisto mi imprudencia mi irreverencia y mi tomadera de pelo y mi mamadera de gallo a veces despreocupación y a veces hasta cierto punto mi sarcasmo bien llevadito puede nivelar ciertas cargas entonces

Bueno teniendo en cuenta la opinión de cada uno de los sujetos, en esta pregunta el sujeto uno y dos suelen saber manejar la situación y si están conforme o

---

trato de ser muy directo en mis cosas sin tratar de ofender a la otra persona yo trato en lo posible de no utilizar palabras duras a veces se me escapa una que otra palabrita dura si lo acepto pero sí pero mi intención nunca va ser herir susceptibilidades o tratar de menospreciar al otro porque no tengo la autoridad moral de despreciar al otro.

### **Sujeto 2**

Bueno ahí si hay una situación y es lo que decía cuando yo estoy bien con una persona listo se lo demuestra uno pues por las expresiones que tiene, porque salimos, porque hablamos, y lo demás cuando no me siento conforme con una persona pues va a depender de que situación sea si es de una situación laboral si es una cosa que tenga uno que manejar pues se lo hago saber, pues mira la cosas son así o manejemos esto de esta manera y se trata de solucionar y es una situación ya más de tipo personal que sea con los amigos que sean con personas conocidos con cosas que no me gustan o por ejemplo que no me caiga bien esa persona cierto simplemente me alejo.

### **Sujeto 3**

Dependiendo lo importante que sea para mi esa persona, si no es importante para mí no digo nada entonces me da igual.

---

inconforme con los demás simplemente se lo hacen saber sin necesidad de herir susceptibilidades, por lo contrario, el sujeto tres opta por solo darle importancia a las situaciones cuando alguien le importa cuando no simplemente de ja pasar las cosas sin tener que decir nada.

---

**3. Le cuesta trabajo pedir ayuda a los demás****Sujeto 1**

Sí, yo creo que si porque yo muchas veces manejo una creencia errónea y el hecho de pedir ayuda al otro es sentirse uno débil o sentirse incapaz y este es un mundo bien competido, el mundo de la docencia y tu lastimosamente no te puedes dar el lujo de demostrar debilidad porque esa debilidad es por donde entre comillas “atacar” entonces te tienes que demostrar como una persona fuerte ya que lógico si hay situaciones en las que uno definitivamente no da con eso pero es que tampoco uno se las sabe todas y uno pues trata de acudir y acude no a cualquier persona si no acude uno a una persona que sabe uno y que le ha demostrado a uno que puede confiar en ella y que se puede mostrar uno débil y que esa debilidad no va ser usada en su contra o algo así.

**Sujeto 2**

Si en algunas ocasiones creo que si nos cuesta mucho porque es como mostrarnos vulnerables cierto y a nadie le gusta mostrar su vulnerabilidad entonces si aun así este depende también de las personas si son personas muy cercanas si son personas con las que hay buena relación de una, pero en algunas otras ocasiones además como que uno está en juego su

Bueno al revisar cada una de las respuestas por los sujetos participantes se obtuvo que los sujetos uno y dos refieren que si les cuesta trabajo pedir ayuda a los demás sin embargo manifiestan que lo harían solamente con alguien con quien tengan mucha confianza ya que se sentirían juzgados si se muestran débiles. El sujeto tres manifiesta que no le cuesta trabajo pedir ayuda por lo que refiere que no se las sabe todas y que en un momento si es necesario pedir ayuda a personas que tengan más conocimiento sobre el tema que está en duda.

---

ego y todo lo demás entonces si puede costar trabajo en algunas ocasiones.

### **Sujeto 3**

No, cuando lo requiero porque hay situaciones que el compañero sabe más que uno pues uno pide ayuda, si uno no se las sabe todas, si hay cosas por el ejemplo que se las pregunto a mi esposo, o a mi hermana o llamo a mi mamá, o sea que hay cosas que toca pedir ayuda cierto.

<p><b>Conciencia Emocional De Otros</b></p>
---

**1. Piensa en las demás personas a nivel emocional cuando comparte con ellas**

### **Sujeto 1**

Sí, muchísimo, muchísimo porque lo hablo desde el ámbito laboral independientemente de que si somos compañeros y somos profesionales también emerge hasta cierto punto un vínculo, una amistad o algo así, que esa amistad se pueda manifestar con unas personas más que con otras si porque en todo grupo pues hay sus dinámicas hay ciertos grupitos etcétera y vivo constantemente preocupado por el estado emocional de los demás si porque mi ideal es crecer interactuar en un entorno laboral muy armónico donde todos puedan dar lo mejor de sí, yo sé que suena muy utópico pero eso sería un ambiente de trabajo muy bonito y esas formas de equilibrar las emociones nos llevan a cumplir nuestros propósitos.

Consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás, esto se consigue a través de la autoobservación y de la observación del comportamiento de las personas que nos rodean, esto supone la comprensión de la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones (Bisquerra, 2005) por lo que se conoce que, el sujeto uno manifiesta que si siente gran preocupación por los demás y más en sus compañeros de trabajo pues siente

**Sujeto 2**

Sí, es decir yo estoy compartiendo contigo y pues estoy pendiente de cómo te sientes tú y me parece supremamente importante pero también, sobre todo con las personas que son importantes para mí, personas muy cercanas uno siempre trata de que el otro esté bien cierto, aun así si yo no me siento bien y te voy a hacer sentir mal por lo que te voy a decir no me importa es decir yo te voy a decir las cosas así tú te sientas mal porque prefiero que te sientas mal tu a sentirme mal yo, si era lo que te decía hace un ratico no con la intención de hacerte sentir mal si no con la intención de que las cosas mejoren si las cosas mejoran muy chévere para la relación y si no pues chao también es decir por encima de todo y he logrado y digamos o lo pienso no si te digo está bien o está mal para mi está bien.

que se están haciendo daño ante situaciones emocionales dentro del trabajo y por las cuales optan por quedarse callados y no manifiestan su inconformismo. El sujeto dos refiere que si piensa en los demás pero que más con las personas que son cercanas aun así si siente que debe decir las cosas las dice sin importar en que el otro se recienta pues lo importante es sentirse bien con el mismo. El sujeto tres manifiesta que si piensa en los demás y sobre todo con las personas más cercanas.

**Sujeto 3**

Si obviamente que hay personas y más cercanas que uno piensa en cómo se sienten como están y como te digo con los estudiantes uno a veces se preocupa en cómo están.

