



**USAC**  
**TRICENTENARIA**  
Universidad de San Carlos de Guatemala

---

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media

La importancia de la atención plena para desarrollar la inteligencia emocional en la formación del Profesorado de Enseñanza Media en Lengua y Literatura de la Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media -EFPEM-, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Judith Elizabeth Luna García

Asesora:

Msc. Lorena Patricia Rendón Rodas

Nueva Guatemala de la Asunción, octubre 2018.





Universidad de San Carlos de Guatemala  
Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media

La importancia de la atención plena para desarrollar la inteligencia emocional en la formación del Profesorado de Enseñanza Media en Lengua y Literatura de la Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media -EFPEM-, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Tesis presentada al Consejo Directivo de la Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media de la Universidad de San Carlos de Guatemala

Judith Elizabeth Luna García

Previo a conferírsele el grado académico de:

Licenciada en la Enseñanza del Idioma Español y la Literatura

Nueva Guatemala de la Asunción, octubre 2018.

## **AUTORIDADES GENERALES**

MSc. Murphy Olympo Paiz Recinos	Rector Magnífico de la USAC
Arq. Carlos Enrique Valladares Cerezo	Secretario General de la USAC
MSc. Danilo López Pérez	Director de la EFPEM
MSc. Mario David Valdés López	Secretario Académico de la EFPEM

## **CONSEJO DIRECTIVO**

MSc. Danilo López Pérez	Director de la EFPEM
MSc. Mario David Valdés López	Secretario Académico de la EFPEM
MSc. Haydeé Lucrecia Crispín López	Representante de Profesores
M.A. José Enrique Cortez Sic	Representante de Profesores
Licda. Tania Elizabeth Zepeda Escobar	Representante de Profesionales Graduados
Lic. Erwin Estuardo Losley Johnson	Representante de Estudiantes
Lic. José Vicente Velasco Camey	Representantes de Estudiantes

## **TRIBUNAL EXAMINADOR**

Dra. Walda Paola María Flores Luin	Presidente
MSc. Lorena Patricia Rendón Rodas	Secretario
Lic. Erwin Antonio Monterroso Rosado	Vocal

**APROBACIÓN DE IMPRESIÓN**

Guatemala, 27 de agosto del 2018.

**Maestro**  
**Mario David Valdés López**  
**Secretario Académico**  
**EFPEM – USAC**  
**Presente.**

Atentamente tengo a bien informarle lo siguiente:

En mi calidad de Asesora del Informe Final denominado: “La importancia de la atención plena para desarrollar la inteligencia emocional en la formación del Profesorado de Enseñanza Media en Lengua y Literatura de la Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media -EFPEM-, de la Universidad de San Carlos de Guatemala” correspondiente a la estudiante: **Judith Elizabeth Luna García** de la carrera de **Licenciatura en la Enseñanza del Idioma Español y la Literatura**, manifiesto que he acompañado el proceso de elaboración del informe final precitado y en la revisión realizada a la tesis, se evidencia que dicho trabajo cumple con los requerimientos establecidos por la EFPEM, por lo cual, apruebo la impresión, para la presentación de su EXAMEN PÚBLICO.

Atentamente,



---

**MSc. Lorena Patricia Rendón Rodas**  
**Asesora de tesis**  
**Colegiada. 10,578**



**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Formación de Profesores  
de Enseñanza Media  
-EFPEM-



El infrascrito Secretario Académico de la Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media de la Universidad de San Carlos de Guatemala

CONSIDERANDO

Que el trabajo de graduación denominado *“La Importancia de la atención plena para desarrollar la inteligencia emocional en la formación del Profesorado de Enseñanza Media en Lengua y Literatura de la Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media –EFPEM-, de la Universidad de San Carlos de Guatemala”*, presentado por el(la) estudiante **Judith Elizabeth Luna García**, registro académico **201015918**, CUI **2063495130101** de la Licenciatura en la Enseñanza del Idioma Español y la Literatura.

CONSIDERANDO


Que la Terna Examinadora ha dictaminado favorablemente sobre el mismo, por este medio

AUTORIZA

La impresión de la tesis indicada, debiendo para ello proceder conforme el normativo correspondiente.

Dado en la ciudad de Guatemala, el uno de octubre del año dos mil dieciocho.

**“ID YENSEÑAD A TODOS”**

  
**M.Sc. Mario David Valdés López**  
Secretario Académico  
EFPEM



Ref. SAOIT064-2018  
c.c./Archivo  
MDVL/geac

## DEDICATORIA

A Dios

Por darme lo máspreciado que puede tener un ser humano, la vida, acompañarme y enseñarme con amor sus misterios. Por protegerme y brindarme las señales apropiadas en el momento idóneo, y, sobre todo, por nunca abandonarme en los momentos más oscuros y solitarios de mi existencia.

A mi madre Mercedes

Por alentarme de manera firme y valerosa en el camino del saber, con la sabia convicción de que el ser humano siempre puede ser mejor si logra la sabiduría y la iluminación.

A Pichi, mi hermanita

Por darme el consuelo silencioso de su compañía y símbolo de esperanza en mi vida.

A Eduardo S. (Cocó)

Por ser parte de mi energía vital, que creyó en mis ideas no tan comunes y me ayudó a materializarlas. Por compartirme de su amor, coraje, valentía, espiritualidad, alegría y salvarme de la oscura y abrasadora soledad.

## AGRADECIMIENTOS

A mi Alma Máter y Tricentenaria  
Universidad de San Carlos de  
Guatemala

Por brindarme la oportunidad  
de albergarme en sus aulas y  
ser la formadora académica  
superior por excelencia.

A la Escuela de Formación de  
Profesores de Enseñanza Media

La unidad académica que  
siempre me apoyó durante mi  
formación profesional.

Dr. Óscar Hugo López Rivas

Por incentivar en sus alumnos  
el espíritu innovador en los  
procesos investigativos, por  
expandir sus conocimientos  
tan esenciales en la realización  
de este proyecto.

MSc. Lorena Patricia Rendón Rodas

Por aceptar ser mi asesora y  
acompañarme en este  
proyecto tan importante y ser  
apoyo incondicional.

Catedráticos: David Ortiz, Justo  
Adalberto Castillo, Héctor Edmundo  
Morales, Samuel Ochoa y Hania  
Girón.

Quienes siempre me inspiraron  
a través de su ejemplo a ser  
una profesional apasionada  
por la enseñanza.



Colegio Sagrado Corazón de Jesús

Por ser uno de mis mentores en el inicio de mi formación académica y enseñarme a ayudar a mi prójimo.

A Lucrecia y César Molina

Por creer en mí, como persona y profesional, por brindarme la oportunidad de crecer moral, laboral y de manera espiritual, por compartir el sueño de mejorar nuestra comunidad a través de la educación, con pasión, entrega, amor y convicción.

A mis alumnos del Centro Educativo Verapaz

Por enseñarme que el cariño puede manifestarse de diversas formas y siempre es el mejor remedio para un alma herida, y que para ayudar a los demás primero debe ayudarse así mismo.

Cynthia Guerra

La alumna que dejó en mí, la inquietud de ahondar en el mundo emocional para autoconocerse, encontrar la paz en sí mismo, que lleva al entendimiento del propio mundo interior y éste contribuye a comprender el de otros.

## RESUMEN

La investigación que se realizó, fue con el objetivo de establecer la importancia de la atención plena para desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes de III semestre de la carrera de Profesorado en Lengua y Literatura de la Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media de la Universidad de San Carlos de Guatemala, puesto que, ellos necesitan tener dentro de sus técnicas, una que les permita ser conscientes de los sucesos que ocurren dentro de sí mismos, como los de su alrededor y responder de una forma no reaccionaria ante los conflictos que se suscitan en su ámbito laboral educativo.

En la investigación se utilizó el método deductivo, y enfoque mixto. Las técnicas utilizadas fueron la observación y encuesta, ésta última dirigida a 81 estudiantes de III semestre de la carrera de Profesorado en Lengua y Literatura.

La investigación realizada concluye que, los estudiantes de profesorado no están seguros de conocer la atención plena en el ámbito educativo, pero, si conocen el concepto de inteligencia emocional. Y también se demuestra, que los estudiantes si tienen interés en desarrollar la inteligencia emocional a través de la atención plena, puesto que, es importante en su área.

Finalmente, de la investigación realizada se elaboró una propuesta; la cual consiste en informar a los docentes que imparten clases en la carrera de Profesorado en Lengua y Literatura, en temas de atención plena e inteligencia emocional, de esta manera, serían un modelo para sus estudiantes y éstos desarrollarían su inteligencia emocional.

## **ABSTRACT**

The research that was carried out was with the objective of establishing the importance of mindfulness to develop the emotional intelligence in the students of the III semester of the career of Teachers in Language and Literature of the Training School of Teachers of Secondary Education of the University of San Carlos of Guatemala, since, they need to have within their techniques, one that allows them to be aware of the events that occur within themselves, as those around them and respond in a non-reactionary way to conflicts that they arise in their educational work environment.

In the research the deductive method was used, and mixed approach. The techniques used were observation and surveys, the survey was directed to 81 students of the III semester of the career of Teachers in Language and Literature.

The research carried out concludes that, the students do not consider that they have mindfulness in the educational field, but, they are aware of the concept of emotional intelligence. It also shows that students do have an interest in developing emotional intelligence through mindfulness, since it is important in their area.

Finally, a proposal was prepared from the research carried out; which consists in informing teachers who teach classes in the teaching of Language and Literature, in topics of mindfulness and emotional intelligence, in this way, they would be a model for their students and they would develop their emotional intelligence.

## ÍNDICE

Introducción.....	1
-------------------	---

### CAPÍTULO I

#### PLAN DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes.....	6
1.2 Planteamiento y definición del problema.....	13
1.3 Objetivos.....	15
1.4 Justificación.....	16
1.5 Hipótesis.....	18
1.6 Variables.....	19
1.7 Tipo de investigación.....	20
1.8 Metodología.....	20
1.9 Población.....	22

### CAPÍTULO II

#### FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1 Definición de atención.....	23
2.1.1 Características.....	23
2.2 Enfoque cognitivo de la atención.....	24
2.3 La atención y sus procesos mentales.....	24
2.4 La atención y las emociones.....	25

2.5	Clases de atención.....	25
	2.5.1 Atención involuntaria.....	26
	2.5.2 Atención voluntaria.....	26
2.6	Atención plena.....	27
	2.6.1 Elementos de la atención plena.....	28
	2.6.2 Piloto automático.....	29
2.7	Importancia de la atención plena para educadores.....	31
2.8	Programas de atención plena.....	32
	2.8.1 Objetivo del desarrollo de la atención plena.....	34
	2.8.2 Beneficios que ofrece la práctica de atención plena.....	35
	2.8.3 Atención plena y su influencia en el desarrollo de la inteligencia emocional.....	37
2.9	Definición de inteligencia .....	38
	2.9.1 Inteligencias múltiples, teoría de Gardner.....	39
	2.9.2 Definición de inteligencia emocional.....	40
	2.9.3 Dimensiones de la inteligencia emocional.....	41
	2.9.4 Importancia de la inteligencia emocional.....	42
	2.9.5 Beneficios que genera al profesorado el desarrollo de inteligencia emocional.....	43

### **CAPÍTULO III**

#### **PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

3.1	Variable 1: Atención plena.....	46
3.2	Variable 2: Inteligencia emocional.....	55

## **CAPÍTULO IV**

### **DISCUSIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS**

4.1	Variable 1: Atención plena.....	60
4.2	Variable 2: Inteligencia emocional.....	65
	Conclusiones.....	67
	Recomendaciones.....	68
	Referencias.....	69
	Anexos.....	76

## ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica no. 1 Conocimiento sobre atención plena en el ámbito educativo.....	47
Gráfica no. 2 Participación en programas de atención plena.....	48
Gráfica no. 3 Observación de peleas o discusiones dentro del salón de clase.....	49
Gráfica no. 4 Pensamientos recurrentes al respecto de una situación del pasado.....	50
Gráfica no. 5 Tendencia a preocuparse por cuestiones que aún no han ocurrido.....	51
Gráfica no. 6 Prestar atención a las reacciones que generan las emociones.....	52
Gráfica no. 7 Atención plena a las emociones.....	53
Gráfica no. 8 Los cursos recibidos en la formación académica universitaria enseñan técnicas de atención plena e inteligencia emocional.....	54
Gráfica no. 9 Conocimiento sobre inteligencia emocional.....	55
Gráfica no. 10 Expresión de pensamientos, sentimientos, y emociones de forma reaccionaria o impulsiva.....	56
Gráfica no. 11 Conocimiento de las emociones que experimenta con frecuencia.....	57
Gráfica no. 12 Gusto por desarrollar la inteligencia emocional a través de programas de atención plena.....	58
Gráfica no. 13 Importancia de la inteligencia emocional en la formación del profesorado.....	59

## INTRODUCCIÓN

La investigación que se realizó, fue con el objetivo de establecer la importancia de la atención plena para desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes de tercer semestre de la carrera de Profesorado en Lengua y Literatura, y de esa manera contribuir con la Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media -EFPEM-, para ello fue indispensable establecer objetivos específicos que fueron; identificar el conocimiento sobre inteligencia emocional que tienen los estudiantes de III semestre de Profesorado en Lengua y Literatura. Y luego determinar cómo ayuda la atención plena a los estudiantes de esa misma carrera a desarrollar la inteligencia emocional.

La mayoría de los alumnos que estudian el Profesorado en Lengua y Literatura, laboran como docentes, ello quiere decir que, no solamente se dedican a estudiar sino, trabajan también, en algunos casos, los estudiantes tienen más de un empleo en distintas jornadas, para así solventar los gastos que tienen diariamente. Es necesario mencionar que, los estudiantes de profesorado también deben resolver diversos problemas como: personales, de salud, laborales, etc. A esa situación se le agrega que, los educandos a quienes orientan, atraviesan por un sinnúmero de problemas internos como externos, y los contextos en los cuales se desenvuelven son distintos.

Por tal motivo, es importante que los estudiantes de profesorado conozcan que la atención plena, puede ser una técnica que coadyuve a desarrollar la inteligencia emocional y de esa forma, ellos resolverán de forma pacífica, pero, razonable los distintos problemas que se generen dentro del ámbito de la docencia.



Davis & Hayes (citado por Palomero & Valero, 2016) en este mismo sentido expresan algunos beneficios de la atención plena:

Los beneficios intrapersonales supondrían una mejora en otros parámetros relacionados con el bienestar y la calidad de vida como, por ejemplo, la reducción del dolor o el aumento de la capacidad atencional. Por último, estarían los beneficios interpersonales, que incluirían un mayor nivel de satisfacción en la relación, así como una mejora en las habilidades de gestión y regulación emocional. (p.20).

La atención plena, es una habilidad que se debiese desarrollar en los estudiantes de profesorado, pues, ésta contribuye a mantener la atención, no solo en tareas externas, sino, estar atentos a las distintas emociones que pudiesen surgir en un determinado momento.

Márquez & Mestre (citado por Body, Ramos, Recondo, & Pelegrina, 2016) en esta misma vía expresan:

“Por lo tanto, la atención plena nos va a conectar con nuestras emociones de una manera compasiva y no reactiva”. (p.50).

Por tal razón, es necesaria la atención plena, pues al conocer lo que sucede en el interior, se inicia también la identificación de las emociones, lo que conlleva a desarrollar la inteligencia emocional.

Zahonero & Martin (citado por Moraga, 2015) mencionan que:

“No se ha insistido lo suficiente en la importancia que tiene, como condiciones necesarias para una práctica profesional docente de calidad, el equilibrio emocional, el bienestar psicológico, la satisfacción y compromiso con la profesión”. (p.19).

El estudiante de profesorado, está siendo preparado para impartir clases de una asignatura determinada, pero en la actualidad no es capacitado para desarrollar su inteligencia emocional, cuya importancia radica en la habilidad para manejar de una manera razonable las reacciones que le generen sus distintas emociones.

