

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO**

**COLEGIO DE CIENCIAS DEL COMPORTAMIENTO Y HUMANIDADES**

**PERCEPCIONES DE MAESTROS ACERCA DE LA IMPORTANCIA DEL  
CUIDADO DE LA SALUD EMOCIONAL EN SU DESEMPEÑO  
PROFESIONAL**

**Estefanía Gross  
Morillo**

Carmen María Fernández-Salvador Ayala., Decana, Colegio de Ciencias del  
Comportamiento y Humanidades  
Cristina Cortez, M. Ed. Mentor y Director  
María Dolores Lasso, Ed. M Lector  
David Landsdale PhD Lector

Trabajo de titulación presentada para el cumplimiento parcial del título de  
Licenciatura en Educación

Quito, Ecuador  
9 de enero de 2013

Universidad San Francisco de Quito  
Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

HOJA DE APROBACIÓN DE TESIS

**PERCEPCIONES DE MAESTROS ACERCA DE LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE  
LA SALUD EMOCIONAL EN SU DESEMPEÑO PROFESIONAL**

Estefanía Gross Morillo

María Cristina Cortez, Ed. M.

Directora del Trabajo de Titulación

---

David Lansdale, Ph. D.

Lector del Trabajo de Titulación

---

María Dolores Lasso, Ed. M.

Lector del Trabajo de Titulación

---

Carmen María Fernández-Salvador Ayala, Ph. D.

Decana del Colegio de

Ciencias Sociales y Humanidades

---

© DERECHOS DEL AUTOR

Por medio del presente certifico que he leído la Política de Propiedad de la Universidad San Francisco de Quito y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo de investigación quedan sujetos a lo dispuesto de la Política.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma:

-----  
Nombre: Estefanía Gross

C.I.: 171127208-6

Fecha: enero del 2013

## **DEDICATORIA**

Este trabajo está dedicado a todas las personas que buscan encontrar respuestas sobre algún ámbito educativo para mejorar la educación.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco muchísimo a todos los profesores que colaboraron en esta investigación con su aporte en las encuestas.

## RESUMEN

Para tener una salud adecuada y óptima es importante que se consideren todos los aspectos de una persona. Estos aspectos incluyen lo físico, social, y mental, entre otros. Para que un estudiante obtenga una buena educación es fundamental que se considere cada elemento esencial de un ser humano (Koplow, 2009). Un problema muy común en la sociedad es que la educación está basada en que los estudiantes adquieran un nivel cognitivo alto dejando de lado otros aspectos importantes del alumno (Weare, 2002). Algunos aspectos ignorados en la educación son el aspecto emocional y social (Weare, 2002). Este es un estudio que tiene como propósito encontrar si los profesores atienden la salud emocional de sus estudiantes mediante tres indicadores básicos de salud emocional que se los trabaja al momento de enseñar. En esta investigación, la salud emocional está definida como la expresión de sentimientos que tiene una persona sobre uno mismo, hacia los demás, y con las situaciones que se presentan en su vida. Es además, la habilidad para regular efectivamente las emociones para cumplir objetivos y metas (Mackrain, Golani & Kairone, 2008). Al ser la salud emocional es un tema amplio, se decidió escoger tres indicadores que reflejan una salud emocional positiva que son: autoestima, resiliencia, y resolución de conflictos. Este es un estudio cuantitativo ya que la metodología utilizada para responder a la pregunta de investigación fue en base a datos obtenidos mediante la aplicación de una encuesta. Este instrumento de recolección de datos fue aplicado a ochenta profesores que asistieron a un taller de capacitación profesional para maestros acerca de la educación a adolescentes, el taller se llevó a cabo en el Instituto de Enseñanza y Aprendizaje (IDEA) en la Universidad San Francisco de Quito, institución que organiza eventos de capacitación docente de manera regular. Los participantes de este estudio fueron profesores de distintos niveles de enseñanza, diferentes áreas académicas, y de una variedad de instituciones educativas. . Uno de los resultados de este estudio es que la mayoría de los educadores

encuestados consideran que es importante y esencial tomar en cuenta a la salud emocional de sus estudiantes al momento de enseñar.

## ABSTRACT

Attaining a healthy life requires the consideration of various aspects of human development, including physical, emotional and social perspectives. For a student to receive a wholesome education, it is important to consider every essential element of a human self. (Koplow, 2009). A common problem in society is that education typically is based on developing a high cognitive performance, leaving aside other important aspects of human development (Weare, 2002). This study in particular explores if teachers provide attention to their student's emotional health needs through three indicators: self-esteem, resilience and conflict resolution while teaching. For this investigation, emotional health is defined as the expression of feelings that a person has about themselves, others, and situations they encounter (Mackrain, Golani & Kairone, 2008). Since emotional health is a broad topic, the investigator decided to choose three indicators which reflect positive emotional health: self-esteem, resilience and conflict resolution. This is quantitative study due to the methodology used to answer the research question based on data obtained through the use of a survey. This data collection tool was applied to 80 teachers that attended a professional development seminar about adolescent's education at the Instituto de Enseñanza y Aprendizaje in the Universidad San Francisco de Quito, an institution that offers professional development opportunities for teachers on a regular basis. . The teacher participants in this study teach different grade levels, diverse academic areas and work in different educational institutions. One of the results obtained from this study is that the educators surveyed felt that it is essential for teachers to take into account their student's emotional health.



## TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN .....	6
INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA .....	11
Antecedentes .....	11
Hipótesis.....	12
Pregunta de investigación.....	12
Contexto y marco teórico .....	12
Inteligencia Emocional.....	13
Neurociencia y emoción.....	14
Relación entre relaciones y aprendizaje.....	14
Conexión entre emociones y aprendizaje.....	15
El propósito del estudio.....	13
Definición de términos.....	16
Presunciones del autor del estudio .....	17
Supuestos.....	17
REVISIÓN DE LA LITERATURA .....	18
Géneros de literatura incluidos en la revisión .....	18
Fuentes.....	18
Pasos en el proceso de revisión de la literatura.....	18
Formato de la revisión de la literatura.....	19
Salud Emocional .....	19
Autoestima.....	19
Resiliencia.....	22
METODOLOGÍA Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	27
Justificación de la metodología seleccionada.....	28
Herramienta de investigación utilizada.....	28
Descripción de participantes .....	29
Número de participantes.....	30
Género .....	30
Nivel socioeconómico .....	30
Características especiales relacionadas con el estudio.....	30
Fuentes y recolección de datos.....	31
ANÁLISIS DE DATOS.....	33

Tabulación de datos.....	31
Análisis de los datos.....	33
Importancia del estudio .....	39
Resumen de sesgos del autor.....	40
Respuesta a la pregunta de investigación.....	42
Limitaciones del estudio.....	42
Recomendaciones para futuros estudios .....	44
Resumen general .....	45
REFERENCIAS.....	47
APÉNDICE A: ENCUESTA SALUD EMOCIONAL .....	49
APÉNDICE B: CONSENTIMIENTO INFORMADO .....	52

## INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA

### Antecedentes

Todo profesor tiene el potencial de afectar de manera positiva o negativa la vida de sus estudiantes (Meeks, Heit & Page, 1996). Dentro de la realidad de los estudiantes, encontramos que existen estudiantes que no están bien alimentados, no duermen bien, o que están enfermos constantemente o que no cuentan con la vestimenta necesaria (Meeks, Heit & Page, 1996). También, hay alumnos con problemas emocionales, que reciben algún tipo de abuso, consumen drogas o provienen de familias disfuncionales. El ser un maestro efectivo significa estar consciente tanto de las necesidades físicas e intelectuales como las sociales y emocionales de los estudiantes. Los educadores deben comprometerse a trabajar con sus estudiantes para mejorar su desarrollo global (Meeks, Heit & Page, 1996). Una característica que tiene un profesor efectivo es su pasión y dedicación por lograr que sus alumnos sean exitosos en el ámbito académico y en el personal (Day, 2009). Sin embargo, la atención por alcanzar que los alumnos tengan un nivel intelectual alto es más grande que conseguir un bienestar emocional y personal (Durlak, Weissberg, Taylor & Schellinger, 2011). La sociedad de estos días valora considerablemente la cantidad de contenido que un individuo posee. Incluso, Michael Bernard (2006) menciona que es momento de empezar a dar la misma importancia y atención a la salud emocional que al área académica.

### El problema

Atender a la salud emocional de los estudiantes al momento de enseñar es fundamental para un buen desarrollo global del alumno e indispensable para que alcance su potencial académico (Kidger, Gunnell, Biddle, Campbell, & Donovan, 2010). Se ha demostrado a través de la literatura y de investigaciones la importancia de la salud emocional y de los beneficios que esta trae (Zakrzewski, 2012). Los educadores saben que incluir a la salud emocional en su desempeño docente favorece al estudiante en el ámbito académico, prevención de problemas a

futuro, bienestar emocional, entre otros (Bracket & Katulak, 2007). Las instituciones educativas y los maestros están al tanto de su responsabilidad para formar estudiantes con un perfil académico alto pero además formar individuos con una salud equilibrada (Durlak, Weissberg, Taylor, Schellinger, 2011). Sin embargo, el problema es que pese a que los maestros están conscientes de esto, no logran incluir a la salud emocional en su práctica como profesionales (Elias, Zins, Weissberg, Frey, Greenberg, Haynes, Kessler, Schwab-Stone & Shriver, 2007). Algunos de los factores que impiden a los profesores incluir a la salud emocional en su práctica diaria son el tiempo, la amplitud del currículo, falta de conocimientos y falta de recursos (Durlak, Weissberg, Taylor, Schellinger, 2011).

### **Hipótesis**

La primera hipótesis para esta investigación es que los profesores consideran relevante tomar en cuenta la salud emocional de sus estudiantes al momento de enseñar.

Por otro lado se mantiene además otra hipótesis en relación a que los profesores, pese a conocer la importancia de la salud emocional, no atienden las necesidades de los estudiantes en este al momento de enseñar.

Una posible causa de este problema es que se exige a los profesores que brinden mayor atención, tiempo y energía a los aspectos académicos para poder cumplir con el currículo establecido por cada institución.