**2. Considera que puede comprender las emociones de los**

**Sujeto 1**

Si porque yo creo que en ese sentido uno es muy empático porque, porque uno de una manera u otra uno también ha

Para iniciar es importante resaltar que cada uno de los practicantes refieren una

**demás solo con observarlos**

pasado por esa situación el hecho de que lleguen estos días y uno ya no tenga plata porque ya lo del mes se acabó entonces el hecho de que uno se tiene que limitar con ciertos recursos a nivel económico situación que no solo me pasa a mi si no que lo compartimos con muchos compañeros entonces también es eso, y el hecho es entender esas situaciones porque uno de alguna manera u otra también las ha vivido y siente el malestar que eso representa entonces yo creo que eso lo que esa labor empática de alguna manera pues nos ayuda a humanizar este bonito proceso que es educar y a tratar de dar una palabra de aliento.

**Sujeto 2**

Yo soy, yo he llegado a creer que uno no es adivino cierto y que es necesario que el otro te comunique hasta donde te permite entrar sí, y claro hay ocasiones en que es muy evidente que tu estas triste cierto hay personas a las que uno las ve y solo con verlas se le nota, pero hay otras ocasiones que no, hay ocasiones en que tú puedes estar muy triste y aparentas estar bien cierto entonces creo que más allá del hecho de adivinar de conocer, si prefiero que las personas sean sinceras en ese sentido ahora si tú quieres compartir tus emociones las

opinión distinta en esta pregunta puesto que, el sujeto uno manifiesta que si puede comprender las emociones de los demás y lo hace en relación con la profesión pues ser psicólogo le ha servido mucho para comprender ciertos comportamientos en las personas y tiende a ponerse en su lugar. El sujeto dos refiere que el otro debe comunicar o debe permitir entrar por lo que a veces si es evidente observar en las personas ciertas emociones porque las expresan pero que hay ocasiones que no es así porque la persona puede estar triste, pero demuestra lo contrario entonces prefiere que sean las mismas personas quienes manifiesten sus emociones. El sujeto tres manifiesta que no es capaz de reconocer las emociones de los demás con solo verlos por referencia a ella misma puesto que es una persona que no

---

compartes pero si no, no pero por lo menos tener la posibilidad de decirle al otro me siento de esta manera déjame tranquilo listo yo te dejo tranquilo, si , o me siento de esta manera que puedo hacer o que me recomiendas ya le dan a uno como la posibilidad de entrar sí, pero entonces he dejado de suponer como te decía

### Sujeto 3

No, y lo aprendí misma pues yo soy de las personas que a simple vista no se parezco otra cosa y la gente no se me acerca, pues yo me doy cuenta que con otras personas puede pasar lo mismo y que a veces simplemente están en una cosa y que están muy mal o están aparentemente muy y no tienen nada, pues a veces es necesario acercarse.

---

### 3. Se siente capaz de compartir con todo tipo de personas sin importar si ellos no comparten sus opiniones

#### Sujeto 1

Trato de ser muy selectivo, porque es que lastimosamente uno no puede ser muy abierto con todo el mundo y más en el campo laboral

#### Sujeto 2

No, es decir hay esto, lo que te decía cierto es decir uno digamos de manera general uno es asertivo en el sentido de que yo estoy contigo y si no compartimos opiniones pues

Los tres participantes están de acuerdo en que son selectivos para compartir con los demás, puesto que no con todo el mundo se puede expresar opiniones ya que cada quien es diferente y piensa diferente entonces por tal razón no

expresa las emociones que siente, todo el tiempo demuestra que está feliz así realmente este de otra manera

---

---

tenemos nuestras situaciones yo respeto la tuya tu respetas la mía, pero si hay algunas personas con las que no me siento bien y ya es más desde la parte emocional si en ese sentido, pero desde mi racionalidad entonces lo que evito es el contacto con esa persona, más allá de porque no compartamos una opinión es porque no me siento bien digamos no, su energía, su presencia, su no se no me genera bienestar entonces no me siento en la no en la capacidad porque la capacidad uno la tiene pero me siento en la necesidad o en la obligación de estar con personas con las que no me siento bien, cierto entonces llevo salud y tal si nos tocó trabajar pues trabajamos pero lo necesario ya de ahí en adelante no me voy a esforzar no me voy a sacrificar por estar bien contigo si no lo veo así, o sea yo he logrado como me he hecho la idea de que las relaciones para mi tienen que generarme bienestar siempre independientemente del tipo de relación que sea tiene que ser una relación que me genere bienestar.

### **Sujeto 3**

Pues no tanto por opiniones, pero tanto que yo me sienta capacitado de compartir con cualquiera no tiendo a ser como selectiva.

---

---

**4. Cuando conoce a alguien se deja guiar por la primera impresión o espera conocerlo mejor**

**Sujeto 1**

Inclusive tengo una cosita bien bonita, que inclusive se lo comento mucho a mis estudiantes y no sé dónde lo escuche la verdad, pero en algún momento escuche que los primeros veinte segundos de la interacción con otra persona definen una pauta si usted en esos primeros veinte segundos no hace nada que impacten que impresionen la persona de alguna manera u otra te va a perder el interés si tu pasas esos veinte segundos vas a tener otros cinco minutos pa reafirmar esa primera buena impresión si, trato de hacerlas en algunas situaciones cuando me interesan cuando no pues no lo hago.

**Sujeto 2**

Las primeras impresiones son importantes cierto y eso nos guía mucho, pero también por las experiencias que he pasado me he dado cuenta de que en algunas ocasiones hay que darnos la oportunidad de conocer al otro un poco más, si, en algunas ocasiones con algunas personas que de entrada ame cayeron como mal digamos que creamos cierta resistencia después de darse uno la oportunidad de conocerse de hablar un poco pues incluso son personas que hoy pueden ser cercanas a mi cierto y con quien tenemos mucha afinidad y nos entendemos y

para concluir con esta categoría los sujetos uno y dos concuerdan en que las primeras impresiones siempre son importantes pues de allí se conoce que tan interesante sea la persona, pero el sujeto dos refiere que en algunas situaciones no es tan acertado ya que en ocasiones se juzga sin conocer un poco más. El sujeto tres también refiere que si es importante esperar a conocer a los demás.

---

---

tenemos muchas cosas en común y algunas otras cosas que no pero pues nos respetamos en ese sentido, entonces creo que si a pesar de las primeras impresiones son importantes y en muchas ocasiones acertada.