Delors (citado por Moraga, 2015) destaca que:

El profesor, a través de su forma de estar con los alumnos, es transmisor de valores y actitudes. Para que un profesor pueda impactar a sus alumnos y dar una formación de calidad que implique lo anteriormente mencionado, necesariamente debe poseer competencias, y entre ellas las éticas destacan en primer orden para que de esta forma pueda darse el desarrollo integral que implica aspectos emocionales, morales y cognitivos en el alumno. (p.20).

El profesor es un modelo para los educandos a quienes impartirá clases e imitarán sus actitudes de forma consciente o inconsciente, y solo un docente consciente de sus emociones es capaz de identificarlas y controlarlas de manera no dañina para sí mismo y posteriormente para quienes le rodean.

El tipo de investigación que se realizó fue descriptivo pues, en ella se detalla la situación actual, al respecto de la atención plena y la inteligencia emocional de los estudiantes de profesorado y así determinar la importancia de la atención plena para desarrollar la inteligencia emocional.

El enfoque fue Mixto, ya que, fue necesaria la utilización de encuesta para extraer datos y luego medirlos, y de los resultados obtenidos se realizó una serie de inferencias.

Para la recolección de datos se utilizaron dos técnicas; la observación que permitió el análisis de la conducta de los estudiantes de Profesorado de tercer semestre en Lengua y Literatura, sección "A" y "B", jornada sabatina, luego se utilizó una encuesta, para extraer datos relevantes en relación a la atención plena e inteligencia emocional, ésta fue aplicada a 81 estudiantes de la misma carrera.

Los principales resultados que se obtuvieron en la investigación fueron que, la población encuestada, no está segura de conocer la atención plena, la cual es importante en el desempeño del ejercicio docente.

La atención plena es la habilidad de enfocar la atención de forma voluntaria en una o varias tareas, sin embargo, ésta también es necesaria para estar atento a las distintas emociones que surgen en un determinado momento, y de esta manera iniciar con la identificación de las emociones, conocer las reacciones que éstas generan y controlarlas de forma razonable.

Es importante mencionar que, la población encuestada indicó que tiene conocimiento al respecto de la inteligencia emocional, dato relevante, pues, a raíz de ese conocimiento, puede iniciarse en el campo de la atención plena y así desarrollar la inteligencia emocional. Un dato preocupante es que los estudiantes de profesorado, no conocen sus emociones, el desconocimiento de éstas, conlleva a reaccionar ante un momento de crisis, de forma impulsiva o inadecuada, hecho que podría tener consecuencias negativas en sus distintos ámbitos de vida, entre ellos, el laboral; sin embargo, manifestaron que, sí les gustaría desarrollar su inteligencia emocional a través de la atención plena, pues son conscientes que es indispensable en su labor.

Es en esta parte donde la atención plena tiene relevancia, puesto que, dentro de los aportes que brinda pueden mencionarse: el autoconocimiento de las emociones y de las reacciones, reducción y gestión del estrés, conciencia del momento presente, aumenta la concentración, la resolución de situaciones que surjan en el presente, tomando como base las experiencias pasadas y anticipándose a las posibles consecuencias, y desarrollar la inteligencia emocional a través del autoconocimiento emocional, lo que permite la identificación y posteriormente el control de las mismas de forma razonable, pues, la atención plena permite tener conciencia de las reacciones que generan las emociones.

Por tal razón, los resultados de dicha investigación se presentan en el orden siguiente:

Capítulo I, Plan de investigación: en este apartado se describen los antecedentes del tema, se establece el planteamiento y definición del problema, objetivos, justificación, variables, tipo y metodología de investigación, como la elección de población.

Capítulo II, Fundamentación teórica: en esta sección se recopilan algunas teorías que giran entorno a la importancia de la atención plena para desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado.

Capítulo III, Presentación de resultados: se detallan los resultados obtenidos en la observación y la encuesta, por medio de gráficas, cada una con su respectiva interpretación.

Capítulo IV, Discusión y análisis de resultados: se someten a análisis los resultados obtenidos de la investigación de campo, contrastándolos con la teoría antes expuesta.

## CAPÍTULO I

### PLAN DE LA INVESTIGACIÓN

#### 1.1 Antecedentes

Los estudiantes que se forman para ser profesores necesitan dentro de su repertorio de estrategias, una que les sirva para desarrollar su inteligencia emocional, por ejemplo, conocer la “atención plena” y de esa forma mantener un equilibrio emocional. Son muy pocas las investigaciones que están enfocadas a coadyuvar a esa gran labor, sin embargo, a continuación, se presentan algunas que se han realizado entorno a esta temática.

- a. Salcido, L. (2014) elabora su tesis doctoral sobre “Mindfulness para regular emociones: programa inteligencia emocional plena y su adaptación a una plataforma virtual”, el objetivo de este trabajo es comprobar la validez y eficacia del programa INEP en una plataforma virtual y el efecto que pudiese tener en inteligencia emocional, regulación emocional y empatía, como la forma de analizar si facilita el desarrollo de habilidades emocionales. El estudio se realizó con 92 estudiantes de la Universidad de Málaga, el entrenamiento online se desarrolló en 12 sesiones, en cada una de ellas se realizó una evaluación pretest, una inducción teórica, ejercicios basados en mindfulness, ejercicios INEP que consistían en exponer a los participantes del curso a diversas situaciones emocionales para que las afrontaran desde la perspectiva de la atención plena, conclusiones de la sesión, evaluación posttest, registro emocional sobre la experiencia práctica de la sesión, y resolución de tareas.

Para la obtención de datos se aplicaron varios cuestionarios, entre ellos se puede mencionar: el que mide el grado de sintomatología depresiva y ansiosa, también, el que evalúa los 5 niveles de atención plena, el grado de empatía, malestar personal e inteligencia emocional, entre otros.

Los resultados relevantes del estudio muestran que existe desconocimiento emocional en los participantes, el mindfulness desarrolla habilidades de regulación emocional, la ausencia de inteligencia emocional hace que las personas respondan de forma reaccionaria o sin conciencia a distintas situaciones, la atención plena disminuye la reactividad emocional. Finalmente, la investigación señala que los sujetos de investigación mejoraron su capacidad para percibir con claridad los fenómenos que surgen a través de los 5 sentidos como la actividad mental, experiencia interna, y la manera en que ésta afecta al cuerpo, disminución a juzgar la experiencia presente sin dejar de ser consciente de ella, reducción también a las respuestas reactivas de los individuos como el malestar personal.

- b. Albert, E. (2015) realiza una investigación titulada “Nuevas técnicas educativas: conciencia plena en el aula para la formación vital y profesional”, en ella expone que la práctica del programa atención plena es importante en el proceso reflexivo de los futuros docentes, desde el inicio de su formación profesional. En su estudio describe los beneficios que el programa brinda a nivel cognitivo, físico y emocional. Afirma que también fortalece la inteligencia intrapersonal e interpersonal que desarrollan la inteligencia emocional y que ésta última lleva a la inteligencia espiritual relacionada con el bienestar propio y la felicidad.

Por último, realizó una encuesta dirigida a veinte docentes, el objetivo principal del instrumento fue conocer el grado de estrés y atención plena que tienen los profesores en su desempeño profesional y personal. Los resultados obtenidos muestran que los docentes no presentan un nivel alto de estrés, pero; si un conflicto con las emociones, respecto a las relaciones entre compañeros.

Su estudio concluye con la descripción de varias técnicas que fortalecen la atención plena.

- c. Alvear, D. (2015) en su tesis doctoral elabora un estudio denominado “Mindfulness, autocompasión y estrés docente en el profesorado de educación secundaria” en el cual mide el estrés docente, tomando como muestra a 282 docentes de secundaria pertenecientes a 23 centros educativos de la provincia de Gipuzkoa, Comunidad Autónoma del País Vasco, y aplica algunos cuestionarios que miden la atención plena, autocompasión y el estrés docente.

La investigación concluye que, no hay ninguna relación entre la capacidad de atender el momento presente y la vulnerabilidad al estrés, pero si predispone al estrés la no aceptación de cogniciones y emociones negativas. Al respecto de la autocompasión quedó evidencia que los docentes quienes tienen un trato de amabilidad hacia sí mismos en situaciones conflictivas, experimentan menos estrés docente. También destaca que el mindfulness (atención plena) y la autocompasión podría introducirse en los centros educativos a través de programas, y esto serviría para la prevención del estrés docente.

- d. Otro estudio relevante para esta investigación, es la elaborada por Martín, R. (2015) titulada “Perfil socioemocional de los que más se benefician de un programa Mindfulness”, el estudio fue realizado con 130 estudiantes universitarios y el objetivo de la investigación era conocer el perfil socioemocional de las personas que obtienen un mayor beneficio de un programa basado en mindfulness y la relación existente entre las variables socioafectivas y cognitivo emocionales con atención plena. Los resultados de la investigación fueron que, sí es posible conocer el perfil socioemocional de quienes obtienen un mayor beneficio de la práctica de un programa basado en mindfulness y aquellos que lo practican a menudo, desarrollan un bienestar mayor.

El estudio finalmente demostró que las variables socioafectivas y cognitivo emocional correlacionan con la atención plena y el bienestar subjetivo.

- e. Una investigación interesante es la realizada por Palau, V. (2015) “Mindfulness y creatividad”, en ella se trata de explicar el efecto que tiene la práctica del mindfulness sobre el pensamiento creativo y la relación que tienen las variables: emoción, bienestar, afecto, personalidad, estrés, ansiedad y atención. Aclara que se eligieron esas variables pues son un elemento para la regulación emocional.

El estudio concluye que la práctica regular de atención plena favorece la creatividad, también se menciona que ésta es una técnica cognitiva, pues, el elemento principal es la atención, pero, también es beneficiosa para la regulación emocional y practicarla en el ámbito laboral fortalece la creatividad, aspecto importante en dicho ámbito. Se comprueba que las variables antes descritas tienen relación unas con otras y todas contribuyen a potenciar la creatividad.

- f. Dammer, M. & Flores, M. (2015) elaboran una investigación denominada “Aplicación del programa de mindfulness a docentes del preescolar en una institución educativa en Quito”. En ella especifican que hay varios aspectos que afectan el bienestar de los docentes en la actualidad y que éstos perjudican el estado de salud de los mismos, sin embargo, en su estudio proponen el programa de mindfulness, para que a través de éste pueda reducirse el estrés y mejorar el clima en el aula. El estudio se realizó con 11 docentes de educación inicial.

La investigación concluye que los efectos de la práctica del programa basado en mindfulness, mejoró el manejo de emociones y el control de la disciplina en el aula, el compromiso que adquieren los profesores en el ámbito educativo es necesario para hacer cambios en sí mismos.



También expresan que el vínculo afectivo entre docentes y estudiantes mejoró luego

de la práctica del programa, como la reducción en los niveles de estrés, les ayudó a ser conscientes de las actitudes que manifiestan en momentos de estrés, control de las emociones negativas, beneficia las relaciones con la familia disfrutando del momento presente.

- g. Un estudio elaborado por Rodríguez, M. (2015) titulado “Mindfulness (atención plena) el camino desde el malestar hacia el desarrollo personal”, en él expone que su estudio gira entorno al malestar psicológico y un modelo de tratamiento basado en mindfulness, destaca que es necesario que los individuos posean un bienestar psicológico para conducirse en los distintos ámbitos de su vida. 134 sujetos participaron en su investigación a quienes se les realizaron diferentes test.

Los resultados muestran que el programa psicoeducativo en mindfulness redujo los síntomas de malestar psicológico, entre los cuales menciona: la ansiedad y gestión de la ira. Y aumentó la atención selectiva en los individuos. Manifiesta la necesidad de practicar mindfulness en el diario vivir y así mejorar el bienestar psicológico y el desarrollo personal.

- h. Ponce, N. (2016) en su tesis “Evaluación de un programa de intervención en inteligencia emocional: un estudio comparado entre España y México” se plantea evaluar un programa de intervención basado en inteligencia emocional plena en México y España. En su investigación menciona que en la actualidad se atraviesa un sinfín de cambios y por ello es importante brindar herramientas útiles a las personas, para que se desenvuelvan en diversos contextos y así resolver conflictos de manera eficaz, por tal razón, es necesario trabajar desde la educación temprana las competencias emocionales.

Posteriormente realiza una revisión de distintos programas de intervención educativa que contribuyen al desarrollo de la inteligencia emocional, destacando que el objetivo principal de la educación es la formación integral de la persona, entre ellos está PINEP, que consiste en un entrenamiento en inteligencia emocional a través de la atención plena o mindfulness, él está diseñado para adultos, pero puede ser adaptado desde la educación primaria hasta la universidad. Los sujetos de investigación fueron 187 estudiantes de tercer grado de secundaria de España y México a quienes se les aplicó un test que mide la inteligencia emocional.

El estudio concluye que el programa PINEP busca desarrollar un estado de calma no valorativa situación que propicia “trabajar las habilidades emocionales”. También es necesario promover el desarrollo cognitivo y afectivo equilibrado desde los centros educativos, aunque hay varios programas enfocados a esta temática aún falta evaluar los efectos de éstos.

- i. Jiménez, S. (2017) realiza una investigación la cual tituló “Mindfulness, espacio favorecedor de autoconocimiento”, en ésta describe la práctica y teoría de la atención plena como una herramienta para desarrollar el autoconocimiento emocional, elemento primordial de la inteligencia emocional.

El estudio lo realizó con 5 profesionales que enseñan o practican mindfulness. Los resultados del estudio concluyen que, el mindfulness no controla las emociones, pero si facilita el reconocimiento de las mismas como la conciencia de las reacciones que éstas producen, fortaleciendo así el autoconocimiento emocional que mejora la calidad de vida de las personas, ayuda también a prestar atención a la experiencia presente, contribuye a que una persona supere obstáculos de información.

Por último, elabora una propuesta la cual consiste en realizar pausas al inicio o intermedio de una jornada laboral por medio de ejercicios encaminados a relajar las partes más tensas del cuerpo, dichos ejercicios pueden adaptarse a cualquier situación de la vida cotidiana.

- j. La tesis de fin de máster de Manso, B. (2018) titulada “Estado de la cuestión de los efectos de las intervenciones basadas en mindfulness en contextos educativos” aborda los diferentes estudios que abarcan los efectos emocionales, cognitivos y sociales de la atención plena en el profesorado, alumnos y el clima en el aula. Los resultados obtenidos en esta investigación muestran que la mayoría de los estudios realizados respecto al tema, no contemplan la variable “clima en el aula”, solamente algunos describen cómo debería ser. También se menciona que los intereses principales en las investigaciones sobre mindfulness destacan las variables: bienestar social, competencia social y atención.

Y en menor medida las que estudian la competencia emocional, el estrés y autorregulación y en otra escala más reducida los temas educativos.

Entre los resultados comunes de dichos estudios se mencionan: conocimiento de pensamientos y sentimientos, factor que favorece su comprensión, aumento de la capacidad atencional y la memoria. Los resultados al respecto del contexto educativo, específicamente en los profesores, muestran que la práctica de atención plena puede mejorar la calidad de vida personal, implementación del currículo, facilitar cambios positivos en el aula, siempre que éste asegure su propia práctica, pues de esta forma, será un modelo para sus estudiantes.

## **1.2 Planteamiento y definición del problema**

Un buen número de estudiantes de profesorado ejercen como docentes en la actualidad y suelen tener más de un trabajo, el fin de semana estudian o bien atienden otra jornada, los educandos a quienes orientan, tienen diversos problemas, no sólo, externos sino internos, pues están en una etapa de cambios físicos y emocionales, a eso se agrega el hecho que los contextos socioeconómicos a los cuales pertenecen son diferentes.

Por ello, es importante que el estudiante de profesorado tenga dentro de sus métodos y técnicas una que le permita tener un equilibrio emocional siempre, pues está rodeado de diversos problemas y cambios, no solo de sus educandos, sino, personales, laborales, de salud, etc., y con el transcurrir del tiempo lleva grandes preocupaciones que limitan el desempeño de su labor de manera eficiente.