### **Pregunta de investigación**

¿Cómo y hasta qué punto los profesores encuestados perciben la importancia de tomar en cuenta la salud emocional al momento de enseñar?

¿Cómo y hasta qué punto los profesores encuestados perciben su atención a las necesidades emocionales de los estudiantes mediante los indicadores de autoestima, resiliencia y resolución de problemas durante la instrucción?

### **Contexto y marco teórico**

### **Inteligencia emocional.**

En el año 1995, Daniel Goleman hizo popular la idea sobre la inteligencia emocional (Cheriss, 2000). Goleman (1996) menciona que las personas son seres con varios sentimientos y emociones. Por esto, es fundamental que cada uno logre aprender cómo manejar estos sentimientos y emociones para poder ser conscientes de cada uno de ellos. Daniel Goleman se basa en la premisa de que el nivel intelectual no es tan importante comparado al nivel de inteligencia emocional (Goleman, 1996). Es por esta razón que Goleman estableció la importancia de que cada ser humano se comprenda de manera individual, las intenciones que se tiene, la comprensión y aceptación de cada sentimiento, el control de las emociones, la motivación personal, el manejo de relaciones, y más. De acuerdo a Goleman, el profundo conocimiento y manejo de estos temas hace que una persona sea exitosa en todo el ámbito laboral, académico, interpersonal e intrapersonal. Además, menciona que la niñez y la adolescencia son etapas críticas para el aprendizaje de estos elementos emocionales (Goleman, 1996). El aprendizaje de estos elementos esenciales son importantes para obtener una inteligencia emocional adecuada y es por esta razón que se debe poner atención a estas etapas de las personas tanto en los hogares como en los colegios (Goleman, 1996).

Las emociones son impulsos que evocan en una acción. Incluso, emoción viene del latín “emovere”. Movere significa mover y el prefijo e significa desalojar o retirar (Cheriss, 2000). Esto dice que las emociones son seguidas de acciones (Goleman, 1996). Existen pruebas fisiológicas que apoyan esta idea, por ejemplo, cuando las personas sienten miedo la sangre fluye por los músculos de las piernas creando un efecto de palidez. Además, el cerebro manda señales para que se segreguen hormonas y lograr que el cuerpo esté listo para cualquier eventualidad (Goleman, 1996). Esto demuestra que las emociones ocupan un lugar importante en las actitudes de los seres humanos. Lo más importante de esta teoría de Goleman es destacar la evidencia sobre lo que representa las emociones en la vida de cada persona (Elias, Zins, Weissberg, Frey, Greenberg,

Haynes, et al., 2007)

### **Neurociencia y emoción.**

Las emociones tienen un rol importante en la vida de las personas y además en el cerebro y en todas sus funciones. La neurociencia ha demostrado avances en el descubrimiento de la importancia de las emociones y la conexión con la resolución de conflictos, el conocimiento, el razonamiento y la lógica (Damasio & Immordino-Yang, 2007). Antes de 1980, las funciones de alto nivel del cerebro se veían como principales y fundamentales para la vida de las personas. Por otro lado, las emociones eran vistas como interrupciones o molestias que afectaban a estas funciones del cerebro. Más adelante, surgió un problema dentro de una investigación en donde un grupo de adultos que habían sufrido una lesión en una parte específica de la corteza pre frontal del cerebro no podían comportarse de manera adecuada dentro de la sociedad (Damasio & Immordino-Yang, 2007). Al realizar estudios concluyeron que estas personas tenían su conocimiento y su lógica intacta pero lo que tenían alterado era la habilidad de recuperar sus emociones pasadas. Esto quiere decir que la memoria emocional juega un rol importante en el comportamiento y en el aprendizaje de los seres humanos (Damasio & Immordino-Yang, 2007). Algunos de los problemas que presentaban era en la resolución de conflictos, toma de decisiones y en el área social y afectiva (Damasio & Immordino-Yang, 2007). Esto trae a la conclusión que aun así exista un conocimiento y una lógica avanzada en una persona no va a poder desempeñarse bien en su día a día si es que tiene problemas emocionales (Damasio & Immordino-Yang, 2007).

### **Relación entre relaciones sociales y aprendizaje.**

Daniel Siegel (2012) habla de la biología interpersonal que trata sobre el rol que juega la socialización de una persona en su mente y en su aprendizaje. Una de las tres ideas centrales de su libro *The developing mind* se basa en cómo la estructura y la función del cerebro es determinada por experiencias, especialmente relaciones sociales, lo que logra la maduración del sistema nervioso (Siegel, 2012). Esto quiere decir que las relaciones de una persona con los demás (padres,

cuidadores, maestros, etc.) tiene una influencia en el desarrollo del cerebro, además menciona que las relaciones humanas forman conexiones neuronales a lo largo de la vida de cada ser humano ya que el cerebro nunca para de desarrollarse (Siegel, 2012).

Daniel Siegel (2012) intenta definir emoción de acuerdo a diferentes corrientes tanto científicas como psicológicas. De acuerdo a la ciencia, las emociones son innatas en los seres humanos. Por otro lado, los psicólogos defienden que las emociones son aprendidas a lo largo de la vida. El autor menciona que encontrar una definición sobre emoción es una tarea ardua. Sin embargo, las teorías y definiciones propuestas sostienen algunas similitudes. Una semejanza es que todo proceso de información a nivel cerebral es emocional. Las emociones son la energía que impulsa, organiza, y acentúa la actividad cognitiva. Esto demuestra que los procesos cognitivos y emocionales están conectados (Siegel, 2012).

### **Conexión entre emociones y aprendizaje.**

En la mayoría de casos, las emociones son vistas como irracionales o como sentimientos no intelectuales que van más allá del control de las personas (Darling-Hammond, Orcutt, Strobel, Kirsch & Martin, 2009). Sin embargo, las emociones son estados complejos de la mente y del cuerpo que consisten en reacciones fisiológicas, de comportamiento y cognitivas. En el lado cognitivo, los individuos pueden interpretar un evento como triste, feliz, o peligroso y en el lado de comportamiento buscan apoyo cuando están tristes o buscan ayuda cuando es un evento peligroso (Darling-Hammond, Orcutt, Strobel, Kirsch & Martin, 2009). Por ejemplo, en el lado fisiológico, un evento triste puede ser seguido por lágrimas. Esto quiere decir que hay una conexión grande entre emociones, pensamientos y acción.

Las emociones pueden facilitar o impedir el enganche académico de un estudiante, el compromiso, la motivación y el éxito académico (Durlak, Weissberg, Taylor, Schellinger, 2011). Un estado emocional tiene el potencial de influenciar cómo piensa una persona. Por ejemplo, los

estudiantes aprenden y su desempeño es mejor cuando están felices y seguros (Oatly & Nundy, 1996). Así como las emociones influyen de manera positiva, también influyen de manera negativa. Algunas formas en que las emociones intervienen es en limitar la capacidad de balancear problemas emocionales con el trabajo de la escuela, crear ansiedad por temas escolares, y alterar respuestas emocionales a eventos en la clase. Es por esta razón que es importante que se enseñe a los estudiantes a manejar las emociones y a tener un mejor control de estas (Darling-Hammond, Orcutt, Strobel, Kirsch & Martin, 2009).

### **El propósito del estudio**

El propósito de este estudio es analizar las perspectivas de los profesores encuestados acerca de la importancia de atender la salud emocional de los estudiantes al momento de enseñar. Por otro lado, esta investigación busca encontrar si los participantes prestan atención a la salud emocional de los alumnos a través del cuidado de la autoestima, el desarrollo de la resiliencia y de las estrategias para la resolución de conflictos como parte del proceso de formación de sus estudiantes.

### **Definición de términos**

Para este estudio, se seleccionó cuatro términos cuyas definiciones enmarcarán la utilización de las palabras dentro de esta investigación.

**Salud emocional:** Se refiere a la expresión de sentimientos que tiene una persona sobre uno mismo, los demás, y las situaciones que se presentan en su vida. Es además, la habilidad para regular efectivamente las emociones para cumplir objetivos y metas (Mackrain, Golani & Kairone, 2008).

**Autoestima:** Es la confianza sobre la habilidad de pensar acerca de uno mismo, lidiar con las adversidades de vida, y tener el derecho de ser feliz y exitoso (Mackrain, Golani & Kairone, 2008). Además, la autoestima es la forma en la que una persona se auto percibe (Powell, 2006).



Resolución de conflictos: Habilidad para solucionar problemas de vida utilizando diferentes mecanismos y procedimientos (Mackrain, Golani & Kairone, 2008).

Resiliencia: Habilidad para salir de la adversidad, adaptarse, y recuperarse después de las diferentes fatalidades vividas (Mackrain, Golani & Kairone, 2008).

Bienestar emocional: Es el balance adecuado entre las emociones, sentimientos y comportamientos de los seres humanos (Meeks, Heit, Page, 1996).

Inteligencia emocional: Habilidad para identificar, evaluar, y controlar las emociones propias y de los demás (Goleman, 1996).

### **Presunciones del autor del estudio**

En este estudio existe una presunción importante, se espera que los participantes sean completamente honestos al momento de responder la encuesta. Se presume que todos los datos recolectados van a ser verdaderos para que se pueda obtener datos confiables y responder la pregunta de investigación.

### **Supuestos**

Un supuesto importante que se debe considerar en este estudio es que se espera que todas las respuestas dictadas por los participantes sean verdaderas. La honestidad de los participantes influye en los resultados y en las conclusiones de esta investigación.

A continuación se encuentra la revisión literaria que contiene información general sobre el tema que se va a tratar en esta investigación. Más adelante se detalla la metodología de este estudio y se exponen los resultados de este estudio.

## REVISIÓN DE LA LITERATURA

### Géneros de literatura incluidos en la revisión

#### Fuentes.

La información de la revisión de literatura proviene de artículos de bases de datos, entre ellas EBSCO. También, se obtiene información de libros de educación y libros del internet sobre el tema del estudio.