**Sujeto 3**

Espero, pero en ocasiones hay personas que de entrada si no, pero generalmente uno si espera como conocer un poquito más, como saber quién es, como es.

---

## **Discusión de Resultados**

De acuerdo a los resultados obtenidos en la aplicación de los diferentes instrumentos de recolección de información y con base en el análisis de las matrices donde se revisaban las diferentes respuestas planteadas por los participantes de esta investigación a las categorías de análisis: Presiones del trabajo y presiones Personales, Conciencia emocional de sí mismo, Expresión emocional y Conciencia emocional con otros se evidencia que en términos generales los participantes en la mayoría de situaciones por las que atraviesan en su vida laboral, personal y social, presentan un adecuado control emocional así como lo plantea Cooper & Sawaf, (1997) el proceso de aprendizaje que requiere realizarse para aprender correctamente el manejo emocional propio de esta habilidad se relaciona con la educación emocional en las aulas de clase la cual prioriza el desarrollo del control emocional como elemento fundamental para ajustarse a las exigencias de la sociedad actual.

Puede observarse entonces que la inteligencia emocional como capacidad aprendida a través de la experiencia social trasciende el aprendizaje de las habilidades intelectuales a partir del potencial de cada ser humano y de los propósitos y aspiraciones relacionándose con una mayor satisfacción vital. Teniendo en cuenta la información recolectada en el grupo focal y en la entrevista semiestructurada que se realizó a los tres sujetos participes de esta investigación, se dará a conocer los resultados obtenidos a partir de las aplicaciones teniendo en cuenta lo reportado por cada uno de los participantes y con esto reconociendo la relevancia e importancia en la inteligencia emocional en la vida de cada uno.

Después de las consideraciones anteriores se define la primera y segunda categoría de presiones del trabajo y personales, según (Gimeno Lahoz, 2004) se entiende por presión toda conducta que desde un punto de vista objetivo puede ser percibida como un ataque, por lo que se revisa que dentro de esta categoría presiones del trabajo; ante esto, los participantes se encuentran en un buen manejo de las presiones laborales que enfrentan en su ambiente cotidiano ya que tienden a ser personas resilientes en cuanto al ambiente laboral en el que se desenvuelven, pero cada uno manifiesta que las relaciones que mantienen con sus pares son estrictamente laborales y que con pocos compañeros las relaciones interpersonales pasan a ser más cercanas e íntimas.

Por ejemplo, el sujeto uno evade relaciones interpersonales con sus compañeros de trabajo, aunque hay personas con las que se lleva mejor y con otras no. Seguidamente se encuentra el sujeto dos el cual establece que hay poco contacto con los demás compañeros por lo que dificulta un poco las relaciones interpersonales, debido a que no hay muchos espacios de encuentros. El sujeto tres no establece ningún tipo de relación que no sea estrictamente laboral, tiene poca relación interpersonal. Con esto se puede observar los entrevistados manifiestan que hay poca relación con los compañeros de trabajo y que la mayoría solo lo hacen por lo laboral. Seguidamente se encontró que los tres participantes concuerdan en que la posibilidad de avanzar y desarrollarse es mas a nivel académico que laboral, mas no hablan de una posibilidad de crecer, avanzar o posicionarse o hacer otras cosas dentro del espacio laboral.

Ya para finalizar con esta primera categoría se realizó la tercera pregunta en la cual se habla sobre el favoritismo o monotonía y flexibilidad en los horarios, en la que los sujetos manifiestan opiniones diferentes con respecto a esta, por ejemplo, el sujeto uno habla de tener que cumplir con las exigencias que el programa establece con el cumplimiento de los horarios y tiende a generar más la crítica hacia el programa, el sujeto dos lo mira desde otro punto ya sabe manejar un poco más las emociones en este sentido, ya que tiende a ser más resiliente con los procesos que presenta el programa, el sujeto tres refiere que colabora en la organización de los horarios por lo que siempre trata de que todos los docentes estén con las mismas posibilidades con respecto a la flexibilidad en los horarios.

Como resultado final en esta categoría podemos evidenciar que en los participantes las relaciones interpersonales cercanas en el ámbito laboral, suelen no ser tan importantes, ya que cuentan con otros espacios sociales (Familia, Amigos, u otros) que proporcionan las principales redes de apoyo cuando se o presentan dificultades. A su vez se encuentra que los participantes a pesar de sentir que su trabajo les genera grandes satisfacciones en torno a su crecimiento académico, no lo evidencian en la misma proporción en cuanto al crecimiento profesional o avanzar en cargos que fomente la universidad.

Para la segunda categoría, se hace evidente a partir de las respuestas que dan los participantes que las presiones económicas tienden a ser más incipientes que las actividades laborales, todo esto relacionado a la forma de contratación y la estabilidad que existe en sus

cargos actuales, ante esto el sujeto uno manifiesta abiertamente que se preocupa mucho más por la cuestión del dinero que por las presiones personales en lo laboral, aunque manifiesta que en algún momento también lo ve como una motivación de poder crecer económicamente, por el contrario el sujeto dos y tres lo relacionan más con la posibilidad de que esto les genera una motivación de poder crecer y hacer más por la familia que una presión en su trabajo. Cabe agregar que las dificultades laborales no son impedimento para el desenvolvimiento en las relaciones interpersonales con los miembros de su familia para los participantes, por lo que se le da poca importancia a que los problemas de trabajo y que esto les afecte a nivel personal o familiar.

Por otra parte, en cuanto a la salud, se analizó que los sujetos uno y tres manifiestan que algún momento si observaron que su salud se estaba viendo comprometida por lo que refieren haber dado un giro a las cosas y que hoy día tienden a manejar un poco más la situación dándole importancia a lo que ellos consideran verdaderamente significativo para su trabajo o vida personal, mientras que el sujeto dos manifiesta que en cuanto su salud se ha visto más envuelto por la cuestión del clima de la ciudad que en la parte laboral.