La práctica de la atención plena en la actualidad resulta un reto, sin embargo, es una capacidad que no solo quien se forma como docente debiese tener, sino una competencia que toda persona debería poseer y así desarrollar la inteligencia emocional de sí mismo.

El problema que actualmente atraviesa el estudiante de profesorado en Lengua y Literatura, es que, dentro de sus técnicas, necesita incluir la atención plena no solo para estar consciente día a día de la realización de su labor docente, sino, para que ésta le permita desarrollar su inteligencia emocional y así tener un equilibrio en todo momento.

Al respecto Brown & Ryan (citado por Moreno, 2012) afirman que:

la atención plena implica que el sujeto se concentre en la tarea que está realizando en ese momento, sin que la mente divague sobre el futuro o el pasado, y sin sensación de apego o rechazo, provocando en éste energía, claridad de mente y alegría. (p.4).

Cuando el profesor tenga la capacidad de enfocarse en su labor docente conscientemente, momento a momento, estará atento a lo que sucede no solo dentro de sí, sino de su entorno, es decir, de sus alumnos y de esa manera puede influir en ellos al momento de poner en práctica la atención plena, pues, él resolverá de buena forma todas las situaciones que se le presenten despertando interés en el estudiante.

La atención plena, fomenta la conciencia atenta de los estudiantes de profesorado haciendo que éstos se sientan en paz consigo mismos, pero atentos plenamente al momento de realizar su labor docente, mejorando su estado de ánimo y su capacidad de resolver las situaciones que se le presenten día a día.

Según Schoeberlein & Sheth (2015) aseguran que algunos beneficios de la atención plena en profesores pueden ser:

Mejorar el enfoque y la conciencia, aumenta la receptividad ante las necesidades de los alumnos, fomenta el equilibrio emocional, apoya la gestión del estrés y la reducción del estrés, favorece la buena salud de las relaciones personales en el trabajo y en casa, mejora el clima del aula, favorece el bienestar general. (p.27).

La atención plena permite desarrollar la inteligencia emocional, que es la capacidad que tiene una persona de manifestar y comprender sus propias emociones y transformar su entorno inmediato o adaptarse a él de forma eficaz controlando los efectos de las mismas.

Ahora, los profesores son orientadores del proceso de enseñanza aprendizaje y cada uno se especializa en determinada asignatura, para luego impartirla a su grupo de educandos en uno o varios establecimientos y en diferentes jornadas.

El estudiante de profesorado sin duda está siendo formado académicamente en la materia de su especialidad, pero, habrá desarrollado su inteligencia emocional.

Por lo antes expuesto, es necesario formular las preguntas:

1. ¿Cuál es la importancia de la atención plena, para los estudiantes de III semestre de la carrera de Profesorado en Lengua y Literatura de la EFPEM, Universidad de San Carlos de Guatemala?
  - a. ¿Cuál es el conocimiento que tienen los estudiantes de III semestre de Profesorado en Lengua y Literatura sobre inteligencia emocional?
  - b. ¿Cómo ayuda la atención plena a los estudiantes de III semestre de Profesorado?

### **1.3 Objetivos**

#### **Objetivo general**

- a. Contribuir con la EFPEM de la Universidad de San Carlos de Guatemala, estableciendo la importancia de la atención plena en el conocimiento de la inteligencia emocional de los estudiantes de III semestre de la carrera de Profesorado en Lengua y Literatura.

#### **Objetivos específicos**

- b. Identificar el conocimiento que tienen los estudiantes de III semestre de Profesorado en Lengua y Literatura sobre inteligencia emocional.
- c. Determinar cómo ayuda la “atención plena” a los estudiantes de III semestre de Profesorado.

## 1.4 Justificación

El estudiante que esté siendo formado como futuro profesor, le será necesario conocer la atención plena, ya que, ella le permitirá estar consciente de sus emociones, e iniciará a identificarlas y expresarlas, abriendo una brecha para iniciarse en la inteligencia emocional y ésta se desarrollaría cuando el estudiante las gestione de manera razonable.

Casassús (citado por Cejudo & López, 2017) afirma que:

El rol del docente implica una importante carga emocional, tanto por lo que exige de sensibilidad a las emociones ajenas como por lo que exige de manejar apropiadamente las emociones propias y ajenas para facilitar y optimizar la calidad de las relaciones interpersonales que caracterizan a las organizaciones escolares. (p. 2).

El estudiante que se prepara para ser profesor o bien que ya ejerce como tal, no solo debe manejar los temas de la asignatura en la que se especializa, sino, también es importante que tenga “atención plena” que le permita observar, reconocer, expresar y mejorar las reacciones ante sus emociones o situaciones que le generen estrés de esta forma desarrollará su inteligencia emocional, y mantendrá un equilibrio siempre.

Salovey & Mayer (citado por Cejudo & López, 2017) definen inteligencia emocional como:

Capacidad de percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, capacidad para acceder a sentimientos que faciliten el pensamiento, la capacidad para comprender las emociones y el conocimiento emocional y la capacidad para regular las emociones promoviendo el crecimiento personal e intelectual. (p.2).

El estudiante de profesorado debería ser capaz de identificar y regular sus emociones, máxime si está en una situación que le cause estrés, enojo, tristeza, etc., y encontrar dentro de sí la forma de mantener la tranquilidad para afrontar esas situaciones de la mejor manera, sin que esto le cause emociones negativas y pueda repercutir posteriormente en diversos ámbitos de su vida.

Al respecto de la regulación de las emociones, Bisquerra, Pérez, González & Navarro, 2015; Brasseur, Grégoire, Bourdu & Mikolajczak, 2013 (citado por Cejudo & López, 2017) exponen que: “IE se refiere a las diferencias individuales en la identificación, expresión, uso, comprensión y regulación de las propias emociones y de las de los demás”. (p.2).

El valor de esta investigación es entonces, la necesidad de establecer la importancia de la atención plena como pilar fundamental para que la inteligencia emocional se desarrolle en los estudiantes de profesorado en Lengua y Literatura.

El estudio de la atención plena como tal, en el contexto educativo guatemalteco es novedoso, sin embargo, en otros países existen varios estudios enfocados a la importancia, efectos, y su relación con las emociones, en este mismo sentido Martín, R. (2015) en relación con la atención plena destaca que:

La filosofía y la terminología Mindfulness se encuentran en un momento de gran interés social en la actualidad como herramienta eficaz en la meditación y el bienestar. Clasificado como un método que enseña a gestionar las emociones, actitudes y pensamientos con los que afrontamos la realidad, el Mindfulness persigue encontrar el equilibrio en el conocimiento interno, gestionando las propias emociones para interactuar con el medio de la forma más eficaz posible. (p.27).

Por lo antes descrito, nace el interés de investigar este tema, pues, los estudiantes de Profesorado en Lengua y Literatura, necesitan saber que la atención plena es un factor determinante para desarrollar la inteligencia emocional y responder conscientemente ante las dificultades que experimentan en su labor docente de forma razonable, por ende, favorable para sí mismos.



García, C., Luna, T., Castillo, R. & Rodríguez, R. (2016) afirman que:

“En la última década el interés por los efectos de la práctica de mindfulness ha sido exponencial. Sin embargo, todavía es escasa la investigación sobre sus efectos en el contexto escolar” (p. 61).

Los resultados de este estudio contribuyen a que se difundan los beneficios que pueden tener los estudiantes de profesorado al iniciarse en el conocimiento de la atención plena y el valor que ésta tiene como base fundamental en la inteligencia emocional.

Y también la apertura a nuevas líneas de investigación que giren entorno al tema dentro del ámbito educativo.

## **1.5 Hipótesis**

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, M. (2014) al respecto de hipótesis afirman que: “En los métodos mixtos, las hipótesis se incluyen “en y para” la parte o fase cuantitativa, cuando mediante nuestro estudio pretendemos algún fin confirmatorio o probatorio; y son un producto de la fase cualitativa (que generalmente tiene un carácter exploratorio en el enfoque híbrido).” (p. 545).

Por lo anterior expuesto, no es necesario el planteamiento de hipótesis en esta investigación, puesto que, no se intenta predecir, confirmar o probar los efectos que tendrá la atención plena en la inteligencia emocional de los estudiantes de III semestre de Profesorado en Lengua y Literatura de la EFPEM, Universidad de San Carlos de Guatemala, sino que, se describe la importancia que ésta tiene para desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes de profesorado.

## 1.6 Variables

VARIABLES	Definición teórica	Definición operativa	Indicadores	Técnicas	Instrumentos
Atención plena	Atención plena es según Deborah Schoeberlein y la Doctora Suki Sheth (2015), “Una manera consciente, intencionada, de sintonizar con lo que está pasando dentro de nosotros y a nuestro alrededor”	Atención plena es la conciencia que el ser humano desarrolla de sus sentimientos, emociones y pensamientos en el momento presente, como también lo que ocurre en su entorno.	Conciencia de las emociones. Conciencia de las reacciones. Conciencia del momento presente.	Observación Encuesta	Guía de observación Cuestionario
Inteligencia emocional	Para esta investigación, Inteligencia emocional se entenderá, según Salovey & Mayer (citado por Cejudo & López, 2017) como: “Capacidad de percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, capacidad para acceder a sentimientos que faciliten el pensamiento”.	Capacidad de reconocer o identificar las emociones, expresarlas con exactitud y controlar sus efectos no solo de forma individual sino los efectos que generan otras emociones producidas por los demás.	Conocimiento e Identificación de emociones propias. Conocimiento de reacciones que generan las emociones. Control de las reacciones que producen las emociones.	Observación Encuesta	Guía de observación Cuestionario

## **1.7 Tipo de investigación**

El tipo de investigación es descriptivo, según Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, M. (2014) la refiere como: “Estudios descriptivos busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población” (p. 90).

Se especifica la situación actual de los estudiantes de profesorado respecto al conocimiento sobre inteligencia emocional que poseen y posteriormente proponer la “atención plena”, como medio para desarrollarla, ya que, a través de la conciencia plena se puede lograr una armonía emocional. Dicha armonía influirá en el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes de profesorado en lengua y literatura.

## **1.8 Metodología**

### **1.8.1 Método**

El método que se desarrolló fue deductivo y que Rodríguez, A. & Pérez, A. (2017) definen como:

Mediante la deducción se pasa de un conocimiento general a otro de menor nivel de generalidad. Las generalizaciones son puntos de partida para realizar inferencias mentales y arribar a nuevas conclusiones lógicas para casos particulares. Consiste en inferir soluciones o características concretas a partir de generalizaciones, principios, leyes o definiciones universales. (p.188).

La investigación se basa en diversas teorías que abordan el tema de manera general, pero, que se van acotando hasta llegar a elementos esenciales. Dichas teorías respaldan los datos obtenidos en la investigación y a partir de ello se elaboran nuevos conocimientos.

### **1.8.2 Enfoque**

El enfoque es mixto y que Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, M. (2014) lo refieren como:

El enfoque mixto, entre otros aspectos, logra una perspectiva más amplia y profunda del fenómeno, ayuda a formular el planteamiento del problema con mayor claridad, produce datos más “ricos” y variados, potencia la creatividad teórica, (...) y permite una mejor “exploración y explotación” de los datos. (p.580).

A través de los resultados obtenidos de la encuesta dirigida a estudiantes de III semestre de Profesorado en Lengua y Literatura, éstos se someterán no solamente a procesos estadísticos, ya que, también serán utilizados para realizar inferencias que permitan reconocer las características que indiquen si tienen o no el conocimiento sobre inteligencia emocional y atención plena.

### **1.8.3 Técnicas de investigación**

En la realización de la investigación es indispensable elaborar distintas técnicas que permitan recabar información sobre la temática. Entre ellas están:

- a. La observación, para conocer el contexto en el que se desenvuelven los sujetos, ya que, en la fase siguiente del proceso investigativo sus conocimientos sobre inteligencia emocional y atención plena serán objeto de análisis y se deduce si éste influye en la manera en que actúan en dicho contexto.

- b. Encuesta, para identificar el conocimiento al respecto de inteligencia emocional que tienen los estudiantes de profesorado.

#### **1.8.4 Instrumentos**

- a. Guía de observación
- b. Encuesta

#### **1.9 Población**

Para obtener resultados representativos, se trabaja con toda la población, conformada por 81 estudiantes de tercer semestre, sección A y B de la Carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Lengua y Literatura, de la Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media de la Universidad de San Carlos de Guatemala, jornada sabatina, sede central.

## CAPÍTULO II

### FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

#### 2.1 Definición de atención

Rosselló (citado por Añaños, 2002) define la atención como un “mecanismo responsable de la organización jerarquizada de los procesos que tratan y elaboran la información que nos llega desde el mundo circundante y desde el universo complejo que somos nosotros mismos”. (p.11).

Es decir que, la “atención” es la habilidad que permite que el ser humano seleccione información del entorno y su interior, la ordene y luego elija la que es más importante para él, en un momento determinado.

##### 2.1.1 Características

Añaños, E. (2002) menciona algunas características de la atención.

- Amplitud: es la forma en que un individuo está atento a una serie de información a la vez, como a la manera que atiende varias actividades de forma simultánea.
- Selectividad, es la manera en que se seleccionan varias tareas para atenderlas.
- Intensidad, se entiende como la cantidad de atención que se enfoca en el desarrollo de una tarea, está íntimamente ligada con la vigilancia y alerta.
- Oscilamiento, es un proceso que consiste en desviar la atención a la realización de diversas tareas que deben atenderse de forma simultánea.

- Control, capacidad de redirigir la atención de forma consciente hacia diferentes actividades que se deben realizar.

La atención, tiene varias características, entre ellas: la amplitud, que sirve para estar atento a varias situaciones a la vez, sin embargo, también se identifica la selectividad, que es la habilidad que posee una persona para elegir entre varias tareas o situaciones que realizará de forma consciente en un determinado momento, mientras que, la intensidad se refiere a qué grado se está atento en una actividad específica. El oscilamiento es la manera en que se atienden varias tareas de forma simultánea y por último, influye el control; que es la capacidad que desarrolla una persona, para redirigir su atención de forma consciente.

## **2.2 Enfoque cognitivo de la atención**

Desde el punto de vista del proceso cognitivo y aprendizaje se entiende “atención” como el proceso que:

Se da cuando el receptor empieza a captar activamente lo que ve lo que oye y, comienza a fijarse en ello o en una parte de ello, en lugar de observar o escuchar simplemente de pasada. Esto se debe a que el individuo puede dividir su atención de modo que pueda hacer más de una cosa al mismo tiempo. (Fuenmayor, G. & Villasmil, Y. 2008, p. 193).

La atención es enfocarse en distintos aspectos que ocurren en el entorno o en la mayoría de ellos, atender es estar consciente de lo que sucede, el no estarlo, supone simplemente ver las situaciones que pasan.

## **2.3 La atención y sus procesos mentales**

La atención se compone de varios procesos mentales, entre ellos García, J. (s.f.) refiere algunos:

- La focalización: cuando la mente es capaz de centrarse en un objeto o bien en la realización de una sola tarea.

- Procesos selectivos: cuando una persona focaliza su mente en un objeto o tarea en presencia de otras.
- Procesos de distribución: capacidad de centrar la mente en varios objetos o tareas de forma simultánea.
- Procesos de mantenimiento: es la capacidad de mantener la mente centrada en un objeto o tarea durante determinados periodos de tiempo.

## **2.4 La atención y las emociones**

García, J. (s.f.) dice que:

Quando las personas estamos sometidas a una importante situación de estrés o ansiedad solemos reducir mucho el foco atencional sobre el estresor o el estímulo que percibimos como amenazante, dejando incluso de atender a otros estímulos y/o actividades que también podrían ser importantes para nuestra adaptación al medio. Este fenómeno suele ser conocido con el nombre de efecto túnel. (p.6).