### Pasos en el proceso de revisión de la literatura

La revisión de literatura es un paso importante para toda investigación porque permite indagar información relevante para el estudio. Los pasos para el proceso de revisión de literatura consistieron en desarrollar una lista de palabras claves como: salud emocional, inteligencia emocional, bienestar emocional, indicadores emocionales, autoestima, resiliencia, resolución de conflictos e importancia de la salud emocional. Una vez que ya se definió estas palabras claves, se buscó en el internet artículos sobre este tema y además libros electrónicos que aporten información confiable y significativa para la investigación. Se prosiguió a indagar en la biblioteca de la Universidad San Francisco de Quito encontrando libros que traten acerca de la salud emocional y sus indicadores. Además, se utilizó fuentes encontrados en portales electrónicos con secciones especializadas para la promoción de libros como Google.

Es importante mencionar que las fuentes que se consideradas dentro de la revisión de literatura debían contar con los siguientes datos como requisitos básicos: tener un autor identificado, contar con fecha de publicación, y que la fuente provenga del ámbito académico o fuente confiable. Si un libro o artículo no cumple con estos requisitos entonces no fue considerado dentro de la revisión de literatura. Para determinar si una es fuente confiable se consideraron algunos parámetros: que el autor o autores tengan otras publicaciones relacionadas con el tema o sean reconocidos en el ámbito de los temas; es decir, deben ser escritores expertos

en el tema, o personas con respaldo académico importante que hayan aportado al tema de interés. Por ejemplo, en el tema de inteligencia emocional, un autor muy conocido es Daniel Goleman. Por otro lado también se tomó en cuenta la fecha de publicación, dato relevante debido a la importancia de contar con información actualizada dentro de la investigación.

### **Formato de la revisión de la literatura**

El diseño de la revisión de la literatura está estructurado por temas. El primer tema a tratarse es sobre la enseñanza en salud ya que es un tema general que permite contextualizar el siguiente tema, la salud emocional. Después, se presenta el respaldo teórico relacionado a cada uno de los indicadores de salud emocional considerados en este estudio: la autoestima, la resiliencia, y la resolución de conflictos. Finalmente, se trata acerca de la importancia de la atención a la salud emocional por parte de los profesores.

### **Enseñanza en salud**

Mediante la enseñanza en salud se logra enseñar temas de salud a los estudiantes de todas las edades (Narang, 2006). La enseñanza en salud ayuda a los estudiantes a desarrollar y a incrementar habilidades, conocimientos, actitudes, y prácticas (Meeks, Heit & Page, 2006). El currículo de la enseñanza en salud comprende de diez temas: salud emocional, convivencia familiar, cambios y crecimiento, nutrición, salud personal, el consumo de drogas, enfermedades, prevención y seguridad, salud de la comunidad, y conocimientos del medio ambiente. El área de salud emocional se enfoca en desarrollar habilidades de toma de decisiones, expresión de sentimientos, el desarrollo de una buena autoestima, maneras efectivas de comunicación, acciones apropiadas para diferentes eventos, y el manejo de estrés (Meeks, Heit & Page, 2006).

### **Salud emocional.**

En 1946 la Organización Mundial de Salud definió a la salud como el buen estado de lo físico, mental y social de una persona. Además, se resaltó que salud no es solo la ausencia de una

enfermedad. (Telljohann, Symons, Pateman, & Seabert, 2012). Esto permitió que las personas comprendan que la salud tiene varios elementos que son lo físico, intelectual, social y emocional. Para tener una buena salud es importante que se atiendan todos sus dominios. La salud emocional es la expresión de sentimientos que tiene una persona sobre uno mismo, los demás, y las situaciones que se presentan en su vida. Es además la habilidad para regular efectivamente las emociones para cumplir objetivos y metas (Mackrain, Golani, & Kairone, 2008). ¿Cuál es entonces la relación entre salud emocional, los profesores y la enseñanza? La educación tiene mucho que ver con la posibilidad de influenciar en el proceso de formación otros y es por esto que los profesores tienen como potencial la posibilidad de afectar el proceso de formación de sus estudiantes al momento de enseñar (Page & Page, 2011). Es por esta razón que la salud emocional tiene relación con la educación y con la enseñanza. Los educadores deben ver a sus estudiantes como un ser humano integral que requiere desarrollarse en varios aspectos y no solo como un sujeto que necesita adquirir conocimientos (Page & Page, 2011).

La salud emocional tiene una variedad de dimensiones y de temas. Sin embargo, se destaca encontrar la manera de lograr que los individuos alcancen un estado emocional estable y óptima. Por eso es que existen varios indicadores de salud emocional (Koplow, 2009). Algunos de estos indicadores son la autoestima, resiliencia, y la resolución de conflictos. Si se presta atención a estos indicadores dentro del aula se está considerando aspectos importantes de la salud emocional. Se considera que una persona que tiene una buena autoestima, buen manejo de resolución de problemas, y resiliencia tiene una salud emocional positiva (SEAL, 2007).

La autoestima es un indicador de salud emocional porque es la manera en la que una persona se auto percibe. En otras palabras, es la expresión que tienen los seres humanos sobre uno mismo. Por otro lado, la resiliencia es la habilidad de salir de las adversidades y es por esto que es un indicador de salud emocional porque ayuda a mejorar las situaciones que se presentan en la vida de las personas.

### *Autoestima.*

Autoestima es la confianza sobre la habilidad de pensar, lidiar con las adversidades de vida, y tener el derecho de ser feliz y exitoso (Mackrain, Golani, & Kairone, 2008). El nivel de autoestima determina como las personas se desarrollan en su vida y cómo alcanzan sus metas planteadas (Weare, 2002). La autoestima, es además la forma en la que una persona se auto percibe (Powell, 2006). Es también la manera en la que los seres humanos se sienten y piensan sobre ellos mismos (Powell, 2006). De acuerdo con Jillian Powell (2006) la autoestima es un factor fundamental en la vida de un ser humano porque puede afectar su salud, relaciones con los demás, la efectividad en la toma decisiones y más.

Fomentar la autoestima en las escuelas es esencial porque esto permite que los estudiantes se sientan mejor con ellos mismos. La autoestima no es algo con lo que nacen las personas y es por eso que es importante enseñarla (Powell, 2006). El lograr una mejor autoestima en los alumnos permite que se sientan más capaces al momento de aprender llevándoles a obtener una mejoría en el ámbito académico (Koplow, 2009). En el aula, mediante evaluaciones o retroalimentación, se puede afectar la autoestima del estudiantes porque los profesores pueden ser muy críticos al momento de decir en qué se equivocó (Page & Page, 2011).

En el aula existen varios momentos para poder trabajar la autoestima de los alumnos. Esto se lo debe hacer a través de refuerzos positivos, brindándoles confianza y seguridad acerca de si mismo, su desempeño y sus decisiones. Es por esto que se debe aprovechar cada minuto que se pueda para que la autoestima crezca en los estudiantes en el ámbito educativo, personal, o social (Sieben, 2011).

Anteriormente, se discutió sobre las emociones y el aprendizaje. Se dijo que las emociones pueden interferir en tres aspectos de un estudiante (Darling-Hammond, Orcutt, Strobel, Kirsch & Martin, 2009). El que los estudiantes tengan una autoestima elevada ayuda a sobrellevar estas interferencias. Por ejemplo, si hay eventos negativos en la clase, como acoso escolar, un alumno

seguro de sí mismo puede manejar mejor la situación a diferencia de un estudiante que tenga una autoestima baja (Sanders & Phye, 2004).

### ***Resiliencia.***

El término y la idea sobre resiliencia han sido estudiados y observados por varios años. Al finalizar la Segunda Guerra Mundial se comenzó a realizar estudios sobre la relación que existía entre las adversidades vividas de una persona y la idea de ponerse en modo de supervivencia (Patterson & Kelleher, 2007). Más adelante, se realizó un estudio conducido por Werner y Smith en donde siguieron la vida de 505 niños en la isla de Kauai en Hawái por 30 años (Patterson & Kelleher, 2007). Los investigadores consideraron niños de alto riesgo a un tercio de los participantes porque provenían de familias pobres, sufrían algún tipo de violencia, tenían padres divorciados o alcohólicos, o familiares con enfermedades mentales. Werner y Smith reportaron que dentro de este grupo de niños de alto riesgo, uno de cada tres fueron adultos competentes, amados, responsables, trabajadores, y con expectativas altas. Además, estos niños no presentaron ningún tipo de problema durante su niñez y su adolescencia e incluso buscaron oportunidades de prosperar después de acabar el colegio. Las conclusiones de este estudio fueron que a pesar de que estos niños tuvieron dificultades en su vida, lograron salir adelante teniendo una vida normal con varias oportunidades (Patterson & Kelleher, 2007). Esto demostraba que existía algo más que solo la idea de sobrevivir ya que los niños pudieron sobrellevar las adversidades siendo fuertes y resilientes. A partir de este estudio de Werner y Smith, se han realizado más investigaciones comprobando que la resiliencia no es un fenómeno con que nacen las personas sino que se puede aprender y que se puede enseñar.

Para este estudio se considera que la resiliencia es la habilidad para salir de la adversidad, adaptarse, y recuperarse después de las diferentes adversidades vividas (Mackrain, Golani, & Kairone, 2008). Es importante enseñar resiliencia porque ayuda a disminuir secuelas que pueden dejar experiencias negativas en las personas. La resiliencia es una habilidad de vida útil para los niños y adolescentes en varias áreas de su vida. Esta habilidad permite que los estudiantes tengan

confianza en sí mismos y que tengan la fortaleza de ser fieles a sus creencias. Además, les ayuda a promover y a restaurar autoestima para la prevención de acciones no beneficiosas para ellos. Por otro lado, la resiliencia hace que las personas sean capaces de lidiar de mejor manera los problemas logrando una salud adecuada (Telljohann, Symons, Pateman, & Seabert, 2012).

### ***Resolución de Conflictos.***

La resolución de conflictos es la habilidad para solucionar problemas de vida al utilizar diferentes mecanismos y procedimientos (Mackrain, Golani, & Kairone, 2008). Los problemas de la vida diaria o experiencias nuevas pueden ser circunstancias que presentan diferentes grados de dificultad para las personas. La resolución de conflictos es una habilidad de vida fundamental asignada por la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization, 2003), por este motivo el que se enseñe sobre esta habilidad de vida brinda a los estudiantes una salud emocional estable y como consecuencia evita que los alumnos se involucren en actividades perjudiciales para su vida, como el suicidio, involucrarse en peleas o usar sustancias adictivas (Page & Page, 2011).