Con lo anterior se comprueba que es necesario conocer las propias emociones, esto se consigue a través de la autoobservación la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones; evaluar la intensidad de las emociones; reconocer y utilizar el lenguaje de las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal (Bisquerra, 2005). De acuerdo a lo observado cada participante realiza juicios sobre si mismos de una forma totalmente diferente por ejemplo el sujeto uno suele ser descomplicado y manifiesta no importarle lo que los demás piensen sobre sus actos y tiende a preocuparse un poco más por cómo se sienten los demás, el sujeto dos también suele estar constantemente haciendo juicios sobre sí mismo por lo que siempre está observando en que falla para corregirlo y porque no permite que los demás lo hagan sentir mal, en el sujeto tres se observa que es una persona no suele manifestar sus emociones constantemente está reprimiendo lo que pueda estar sintiendo aunque refiere que si realiza juicios sobre sí misma y que al momento de sentir una situación negativa se pregunta porque está sintiendo eso en ese momento y pues vuelve redimensiona la situación sin dejarse afectar.

Al mismo tiempo, los participantes manifiestan que sí reconocen los estados emocionales y físicos que pasan a diario, por ejemplo el sujeto uno lo relaciona con su profesión ya que le permite disfrutar de esta y manifestarle a los demás que las experiencias sean significativas, el sujeto dos manifiesta que dos eventos que han ocurrido en su vida le han permitido o le han ayudado a mejorar en ese proceso de autoconocimiento y por lo que se esfuerza por superarse y no darle importancia a cosas innecesarias, el sujeto tres refiere que es una persona bastante tranquila, en lo que se analiza que siempre intenta agradar a todas las personas y mostrarse siempre como una persona encantadora; mostrando que cada uno de ellos suele mostrar sus emociones con base en sus experiencias pasadas, en el aprendizaje que han tenido a lo largo de su reconocimiento profesional y finalmente como una estrategia para entablar relaciones interpersonales.

Adicionalmente en cuanto a cómo manejan las situaciones que les incomoda se encontró que cada uno suele tener una reacción ante estos momentos cada uno de una forma distinta como se puede apreciar en lo siguiente, el sujeto uno no suele tener la mejor actitud ante las situaciones que le incomodan, ya que refiere no saber manejar la situación en el sentido de que expresa lo que siente sin importar si es bien recibido o no, por el contrario el sujeto dos manifiesta que si sabe manejar las situaciones que le incomodan y que solía ser callado y no manifestar lo que sentía pero que hoy día maneja bien la situación en el sentido de que es asertivo al momento de manifestarle a los demás sus sentimientos con el fin de sentirse bien con el mismo, el sujeto número tres manifiesta que suele ser sarcástico ante estas situaciones con el fin de que los demás entienda si está molesta o no.

En lo que refiere reconocer de forma consciente nuestras emociones, identificar que sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal y una expresión emocional adecuada. Generan sensaciones en el individuo que bien pueden ser placenteras o desagradables, constituyen un signo inequívoco de que seguimos vivos y en contacto de todo aquello que nos rodea. Son reacciones complejas en la que se ven mezclada tanto la mente como el cuerpo (Fernandez Berrocal & Ramos Diaz, 2004). En esta categoría se observó que los participantes uno y dos concuerdan en que suelen expresar las emociones en el momento en que las sienten para que las demás personas sepan lo que está pasando en ese momento manifestando con esto acuerdo o desacuerdo con las situaciones lo contrario del sujeto tres quien no expresa

sus emociones, se cohibe de que los demás sepan que emoción siente en el momento a menos que esta quiera que los demás se enteren de su estado emocional. Por otro lado, se les realizó una pregunta sobre que si les costaba pedirle ayuda a los demás a lo que refirieron dos de los participantes, que si les cuesta trabajo pedir ayuda a los demás sin embargo manifiestan que lo harían solamente con alguien con quien tengan mucha confianza ya que se sentirían juzgados si se muestran débiles, en forma distinta el sujeto tres manifiesta que no le cuesta trabajo pedir ayuda ya que refiere que no se las sabe todas y que en un momento si es necesario pedir ayuda a personas que tengan más conocimiento sobre el tema que está en duda.

Por último pero menos importante se encuentra la categoría de consciencia emocional con otros la cual consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás, esto se consigue a través de la autoobservación y de la observación del comportamiento de las personas que nos rodean, esto supone la comprensión de la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones (Bisquerra, 2005) por lo que se conoce que, el sujeto uno manifiesta que si siente gran preocupación por los demás y más en sus compañeros de trabajo pues siente que se están haciendo daño ante situaciones emocionales dentro del trabajo y por las cuales optan por quedarse callados y no manifiestan su inconformismo. El sujeto dos refiere que si piensa en los demás pero que más con las personas que son cercanas aun así si siente que debe decir las cosas las dice sin importar en que el otro se recienta pues lo importante es sentirse bien con el mismo. El sujeto tres manifiesta que si piensa en los demás y sobre todo con las personas más cercanas.

En efecto es importante resaltar que cada uno de los practicantes refieren una opinión distinta en esta pregunta puesto que, el sujeto uno manifiesta que si puede comprender las emociones de los demás y lo hace en relación con la profesión pues ser psicólogo le ha servido mucho para comprender ciertos comportamientos en las personas y tiende a ponerse en su lugar. El sujeto dos refiere que el otro debe comunicar o debe permitir entrar por lo que a veces si es evidente observar en las personas ciertas emociones porque las expresan pero que hay ocasiones que no es así porque la persona puede estar triste, pero demuestra lo contrario entonces prefiere que sean las mismas personas quienes manifiesten sus emociones. El sujeto tres manifiesta que no es capaz de reconocer las emociones de los demás con solo

verlos por referencia a ella misma puesto que es una persona que no expresa las emociones que siente, todo el tiempo demuestra que está feliz así realmente este de otra manera.

Los tres participantes están de acuerdo en que son selectivos para compartir con los demás, puesto que no con todo el mundo se puede expresar opiniones ya que cada quien es diferente y piensa diferente entonces por tal razón no suelen compartir momentos con toda persona. Para concluir con esta categoría los sujetos uno y dos concuerdan en que las primeras impresiones siempre son importantes pues de allí se conoce que tan interesante sea la persona, pero el sujeto dos refiere que en algunas situaciones no es tan acertado ya que en ocasiones se juzga sin conocer un poco más. El sujeto tres también refiere que si es importante esperar a conocer a los demás.

## Conclusiones

La incorporación de la perspectiva de la inteligencia emocional como factor influyente en el manejo de las emociones en docentes se centró en la manera de evaluar cualitativamente el trabajo de los profesores, reconociendo integralmente todas sus dimensiones, relacionadas con los aspectos claves para manejar la inteligencia emocional que se expuso en el marco teórico.