Es importante mantener la atención aun cuando se manifiesten diversas emociones, pues es necesaria la adaptación inmediata y atender con prontitud a situaciones incluso más importantes que las reacciones que se pudieran experimentar en determinado momento.

## **2.5 Clases de atención**

La atención es un proceso automático que posee el ser humano, al respecto Pomares, A. & Gómez, J. (2014) afirman que:

“Generalmente y por defecto, nuestra atención viene estando dirigida de una manera involuntaria según nuestras instrucciones genéticas, convenciones sociales y hábitos aprendidos en la niñez”. (p.15).

Es decir que, la atención no está dirigida de forma consciente por el ser humano, para ello es indispensable saber de qué forma se puede redirigir la atención de forma consciente en un objeto, tarea o situación.



### **2.5.1 Atención involuntaria**

Gallenger (citado por Pomares & Gómez, 2014) asegura que:

“En la atención involuntaria el sujeto participa de forma pasiva en un proceso no dirigido por él, sino por el estímulo más sobresaliente del entorno”. (p.15).

Eso significa que la atención involuntaria es un proceso en el que un individuo no es consciente de que está atendiendo una situación determinada, por ende, puede o no realizarla de forma adecuada, pues surge como una respuesta automática.

### **2.5.2 Atención voluntaria**

Para Pomares, A. & Gómez, J. (2014) la atención voluntaria es:

“La posibilidad consciente y voluntaria de elegir dónde deseamos enfocar nuestra atención y por tanto decidir lo que llegará a nuestra conciencia en un momento dado, lo que a su vez, determinará la calidad de nuestra experiencia consciente de vivir” (p.15).

Entonces, se entiende que la atención voluntaria es la habilidad que debiese poseer el ser humano para dirigir su atención a donde él desee, de forma consciente, y eso determinará la calidad de vida que podría tener.

## 2.6 Atención plena

Al respecto de atención plena Jon Kabat- Zinn (citado por Parra, Montañés, J., Montañés, M. & Bartolomé, 2012) asegura que es:

“Prestar atención de un modo particular: a propósito, en el momento presente y sin establecer juicios de valor” (p. 32).

Se entiende entonces por atención plena, como la capacidad o habilidad que tiene un sujeto de dirigir su atención de forma consciente al momento en que vive sin etiquetarlo como bueno o malo.

Acosta, P. (2014), afirma que:

La atención implica la elección por parte de la mente de forma clara y vívida, de uno o más objetos a los que tiene opción (...). El no juzgar es la ausencia de interpretaciones y valoraciones como bueno o malo, feo o bonito, conveniente o inconveniente, etc. (p.20).

La atención plena es entonces, dirigir de forma consciente y clara la mente hacia un objeto o situación entre varias opciones sin enjuiciarlos. Es decir que, la atención plena es la forma en que el ser humano es consciente de una situación entre varias de ellas, pero, no las categoriza como positivas o negativas, agradables, etc., simplemente se limita a vivirlas en el momento presente.

Otra concepción de atención plena es la que presenta Digby, N. (2015), la cual dice:

“La atención plena es estar consciente del momento presente, del cuerpo, de los pensamientos y emociones, sin juicio”. (p.4).

La atención plena es estar consciente no solamente del tiempo o momento presente sino del cuerpo, de todas las partes que lo conforman y sentir que están realizando una función, luego, que se es consciente del cuerpo, es necesario atender los pensamientos y emociones, es decir que, el ser humano puede desarrollar la capacidad de reconocer qué clase de emociones y pensamientos experimenta en un momento determinado y las reacciones que éstos le genera, sin nombrarlos como buenos o malos, simplemente sentirlos y reconocerlos.

### 2.6.1 Elementos de la atención plena

El elemento básico de la atención plena según Digby, N. (2015) manifiesta que:

“El primer elemento es la atención. Cuando uno aprende a prestar atención a su experiencia de momento a momento en lugar de preocuparse por el futuro o ser atrapado en el pasado (...)”. (p.4).

Ello significa que, el paso primordial que debe darse para desarrollar la atención plena es, darse cuenta de las diversas experiencias que se viven en un momento específico, sin preocuparse o dejarse atrapar por ellas.

Algunas personas suelen pensar mucho en la forma que afectará una determinada experiencia en su vida, mientras que, otras vuelven a revivir dicha experiencia una y otra vez; quedándose atrapadas en ella.

Mientras, quien desarrolla la atención plena se enfocará en la experiencia que vive momento a momento sin juzgarla, solo sentirla.

El segundo elemento al que hace referencia Digby (2015), para desarrollar la atención plena es: “(...) la aceptación sin juicios”. (p.4).

La aceptación sin juicios significa, que el ser humano a cada momento de su existencia atraviesa diferentes experiencias y la mayoría de veces es difícil aceptarlas, pero, cuando se tiene atención plena, se tiene también la capacidad de no emitir juicios al respecto de ellas, de esa manera se abre una brecha para su comprensión sin quedar atrapado en el pasado o preocupado por el futuro.

“La práctica de la atención plena implica darse cuenta de los propios pensamientos, sentimientos y emociones, y cultivar una actitud de curiosidad y apertura hacia ellos”. (Digby, N., 2015, p.4).

Cuando se posee atención plena, se es consciente de las emociones y las distintas formas en que se puede responder a ellas, sin hacerlo de forma reaccionaria sino voluntaria y reflexiva.

Napoli, Krech & Holley (citado por Alvear, 2015) mencionan que cuando se:

(...) actúa con atención plena, el ser humano posee la capacidad, tanto de una manera implícita, como explícita, de: a) observar una situación desde diferentes perspectivas, b) ver la situación como si fuese un evento novedoso (mente de principiante), c) atender al contexto donde estamos percibiendo la información y d) generar nuevas categorías para re-evaluar la información registrada. (p. 50).

La atención plena se ve reflejada en las actitudes conscientes que posee una persona, que ante una experiencia emocional, tenga la capacidad de identificarla como una emoción y no juzgarla como buena o mala, simplemente estar consciente de ello y atender a no responder de forma irreflexiva ante ella.

### **2.6.2 Piloto automático**

Pomares, A. & Gómez, I. (2014) definen modo de piloto automático cuando:

“(...) su característica esencial es que la mente se encuentra de manera involuntaria en el pasado o el futuro, ajena a lo que acontece aquí y ahora, y por tanto ausente del momento presente”. (p.17).

La expresión piloto automático, alude a las personas que no están enfocadas en el momento presente o no realizan una determinada tarea de forma consciente. Cuando se está en piloto automático, es una manera de decir que un sujeto puede estar presente en cuerpo en un momento específico, pero, su atención divaga en el pasado o en el futuro, menos en el presente.

Jon Kabat- Zinn (citado por Pomares & Gómez, 2014) afirma que:

“Y debido a que estamos en “piloto automático”, el cuerpo se queda fuera de la experiencia, y sin nuestra atención, no somos conscientes de cómo le afecta el entorno, e incluso de cómo le afectan nuestros pensamientos y emociones”. (p.18).

La falta de atención plena hace que los individuos actúen de una forma mecánica, aísla al cuerpo de las sensaciones que genera una experiencia en el momento presente, por tanto, no se encuentra enfocado o atento a la misma, ni a los efectos que puede arrastrar.

Lo contrario de tener atención plena, es estar en piloto automático, es decir, actuar de forma mecánica o autómeta, dejarse llevar por los pensamientos y emociones sin tener conciencia de ello, divagar en el pasado o futuro. Pues de esta situación surge la necesidad de desarrollar la habilidad de actuar de forma consciente y no mecánica, pues estando enfocado en el presente se estará atento a los diversos factores internos como externos, y las posibles formas en que pueden dañar, ello contribuirá a buscar una solución rápidamente o bien adaptarse de una forma menos conflictiva al presente.

Langer (citado por Pomares & Gómez, 2014) afirma que se actúa de manera automática de dos formas:

Por medio de la repetición. Cuando aprendemos una habilidad a base de practicarla hasta un nivel en que ya no somos ni siquiera conscientes de los pasos técnicos necesarios para realizarla.

Construyendo una concepción mental por la exposición única a una información, antes de que reflexionemos. (p.19).

Se actúa de manera automática cuando un individuo ha aprendido a realizar una tarea específica por varias veces, y no necesita que su atención esté enfocada en determinada actividad.

Otra forma es cuando solo se tiene acceso a una sola fuente de información y se estructura en la mente una idea que no se ha cuestionado o indagado sobre su veracidad y simplemente se da por cierta.

Acosta, P. (2014) menciona que piloto automático es:

Cuando hacemos las cosas sin darnos cuenta de que las estamos haciendo. Vamos manejando hacia una ciudad y de pronto advertimos que pasamos por un pueblo sin darnos cuenta. El cuerpo pasó físicamente por ahí, mientras la mente iba en otra cosa. (p.22).

Piloto automático es una expresión que hace referencia a una persona que no está atento a las experiencias de su entorno, puesto que, está sumergida en sus pensamientos o emociones y pierde noción de la actividad que ejecuta en el momento presente.

## **2.7 La importancia de la atención plena para educadores**

La atención plena es un medio que a través de ella coadyuva a que los profesores sean conscientes de sus emociones y que tengan una visión de apertura hacia ellos, Digby, N. (2015) afirma que:

(...) la mejor manera de enseñar la atención plena a los estudiantes es que el maestro experimente con ella en su propia vida. Cuando los maestros están cuidando de sí mismos al tratar de llegar a ser más conscientes de sí, y más abiertos, es natural que se creen ambientes donde sus estudiantes pueden hacer lo mismo. (p.6).

La atención plena es la habilidad de centrar la atención en el momento presente, por medio de ella puede desarrollarse la inteligencia emocional, puesto que, solo siendo consciente o prestar atención a las distintas reacciones que generan las emociones o pensamientos, se sabrá cómo manejarlas de una forma no automática.

Al respecto de la importancia de la atención plena en los estudiantes de profesorado, Body, L., Ramos, N., Recondo, O. & Pelegrina, M. (2016) manifiestan que:

“Desde el enfoque de la atención plena, las emociones que nos perturban se describen como aquellas que obstaculizan la capacidad de ser consciente en el aquí y ahora”. (p. 4).

Si las emociones que se experimentan son capaces de generar reacciones automáticas, no se está plenamente atento para encontrar una forma consciente de manejarlas y pensar la manera adecuada de responder a ellas.

Por ese motivo, es necesario tener atención plena, pues a través de ella se advierte momento a momento las distintas emociones que se perciben.

Simón (citado por Body, Ramos, Recondo, & Pelegrina, 2016) afirma que: “las emociones difíciles conducen al sufrimiento, lo que desemboca en comportamientos inadecuados y problemas en las relaciones personales”. (p.4).

Las emociones provocan reacciones automáticas, es decir que, están preestablecidas, por ende, dichas reacciones suelen ser dañinas si no se les presta atención, tanto para quien las experimenta, como para quienes están a su alrededor.

## **2.8 Programas de atención plena**

Entre algunos programas enfocados al desarrollo o práctica de la atención plena, se pueden mencionar:

Acosta, P. (2014) en su libro “Mindfulness para el mundo”, vivir en el presente sin juzgar. Describe un programa de entrenamiento aplicable en seis semanas, el cual aclara que, si no se tiene un facilitador, es posible desarrollarlo de forma autodidacta. Éste se divide en seis semanas y cada una de ellas tiene una estructura particular, sin embargo, siempre se asigna a los participantes una tarea práctica y otra teórica, ambas son revisadas por el facilitador y se establece un

momento de realimentación al respecto de las experiencias vividas, también se incluye entre los materiales un libro de texto, un CD y cuestionarios que los participantes deben resolver.

Dentro de los ejercicios prácticos enfocados a la atención plena cabe destacar algunos: realización de respiraciones conscientes, tener un minuto de silencio, práctica de la respiración abdominal o diafragmática, exploración de un objeto por medio de los cinco sentidos, comer con atención plena utilizando los mismos sentidos. Por último, se realiza una exploración corporal, atención a sonidos y pensamientos, práctica de autocompasión y compasión, estas actividades se realizan a través de una guía que permite realizarlas de manera óptima.

Otro programa interesante es el desarrollado por Hasson, G. (2015) en su libro “Mindfulness eficaz”, pequeños ejercicios para vivir y trabajar mejor. Éste consiste en una breve descripción teórica que debe leerse día a día, dicha descripción es acompañada por una parte que Hasson denomina “ponlo en práctica”, esta parte explica cada paso que debe seguirse para practicar la atención plena de manera constante.

El programa de atención plena también ha sido implementado por Schoeberlein, D. & Sheth, S. (2015) en su libro titulado “Mindfulness para enseñar y aprender”, estrategias prácticas para maestros y educadores. En él se sugiere la práctica de la atención plena mediante estrategias sencillas como la práctica del toma cinco, que consiste en respirar de forma consciente y relajada, advertir cuándo se pierde la conciencia de la respiración y llevarla de nuevo de forma atenta, luego dar la bienvenida al día, plantearse una intención por cada uno de ellos y tratar de mantenerla hasta el final del mismo, dicha práctica debe hacerse durante treinta días. Es importante reconocer los pensamientos y emociones que surgen y la mejor forma es observándolos simplemente, y no denominarlos como buenos o malos, solo como emociones. Al practicar el toma cinco es necesario mantener la paciencia y la amabilidad consigo mismo.

Luego del ejercicio del toma cinco, propone la práctica de reflexiones de amabilidad dirigidas hacia los profesores.



Por último, elaboró un cuestionario al que llamó: meditación analítica sobre la satisfacción, orientado a los profesores, en éste también se debe practicar la respiración con atención plena.

Otro instrumento que se incluye en el programa de atención plena es: reflexión breve sobre el día (para profesores), en éste debe realizarse un repaso de las situaciones que surgieron durante el día, luego identificar una experiencia grata, luego una que no lo es y tratar de encontrar una solución asertiva para la próxima vez que pudiese presentarse y para finalizar la práctica, es necesario encontrar una experiencia por la que se pueda agradecer.

### **2.8.1 Objetivo del desarrollo de la atención plena**

El objetivo principal de la atención plena es que los estudiantes que se preparan para ser profesores tengan una herramienta que les ayude a desarrollar la inteligencia emocional. Mañas, I., Franco, C., Gil, M. & Gil, C. (2014) mencionan que:

“Nuestra consciencia nos permite dejar de luchar o controlar lo que no se puede controlar y desautomatizar nuestro comportamiento dejando de reaccionar compulsiva y agresivamente ante lo que ocurre dentro y fuera de nosotros”. (p.195).

La atención plena mejora la atención de los estudiantes, pues ella estará enfocada momento a momento en las experiencias internas como externas cuando ejerza su labor docente y le ayudará a identificar las distintas dificultades que pueda atravesar, buscando una forma reflexiva y no reaccionaria de resolverlas.

### 2.8.2 Beneficios que ofrece la práctica de atención plena

Albert, E. (2015) menciona que, entre algunos beneficios de la práctica de atención plena se destacan:

“Principalmente se aplica en aspectos de la vida como la enfermedad y el tratamiento del dolor, el sueño y la salud mental o el control de las emociones” (p.9).

La atención plena puede practicarse para mejorar el estado de salud, reducir los índices de estrés, mejorar la salud mental y también el manejo adecuado de las emociones.

Schoeberlein, D. & Sheth, S. (2015) afirman que algunos beneficios pueden ser:

El enfoque y la conciencia, aumenta la receptividad ante las necesidades de los alumnos, fomenta el equilibrio emocional, apoya la gestión del estrés y la reducción del estrés, favorece la buena salud de las relaciones personales en el trabajo y en casa, mejora el clima del aula y favorece el bienestar general. (p.27).

La práctica de la atención plena ofrece varios beneficios entre ellos, el fortalecimiento de la atención y la capacidad de concentración, que son dos actividades indispensables para un estudiante que se prepara para ejercer como profesor.