Randy y Tana Page (2011) mencionan en su libro, *Promoting health and emotional well-being in your classroom*, una serie de pasos que se debe enseñar a los alumnos para realizar una resolución de conflictos adecuada. El primer paso es identificar el problema. Este paso es fundamental ya que la mayoría de niños y adolescentes tienen problemas en identificar cuál es realmente el conflicto que les está molestando o al que se están enfrentando. El siguiente paso es explorar todos los recursos disponibles. Un recurso para un problema puede ser un profesor, un padre de familia, una autoridad, o un compañero. Por otro lado, se debe buscar las posibles soluciones utilizando la creatividad. Se puede usar mapa conceptuales, representaciones gráficas, collage de fotos, o cualquier forma que permita al alumno desarrollar cuales son algunas soluciones para el problema que existe. Más adelante, se deber juzgar las soluciones planteadas. Algunas preguntas para guiar al estudiante en este paso son: ¿Es posible implementar esta solución? ¿Tienes los recursos necesarios? ¿Qué se puede conseguir a través de esta solución? ¿Se va a solucionar

completamente el conflicto o solo un porcentaje? ¿Se va a lograr algún aprendizaje? Por último, el estudiante debe escoger una solución y ponerla en práctica. Una vez que el alumno haya realizado la solución debe evaluar si es que fue la mejor decisión y cómo resultaron los eventos (Page & Page, 2011).

Se debe enseñar sobre la importancia de esta habilidad, cómo se utiliza, y el seguimiento de los diferentes pasos para que los estudiantes tengan conciencia que al enfrentarse a un problema existe una forma de solucionarlo. Esto permite que los alumnos tengan más recursos para solucionar las adversidades que se les enfrenta en el día a día haciendo que recurran a una solución que les beneficie. Además, esta habilidad puede contrarrestar los efectos que pueden provocar emociones negativas en el aprendizaje. Darling-Hammond, y sus colegas (2004) decían que las emociones pueden interferir en el ámbito educativo de un estudiante al crear problemas de balancear emociones personales y educativas dentro del colegio. La resolución de conflictos es una habilidad que permite al estudiante buscar soluciones ante problemas que pueden ser sobre encontrar un balance entre diferentes emociones.

### **Importancia a la atención de la salud emocional.**

Para algunos de los expertos en este tema, la enseñanza en salud es un proceso en el cual se cierra el vacío entre el conocimiento sobre salud y las prácticas relacionadas a la salud. Este autor menciona que existe un vacío muy grande entre lo que saben los estudiantes sobre salud y cuáles son las prácticas que conllevan a una salud positiva. Es por esto que enseñar salud a los alumnos es importante porque permite que los estudiantes conecten la información que reciben con la práctica en el día a día (Narang, 2006).

La enseñanza en salud es también una herramienta para poder atender la salud emocional de los estudiantes. Esto permite mejorar el ambiente educativo y las experiencias vividas de los estudiantes dentro y fuera de la clase (Health ABE, 2001). En el ámbito educativo se conoce que el éxito académico de un estudiante tiene relación con su salud física, mental y emocional. Por esta



razón, el atender las necesidades emocionales mediante la enseñanza en salud es esencial. Narang (2006) menciona que el colegio y los profesores tienen un potencial muy grande en influenciar las actitudes y los valores de los estudiantes durante los años escolares.

Otra razón de la importancia de esta enseñanza es que se le puede ver como una medida de prevención (Narang, 2006). El atender la salud emocional de los estudiantes es una manera efectiva de prevenir acontecimientos negativos en la vida de cada uno de ellos. Por ejemplo, el Departamento de Salud y de Servicios Humanos de Estados Unidos (1999) dice que atender problemas a tiempo, como en la niñez, evita problemas a futuro y garantiza un desarrollo adecuado.

Zakrzewski (2012) menciona que la salud emocional en los estudiantes no es un lujo sino una necesidad. Varios estudios demuestran que una salud emocional adecuada hace que se aumente el éxito académico de un estudiante, las percepciones positivas sobre sí mismo, sobre el colegio, y los demás. La salud emocional puede ayudar a los estudiantes de diferentes contextos a salir adelante de diferentes adversidades y a manejar sus emociones para mejorar los aspectos de su vida.

La salud emocional de los estudiantes se puede atender mediante la instrucción en el aula, actividades extracurriculares, en el ambiente escolar, en la familia, y en el servicio a la comunidad. En algunos países, se han implementado currículos enteros que trabajan la salud emocional. Por ejemplo, en Estados Unidos en el estado de Connecticut se creó un programa que se aplicó desde preescolar hasta sexto curso. Algunos elementos que formaban parte del programa eran la autoestima, la toma de decisiones, valores, relaciones interpersonales, resiliencia, entre otros (Elias, Zins, Weissberg, Frey, Greenberg, Haynes, et. al, 2007). Se ha demostrado que la ejecución de programas de salud emocional en las instituciones educativas aporta efectos positivos a los estudiantes en su comportamientos, sociabilidad y en el área académica. Una de las razones por la que la atención a la salud emocional ayuda a los alumnos en el rendimiento académico es porque están más conscientes de sí mismo adquiriendo más confianza. Esto les permite saber sus capacidades de aprendizajes y de

intentar y persistir al encontrarse con obstáculos (Durlak, Weissberg, Taylor & Schellinger, 2011).

La implementación de programas en colegios puede ser un obstáculo en muchos países e incluso una realidad ajena para muchas instituciones educativas. Por esto Zakrzewski (2012) afirma que no se necesita un programa para atender las necesidades emocionales de los alumnos ya que se lo puede hacer de manera individual al momento de enseñar obteniendo beneficios de igual manera.

## METODOLOGÍA Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo, buscando presentar resultados basados en las percepciones de los profesores encuestados. Por esta razón, los resultados son presentados mediante datos numéricos cuantificables y porcentajes acerca de la atención que brindan los profesores a la salud emocional de sus estudiantes al momento de enseñar tomando en cuenta los indicadores seleccionados para este estudio. Después de realizar una investigación sobre el tema de salud emocional, se planteó las preguntas para la encuesta (Apéndice A). Una parte muy importante de esta herramienta es que tenía cuatro términos establecidos (salud emocional, resiliencia, resolución de conflictos y autoestima) con el propósito que los educadores llenen la encuesta basándose en estas definiciones. El proporcionar definiciones previamente en la encuesta ayuda a que se sea una herramienta de investigación confiable porque evita que los profesores llenen la encuesta basándose en sus propios conocimientos, sino que deben responder en base a un lenguaje y comprensión común de los términos utilizados en las preguntas. Es importante aclarar que estos términos constaban por escrito en la encuesta para que los participantes los leyeran y en base a ellos respondieran las interrogantes planteadas. Por esta razón, se debe tomar en cuenta que hay la posibilidad de que los maestros no hayan entendido las definiciones al solo con leerlas.

Como parte de la encuesta, también se adjuntó un formulario de consentimiento informado (Apéndice B) en donde se detallaba claramente que las personas que aceptaban ser parte de este estudio estaban garantizados a absoluta confidencialidad y tenían el derecho de retirarse de la investigación a cualquier momento. Esto significa que si cualquier persona pedía que su encuesta no se tome en cuenta en el escrito final o como parte de los resultados finales entonces se borraría y se quitaría cualquier dato. Este consentimiento informado era la primera parte de la encuesta y los participantes debían llenarla en su totalidad para que los datos de esa encuesta puedan ser considerados dentro de esta investigación.

Al ser la encuesta destinada únicamente para ser escogida para su aplicación el día martes 17 de abril de 2012; aprovechando la organización de un seminario de desarrollo profesional para maestros acerca de educación para adolescentes organizado por el Instituto de Enseñanza y Aprendizaje (IDEA) de la Universidad San Francisco de Quito. Se escogió esta fecha al azar, debido a la conveniencia de acceso a un número significativo de sujetos que cumplieran con las condiciones para participar en este estudio. Los maestros llenaron las encuestas antes del inicio del seminario. La mayoría de los participantes llegaron con anticipación por lo que este tiempo sirvió para la aplicación de la encuesta. Es importante mencionar que se escogió aplicar las encuestas en un evento de las características mencionadas anteriormente debido a la diversidad de la concurrencia de maestros en cuanto a su procedencia, nivel y área académica. Fue de enorme beneficio para la investigación contar con acceso a este evento a donde acuden grupos diversos de maestros.

### **Justificación de la metodología seleccionada**

Un método para recolectar datos cuantitativos apropiado es la encuesta o el cuestionario (McMillan y Schumadier, 2001). Las encuestas o cuestionarios son utilizados para recolectar datos sobre actitudes, creencias, opiniones, u otro tipo de información (McMillan y Schumadier, 2001). Por este motivo, este estudio utilizó una encuesta para recabar información que permita responder a la pregunta de investigación.

Esta es una investigación que se basa en las percepciones de los profesores. Es decir, los datos recolectados para este estudio son basados en lo que piensan los profesores sobre su desempeño hacia la atención a la salud emocional de sus estudiantes.

### **Herramienta de investigación utilizada**

La herramienta utilizada para esta investigación fue una encuesta de salud emocional (Apéndice A) de siete preguntas. La encuesta partía de las definiciones de salud emocional y de los tres indicadores de su presencia en el aula: autoestima, resiliencia y resolución de conflictos. Tres de

las siete preguntas eran de opción múltiple y las demás eran preguntas abiertas. Las preguntas abiertas se reportan en tablas. Las respuestas se agrupan de acuerdo a la cantidad de veces que se repitan. Por ejemplo, si se repiten las respuestas en las encuestas más de tres veces se toman en cuenta en los resultados.

La encuesta fue creada por la investigadora y no se basó en ninguna encuesta realizada anteriormente. Esta herramienta solamente se basó en la investigación previa sobre salud emocional y sobre sus indicadores.

### **Descripción de participantes**

Los participantes seleccionados para esta investigación debían ser profesores de cualquier nivel y de cualquier materia. Los participantes llenaron la encuesta porque fueron a un taller realizado por el instituto de IDEA de la Universidad San Francisco sobre educación para adolescentes.