En este propósito, el contenido conceptual y procedimental de las actividades realizadas para el análisis de datos no varió sustancialmente, ya que se tuvo en cuenta el esfuerzo puesto por los docentes, su voluntad de hacer y participar de la investigación de dar su perspectiva u opinión respetando al otro como persona, reflejado en el esfuerzo puesto para participar y en la calidad de su trabajo. Así pues, la atención prestada a cada docente como ser humano individual y social, con sus problemas cotidianos y personales, permitió conocer los puntos de vistas de cada uno sobre la temática antes expuesta, así como el manejo de sus emociones.

Los aspectos claves que se tuvieron en cuenta para la recolección de datos fueron cinco categorías como lo son: presiones del trabajo, presiones personales, conciencia de sí mismo, expresión emocional y conciencia emocional de otros, teniendo en cuenta la formulación del problema para la realización de esta investigación, debido a que son pocas las investigaciones sobre inteligencia emocional en docentes realizadas en la universidad.

Por medio del análisis de datos se llegó a la conclusión de que la inteligencia emocional influye en el manejo de las emociones de los docentes, puesto que al tener control sobre sus emociones se desenvuelven mejor en el trabajo y con ello mejoran su rendimiento laboral y personal.

El docente es una figura central en el desarrollo personal de los seres humanos en todo contexto, que a través de sus labores profesionales va adquiriendo también herramientas de gran valor para el mejoramiento de sus competencias, habilidades y capacidades. Específicamente, el compromiso del docente en cuanto a la transmisión de conocimientos y habilidades hacia la comunidad, le permiten mantenerse en constante actualización en cuanto

a las transformaciones sociales que acontecen con el transcurrir del tiempo, adquiriendo cada vez mayor conocimiento junto con la habilidad de llevarlo a la práctica en pro de la construcción de una sociedad que enfatice el desarrollo de los valores humanos. (Torello, 2011). Por lo que a través de la inteligencia emocional los docentes hacen uso de herramientas que le permiten mejorar la calidad en cuanto al desarrollo psicosocial.

Resulta oportuno mencionar que, los participantes se encuentran en un buen manejo de las presiones laborales que enfrentan en su ambiente de trabajo, ya que tienden a ser personas resilientes en cuanto al ambiente laboral en el que se desenvuelven día a día, pero cada uno manifiesta que las relaciones que mantienen son estrictamente laborales y que con pocos compañeros las relaciones interpersonales pasan a más de lo meramente laboral.

Los docentes constantemente están realizando juicios sobre sí mismos y tienden ser personas descomplicadas haciendo sentir bien a las personas que los rodean, así como a ellos mismos, de manera que utilizan la autorregulación de sus emociones para liberar tensiones que puedan surgir en el transcurso del día y poder con esto manejar adecuadamente sus emociones y las de su entorno.

Se resalta entonces que una persona que está en control de sus estados emocionales, de sus recursos internos, de sus sentimientos e impulsos, logra integrar la capacidad para generar ambientes que propician la sana convivencia y con ella el desarrollo conjunto de habilidades socioemocionales para toda su comunidad.

En síntesis, se cumplió el objetivo general de esta investigación donde se pretendía analizar la inteligencia emocional como un factor influyente en el manejo de emociones en docentes de la Universidad de Pamplona utilizando estrategias desde un enfoque cualitativo; que permitan mejorar la disposición y razonamiento frente al manejo de sus emociones, y cada uno de los objetivos específicos planteados al inicio del estudio, los cuales permitieron encontrar que la inteligencia emocional es posible que los docentes son capaces de hacer uso adecuado de sus emociones.

### **Recomendaciones**

La Inteligencia Emocional ha llegado a ser en estos tiempos un tema de vital importancia para el desarrollo educativo y social del ser humano, es así que nos atrevemos a dar las siguientes recomendaciones. La educación emocional continúa adquiriendo mayor importancia en el sistema educativa a medida que pasa el tiempo, ajustándose a los nuevos paradigmas académicos que priorizan la adquisición de habilidades sociales, emocionales y creativas por encima del aprendizaje mecanicista de conceptos y habilidades operacionales, es por esto que se dan las siguientes recomendaciones.

A los docentes del programa de psicología colaborar más con los procesos de investigación que tengan que ver con su profesión, y estar constantemente haciendo uso de la inteligencia emocional para así poder seguir generando un buen desarrollo psicosocial.

A los estudiantes de la universidad de Pamplona y especialmente a los estudiantes del programa de psicología seguir realizando investigaciones de este tipo ya que son pocos los estudios realizados en esta área y que hoy día ha tenido gran auge entre la sociedad y en el programa. Así mismo, se recomienda realizar una investigación más profunda acerca de este estudio con una muestra más representativa de docentes para con esto profundizar más con esta temática.

En tal sentido hay que tener en cuenta que la inteligencia emocional no solo está presente en cada instante de nuestra vida si no que además ayuda a crecer como persona, mejorando su autoconocimiento, sus estrategias de afrontamiento y su interés genuino por el bienestar de la sociedad

## Referencias Bibliográficas

- Aracil-Díaz, Y. (2015). *Lícara Britishcollege*. Recuperado el 31 de Agosto de 2017, de Lícara Britishcollege: <http://www.licara.es/la-teoria-la-inteligencia-emocional/>
- Arosemena, R. (2016). *El ciclo de desarrollo humano: pincelazos de una vida*. Recuperado el 02 de Septiembre de 2017, de psyciencia: <https://www.psyciencia.com/ciclo-de-desarrollo/>
- Ayuso, J. (2006). Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout. *Revista Iberoamericana de Educación*. Recuperado el 25 de Agosto de 2017, de [https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/31741875/Profesion\\_docente\\_y\\_estres\\_laboral.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1503675071&Signature=XwE8o0I3RmclO2dVJYbNUPwYq%2FM%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DProfesion](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/31741875/Profesion_docente_y_estres_laboral.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1503675071&Signature=XwE8o0I3RmclO2dVJYbNUPwYq%2FM%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DProfesion)
- Becerra Quintero, M. (2010). Tesis de grado. *Descripcion de la motivacion laboral y la justicia organizacional de los docentes de la universidad de pamplona*. Pamplona, Norte de santander, Colombia.
- Bisquerra, R. (03 de Diciembre de 2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, XIX(3), 95-114. Recuperado el 22 de Septiembre de 2017, de <http://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>
- Bohorquez, L., & Contrera, Y. (2015). *Relaciones de pareja, inteligencia emocional, comunicacion y resolucion de conflictos, dos estudios de cas*, 94. Pamplona, Norte de santander, Colombia.
- Bordignon, N. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista: Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63. Recuperado el 02 de Septiembre de 2017, de <http://www.redalyc.org/html/695/69520210/>
- Buitrón, S., & Navarrete, P. (2008). *El docente en el desarrollo de la inteligencia emocional: reflexiones y estrategias*. Recuperado el 01 de Mayo de 2017, de

Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria:

<http://repositorioacademico.upc.edu.pe/upc/bitstream/10757/346232/1/Eldocente.pdf>

- Campoy Aranda, T. J., & Gomes Araújo, E. (16 de Junio de 2009 ). Técnicas e Instrumentos Cualitativos De Recogida De Datos . *Técnicas e Instrumentos Cualitativos De Recogida De Datos* , 284. Editorial EOS. Recuperado el 2017 de Septiembre de 16, de [http://www2.unifap.br/gtea/wp-content/uploads/2011/10/T\\_cnicas-e-instrumentos-cualitativos-de-recogida-de-datos1.pdf](http://www2.unifap.br/gtea/wp-content/uploads/2011/10/T_cnicas-e-instrumentos-cualitativos-de-recogida-de-datos1.pdf)
- Carnicero, P., Silva, P., & Mentado, T. (2010). *Nuevos Retos de la Profesión Docente. II Seminario Internacional RELFIDO*. Recuperado el 4 de Abril de 2018, de [http://www.ub.edu/relfido/docs/NUEVOS\\_RETOS\\_DE\\_LA\\_PROFESION\\_DOCE NTE.pdf](http://www.ub.edu/relfido/docs/NUEVOS_RETOS_DE_LA_PROFESION_DOCE NTE.pdf)
- Castillo, A., Fernández, R., & López, P. (13 de Abril de 2014). Prevalencia de ansiedad y depresión en docentes. *Revista enfermería del trabajo*, 55-62. Recuperado el 08 de Noviembre de 2017, de <http://enfermeriadeltrabajo.com/ojs/index.php/et/article/viewFile/64/54>
- Cleves, A., Guerrero, G., & Macías, A. (2014). *Condiciones Laborales Relacionadas con los Niveles de Estrés en los Docentes de una Institución de Educación Técnica de Bogotá – 2014*. Recuperado el 4 de Abril de 2018, de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/15547/ClevesCalderonAdriana2014.pdf?sequence=1>
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1997). *La inteligencia emocional* . New york : Grupo Editorial Norma .
- Cooper, R., & Sawaf, A. (1998). *La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y las organizaiones*. (M. L. Monares, Ed., & J. Cardenas Nanneti, Trad.) Bogotá D.C., Colombia : Norma. Recuperado el 14 de abril de 2017
- Cornachione, M. (2006). *Psicología del desarrollo. Aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Córdoba, Argentina: Editorial Brujas.

- Del Pozo, A. (2000). Repercusiones de la depresión de los docentes. *Revista Complutense de Educación*, XI(1), 85-103. Recuperado el 08 de Noviembre de 2017, de <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/viewFile/RCED0000120085A/17070>
- Duran, M., Extremera, N., Montalbán, F., & Rey, L. (2005). Engagement y Burnout en el ámbito docente: Análisis de sus relaciones con la satisfacción laboral y vital en una muestra de profesores. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21(1-2), 145-158. Recuperado el 25 de Agosto de 2017, de <http://www.redalyc.org/html/2313/231317039009/>
- empleo. (21 de Julio de 2005). *empleo*. Recuperado el 22 de Septiembre de 2017, de empleo: <http://www.empleo.com/co/noticias/consejos-profesionales/trabajar-bajo-presion-una-mala-decision-2562>
- Fernandez Berrocal, P., & Ramos Diaz, N. (2004). *Desarrolla Tu inteligencia Emocional* (Primera ed.). Barcelona, España: Editorial Kairos S.A. Recuperado el 22 de Septiembre de 2017, de [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=xAIPDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=expresion+emocional+significado&ots=uwwDvvjfJi&sig=6JJqYXvDI7T2QEsXVI\\_nRcEmCes#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=xAIPDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=expresion+emocional+significado&ots=uwwDvvjfJi&sig=6JJqYXvDI7T2QEsXVI_nRcEmCes#v=onepage&q&f=false)
- Francis, S. (2006). *Hacia Una Caracterización Del Docente Universitario "Excelente": Una Revisión A Los Aportes De La Investigación Sobre El Desempeño Del Docente Universitario*. Recuperado el 3 de Noviembre de 2017, de *Revista Educación* 30, (1), pp. 31-49: <http://www.redalyc.org/html/440/44030103/>
- García Calvente, M., & Rodríguez, M. (28 de Febrero de 2000). El grupo focal como técnica de investigación cualitativa en salud: diseño y puesta en práctica. *Atención Primaria*, XXV(3). Recuperado el 22 de Septiembre de 2017, de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S021265670078485X>
- Gimeno Lahoz, R. (2004). *La presión laboral Tendenciosa (Mobbing)*. Tesis Doctoral, Universidad de Girona, Girona. Recuperado el 22 de Septiembre de 2017, de <http://www.bvsde.ops-oms.org/bvsacd/cd49/presion.pdf>