Mantener un equilibrio emocional es de suma importancia, puesto que, es necesario conservar la tranquilidad y la conciencia de las experiencias que transcurren momento a momento y en diferentes ámbitos de la vida, y así encontrar una solución razonable a cada problema al que se pueda enfrentar y no reaccionar de forma inconsciente o irreflexiva.

Por último, cabe destacar que, si el profesor está tranquilo, en armonía, pero atento, será un docente que se ocupa de la forma adecuada de dirigir el proceso de enseñanza aprendizaje, pues será consciente de las necesidades que tienen sus alumnos y buscará una forma idónea de apoyarlos en dicha labor.

Pragati (citado por Albert, 2015) menciona algunos beneficios a nivel mental como:

Facilita la concentración, así como una calma interior: serenidad y paz. Aumenta la claridad, con visión más amplia de las experiencias vitales. Mejora la capacidad de aprendizaje y retrasa el envejecimiento cerebral. Ayuda a la mente a eliminar contenidos conflictivos. Ayuda a vivir el momento presente. Disminuye los pensamientos reiterativos y las preocupaciones. (p.11).

La práctica de la atención plena se convierte en un medio que permite alcanzar la paz interior que influye en mantener la calma, la claridad y mejora el proceso de aprendizaje, deshacerse de pensamientos repetitivos que surgen al respecto de experiencias pasadas o bien de preocupaciones por las que aún no suceden y de esa forma favorece a estar consciente de vivir el momento presente.

Al respecto de los beneficios de la atención plena a nivel emocional, Pragati (citado por Albert, 2015) afirma que:

(...) Fortalece la empatía y el restablecimiento del equilibrio emocional. Favorece los estados de ánimo positivo. Mejora la capacidad de hacer frente a emociones y situaciones negativas. Aumenta la serenidad y la paz profunda. Aumenta la autoestima, la capacidad de amar y de ser felices. Ayuda a afrontar las desilusiones del presente y las preocupaciones por el futuro. Enseña a fluir por la vida sin resistencia. (p.12).

La atención plena no ofrece solamente beneficios a nivel mental sino emocional, la empatía es una habilidad que permite conocer las necesidades de los demás e identificarse con ellas.

Fortalece la inteligencia emocional, puesto que, quien practica la atención plena es capaz de reconocer sus emociones, ser consciente de sus reacciones y buscar una solución razonable a determinada situación conflictiva, por tal motivo, aumentará su autoestima.

### **2.8.3 Atención Plena y su influencia en el desarrollo de la inteligencia emocional**

La atención plena es una habilidad que se adquiere a través de la práctica continua, y radica en estar consciente momento a momento de las experiencias internas como externas, que suceden en la vida cotidiana.

Mientras que, la inteligencia emocional es la capacidad de percibir las emociones, reconocerlas, gestionarlas de forma no reaccionaria y expresarlas.

Al respecto León (citado por Morales, 2013) expresa que:

“Siempre podremos rediseñar nuestras reacciones emocionales para convertirnos en lo que deseamos. Todos podemos ser los amos de nuestro presente”. (p. 36).

Ello significa que cualquier persona puede gestionar sus emociones y reacciones, siempre que ésta dirija su atención de forma voluntaria y consciente antes de expresarlas. Sino estaría expresándolas, pero de forma irreflexiva.

Mañas, I., Franco, C., Gil, M. & Gil, C. (2014), mencionan que atención plena es manifestar un estado de conciencia que significa:

Ser conscientes supone percatarnos o advertir lo que ocurre dentro y fuera de nosotros. Ser conscientes significa darnos cuenta, atender, observar nuestros propios pensamientos, emociones y sensaciones corporales (...) Se trata del cultivo de una conciencia no reactiva, contemplativa y llena de sabiduría. (p.2).

En consecuencia, la atención plena es el primer eslabón para desarrollar la inteligencia emocional, puesto que, solo estando atento al presente y a las emociones que surgen en un momento determinado, se tratará de buscar una forma adecuada para manejarlas y solucionar cualquier conflicto que éstas pudiesen ocasionar, desarrollándose así la inteligencia emocional.

En esta misma vía Ramos, Hernández & Blanca (Citado por Cepeda, 2015) afirman que:

(...) prestando atención a sus estados emocionales, ganan una mayor claridad sobre los mismos, logrando su integración, siendo capaces de dar una respuesta diferente, frente a aquellas otras que, tras prestar atención a sus estados emocionales, quedan atrapados en sus pensamientos intrusivos y se sienten incapaces de clarificar y reparar sus emociones. (p.8).

Entonces para desarrollar la inteligencia emocional es importante prestar atención en primer lugar a las emociones que se experimentan momento a momento, de esa forma se estará consciente de la forma adecuada de controlarlas y responder a ellas de forma razonable y no reaccionaria.

## **2.9 Definición de inteligencia**

El término inteligencia tiene varias connotaciones, para profundizar en la inteligencia emocional es importante explicar qué es inteligencia, para ello Colom & André-Pueyo (citado por Maureira, et al. 2016) mencionan que:

“Conciben la inteligencia como la capacidad de encausar mentalmente la información del exterior, de manera que la persona puede razonar, solucionar problemáticas y tomar medidas de acción”. (p. 1208).

La inteligencia es una habilidad que permite al ser humano observar el entorno donde se encuentra, extraer información del mismo, someterla al análisis y por último solucionar diversos tipos de problemas que pueda enfrentar y actuar de forma razonable. En otras palabras, la inteligencia es la capacidad que se posee para analizar el entorno, obtener información de él y utilizar la misma para resolver dificultades en la vida cotidiana.

### 2.9.1 Inteligencias múltiples, teoría de Howard Gardner

El estudio de la inteligencia ha generado distintas teorías, entre ellas y la más completa para esta investigación es la de Howard Gardner, pues de esta se deriva posteriormente la inteligencia emocional, él aclara que la inteligencia puede clasificarse en distintos tipos. Al respecto Fernández, M. (2013) manifiesta que:

Gardner (1995), en su teoría de las inteligencias múltiples, distingue siete inteligencias: musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal. Posteriormente Gardner (2001) añade dos más: inteligencia existencial e inteligencia naturalista. La inteligencia naturalista se refiere a la conciencia ecológica que permite la conservación del entorno; la existencial es la que utilizamos cuando nos formulamos preguntas sobre el sentido de la vida, el más allá, etc. Incluso sugiere la posibilidad de otras inteligencias. (p.6).

La inteligencia no es solamente una manera de extraer información del contexto en que se desenvuelve un individuo, analizarla y resolver problemas, va más allá y puede dividirse en nueve tipos según Gardner, sin embargo, es necesario mencionar que todas ellas son complementarias una de otras, y juntas contribuyen a enfrentar y solucionar las distintas dificultades que se puedan atravesar en el diario vivir.

Gardner plantea dos inteligencias que contribuyeron a conformar la inteligencia emocional, siendo éstas la inteligencia intrapersonal e interpersonal.

Hacia una aproximación de inteligencia emocional Albert, E. (2015) manifiesta que:

La inteligencia interpersonal es la capacidad que tenemos para relacionarnos adecuadamente con los demás, incluye contar con las aptitudes necesarias para comunicar sentimientos o pensamientos así como para recibirlos con éxito. Desarrollando el entendimiento a los demás. La inteligencia intrapersonal es la capacidad de construir una percepción precisa respecto de ti mismo y de organizar y dirigir tu propia vida. Tus emociones y sentimientos individuales. Desarrollando la conexión con tu mundo interior. (...) estas dos últimas podrían recogerse en la inteligencia emocional. (p.19).

La inteligencia intrapersonal es la manera de conocer, dirigir y gestionar de forma adecuada las emociones propias, mientras que, la interpersonal es la capacidad de identificar y comprender las emociones de los demás, y juntas forman la inteligencia emocional.

### **2.9.2 Definición de inteligencia emocional**

Mayer & Salovey (citado por Macías, Gutiérrez, Carmona & Crespio, 2015) definen la inteligencia emocional como:

La capacidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; la capacidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la capacidad para entender la emoción y el conocimiento emocional; y la capacidad para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual. (p. 2).

La inteligencia emocional es la habilidad que desarrolla una persona para conocer sus propias emociones, pues así será más fácil identificarlas, comprender el por qué surgieron y gestionarlas, es decir, controlarlas para que busque una solución razonable a un determinado conflicto y por último expresarlas de manera que no sea perjudicial para sí misma ni para quienes le rodean.

La inteligencia emocional conduce también al éxito intelectual, puesto que, si un individuo posee inteligencia emocional estará predispuesto a aprender fácilmente.

### 2.9.3 Dimensiones de la inteligencia emocional

La inteligencia emocional está formada por varias habilidades o dimensiones, según Mayer y Salovey (citado por Cejudo, 2014) afirman que ellas son:

Percepción y expresión emocional: reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal. Facilitación emocional: capacidad para generar sentimientos que faciliten el pensamiento. Comprensión emocional: integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales. Regulación emocional: dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz. (p.678).

Se entiende por percepción y expresión emocional a la capacidad de identificar de manera consciente las emociones y darles un nombre. Es decir, que un individuo puede experimentar e identificar una emoción, pero deberá también determinar si es enojo, alegría, etc. Luego se menciona la facilitación emocional, que consiste en crear sentimientos que propicien el pensamiento, esto quiere decir que, debe, tenerse la habilidad de experimentar, identificar y expresar emociones, pero, buscar la forma de enfocar la atención en la manera de racionalizarlas para encontrar una respuesta lógica o una forma objetiva de solucionar un determinado conflicto y no dejarse llevar por la impulsividad. La comprensión emocional, ésta implica la habilidad de conocer las propias emociones y las reacciones que causan, de este modo se inicia la autocomprensión emocional para luego entender las de otros. Por último, se menciona la regulación emocional, en ella se consolida la inteligencia emocional, pues, en esta dimensión es donde se aprende a gestionar las emociones, por ende, la manera de comprenderlas y de controlar los impulsos y reacciones inconscientes que éstas pudiesen generar.



Finalmente, la inteligencia emocional coadyuva a el autoconocimiento emocional y la manera de controlar de forma consciente los impulsos que éstas traen consigo y desde luego, facilita la empatía hacia las demás personas.

#### **2.9.4 Importancia de la inteligencia emocional**

La inteligencia emocional es indispensable para los estudiantes que están siendo formados como profesores de enseñanza media en lengua y literatura, pues de esa forma serán capaces de gestionar sus propias emociones como las de sus educandos.

Pero, ¿Cómo podrá controlar dichas emociones si aún no conoce el modo de gestionarlas? He ahí la complejidad y la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional.

En Guatemala la mayoría de estudiantes de profesorado ya ejercen como profesores en distintos centros educativos, tanto públicos como del sector privado, sin embargo, la obtención de un título universitario no indica que sean competentes emocionalmente.

En este sentido Cejudo, J., López, M., Rubio, M. & Latorre, J. (2015) afirman que: “Cuando el docente adquiere el título universitario que le capacita para desempeñar tareas en el contexto educativo no existe ninguna garantía que sea esa persona apta para enseñar”. (p.3).

Ello significa que un título universitario no hace a quien lo obtuvo, capaz de controlar las distintas reacciones que puedan causar sus emociones o pensamientos. Por tal razón, es necesario que los estudiantes que se preparan académicamente para desempeñar una labor profesional como docentes, aprendan la manera adecuada de desarrollar su inteligencia emocional.

Pues, así no solamente se beneficiarían los estudiantes de profesorado, ya que, su calidad de vida personal y profesional mejoraría, sino, la conducta de sus alumnos, puesto que, el educador es un modelo a imitar, por ende, debe tener inteligencia emocional.

### **2.9.5 Beneficios que genera al profesorado el desarrollo de inteligencia emocional**

Los profesores que posean inteligencia emocional, no solo serán capaces de controlar las reacciones que le generen sus emociones, sino, las acciones que traigan consigo las emociones de los demás. Para ello Hué, C. (2012) afirma que:

Si nosotros mismos no somos capaces de valorarnos, difícilmente nuestros alumnos tendrán una valoración alta de nosotros. Además, todos hemos comprobado cómo en el aula los alumnos muchas veces se muestran inmisericordes con los defectos de los profesores poniendo mote, haciendo gracias, o despreciándonos. Sin embargo, estos mismos alumnos cuando el profesor muestra sus competencias y sus defectos, y sobre todo, muestra su lucha diaria por conseguir mejorar en sus defectos, valoran en muy alto grado a este profesor. (p. 54).

La inteligencia emocional en los estudiantes de profesorado, implica entonces que éstos sean capaces de conocerse y posteriormente de valorarse emocionalmente así mismos, aceptando sus virtudes y defectos, la inteligencia emocional inicia con el reconocimiento de las emociones propias y se desarrolla cuando se tiene el control de las mismas, pero, el desempeño docente será complejo si en lugar de trabajar en las emociones se enfoca en las reacciones de los demás y en lugar de solucionar de forma consciente ese conflicto se involucra también en ese círculo emocional profesor-alumno.

Hué, C. (2012) afirma que:

“El mayor o menor control emocional será el que determine nuestro nivel de bienestar docente” (p. 54).

Ello significa que el bienestar de los futuros profesores está condicionado respecto del manejo adecuado de las emociones.

Si un docente se deja llevar por la impulsividad que éstas le causen, entonces se aleja de la realidad o se vuelve inconsciente de sus acciones. Mientras que, un profesor que sea inteligente emocionalmente, sabrá la manera de actuar ante ellas.

Ruiz, I. (2014) haciendo referencia a otros autores citados por: Ramos, Enríquez & Recondo, concluye que, las características de una persona inteligente emocionalmente se distinguen en:

“(…) la importancia del conocimiento y evaluación de las emociones, el cual ayuda a manejar el estrés de la vida cotidiana, regular el estado de ánimo y de esta manera tener un manejo adecuado de las relaciones interpersonales”. (p.28).

Los beneficios de desarrollar la inteligencia emocional se reflejan en la habilidad que se posee para conocer, gestionar y evaluar las emociones y ello influye en controlar de una mejor forma el estrés de la vida cotidiana en sus distintos ámbitos, cuando se mantiene el control del estrés, también se optimiza el estado de ánimo, lo que conlleva a relacionarse positivamente con las demás personas.

Ruiz, I. (2014) aclara que:

En la actualidad se espera que la persona sea equilibrada, con estabilidad emocional, que sea tolerante, que sepa entender a los demás, que tenga sensibilidad artística y cultural, que respete a la familia y que sea capaz de organizar su tiempo. (p.27).

Por tal razón, una persona con inteligencia emocional estará preparada para convivir consigo misma y con los demás, gestionará sus emociones y responderá con empatía hacia sus semejantes, y este estado de equilibrio contribuirá en que se sensibilice en otros ámbitos de la vida.

Goleman (citado por Bafalluy. & Escolano, 2014) manifiesta que:

"las emociones descontroladas pueden convertir en estúpidos a la gente más inteligentes. Necesitamos de la competencia emocional para sacar el máximo provecho de nuestros talentos". (p.743).

Queda claro que la inteligencia emocional en las personas es indispensable para complementar el intelecto y alcanzar el éxito en la vida, tanto personal como profesional y social.

## **CAPÍTULO III**

### **PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

Los resultados obtenidos en esta investigación se presentan en este capítulo, datos que se reflejan a través de gráficas, para luego dar a conocer los resultados finales y su respectivo análisis.

Las técnicas que se utilizaron para la recolección de datos fueron: observación, pues, antes de extraer datos en un proceso investigativo, es indispensable, observar las conductas y el contexto en que se desenvuelven los sujetos de investigación, en este caso. También se utilizó la encuesta para conocer la percepción sobre el tema investigado, técnica aplicada a 81 estudiantes de tercer semestre de Profesorado en Lengua y Literatura, sección A y B, jornada sabatina, de la Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media -EFPEM-, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, sede central.