Las encuestas fueron entregadas a personas que se identificaron verbalmente como profesores. Antes de entregar la encuesta, la investigadora preguntó a cada persona si eran profesores activos con el fin de cumplir con las condiciones establecidas para los participantes del estudio..

Se consideró innecesario para esta investigación recolectar datos de índole demográfica dentro de la encuesta, tampoco se pidió a los sujetos que especifiquen el nivel académico en el que se desempeñan como maestros. Sin embargo, se pidió a los participantes identificar el área académica en la que enseñan con el objetivo de poder identificar si había alguna relación entre el área académica y el nivel de percepción individual a la atención a la salud emocional en su práctica profesional.

Es importante mencionar que un porcentaje alto de los profesores que asisten a las oportunidades de desarrollo profesional ofrecidas por IDEA son maestros auto motivados y deseosos

de adquirir nuevo conocimiento, mantenerse actualizados y contribuir a la calidad de la educación, por lo que tuvieron la mayor disposición de colaborar con la investigación.

### **Número de participantes**

Al comenzar el estudio, se prepararon un total de ochenta encuestas para dar a ochenta participantes. También, se creó ciertos parámetros para que las encuestas sean válidas y tomadas en cuenta en la investigación. El primer parámetro es que toda encuesta que sería considerada en el estudio debía contar el consentimiento informado completo. El segundo parámetro es que todas las respuestas del instrumento de investigación debían estar respondidas. Es decir, si una respuesta estaba en blanco, automáticamente la encuesta fue anulada para el estudio. . Pese a que ochenta encuestas fueron aplicadas, en base a los parámetros de validez de los datos apenas cumplieron con los parámetros de validez pre establecidos para este estudio treinta y siete encuestas. Los datos de las demás encuestas no fueron considerados como válidos para esta investigación.

### **Género**

Durante el estudio no se preguntó a los participantes sobre su género. Para esta investigación, el sexo de las personas que llenaron la encuesta no era relevante ya que la pregunta de investigación solo buscaba encontrar si se atendían ciertas necesidades de los estudiantes por parte de los profesores cuando enseñaban y no es relevante si el educador es hombre o mujer.

### **Nivel socioeconómico**

#### **Características especiales relacionadas con el estudio**

La única característica especial de los participantes es que debían ser profesores activos sin importar de que institución, materia, o nivel. Es decir, todos los participantes debían estar actualmente desempeñando un cargo como docentes al momento de realizar las encuestas.

### Fuentes y recolección de datos

Los resultados y datos para responder a la pregunta de investigación vienen de las respuestas obtenidas mediante la aplicación de la encuesta a los participantes en este estudio.

### Tabulación de datos

Los datos para esta investigación se obtuvieron estrictamente de las respuestas de las encuestas llenada por los participantes. Los datos fueron tabulados de manera independiente para para cada pregunta. Para la pregunta dos, tres y cinco, solo se contó el número de respuestas obtenidas y se anotó los datos en una tabla.

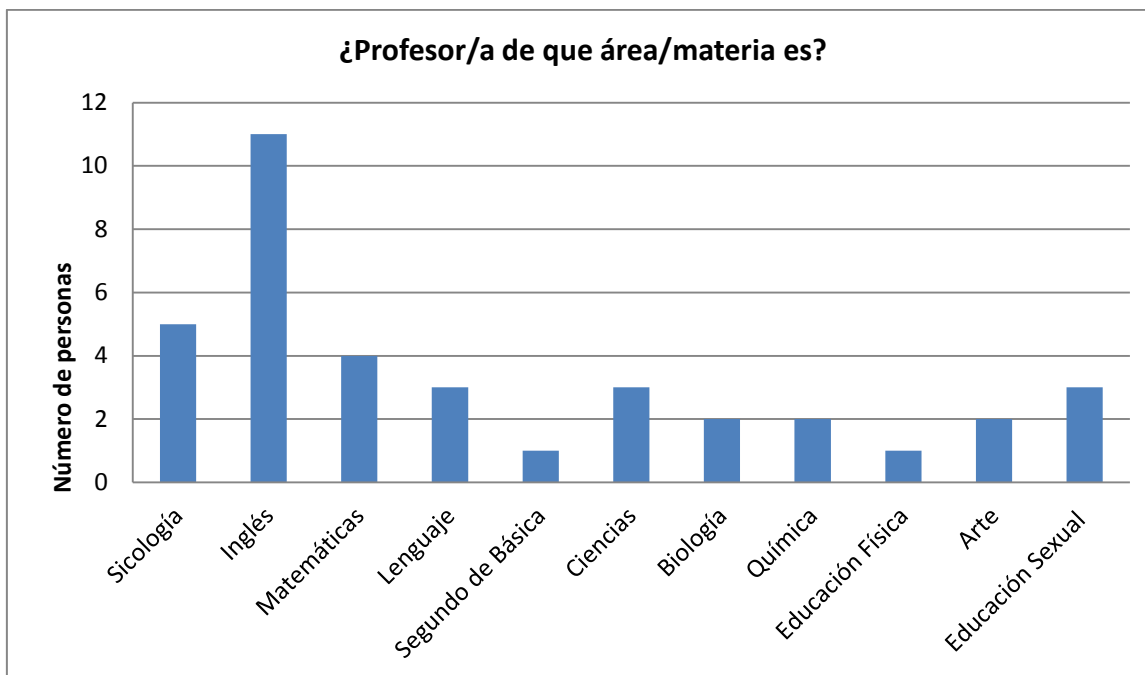
Tabla #3: Datos

	Pregunta #2	Pregunta #3	Pregunta #5

De esta manera se podía anotar de manera fácil, rápida y muy visual cuantas respuestas existían con cada sección de cada pregunta de la encuesta.

Lo que se hizo con la pregunta número uno es contar las respuestas de las materias o de las áreas que pertenecían los participantes. Además, se contó cuantas respuestas había por cada área o materia y se representaron en un gráfico.

Gráfico 1: Pregunta #1



Fuente: Autora (2012)

Las otras preguntas, cuatro, seis y siete se tabularon de diferente manera porque las preguntas eran más abiertas. Para tabular los datos de la pregunta número cuatro se categorizó las respuestas en dos. La primera parte era recolectar los datos de la primera pregunta. Las respuestas variaban entre participantes entonces la investigadora decidió tabular por cuantos indicadores emocionales utiliza: si tres, dos, solo uno, o ninguno. La otra parte era anotar los resultados de las respuestas pero eran solo considerados si se repetían más de tres veces. Es decir, si tres participantes mencionaban lo mismo entonces se consideraba en el gráfico de datos. Por último, las preguntas seis y siete fueron tabuladas en una tabla y se escribió todas las respuestas que los participantes escribían en su encuesta.



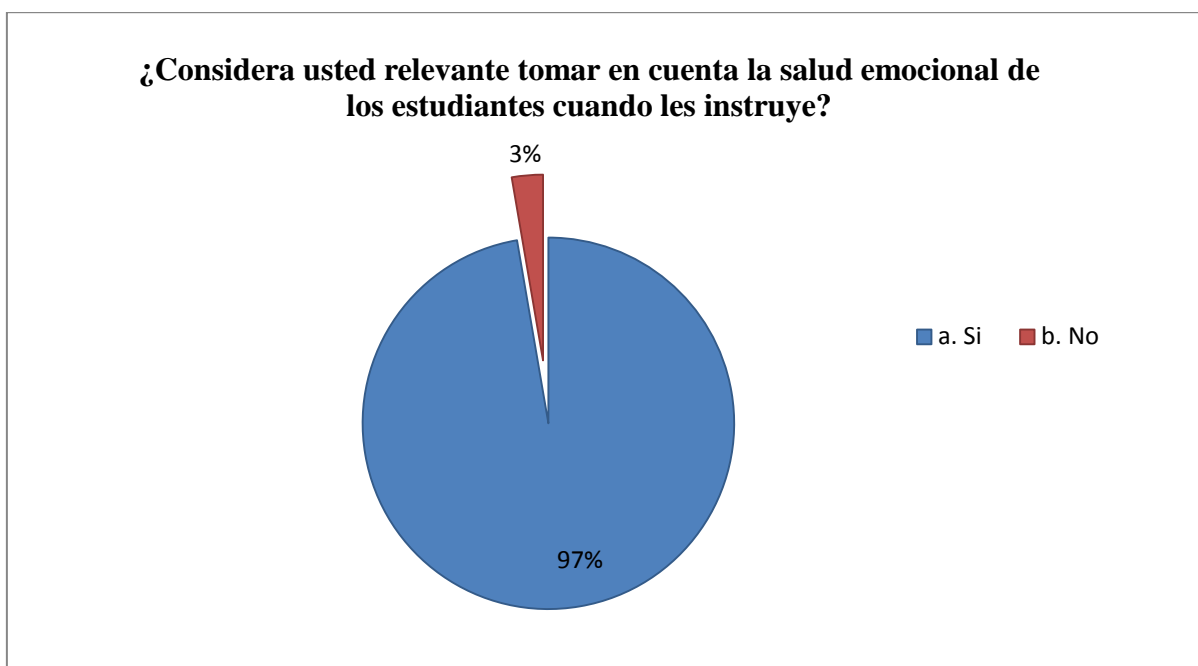
## ANÁLISIS DE DATOS

### Análisis de los datos

Los resultados de la encuesta confirmaron lo planteado en la hipótesis puesto que los sujetos de la investigación confirmaron que consideraban relevante tomar en cuenta la salud emocional de sus estudiantes al momento de enseñar.

Así mismo, al analizar los datos correspondientes a la segunda pregunta de la encuesta que preguntaba a los participantes sobre si les parece o no relevante tomar en cuenta la salud emocional de los estudiantes al momento de enseñar un 97% de la muestra respondió que si es relevante. Por otro lado, 3% de los encuestados respondieron que no les parece importante cuidar la salud emocional de los estudiantes en su práctica profesional.