- Goleman, D. (octubre de 1996). *lelibros.net*. Obtenido de lelibros.net:  
<http://lelibros.net/libro/descargar-libro-la-inteligencia-emocional-en-pdf-epub-mobi-o-leer-online>
- Goleman, D. (2016). *La Inteligencia Emocional* (13 ed.). (B. Books, Ed., & M. Elsa, Trad.) Mexico D.F.: Zeta Bolsillo Ediciones. Recuperado el 13 de Abril de 2017
- Gonzales de Rivera, J. (2004). *Empatia y Ecpatia*. Recuperado el 28 de Marzo de 2018, de [http://www.psicoter.es/dmdocuments/04\\_25\\_n06\\_A01.pdf](http://www.psicoter.es/dmdocuments/04_25_n06_A01.pdf)
- Gonzales, N. (2010). PREVALENCIA DEL ESTRÉS EN LA SATISFACCIÓN LABORAL DE LOS DOCENTES UNIVERSITARIOS. *REDHECS*(4), 68-89. Recuperado el 26 de Agosto de 2017, de <http://publicaciones.urbe.edu/index.php/REDHECS/article/viewArticle/450>
- Herrán, A. (2008). *El profesor que se forma. Desarrollo personal y profesional del docente*. Recuperado el 8 de Abril de 2018, de [https://www.uam.es/personal\\_pdi/fprofesorado/agustind/textos/dppd.pdf](https://www.uam.es/personal_pdi/fprofesorado/agustind/textos/dppd.pdf)
- Ilaja, B., & Reyes, C. (Enero-abril de 2016). Burnout Y Estrategias De Inteligencia Emocional En Profesores Universitarios: Impicaciones En La Salud Laboral Educativa. *Psicologia Desde El Caribe*, 33(1), 31-46. Recuperado el 16 de Agosto de 2017, de <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v33n1/v33n1a04.pdf>
- Izquierdo, A. (2007). *Psicología del Desarrollo de la Edad Adulta: Teorías Y Contextos*. Recuperado el 28 de Marzo de 2018, de [http://infad.eu/RevistaINFAD/2007/n2/volumen1/0214-9877\\_2007\\_2\\_1\\_67-86.pdf](http://infad.eu/RevistaINFAD/2007/n2/volumen1/0214-9877_2007_2_1_67-86.pdf)
- López-Pacheco, J. (2016). *Inteligencia Emocional en Docentes de la Universidad Militar Nueva Granda*. Bogotá D.C., Colombia. Recuperado el 01 de Mayo de 2017, de <http://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/10654/14793/1/LOPEZ%20PACHECO%20JENNY%20CAROLINA%202016.pdf>
- Macias, E., & Camargo, G. (2013). *Comunicación Asertiva entre Docentes y Estudiantes en la Institución Educativa*. Recuperado el 26 de Agosto de 2017, de Corporacion universitaria minuto de Dios:

[http://repository.uniminuto.edu:8080/xmlui/bitstream/handle/10656/2852/TECE\\_Ca  
camargoReinosoGina\\_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repository.uniminuto.edu:8080/xmlui/bitstream/handle/10656/2852/TECE_Ca<br/>camargoReinosoGina_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Muños, A. (2016). *About en español*. Recuperado el 14 de Mayo de 2017, de About en español: [http://motivacion.about.com/od/psicologia\\_positiva/a/Que-Es-La-Empatia.htm](http://motivacion.about.com/od/psicologia_positiva/a/Que-Es-La-Empatia.htm)

Oramas Viera, A., Almirall Hernandez, P., & Fernández, I. (Julio-Diciembre de 2007). Estrés Laboral y el Síndrome de Burnout en Docentes Venezolanos. *Salud de los Trabajadores*, 15(2), 71-87. Recuperado el 26 de Agosto de 2017, de <http://www.redalyc.org/pdf/3758/375839287002.pdf>

Pamplona, U. d. (2002). Recuperado el 5 de Abril de 2018, de [http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portallG/home\\_9/recursos/2018/docu  
mentos/05022018/acuerdo\\_130\\_2002.pdf](http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portallG/home_9/recursos/2018/documentos/05022018/acuerdo_130_2002.pdf)

Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2010). *Desarrollo Humano* (Vol. X). (J. F. Davila Martinez, & M. E. Ortiz Salinas, Trads.) Madrid: Mc Graw Hill. Recuperado el 15 de Noviembre de 2017 , de [https://iessb.files.wordpress.com/2015/03/175696292-  
desarrollo-humano-papalia.pdf](https://iessb.files.wordpress.com/2015/03/175696292-desarrollo-humano-papalia.pdf)

Peña, J. (2012). *Desarrollo Profesional del Docente Universitario*. Recuperado el 4 de Abril de 2018, de [http://www.ub.edu/histodidactica/index.php?option=com\\_content&view=article&id  
=60:desarrollo-profesional-del-docente-universitario&catid=15&Itemid=103](http://www.ub.edu/histodidactica/index.php?option=com_content&view=article&id=60:desarrollo-profesional-del-docente-universitario&catid=15&Itemid=103)

Reyes, L., Campos, J., Osandón, L., & Muñoz, C. (2013). *El profesorado y su rol en la formación de los nuevos ciudadanos: desfases entre las comprensiones, las actuaciones y las expectativas*. Recuperado el 4 de Abril de 2018, de <http://mingaonline.uach.cl/pdf/estped/v39n1/art13.pdf>

Romaña, T., & Gros, B. (2003). La Profesion del docente Universitario Del Siglo XXI: ¿Cambios Superficiales o Profundos? *Revista de Enseñanza Universitaria*(21), 7-35. Recuperado el 11 de Noviembre de 2017, de <http://institucional.us.es/revistas/universitaria/21/art%201.pdf>

- Salgado Lévano, A. C. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Scielo Peru*, XIII(13). Recuperado el 22 de Septiembre de 2017, de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272007000100009&script=sci\\_arttext&tIng=en](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272007000100009&script=sci_arttext&tIng=en)
- Salguero Galland, M. L., & Panduro Cerda, A. (2001). Emociones y genes. *redalyc.org*.
- Torello, O. (2011). *El Profesor Universitario: Sus Competencias y Formación*. Recuperado el 4 de Abril de 2018, de <http://www.ugr.es/~recfpro/rev153COL1.pdf>
- Universidad de Pamplona. (2002). *Acuerdo No.130 del 12 de Diciembre de 2002*. Recuperado el 5 de Abril de 2018, de [http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portalIG/home\\_9/recursos/2018/documentos/05022018/acuerdo\\_130\\_2002.pdf](http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portalIG/home_9/recursos/2018/documentos/05022018/acuerdo_130_2002.pdf)
- Van-der Hosttfad, C. (2005). *El Libro de las Habilidades de la Comunicación* (2 ed.). (F. C. S.L, Ed.) España: Diaz de Santos S.A. Recuperado el 23 de 08 de 2017, de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=7ldQbFzhRBkC&oi=fnd&pg=PR15&dq=comunicacion+asertiva&ots=7foqXO5JJz&sig=9L-HSsWLDg1gYJJEJligJGNuDmc#v=onepage&q&f=false>
- Villar, F. (2005). El enfoque del ciclo vital: hacia un abordaje evolutivo del envejecimiento. En S. Hernandis, & M. Sánchez, *Gerontologia* (págs. 147-148). Barcelona, España: Pearson, prentice Hall. Recuperado el 02 de Septiembre de 2017, de Instituto de Mayores y Servicios Sociales: <http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/0c03villar-pearson.pdf>
- Viñals, A., & Cuenca, J. (2016). *El rol del docente en la era digital*. Recuperado el 4 de Abril de 2018, de <http://www.redalyc.org/pdf/274/27447325008.pdf>

## Apéndices

### Instrumento

#### Categoría 1 Presiones Del Trabajo

4. ¿Cómo son las relaciones interpersonales con mis compañeros y jefes?
5. ¿En su trabajo actual tiene la posibilidad de avanzar y desarrollarse?
6. Presenta en su trabajo actual condiciones como flexibilidad en los horarios, favoritismo o monotonía y cómo afecta esto en su interés laboral.