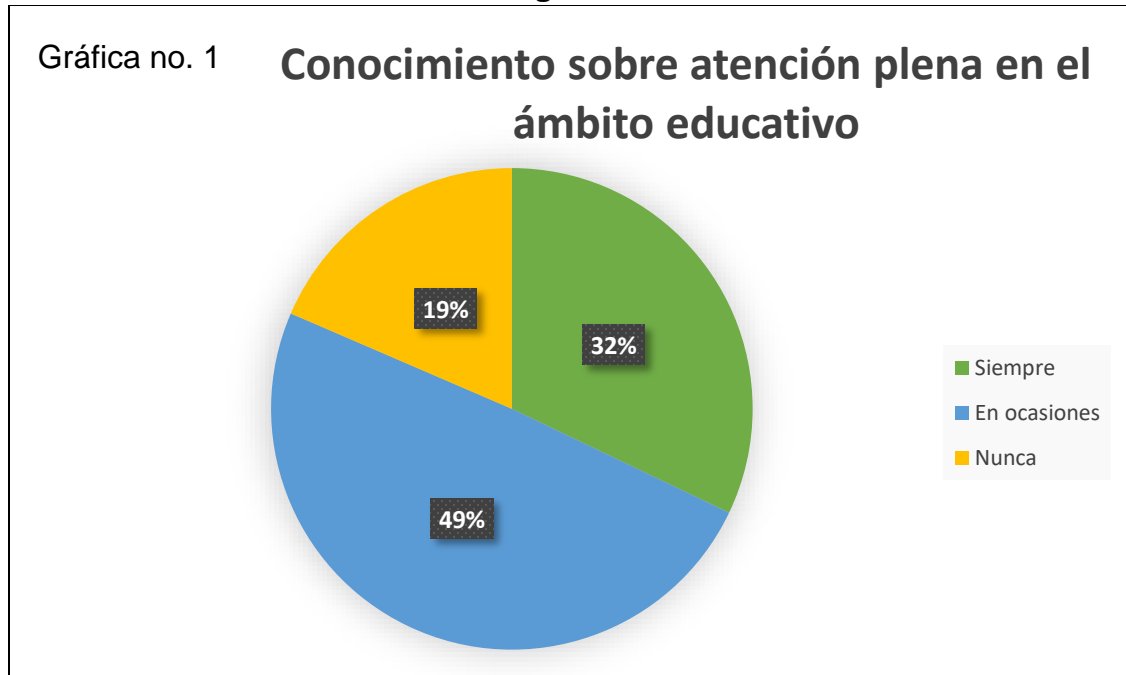
#### **3.1 Atención plena**

Los resultados obtenidos en la encuesta se presentan en gráficas, en cada una de ellas se realizó una interpretación para una mejor comprensión. Dichas gráficas se presentan acorde a las variables, primeramente la atención plena.

Universidad de San Carlos de Guatemala  
 Escuela de Formación de Profesores de  
 Enseñanza Media -EFPEM-  
 Judith Elizabeth Luna García



### Encuesta dirigida a estudiantes



Fuente: elaboración propia, datos extraídos de la investigación de campo.

Esta gráfica muestra que el 49% de la población encuestada, sólo en ocasiones sabe que es atención plena en el ámbito educativo, mientras que, el 32% respondió que siempre y el 19% de la población expresó que nunca ha sabido.

Se puede inferir en los datos anteriores que, la mayoría de la población encuestada, no está segura de qué es atención plena en el ámbito educativo, y un dato preocupante es que el 19% nunca se ha informado respecto al tema, por tanto, es importante que lo conozcan y de esta manera profundizar en la aplicación del mismo, lo que conduce a desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado.

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Escuela de Formación de Profesores de  
Enseñanza Media -EFPEM-  
Judith Elizabeth Luna García



### Encuesta dirigida a estudiantes



Fuente: elaboración propia, datos extraídos de la investigación de campo.

La gráfica muestra que el 77% de la población encuestada, nunca ha participado en programas de atención plena, el 18% solo en ocasiones y el 5% siempre lo ha hecho.

De los datos anteriores se deduce que la mayoría de la población encuestada, nunca ha participado en programas de atención plena, por ese motivo, es necesario que los estudiantes de profesorado conozcan, sus componentes y la aplicación, para así desarrollar su inteligencia emocional, ya que, ésta es indispensable, no solo en la profesión que ejercen, sino en sus diferentes ámbitos de vida.

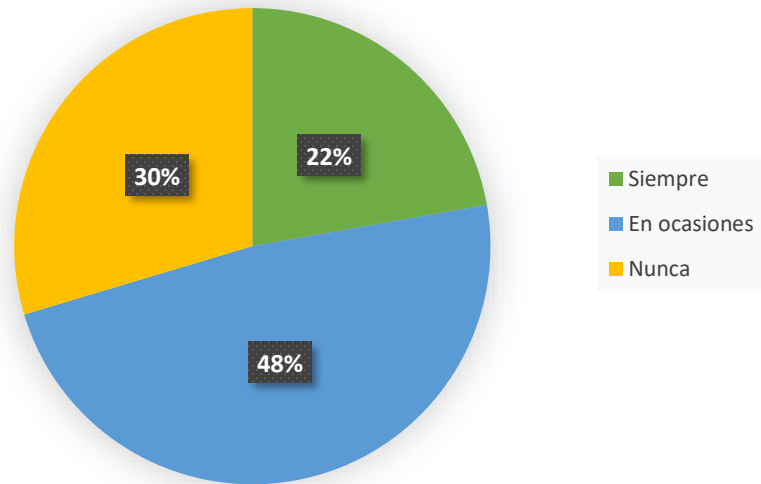
Universidad de San Carlos de Guatemala  
 Escuela de Formación de Profesores de  
 Enseñanza Media -EFPEM-  
 Judith Elizabeth Luna García



### Encuesta dirigida a estudiantes

Gráfica no. 3

### Observación de peleas o discusiones dentro del salón de clase



Fuente: elaboración propia, datos extraídos de la investigación de campo.

La gráfica presenta que el 48% de la población encuestada, en ocasiones ha observado peleas o discusiones dentro de su salón de clase, el 30% nunca y el 22% asegura siempre observarlas.

A través del análisis de la gráfica se evalúa que la mayor parte de la población, en ocasiones ha observado peleas o discusiones dentro de su salón de clase, ello puede atribuirse a la falta de atención plena, pues no se advierte o no se está consciente de las reacciones que tienen algunos estudiantes de profesorado y esto conlleva a peleas o discusiones, producto de las emociones que no son controladas de forma adecuada para resolver situaciones, en tales hechos, se carece de inteligencia emocional.



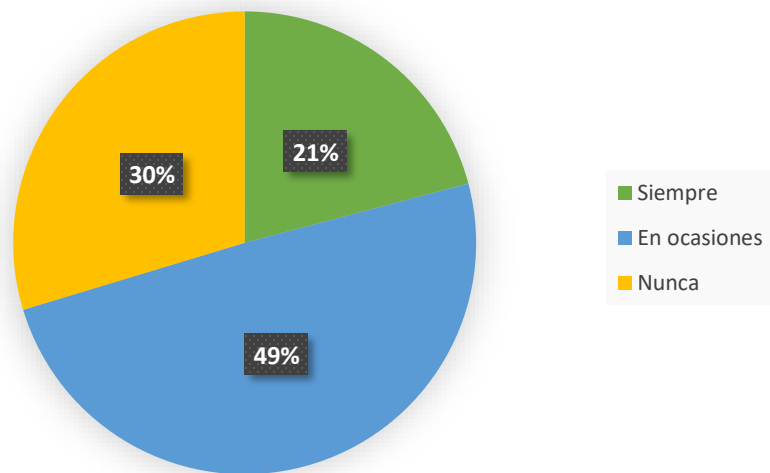
Universidad de San Carlos de Guatemala  
 Escuela de Formación de Profesores de  
 Enseñanza Media -EFPEM-  
 Judith Elizabeth Luna García



### Encuesta dirigida a estudiantes

Gráfica no. 4

### Pensamientos recurrentes al respecto de una situación del pasado



Fuente: elaboración propia, datos extraídos de la investigación de campo.

La gráfica refleja que el 49% de la población encuestada, indicó que en ocasiones tiene pensamientos recurrentes al respecto del pasado, el 30% nunca los tiene y el 21% siempre.

Por medio de los datos que muestra la gráfica se destaca que casi la mitad de la población encuestada, en ocasiones tiene pensamientos recurrentes respecto al pasado, de ahí se deduce que carecen de atención plena, puesto que, no están atentos al momento presente y divagan en hechos de los cuales ya son parte de su historia.

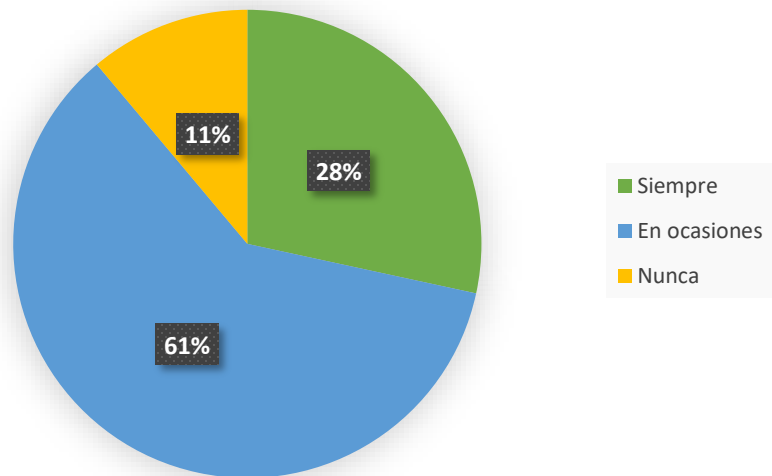
Universidad de San Carlos de Guatemala  
 Escuela de Formación de Profesores de  
 Enseñanza Media -EFPEM-  
 Judith Elizabeth Luna García



### Encuesta dirigida a estudiantes

Gráfica no. 5

### Tendencia a preocuparse por cuestiones que aún no han ocurrido



Fuente: elaboración propia, datos extraídos de la investigación de campo.

Esta gráfica muestra que un 61% de la población encuestada, en ocasiones tiende a preocuparse por cuestiones que aún no han ocurrido, el 28% manifiesta que siempre y el 11% nunca.

Los datos obtenidos indican que la mayor parte de la población en ocasiones se ha preocupado por cuestiones que no han ocurrido, es importante destacar que, no es malo preocuparse por asuntos que aún no suceden, puesto que, esta situación ayuda a preparar un plan para afrontarlas cuando ocurran, pero, el 28% de la población respondió que siempre se preocupa, este porcentaje refleja que hay varias personas que se aíslan del momento presente, pues su atención no está en el presente sino en el futuro.

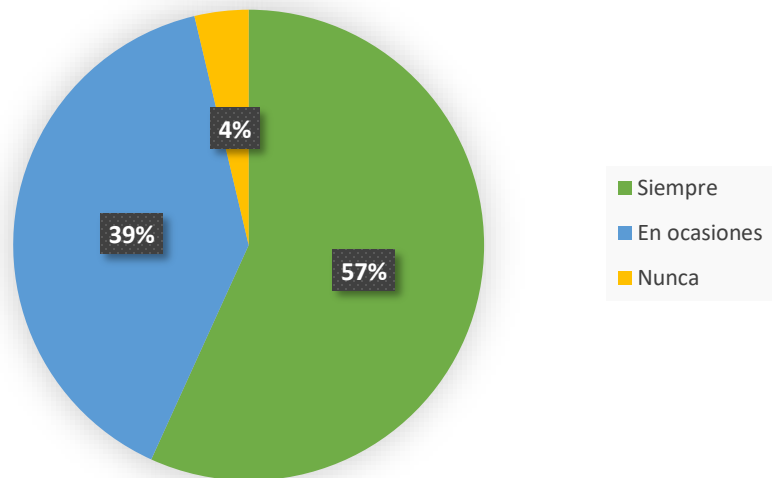
Universidad de San Carlos de Guatemala  
Escuela de Formación de Profesores de  
Enseñanza Media -EFPEM-  
Judith Elizabeth Luna García



### Encuesta dirigida a estudiantes

Gráfica no. 6

### Prestar atención a las reacciones que generan las emociones



Fuente: elaboración propia, datos extraídos de la investigación de campo.

En la gráfica se aprecia que el 57% de la población encuestada, siempre presta atención a las reacciones que le generan sus emociones, el 39% en ocasiones y el 4% nunca.

Los datos obtenidos reflejan que la mayor parte de la población atiende a las reacciones que le generan sus emociones, situación favorable para desarrollar la inteligencia emocional, sin embargo, el 39% de la población indicó que en ocasiones presta atención a las reacciones, lo cual es un hecho desfavorable, pues, sino se conocen las emociones que experimentan, será más difícil advertir las reacciones que le generan las mismas, he ahí, la importancia de la atención plena para que aprendan a reconocer sus emociones y sean conscientes de sus reacciones.

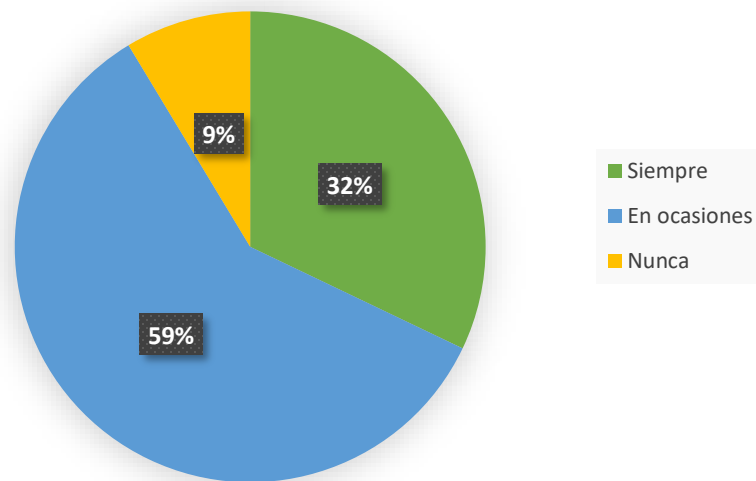
Universidad de San Carlos de Guatemala  
Escuela de Formación de Profesores de  
Enseñanza Media -EFPEM-  
Judith Elizabeth Luna García



### Encuesta dirigida a estudiantes

Gráfica no. 7

### Atención plena a las emociones



Fuente: elaboración propia, datos extraídos de la investigación de campo.

La gráfica muestra que el 59% de la población encuestada está atenta plenamente a sus emociones, sólo en ocasiones, el 32% siempre lo está y el 9% nunca.

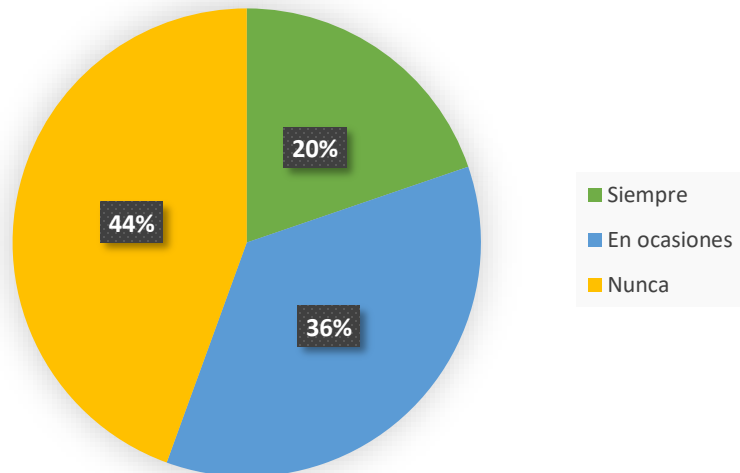
Por los datos anteriores se infiere que la mayoría de la población no está atenta plenamente a sus emociones, es decir, no sabe qué emociones experimenta a menudo y las reacciones que éstas le generan, pues, si lo estuvieran serían conscientes de ellas siempre, dato alarmante, porque esto significa que, al no estar atentos a sus emociones, no controlan sus reacciones y se responde ante un problema de forma impulsiva o no razonable.