Gráfico 2: Pregunta #2



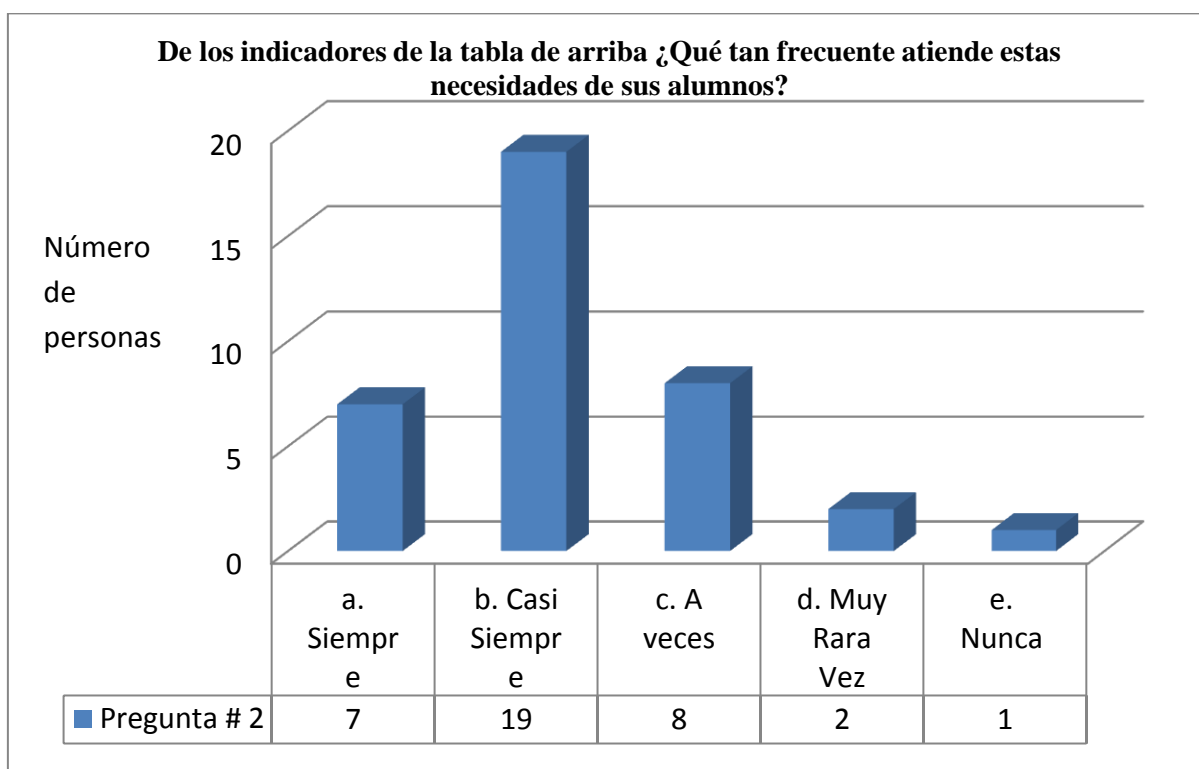
Fuente: Autora (2012)

Este resultado concuerda con lo que explica el autor Weare (2009) sobre la conciencia que se está tomando sobre la importancia y el impacto de la salud emocional.

Este autor (2002) menciona que diez años atrás la conciencia sobre este tema no era igual que la de ahora. Los resultados de esta pregunta revelan que los participantes de este estudio conocen los beneficios de la salud emocional en la enseñanza-aprendizaje y por eso saben y creen que es relevante tomarla en cuenta. Sin embargo, todavía hay un porcentaje bajo que cree lo contrario.

En la encuesta realizada también se preguntó sobre qué tan frecuente utilizan o atienden los indicadores de salud emocional al momento de enseñar. Las respuestas fueron interesantes porque la mayoría de profesores respondieron entre a veces y casi siempre.

Gráfico 3: Pregunta #3



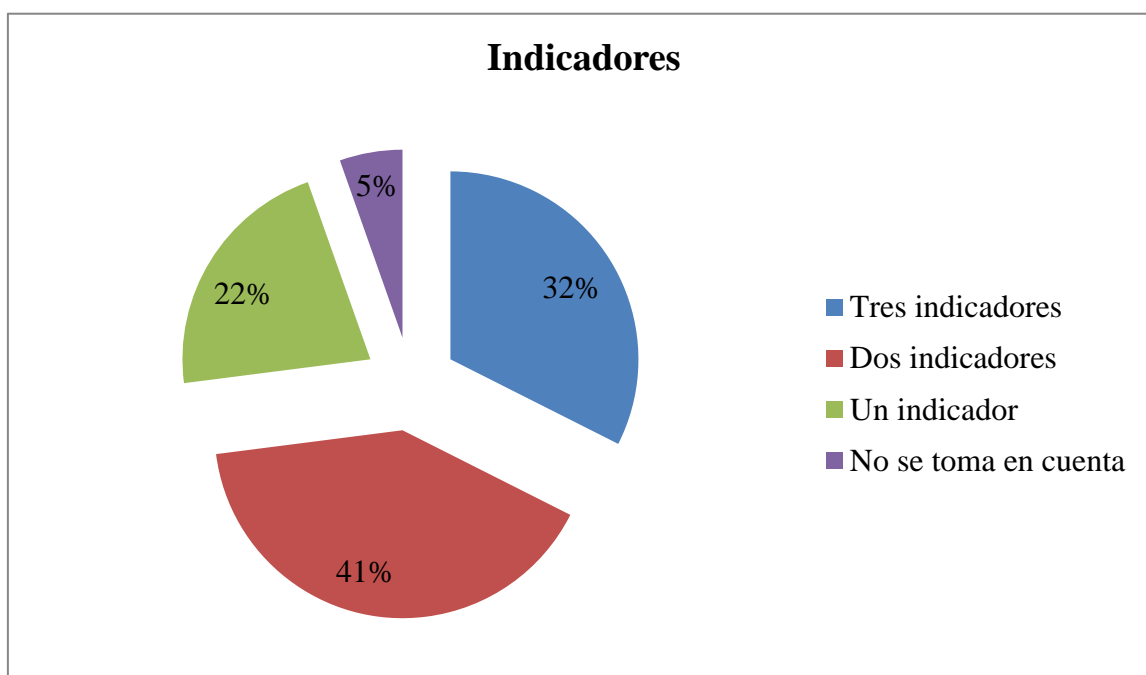
Fuente: Autora (2012)

Los resultados demuestran que aun así los educadores saben que es importante y relevante incorporar la salud emocional en el aula no utilizan los indicadores al momento

de enseñar a todo momento. Como menciona una investigación dictada por Kidjer y sus colegas (2009), los profesores saben de la importancia y de cuan esencial es atender estas necesidades pero permiten que otros factores no les permiten hacerlo (Kidjer, Donovan, Biddle, Campbell, y Gunnell, 2009). Algunos de estos factores son la falta de conocimiento. Otro factor muy importante es la falta de capacitación de cómo atender estos indicadores al momento de la instrucción (Kidjer, Donovan, Biddle, Campbell, y Gunnell, 2009). Lo ideal es que eventualmente la salud emocional esté presente, se tome en consideración siempre, y se conecte con los temas académicos que se enseñan en clase (Kidger, Gunnell, Biddle, Campbell, y Donovan, 2010).

Como se mencionó antes, existen varios indicadores y componentes de salud emocional, sin embargo, para este estudio solo se escogieron tres: autoestima, resiliencia, y resolución de conflictos. Se descubrió en el estudio que los profesores que participaron en este estudio al momento de planificar no todos tomaban en cuenta los tres indicadores, como demuestra el gráfico.

Gráfico 4: Pregunta #4



Fuente: Autora (2012)

Un 41% de los educadores mencionaron que solo utilizaban o atendían dos de estos indicadores. Por otro lado, un 21% de los encuestados respondieron que solo tomaban en cuenta un indicador de los tres. Un 32% señaló que tomaba en cuenta los tres indicadores al momento de enseñar. Existe también un 5% de los participantes que dijo que no toma en cuenta ningún indicador al momento de realizar sus planificaciones. En esta respuesta se vio una tendencia grande a que la mayoría de profesores tomen en cuenta a la autoestima más que los otros indicadores. Incluso, algunos mencionaron que si todos los estudiantes tienen una buena autoestima entonces pueden lidiar con problemas haciendo este el indicador más importante de una salud emocional adecuada. Este resultado también se puede comparar con la idea de que los profesores no tienen ciertos conocimientos sobre la salud emocional (Narang, 2006). Puede ser muy probable que algunos educadores no pusieron que utilizan ciertos indicadores porque no sabían que eran o porque no saben cómo enseñarlo. Esto mencionaba Kidjer y los demás autores (2009) sobre la falta de conocimiento sobre temas importantes para la salud emocional y sobre sus indicadores. Por ejemplo, una suposición es que el término resiliencia puede ser nuevo para muchos educadores. Esta puede ser una de las razones de porque en sus planificaciones no utilizan los tres indicadores propuestos por esta investigación.

Tabla #1: ¿Cómo toma en cuenta los indicadores de salud emocional?

---

Formas de tomar en cuenta indicadores de salud emocional

---

- Apreciando el esfuerzo de los estudiantes
- En los objetivos de planificación
- Utilizando la motivación

- 
- Actividades de clase
  - Exposiciones
  - Es parte del currículo oculto
  - Ejercicios lúdicos
  - En reflexiones

Fuente: Autora (2012)

En la mayoría de las encuestas se encontró que los profesores piensan que si es relevante atender la salud emocional de los estudiantes cuando están en clases. Sin embargo, algunos educadores contestaron que no lo hacen. A este resultado se le comparó con las respuestas de la última pregunta de la encuesta. La última pregunta se trataba sobre escribir una lista de los momentos que no utilizan la salud emocional al momento de enseñar.