#### Categoría 2 Presiones Personales

4. ¿En la actualidad presenta dificultades financieras, responsabilidades adicionales (cuidado de adultos mayores o familiares enfermos), crianza de hijos pequeños y como esto cree que afecta en su desempeño laboral?
5. ¿Presenta tantas dificultades laborales que considera que ello afecta sus relaciones interpersonales con su familia?
6. ¿Su trabajo actual le ha provocado un deterioro en su salud? ¿Porque?

#### Categoría 3 Conciencia Emocional De Sí Mismo

4. ¿Con frecuencia realiza juicios de valor sobre sí mismo, se siente triste o le preocupa las personas que se muestran fuertes a nivel emocional? ¿Por qué?
5. ¿Reconoce los estados emocionales y físicos por los que pasa a diario? ¿puede describir una situación?
6. ¿Cuándo algo le molesta o le incomoda, sabe cómo manejar la situación?

#### Categoría 4 Expresión Emocional

5. ¿Por lo general expresa sus emociones en el momento en que las siente?
6. ¿Cuándo se siente conforme o inconforme con una persona se lo hace saber?
7. ¿Le cuesta trabajo pedir ayuda a los demás?

### **Categoría 5 Conciencia Emocional De Otros**

5. ¿Piensa en las demás personas a nivel emocional cuando comparte con ellas?
6. ¿Considera que puede comprender las emociones de los demás solo con observarlos?
7. ¿Se siente capaz de compartir con todo tipo de personas sin importar si ellos no comparten sus opiniones?
8. ¿Cuándo conoce a alguien se deja guiar por la primera impresión o espera conocerlo mejor?

### **Preguntas grupo focal**

1. ¿Su trabajo actual le ha provocado un deterioro en su salud? ¿Porque?
2. ¿Con frecuencia realiza juicios de valor sobre sí mismo, se siente triste o le preocupa las personas que se muestran fuertes a nivel emocional? ¿Por qué?
3. ¿Se siente capaz de compartir con todo tipo de personas sin importar si ellos no comparten sus opiniones?
4. ¿Le cuesta pedirle ayuda a los demás?

### **Preguntas de entrevista**

1. ¿Cómo son las relaciones interpersonales con sus compañeros y jefes?
2. ¿En su trabajo actual tiene la posibilidad de avanzar y desarrollarse?
3. ¿Presenta en su trabajo actual condiciones como flexibilidad en los horarios, favoritismo o monotonía y cómo afecta esto en su interés laboral?
4. ¿En la actualidad presenta dificultades financieras, responsabilidades adicionales (cuidado de adultos mayores o familiares enfermos), crianza de hijos pequeños y como esto cree que afecta en su desempeño laboral?
5. ¿Presenta tantas dificultades laborales que considera que ello afecta las relaciones interpersonales con su familia?
6. ¿Cuándo algo le molesta o le incomoda, sabe cómo manejar la situación?

7. ¿Por lo general expresa sus emociones en el momento en que las siente?
8. ¿Cuándo se siente conforme o inconforme con una persona se lo hace saber?
9. ¿Le cuesta trabajo pedir ayuda a los demás?
10. ¿Considera que puede comprender las emociones de los demás solo con observarlos?
11. ¿Piensa en las demás personas a nivel emocional cuando comparte con ellas?
12. ¿Cuándo conoce a alguien se deja guiar por la primera impresión o espera conocerlo mejor?

### Formato De Validación Por Jueces

**Nombre:**

**Fecha:**

**Instrumento:** Este instrumento servirá de guía para la exploración de la inteligencia emocional de los docentes de psicología de la Universidad de Pamplona.

### Instrucciones

Señor(a) Evaluador (a):

A continuación, encontrará una serie de criterios mediante las cuales podrá revisar cada uno de los reactivos del instrumento. Favor conteste todas las preguntas y sea tan honesto con usted mismo como sea posible. Sus observaciones generales favor colocarlas al final de la revisión.

Criterios		Preguntas	Ade cua da	Poc o Ade cua da	Inad ecua da	Observaciones
Rea ctiv os	Catego rías					

1		¿Cómo son las relaciones interpersonales con mis compañeros y jefes?				
2	Presion es del	¿En su trabajo actual tiene la posibilidad de avanzar y desarrollarse?				
3	trabajo	Presenta en su trabajo actual condiciones como flexibilidad en los horarios, favoritismo o monotonía y cómo afecta esto en su interés laboral.				
4	Presion es Persona les	¿En la actualidad presenta dificultades financieras, responsabilidades adicionales (cuidado de adultos mayores o familiares enfermos), crianza de hijos pequeños y como esto cree que afecta en su desempeño laboral?				
5		¿Su trabajo actual le ha provocado un deterioro en su salud? ¿Porque?				

6		¿Presenta tantas dificultades laborales que considera que ello afecta las relaciones interpersonales con su familia?				
7	Conciencia Emocional de sí mismo	¿Con frecuencia realiza juicios de valor sobre sí mismo, se siente triste o le preocupa las personas que se muestran fuertes a nivel emocional? ¿Por qué?				
8		¿Reconoce los estados emocionales y físicos por los que pasa a diario? ¿puede describir una situación?				
9		¿Cuándo algo le molesta o le incomoda, sabe cómo manejar la situación?				
10	Expresión Emocional	Por lo general expresa sus emociones en el momento en que las siente				
11		Cuando se siente conforme o inconforme con una				

		persona se lo hace saber				
<b>12</b>		Le cuesta trabajo pedir ayuda a los demás				
<b>13</b>	Conciencia Emocional de otros	Considera que puede comprender las emociones de los demás solo con observarlos				
<b>14</b>		Piensa en las demás personas a nivel emocional cuando comparte con ellas				
<b>15</b>		Se siente capaz de compartir con todo tipo de personas sin importar si ellos no comparten sus opiniones				
<b>16</b>		Cuando conoce a alguien se deja guiar por la primera impresión o espera conocerlo mejor				