Universidad de San Carlos de Guatemala  
 Escuela de Formación de Profesores de  
 Enseñanza Media -EFPEM-  
 Judith Elizabeth Luna García



### Encuesta dirigida a estudiantes

Gráfica no. 8 **Los cursos recibidos en la formación académica universitaria enseñan técnicas de atención plena e inteligencia emocional**



Fuente: elaboración propia, datos extraídos de la investigación de campo.

La gráfica muestra que el 44% de la población encuestada, dentro de los cursos que ha recibido en su formación académica universitaria nunca le han enseñado técnicas de atención plena e inteligencia emocional, el 36% manifiesta que solo en ocasiones y el 20% siempre.

Queda evidencia que en la carrera de Profesorado en Lengua y Literatura se aborda el tema de atención plena e inteligencia emocional esporádicamente y en distintos cursos, ya que, la minoría de la población manifestó haber recibido técnicas de atención plena e inteligencia emocional.

### 3.2 Inteligencia emocional

Los resultados obtenidos de la segunda variable, inteligencia emocional, se presentan a continuación.

#### Encuesta dirigida a estudiantes



Fuente: elaboración propia, datos extraídos de la investigación de campo.

El 54% de la población encuestada respondió que siempre ha sabido qué es inteligencia emocional, el 30% sólo en ocasiones, y el 16% nunca.

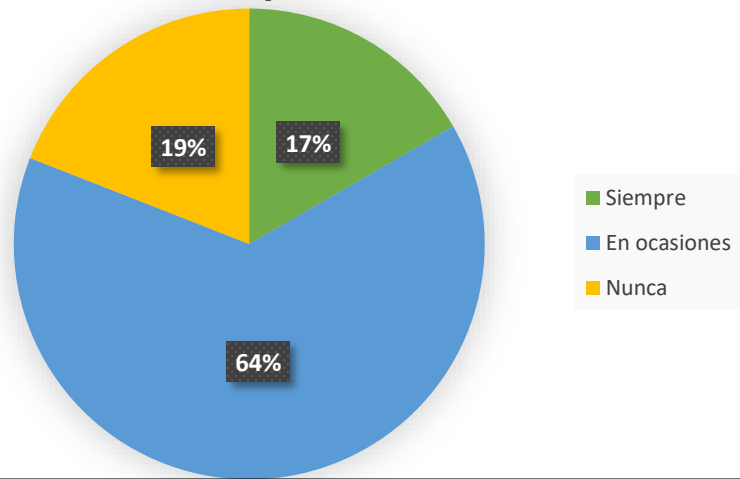
Los datos anteriores reflejan que la mayor parte de la población encuestada si sabe qué es inteligencia emocional, ello es relevante puesto que, los estudiantes de profesorado conocen el tema y es una brecha para que inicien a desarrollarla por medio de la atención plena, sin embargo, una minoría respondió que nunca ha sabido sobre él, por tal razón, es importante que se aborde el tema.

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Escuela de Formación de Profesores de  
Enseñanza Media -EFPEM-  
Judith Elizabeth Luna García



### Encuesta dirigida a estudiantes

Gráfica no. 10 **Expresión de pensamientos, sentimientos y emociones de forma reaccionaria o impulsiva**



Fuente: elaboración propia, datos extraídos de la investigación de campo.

La gráfica muestra que el 64% de la población encuestada en ocasiones expresa pensamientos, sentimientos y emociones de forma reaccionaria o impulsiva, mientras que, el 19% nunca las ha expresado y el 17% siempre lo ha hecho.

Se deduce que la minoría de la población siempre ha expresado de forma impulsiva o reaccionaria sus emociones o pensamientos, dato alarmante, pues, esto refleja no solo la falta de atención a esas situaciones, sino la de inteligencia emocional.

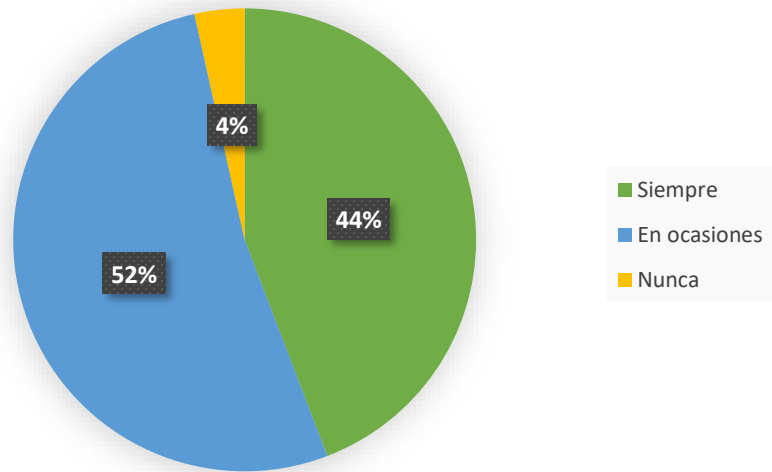
Universidad de San Carlos de Guatemala  
 Escuela de Formación de Profesores de  
 Enseñanza Media -EFPEM-  
 Judith Elizabeth Luna García



### Encuesta dirigida a estudiantes

Gráfica no. 11

### Conocimiento de las emociones que experimenta con frecuencia



Fuente: elaboración propia, datos extraídos de la investigación de campo.

La gráfica muestra a un 52% de la población encuestada, que responde de forma insegura, ya que, manifiestan que solo en ocasiones conoce las emociones que experimenta con frecuencia, el 44% afirma que siempre las conoce y el 4% nunca.

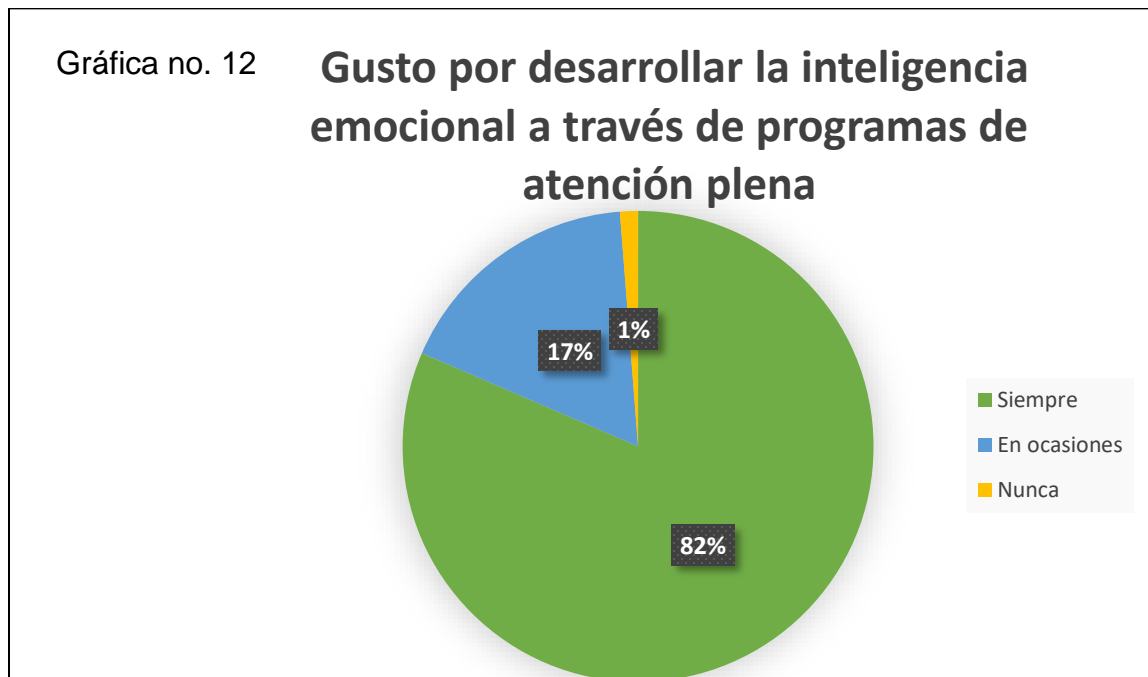
De los datos obtenidos se deduce que más de la mitad de la población que respondió "en ocasiones" no conoce sus emociones, pues, no es posible conocer en ocasiones las emociones que se experimentan con frecuencia, porque si éstas ocurren constantemente, se debe estar consciente de ellas siempre, por tal razón, se confirma la falta de atención plena.



Universidad de San Carlos de Guatemala  
 Escuela de Formación de Profesores de  
 Enseñanza Media -EFPEM-  
 Judith Elizabeth Luna García



### Encuesta dirigida a estudiantes



Fuente: elaboración propia, datos extraídos de la investigación de campo.

Se nota en la gráfica no.14 que el 82% de la población encuestada, está dispuesta a participar en programas de atención plena para desarrollar su inteligencia emocional, el 17% manifestó que solo en ocasiones y el 1% nunca.

El resultado demuestra que es necesario y urgente implementar cursos específicos que se encarguen de enseñar a los estudiantes de Profesorado en Lengua y Literatura, programas de atención plena que les permita desarrollar su inteligencia emocional, para desenvolverse plenamente en sus diferentes ámbitos de vida, pero fundamentalmente en el campo laboral.

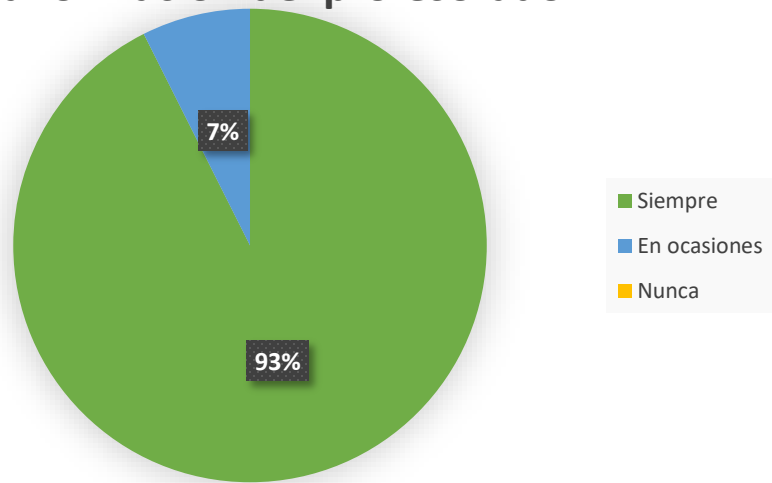
Universidad de San Carlos de Guatemala  
 Escuela de Formación de Profesores de  
 Enseñanza Media -EFPEM-  
 Judith Elizabeth Luna García



### Encuesta dirigida a estudiantes

Gráfica no. 13

### Importancia de la inteligencia emocional en la formación del profesorado



Fuente: elaboración propia, datos extraídos de la investigación de campo.

La gráfica presenta que el 93% de la población encuestada, considera importante la inteligencia emocional en la formación del profesorado y el 7% solo en ocasiones.

Los datos obtenidos indican que la mayor parte de la población considera importante la inteligencia emocional en la formación del Profesorado en Lengua y Literatura, por ello, es indispensable que se aborde la atención plena, para desarrollar la habilidad de estar consciente momento a momento de las emociones y así identificar las reacciones que éstas generan y gestionarlas de forma razonable; desarrollándose así la inteligencia emocional en el profesorado.

## CAPÍTULO IV

### DISCUSIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

#### 4.1 Atención plena

La población encuestada no está segura de conocer la atención plena en el ámbito educativo, ni de los diferentes programas que giran entorno a ella, cuestión preocupante, porque el desconocimiento de ella priva de saber qué es, cómo funciona y sus beneficios.

La importancia de la atención plena es desarrollar la habilidad de enfocar la atención de manera voluntaria no solo en el desempeño de la labor docente, sino, tener conciencia en todo momento de los sucesos externos e internos que se suscitan en dicho ámbito, cabe mencionar que, para efectos de esta investigación, los sucesos internos, se refieren a sentir e identificar las emociones, proceso importante que contribuye a desarrollar la inteligencia emocional del profesorado.

Digby, N. (2015), menciona que:

“La atención plena es estar consciente del momento presente, del cuerpo, de los pensamientos y emociones, sin juicio”. (p.4).

La atención plena desempeña un papel preponderante, pues, es enfocar la atención en el presente de manera consciente, identificando las emociones que se experimentan en un momento determinado, sin valorarlas como buenas o malas, simplemente es, estar atento a ellas, esto es un buen comienzo para luego controlar las reacciones que éstas producen como respuestas, y buscar una solución razonable para resolver un problema.

Aunque la mayoría de la población encuestada no esté segura de qué es atención plena en el ámbito educativo, eso no significa que, no puedan iniciarse en el conocimiento de la misma, es una oportunidad para conocerla, ya que, es necesaria para desarrollar la inteligencia emocional. En este sentido Ramos, Hernández & Blanca (Citado por Cepeda, 2015) afirman que:

(...) prestando atención a sus estados emocionales, ganan una mayor claridad sobre los mismos, logrando su integración, siendo capaces de dar una respuesta diferente, frente a aquellas otras que, tras prestar atención a sus estados emocionales, quedan atrapados en sus pensamientos intrusivos y se sienten incapaces de clarificar y reparar sus emociones. (p.8).

Los datos revelan también que, el 48% de la población encuestada, en algunas ocasiones, ha observado peleas o discusiones dentro de su salón de clase, es posible que esas reacciones sean por la falta de atención plena, ello significaría que, sin atención plena se desatan un sinnúmero de reacciones que repercuten de forma negativa no solo en el individuo que las experimenta, sino genera un ambiente de tensión en los demás.

Por tal razón, es indispensable mantener la atención plena. En esta misma vía, Mañas, I., Franco, C., Gil, M. & Gil, C. (2014), mencionan que atención plena es manifestar un estado de conciencia que significa:

Ser conscientes supone percatarnos o advertir lo que ocurre dentro y fuera de nosotros. Ser conscientes significa darnos cuenta, atender, observar nuestros propios pensamientos, emociones y sensaciones corporales (...) Se trata del cultivo de una conciencia no reactiva, contemplativa y llena de sabiduría. (p.2).

Al tener atención plena, no se acciona de forma reactiva sino razonable, y esto implica resolver de manera sabia los conflictos que pudiesen surgir en determinada situación, desarrollándose de esta forma la inteligencia emocional.

Sin embargo, un 30% de la población, respondió que nunca ha observado tales situaciones, pero, es imposible que éstas no sucedan porque siempre están presentes por varios motivos. Dato revelador, puesto que, no todos están atentos a las distintas situaciones que ocurren a su alrededor.

El resto de la población mencionó que, siempre ha observado peleas y discusiones, esto significa que, éstos últimos están conscientes que si han sucedido, y el primer elemento de la atención plena es reconocer lo que sucede, no solo de forma interna sino externa. Muchas veces el no estar de acuerdo en una opinión conlleva a una discusión. Pero al estar atento a lo que sucede en el entorno, se analizan los hechos de forma razonable y se brinda una respuesta no reaccionaria.

Otro dato importante es que, casi un 50% de la población encuestada, respondió que en ocasiones ha tenido pensamientos recurrentes respecto de una situación pasada, este hecho devela que la mayoría de estudiantes de profesorado, no han estado atentos en ocasiones al momento presente, pero, ello no quiere decir que sea un factor negativo, puesto que, si recurren a una situación pasada, pueden extraer de ella el aprendizaje que obtuvieron y responder ante una situación parecida de una forma consciente y razonable a la vez anterior.

Un 28% de la población encuestada, respondió que siempre tiende a preocuparse por cuestiones que aún no han ocurrido, dato alarmante, pues, este hecho confirma nuevamente que los estudiantes de profesorado necesitan conocer la atención plena para desarrollar su inteligencia emocional y enfocar su atención de forma voluntaria en un momento determinado y no aislarse del presente, mas si está en el ejercicio de su labor docente.