Tabla #2: Situaciones

Situaciones que si se toma en cuenta	Situaciones que no se toma en cuenta
• Bajo rendimiento	• Cuando se toma evaluaciones
• Problemas familiares	• Al momento de dar clases
• Atrasos frecuentes	• especificas
• Falta de recursos económicos	• Falta de tiempo
• Aislamiento	• Falta de recursos
• Actitud esnegativas	• En el juego
• Exámenes	• En la enfermedad
• Situaciones problemáticas	• Calificación de trabajos
• Juego de Roles	• Cuando se trata de manipulación por

- 
- Desinterés de los alumnos parte del estudiante
  - Enamoramiento de los estudiantes
  - Cambio de comportamiento
  - Problemas de la vida diaria
  - En la convivencia

Fuente: Autora (2012)

Muchos profesores escribían que una limitación muy grande para esto es la falta de tiempo. Los educadores se ven apretados con el tiempo porque tienen que cubrir mucho material de diferentes clases y ponen la salud emocional de los estudiantes a un lado (Koplow, 2009). Esto también puede ser la realidad de los maestros encuestados. Otro motivo por el que no atienden esta necesidad es por la falta de recursos de material y de instrucción (Koplow, 2009). Algunos profesores mencionaron que no tienen material adecuado para enseñar estos indicadores y que tampoco tienen recursos para aprender a como transmitir conocimiento de este tipo. Se encontró en una de las respuestas que algunas de las situaciones en las que no se tomaba en cuenta la salud emocional era cuando los profesores creían que los estudiantes estaban manipulando al profesor para conseguir algo a cambio. Sin embargo, de acuerdo a Siegel y Bryson (2011) estos son los momentos en que más atención se debe dar un estudiante porque algo le está pasando y es importante manejarlo de la mejor manera.

Por otro lado, los resultados demostraron que los profesores utilizan varias situaciones para atender la salud emocional mediante los indicadores. Una respuesta muy común que se repitió de manera continua era que usaban actividades de estos temas cuando veían problemas de conducta en sus estudiantes. Esto refleja que los educadores que participaron en este estudio saben que cuando hay problemas de conducta existe un

problema a fondo que puede ser atendido y que está ligado precisamente a la salud emocional de sus alumnos.

Fue interesante encontrar que en la mayoría de respuestas sobre cómo atendían estas necesidades o en qué momentos ponían que lo hacían siempre o casi siempre. Se notó una dificultad de los profesores, ya sea por falta de tiempo o de ganas, de especificar exactamente cómo lo hacen y en qué momento. Dificultad se refiere a que las respuestas de esta pregunta eran muy cortas o no tenían relación con la pregunta. Esto puede darse porque los profesores que tuvieron problemas para responder no conocen técnicas para tratar la salud emocional o no lo hacen y por eso solo escriben que lo hacen siempre.

Sieben (2011) menciona que un profesor excelente, preparado, y que conoce la importancia de la salud emocional de los estudiantes no logra atenderla siempre en clase porque otros eventos que surgen que también son importantes atender. Sin embargo, lo que sí es fundamental que se haga es que se trabaje constantemente durante el año escolar de diversas maneras para que los alumnos sientan que están siendo incluidos en la enseñanza (Mackrain, Golani, y Cairone, 2009).

### **Importancia del estudio**

Potencialmente, este estudio podría incentivar a más personas a investigar a profundidad sobre el tema de salud emocional en el Ecuador. Actualmente, existen diferentes ramas similares a este tema. Sin embargo, esta investigación se centra en encontrar qué tanta importancia dan los profesores a la salud emocional de sus estudiantes cuando enseñan tomando en cuenta ciertos indicadores como autoestima, resolución de conflictos y resiliencia. Con esta información se podría implementar capacitación para que los educadores aprendan cómo atender estas necesidades.

Por otro lado, los estudiantes de educación y los profesores se pueden beneficiar de este estudio ya que pueden aprender cuál es la realidad de una muestra de treinta y siete educadores sobre qué tan frecuente atienden las necesidades emocionales de sus alumnos y cómo lo hacen.

### **Resumen de sesgos del autor**

Se puede decir que al poner la definición de salud emocional y sus indicadores en la encuesta se creó cierto sesgo en esta investigación. Se puede crear un sesgo porque ya de por sí los términos están en un contexto positivo y esto puede hacer que los participantes piensen que la salud emocional es algo bueno haciendo que ya sus respuestas estén algo sesgadas. Al plantear las definiciones en la encuesta se fomenta para que los participantes solo respondan en base a esa información, lo que puede limitar la posibilidad de análisis desde múltiples perspectivas.. Además, por parte de la autora, el análisis se hizo basado en conocimientos previos y en lecturas sobre el tema en particular. Puede ser que otras lecturas expongan otro tipo de información que cambie completamente al análisis de este estudio.

Por otro lado, puede existir un sesgo porque hay la posibilidad de que los participantes no hayan comprendido de manera efectiva las definiciones de los términos. Esto puede alterar sus respuestas y obviamente el análisis.

Es importante mencionar que el mayor sesgo presentado en esta investigación es la consideración de que la salud emocional se debe tomar en cuenta al momento de enseñar ya que ofrece beneficios. Los participantes no tenían oportunidad de expresarse si es que creían o no que era importante la salud emocional. Como se mencionó antes, hubiera sido mejor si se realizaba un grupo focal en donde se puedan escuchar las respuestas explícitas de los participantes.



El último sesgo es respecto a la muestra. La muestra de esta investigación es sesgada porque es una muestra de conveniencia que no da lugar a la generalización de los resultados. Para quitar este sesgo, se debió buscar participantes para la encuesta en distintos lugares y en diferentes ocasiones.

## CONCLUSIONES

### **Respuesta a la pregunta de investigación**

La mayoría de profesores que fueron parte de este estudio consideran que el cuidar la atención a la salud emocional cuando están enseñando a sus alumnos es importante. Esto quiere decir que la hipótesis planteada fue confirmada porque la mayoría de los maestros encuestados están de acuerdo con la idea de atender la salud emocional en su desempeño como docentes.

De acuerdo a este estudio, los profesores perciben que atienden la salud emocional mediante los indicadores en la mayoría del tiempo. En algunas de las actividades que la incorporan es mediante reflexiones, discusiones grupales, actividades en clase, y exposiciones.

### **Limitaciones del estudio**

Una limitación muy grande de este estudio es que la muestra fue muy pequeña. Al comienzo se intentó que sean más participantes, sin embargo, solo se obtuvo treinta y siete encuestas útiles. Esto fue porque pocas encuestas pasaron las características necesarias para ser tomadas en cuenta en este estudio. Por ejemplo, algunas tenían respuestas sin contestar o el formulario del consentimiento informado estaba incompleto. Es importante que la muestra sea más grande para que sea un número relevante de la población de los profesores que asisten a los talleres de IDEA. Lo ideal era realizar más encuestas en otros talleres para obtener más participantes. Para añadir, la investigación hubiera tenido mayor impacto si se hubiera conocido más sobre los encuestados. Una limitación de este estudio fue que no había suficiente información sobre los profesores que completaron la encuesta se confirma la necesidad de obtener datos demográficos de los sujetos de investigación para poder encontrar tendencias y profundizar el tema de investigación. Otros datos relevantes que

podieron haber arrojado resultados conclusivos son el nivel académico en el que se desempeñan, su nivel de formación profesional, años de experiencia en el aula, entre otros. El conocer más acerca de la muestra permite llegar a conclusiones más cercanas y específicas.

Por otro lado, una limitación fue la herramienta utilizada. Los datos recolectados pudieron haber sido más efectivos si se realizaba una prueba de efectividad a la aplicación del instrumento. Al obtener los datos de una sola fuente o instrumento, se presentó una limitación debido a que los profesores no tuvieron la oportunidad de explicar o razonar sus respuestas. En relación a esta limitación hubiera sido más provechoso utilizar un grupo focal o entrevistas para que los participantes puedan expresarse mejor. Esto conlleva a otra limitación que fue el lugar y el momento en el que se encuestó a los participantes. Los maestros tuvieron muy poco tiempo para responder ya que estaban esperando hasta que comience un seminario de formación profesional. Hubiera funcionado mejor es crear un espacio dedicado solamente a un grupo focal o a la aplicación de entrevistas individuales. Si bien la herramienta utilizada brindó datos conclusivos para esta investigación, otra limitación es que la encuesta fue diseñada en su totalidad por la investigadora. Esto es una limitación porque las preguntas de la encuesta o la herramienta de investigación debían ser tomadas de otra investigación calificada o pasar por una aprobación previa.

Esta investigación tiene como propósito solamente hallar cuáles son las percepciones de los profesores que asistieron a un seminario de formación profesional acerca de su predisposición para atender a la salud emocional de sus estudiantes el momento de enseñar mediante la utilización de los tres indicadores planteados anteriormente. Una limitación adicional fue la metodología utilizada. Como se dijo antes, el escoger una dinámica diferente, como un grupo focal, hubiera permitido a profesores

poder expresarse en sus respuestas y la investigadora hubiera tenido más datos para poder analizarlos y explicarlos.

Este estudio también presentó una limitación en el reporte de los datos. Esta investigación es cuantitativa y requiere que los datos se presenten de manera numérica. Sin embargo, las respuestas de las preguntas abiertas de la encuesta solo se presentaron en una tabla y no se organizaron en porcentajes o en números.

Por último, se analizó que una limitación de este estudio puede ser el conocimiento previo de los participantes en relación a la salud emocional. Puede ser muy probable que los participantes del estudio contaban con pocos conocimientos acerca del tema y los indicadores indagados.

### **Recomendaciones para futuros estudios**

Una recomendación muy importante para este estudio es modificar la herramienta de investigación utilizada al no poner la definición de salud emocional al comienzo. Si bien ayuda a que todos los participantes realicen su encuesta con ese conocimiento puede ser un arma de doble filo. La definición de salud emocional puede ser que tenga cierto sesgo porque está implicando que es positivo, bueno y necesario. Esto puede hacer que los participantes sientan que deben responder algo que de verdad no cumplen para poner su desempeño como docente en juego. Esto implica otra recomendación y es que para temas como estos, se puede utilizar un grupo focal en donde los participantes tengan la oportunidad de realmente expresar lo que sienten y justificar sus opiniones ya que en una encuesta las respuestas son muy limitadas. Además se considera necesario aumentar el número de preguntas para obtener mayor información demográfica.

Por otro lado, en esta investigación los participantes debían llenar las encuestas basándose en su desempeño como docente. Esto puede hacer que no sean tan sinceros al contestar las preguntas porque pueden sentirse criticados o que la información va a ser utilizada de manera negativa. Para esto hubiera sido bueno pedir cinco minutos al encargado de la presentación del seminario para explicar la dinámica de la encuesta de manera pública a todos los maestros de la sala. Además, se explicaría por el micrófono que los resultados van a ser utilizados solamente para medios de investigación y que no iban a ser publicados en ningún lugar. Para añadir, se puede realizar observaciones de clases de los profesores que responden que si para ver exactamente como atienden las necesidades de salud emocional. Esto puede ser mediante actividades, cuentos, discusiones, actuaciones y juego de roles. Esto permitiría que el estudio se base en actividades específicas y no solo en las percepciones de los encuestados.

### **Resumen general**

Esta investigación encontró que la mayoría de profesores reconocen la importancia que tiene la salud emocional. Por esta razón, creen y están seguros que es relevante que se tome en cuenta al momento de enseñar. Esta muestra de participantes refleja que el tema de la salud emocional y su relevancia e importancia ya está siendo más conocido.

Este estudio presenta la percepción de treinta y siete maestros que acudieron a un seminario de capacitación profesional acerca de educación de adolescentes. Una respuesta que se obtuvo es que a la mayoría de estos profesores les parece relevante atender la salud emocional de sus estudiantes al momento de enseñar. Algunos de estos profesores contestaron que utilizaban estos indicadores casi siempre, otros rara vez, y un porcentaje muy bajo respondió que nunca. Lo importante de esta investigación es que permite ver que piensan los profesores sobre atender la salud emocional. Con estos datos se pueden hacer

investigaciones futuras de cómo hacer que los profesores atiendan a la salud emocional de sus estudiantes siempre. Se pueden además buscar maneras de que el gobierno e instituciones educativas intervengan con capacitaciones y talleres con información sobre cómo atender la salud emocional de los estudiantes. Esto puede crear que en un futuro más maestros atiendan la salud emocional de sus alumnos y los que ya lo hacen lo puedan hacer siempre teniendo mayor conocimiento.

## REFERENCIAS

- ASG. (2010). *ASG Student Social and Emotional Health Report*. Recuperado el 14 de enero de 2013 de <http://www.ecolechangerdecap.net/spip.php?article164>.
- AFSP. (2012). *Facts and figures*. Recuperado el 6 de enero de 2013 de [http://www.afsp.org/index.cfm?page\\_id=04ea1254-bd31-1fa3-c549d77e6ca6aa37](http://www.afsp.org/index.cfm?page_id=04ea1254-bd31-1fa3-c549d77e6ca6aa37)
- Bernard, M. (2006). It's time we teach social-emotional competence as well as we teach academic competence. *Routledge*, 22(1), p. 103-119. doi 10.1080/10573560500242184
- Bracket, M. A., & Katulak, N. A. (2007). Emotional intelligence in the classroom: Skill based training for teachers and students. In J. Ciarrochi & J. D. Mayer (Eds.), *Applying emotional intelligence: A practitioner's guide* (pp-1-27). New York: Psychology Press.
- Darling-Hammond, L., Orcutt, S., Strobel, K., Kirsch, E., & Martin, D. (2009). *Feelings count: emotions and learning*. Recuperado el 27 de noviembre de 2012 de [http://www.learner.org/courses/learningclassroom/support/05\\_emotions\\_learning.pdf](http://www.learner.org/courses/learningclassroom/support/05_emotions_learning.pdf).
- Durlak, J., Weissberg, R., Taylor, R., Schellinger, K. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*. 82(1), p. 405-432
- Cherris, C. (2000). *Emotional intelligence: what it is and why it is important*. Recuperado el 12 de octubre de [www.eiconsortium.org](http://www.eiconsortium.org)
- Elias, Z., Zins, J., Weissberg, R., Frey, K., Greenberg, M., Haynes, N., Kessler, R., Schwar-Stone, M., & Shriver, T. (2003). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for instructors*. Virginia: ASCD.
- Goleman, D. (1996). *Working with emotional intelligence*. Great Britain: Bloomsbury Publishing.
- Immordino-Yang, M. H., Damasio, A. (2007). We feel, therefore we Learn: the relevance of affective and social neuroscience to education. *Mind, Brain, and Education*, 1 (1), p 3.
- Kidger, J., Gunnell, D., Biddle, L., Campbell, R., & Donovan, J. (2010). Part and parcel of teaching? Secondary school staff's views on supporting student emotional health and well-being. *British Educational Research Journal*, 36(6), p. 919-935. doi:10.1080/01411920903249308.
- Kidger, J., Donovan, J., Biddle, L., Campbell, R., y Gunnell, D. (2009). Supporting adolescent emotional health in schools: a mixed method study of student and staff views in England. *Bio Medical Central Public Health*, 9403-420. Doi:10.1186/1471-2458-9-403.
- Koplow, L. (2009). *Creating schools that heal*. New York: Teachers College Press.
- Mackrain, M., Golani, B., & Cairone, K. (2009). *For now and forever: A family guide for promoting the social and emotional development of infants and toddlers*.

- Lewisville, NC: Kaplan Press.
- McMillan, J.H., y Schumadier, S. (2001). *Research in education: a conceptual introduction* (5th Ed.). New York: Longman.
- Meeks, L., Heit, P., Page, R. (1996). *Comprehensive school health education*. USA: Meeks Heit.
- Merrell, K. & Gueldner, B. (2010). *Social and emotional learning in the classroom*. New York: The Guilford Press.
- Oatley, K., & Nundy, S. (1996). *Rethinking the role of emotions in education*. Cambridge, MA: Blackwell.
- Page, R. M. & Page, T. S. (2011). *Promoting health and emotional well-being in your classroom*. Ontario: Jones and Bartlett Publishers.
- Pateman, B., Seabert, D., Symons, C. W. & Telljohann, S. K. (2012). *Health Education: Elementary and middle school applications*. New York: McGraw-Hill.
- Patterson, J., & Kelleher, P. (2007). *Resilient school leaders*. Alexandria: ASCD.
- Priyanga, N (2006). *Teaching health education*. New Delhi: EMCA.
- Sanders, C. E. & Phye, G. D. (2004). *Bullying*. California: Elsevier Academic Press.
- Social and Emotional Aspects of Learning for Secondary Schools. (2007). *SEAL: Guidance Booklet*. United Kingdom: Crown.
- Sieben, L. (2011). College freshmen report record-low emotional health and higher levels of stress. *Chronicle of Higher Education*, 57(22), p. A21-A22.
- Siegel, D. (2012). *The developing mind*. New York: Mind Your Brain.
- Siegel, D. & Bryson, T. (2011). *The whole brain child*. New York: Delacorte Press.
- Weare, K. (2002). *Promoting mental, emotional + social health: a whole school approach*. New York: Routledge.
- Zackerwski, V. (2012). *Is Social-Emotional learning a luxury?* Recuperado el 14 de enero de 2013 de [http://greatergood.berkeley.edu/article/item/is\\_social\\_emotional\\_learning\\_a\\_luxury](http://greatergood.berkeley.edu/article/item/is_social_emotional_learning_a_luxury)



## APÉNDICE A: ENCUESTA SALUD EMOCIONAL

**Salud Emocional:** Se refiere a la expresión de sentimientos que tiene una persona sobre uno mismo, los demás, y las situaciones que se presentan en su vida. Es además la habilidad para regular efectivamente las emociones para cumplir objetivos y metas. (Mackrain, Golani & Kairone, 2008).

1. ¿Profesor/a de que área/materia es?

### Indicadores de Salud Emocional

<b>Indicadores</b>	<b>Explicación</b>
Autoestima	Es la confianza sobre la habilidad de pensar, lidiar con las adversidades de vida, y tener el derecho de ser feliz y exitoso.
Resolución de conflictos	Habilidad para solucionar problemas de vida utilizando diferentes mecanismos y procedimientos.
Resiliencia:	Habilidad para salir de la adversidad, adaptarse, y recuperarse después de las diferentes adversidades vividas.

2. ¿Considera usted relevante tomar en cuenta la salud emocional de los estudiantes cuando les instruye?
  - a. Si
  - b. No
  
3. De los indicadores de la tabla de arriba ¿Qué tan frecuente atiende estas necesidades de sus alumnos?
  - a. Siempre
  - b. Casi siempre
  - c. A veces
  - d. Muy rara vez
  - e. Nunca
  
4. ¿Al momento de crear planificaciones para sus clases que indicadores mencionados

arriba toma en cuenta? Si su respuesta es sí, ¿Cómo los toma en cuenta?

5. En una escala del 1 al 5 (5 siendo el mayor), ¿Qué tan importante le parece atender los indicadores de salud emocional de sus estudiantes al momento de enseñar?

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4
- e. 5

6. ¿En qué situaciones usted toma en cuenta la salud emocional? Utilice una lista.

7. ¿En qué situaciones usted no toma en cuenta la salud emocional? Utilice una lista.



## APÉNDICE B: CONSENTIMIENTO INFORMADO

### *Formulario de Consentimiento Informado*

---

Se está realizando una investigación sobre la atención que brindan los profesores a la salud emocional de sus estudiantes. Esta investigación tiene como propósito encontrar que piensan los profesores sobre este tema y además si dan espacio a la salud emocional a la hora de enseñar y en el aula. Es además parte de una clase de proyecto educativo de la Universidad San Francisco de Quito. La encuesta adjunta será parte de esta investigación porque es la herramienta para recolectar datos. Algunos beneficios de participar en esta investigación es dar oportunidad a la reflexión como educadores para ver posibles mejorías en la forma de enseñar tomando en cuenta la salud emocional. Sin embargo, se puede sentir incómodo al llenar la encuesta. Si desea participar en esta investigación tenga en cuenta que se le garantiza completa confidencialidad e incluso si en algún momento no quiere que se tome en cuenta los datos de su encuesta puede retirarse inmediatamente. Adicionalmente, los datos no serán publicados en ningún momento y solo tienen el propósito para proyecto universitario.

Si tiene alguna pregunta, duda o comentario sobre su participación y/o la investigación no dude en comunicarse a este correo electrónico:

[estefania.gross@estud.usfq.edu.ec](mailto:estefania.gross@estud.usfq.edu.ec)

Estoy consciente que esta participación en la encuesta es voluntaria, de los posibles riesgos y beneficios, que si deseo en algún momento retirarme de esta investigación puedo hacerlo y que voy a hacerlo con completa honestidad.

Nombre: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Si desea una copia de esta investigación por favor proporcione su correo electrónico para que al momento de finalizar el proyecto enviar.

Correo electrónico: \_\_\_\_\_