Por otro lado, la mayoría de la población respondió que en ocasiones tiende a preocuparse por cuestiones que aún no han ocurrido, dato interesante, porque, algunas veces es importante preocuparse por algunos asuntos para prever posibles conflictos y buscar soluciones razonables y de esa forma tener un plan para prepararse y encontrar una gama de posibilidades que contribuyan a estar atento en diversas situaciones, no sólo en el ámbito educativo sino en otros.

Al respecto Hasson, G. (2015) afirma que:

Tu mente es capaz de pensar en lo sucedido al recordar el pasado para aprender de las experiencias, y reflexionar con placer en los buenos tiempos. Tu mente también es capaz de pensar en el futuro. De hacer planes y esperar con ilusión los próximos acontecimientos.

Pero (...) al viajar al pasado o proyectarte al futuro no siempre es una ventaja. (...) puedes quedarte anclado en el pasado, (...) también puedes quedarte paralizado por la inquietud y la ansiedad que te inspira pensar en el futuro. (p.9).

Por ello, es necesaria la atención plena para no quedarse atrapado en el pasado ni perderse en el futuro, sino encontrar un equilibrio.

Se confirma la falta de atención plena en los estudiantes de profesorado, cuando el 52% de la población encuestada respondió que, en ocasiones conoce las emociones que experimenta con frecuencia, dato que pone de manifiesto que no es posible conocer sólo en ocasiones dichas emociones, pues, si ocurren a menudo deberían conocerse siempre. Esta situación demuestra que los estudiantes no conocen sus emociones, por tanto, no solo carecen de atención plena, sino, aún no han desarrollado su inteligencia emocional y esto conlleva a que respondan ante determinado conflicto de forma impulsiva, lo que podría traer consecuencias negativas en su salud, ámbito personal y laboral. Al respecto Locatelli, M. (2017) expresa:

Vives con tantas emociones que es delicado reconocerlas todas cuando se presentan. No quieres prestar atención a lo que sientes, y de pronto, tus emociones te sacuden como en una coctelera. Pueden provocarte reacciones intensas, agradables o desagradables. Sin embargo, si quieres vivir lo mejor posible contigo mismo y los demás es indispensable que las reconozcas para expresar lo que sientes, sin dramas. (p.33).

Por ese motivo es necesario que los estudiantes conozcan la atención plena como medio para desarrollar su inteligencia emocional y tengan la capacidad de resolver conflictos de forma razonable y rápida para adaptarse a su contexto de manera exitosa.

La mayoría de la población encuestada, indicó que presta atención a las reacciones que les generan sus emociones, factor importante para desarrollar la inteligencia emocional, porque si ellos son conscientes de esas reacciones, les será fácil observarlas, controlarlas y cambiarlas por respuestas razonables, desarrollando la inteligencia emocional; y en la observación que se realizó, queda de manifiesto que los estudiantes aún bajo situaciones de estrés no tienen reacciones primarias ante ellas, por ejemplo: gritar, insultar, agredir, etc., siempre se observó la práctica del diálogo para llegar a acuerdos y ello repercutió que el clima en el salón de clases fuera de calma.

La atención plena a las emociones, fue otra interrogante que se les planteó a los estudiantes de profesorado, y la mayoría indicó que en ocasiones están plenamente atentos a ellas, este suceso revela que si estuvieran plenamente atentos a sus emociones lo estarían siempre, en cada momento, pero no se puede estar atento plenamente a las emociones sólo en ocasiones. Porque estar plenamente atento implica:

Estar abierto y receptivo a lo que ocurre dentro de ti y a tu alrededor: a los pensamientos, sentimientos y experiencias que están teniendo lugar.  
Cuanto más consciente eres de lo que ocurre dentro y fuera de ti en ese momento, más presente estás. (Hasson, G. 2015, p.40).

Por ese motivo, es necesario que los estudiantes conozcan la atención plena, pues, ésta les ayudaría a estar conscientes de sus emociones, sentimientos y pensamientos, pero, también de su entorno.

De los datos obtenidos también queda evidencia que el 44% de la población encuestada, nunca ha recibido técnicas de atención plena, en la formación académica universitaria, por tal razón, es necesario que los estudiantes de profesorado la conozcan y desarrollen su inteligencia emocional por medio de ella.

## 4.2 inteligencia emocional

La mayoría de los estudiantes manifestaron conocer sobre inteligencia emocional, pero, conocer no significa que ya la hayan desarrollado, aún les falta ese proceso ya que, es indispensable en el desempeño exitoso de su labor docente.

Los estudiantes de profesorado encuestados, respondieron que, en ocasiones han expresado pensamientos, sentimientos y emociones de forma impulsiva, hecho que se debe a la falta de atención a las emociones y a sus diversas reacciones, y por tal motivo, no se ha desarrollado la inteligencia emocional. Un dato interesante es que, el 17% de la población encuestada, manifestó siempre expresar pensamientos, sentimientos y emociones de forma reaccionaria o impulsiva, de esto se deduce que, es necesario y urgente que desarrollen su inteligencia emocional, y controlen sus reacciones. En este sentido Goleman (citado por Bafalluy, & Escolano, 2014) manifiesta que:

"las emociones descontroladas pueden convertir en estúpidos a la gente más inteligentes. Necesitamos de la competencia emocional para sacar el máximo provecho de nuestros talentos". (p.743).

Nuevamente se confirma la necesidad de desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes de profesorado, porque el ser inteligente académicamente no significa que se tenga inteligencia emocional.

Cuando se les preguntó a los estudiantes de profesorado si les gustaría desarrollar su inteligencia emocional a través de programas de atención plena, la mayoría de la población encuestada, respondió de forma favorable, mientras que el 17% sólo en ocasiones y únicamente el 1% indicó que no le gustaría.



El hecho de que la mayoría de la población haya manifestado que le gustaría desarrollar su inteligencia emocional, ya es un logro, pues con ello demuestran que están interesados y en la disponibilidad de mejorar su bienestar emocional.

Ellos ya dieron el primer paso para desarrollar su inteligencia emocional y es reconocer que sería un gusto comenzar por medio de programas de atención plena. Por esta razón, es importante y necesario que dentro de los diversos cursos que forman parte del currículo del Profesorado en Lengua y Literatura, se incluyan contenidos específicos de atención plena y esto formará la base para iniciarse en la inteligencia emocional.

Por último, un 93% de la población, respondió que la inteligencia emocional en la formación del profesorado es importante, y ahí radica la necesidad de desarrollarla, no solo para obtener beneficios a nivel emocional, sino en el ámbito educativo en el cual se desenvuelven como profesores.

Ruiz, I. (2014) aclara que:

En la actualidad se espera que la persona sea equilibrada, con estabilidad emocional, que sea tolerante, que sepa entender a los demás, que tenga sensibilidad artística y cultural, que respete a la familia y que sea capaz de organizar su tiempo. (p.27).

El dato anterior reafirma la necesidad de formar en inteligencia emocional a los estudiantes de profesorado, pues, ellos lo consideran importante en el desarrollo exitoso de su labor como docentes. En este mismo sentido Mañas, I., Franco, C., Gil, M. & Gil, C. (2014) afirman que:

Sólo un educador consciente puede educar de forma consciente. Un educador consciente estará atento, tranquilo, relajado, en paz consigo mismo y con los demás. A través de su mera presencia encarnará cualidades y actitudes como la paciencia, la confianza, el respeto y la amabilidad. Será un modelo para sus alumnos y los motivará, guiará y ayudará a que desarrollen éstas y otras cualidades, actitudes y competencias. (p. 195).

Los profesores conscientes de sus emociones y reacciones las gestionarán de manera razonable, desarrollándose así la inteligencia emocional y de esa forma estarán tranquilos, conducta que influye en el desenvolvimiento exitoso de su labor docente, también serán un modelo para sus alumnos que imitarán su ejemplo.

## CONCLUSIONES

- a. La mayoría de los estudiantes de III semestre de Profesorado en Lengua y Literatura conocen el concepto de inteligencia emocional, sin embargo, los resultados de la investigación develan que el hecho de conocer no implica que la hayan desarrollado, aún hay desconocimiento de las emociones propias que experimentan y por ende de las reacciones que éstas generan, factor indispensable de la inteligencia emocional.
- b. Dentro de los aportes generales que brinda la atención plena a los estudiantes de profesorado, pueden mencionarse los siguientes:
  - El aumento de la capacidad de atención y concentración.
  - Enfoque atencional de manera voluntaria a una o varias tareas específicas en un determinado momento.
  - Aumenta la conciencia de vivir el momento presente, aceptando las experiencias sin establecer juicios.

Beneficios que coadyuvan a desarrollar la inteligencia emocional:

- Estado consciente de las emociones y reacciones, lo cual permite, conocerlas e identificarlas con una visión de apertura, ello contribuye a desarrollar la inteligencia emocional. Ayuda a mantener un equilibrio y claridad en los estados emocionales.
- Conciencia de las necesidades de sus alumnos.
- Permite al estudiante resolver situaciones en el presente, tomando como base sus experiencias, pero anticipándose a las posibles consecuencias y así tener atención plena y ésta contribuye a desarrollar su inteligencia emocional, alcanzando un equilibrio entre el pasado y el futuro.

## RECOMENDACIONES

- a. La inteligencia emocional es indispensable en el desarrollo de la labor docente, puesto que, el profesor es un modelo para sus alumnos, y debe mantener en todo momento inteligencia emocional que le permita sentir, observar, identificar, y gestionar las emociones que experimenta, por tal razón, se recomienda a la Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media -EFPEM- que a través de ella, los docentes que imparten clases en la carrera de Profesorado en Lengua y Literatura, también se informen sobre esta temática y de esta forma sean un ejemplo para sus estudiantes y posteriormente introduzcan por medio de las distintas asignaturas, contenidos sobre inteligencia emocional para que ésta se desarrolle en los alumnos de profesorado y brinden una mejor calidad educativa en su comunidad.
  
- b. La atención plena es importante no sólo en el contexto laboral de los profesores, sino, en las distintas áreas en las que se desenvuelven, pues, les permite enfocar su atención de forma consciente a las distintas emociones que pudiesen experimentar en un determinado momento, al estar atentos a esas emociones, pueden identificar las reacciones que les generan e iniciar a gestionarlas de forma consciente y razonable y de esa manera, desarrollar la inteligencia emocional, por lo tanto, se recomienda a la Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media -EFPEM- que introduzcan programas relacionados a la atención plena dirigido a los docentes que ejercen en la carrera de Profesorado en Lengua y Literatura y que luego, ellos dentro de sus asignaturas incluyan contenidos que estén encaminados al conocimiento y práctica de la misma, como un medio para desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes.

## REFERENCIAS

### Libros

Hasson, G. (2015). La Guía de: Mindfulness eficaz, pequeños ejercicios para vivir y trabajar mejor. España. 1ª. Edición. Romanya, valls S. A.

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación. 6ª. Edición. México.

Locatelli, M. (2017). Mindfulness, 20 secretos para vivir mejor. Barcelona: Grupo Edebé.

Punset, E. (2016). Una mochila para el universo. España, Editorial Planeta S.A.

Schoeberlein, D. & Sheth S. (2015). Mindfulness para aprender y enseñar. Estrategias prácticas para maestros y educadores. España. Cofas. S. A.

### Referencias electrónicas

### Libros

Acosta, P. (2014). Mindfulness para el mundo, vivir en el presente sin juzgar.

Editora: Búho. República Dominicana. Recuperado de: <http://bit.ly/2lQS3y5>

- Añaños, E. (2002). Psicología de la atención y de la percepción. [Tema 1. La atención]. Recuperado de:  
<https://psb012.files.wordpress.com/2013/05/upla-atencic3b3n.pdf>
- Bafalluy, M. & Escolano, E. (2014). Reducir la ansiedad frente a las matemáticas: el bienestar emocional como herramienta didáctica. En Orejudo, S., Royo, F., Soler, J. & Aparício, L. (Ed.), Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones. (743-755 pp.). Zaragoza: Universidad de Zaragoza. Recuperado de: <https://bit.ly/2H8gcKU>
- Cejudo, J. (2014). La educación emocional en la familia. En Orejudo, S., Royo, F., Soler, J. & Aparício, L. (Ed.), Inteligencia emocional y bienestar. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones. (672-686 pp.). Zaragoza: Universidad de Zaragoza. Recuperado de: <https://bit.ly/2H8gcKU>
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M. & Gil, C. (2014). Educación consciente: mindfulness (Atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación. (pp. 1-24). Sevilla: Edita: Aconcagua Libros. Recuperado de: <https://shortest.link/yo-lp>
- Mazzola, N. & Rusterholz, B. (2015). Mindfulness para profesores, atención plena para escapar de la trampa del estrés. (7-22 pp.) Editorial: Desclée de Brouwer. Recuperado de: <http://bit.ly/2l2nSUT>

## Artículos

- Digby, N. (2015). Importancia de la atención plena para educadores. Edición no. 16, 4-6 pp. [Revista para el aula –IDEA-]. Recuperado de: <http://bit.ly/2BInWPW>
- Cejudo, J., López, M., Rubio, M., & Latorre, J., (2015). La formación en educación emocional de los docentes: una visión de los futuros maestros. REOP. 26 (3), 45-62 pp. Recuperado de: <https://bit.ly/2H152re>
- Cejudo, J. & López M. (2017). Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: Un estudio con maestros. Psicología Educativa. 49 (30) 1- 8 pp. Recuperado de: <http://bit.ly/2vQLvUP>
- Cepeda, S. (2015). El mindfulness disposicional y su relación con el bienestar, la salud emocional y la regulación emocional. Revista Internacional de Psicología, Instituto de la Familia Guatemala.14 (2), 1-31 pp. Recuperado de: <https://bit.ly/2GFYJeP>
- Hué, C. (2012). El bienestar docente y pensamiento emocional. Revista Fuentes, Universidad de Zaragoza. (12), 47-68 pp. Recuperado de: <https://bit.ly/2pQ1Veh>
- Macías, A., Gutiérrez, C., Carmona, F. & Crespio, D. (2015). Relación de la inteligencia emocional y la calidad de vida profesional con la consecución de objetivos laborales en el distrito de atención primaria Costa del Sol. Atención primaria. 48 (5), 301 – 307 pp. Recuperado de: <http://bit.ly/2wiCXJt>

Maureira, F., Flores, E., Gálvez, C., Cea, S., Espinoza, E., Soto, C. & Martínez, J. (2016). Relación entre coeficiente intelectual, inteligencia emocional, dominancia cerebral y estilos de aprendizaje Honey-Alonso en estudiantes de educación física de Chile. *Revista electrónica de psicología Iztacala [Universidad Nacional Autónoma de México]* 19 (4), 1206- 1220 pp. Recuperado de: <https://bit.ly/2E3Dhv2>

Parra, M., Montañés, J., Montañés, M. & Bartolomé, R. (2012). Conociendo Mindfulness. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete.* (27) 29-46 pp. Recuperado de: <http://bit.ly/2CB83yD>

Samayoa, M., (2012). Identificación del coeficiente emocional en profesores de secundaria del Estado de Sonora, México. *European Scientific Journal.* 8 (22), 190-209 pp. Recuperado de: <https://bit.ly/2J7FBF6>

## **Tesis**

Albert, E. (2015). Técnicas educativas: conciencia plena en el aula para la formación vital y profesional. [Tesis de maestría] Universidad de Jaume, Castellón. Recuperado: <http://bit.ly/2Ccqw5a>

Alvear, D. (2015). Mindfulness, autocompasión y estrés docente en el profesorado educación secundaria. [Tesis doctoral] Universidad del País Vasco. Recuperado de: <https://bit.ly/2JXoCVb>

Dammer, M. & Flores, M. (2015). “Aplicación del programa de mindfulness a docentes del preescolar en una institución educativa en Quito”. [Tesis de Licenciatura]. Recuperado de: <https://bit.ly/2OLPLOI>

- Jiménez, S. (2017). "Mindfulness, espacio favorecedor de autoconocimiento". Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Bogotá, Colombia. Recuperado de: <https://bit.ly/2KxKsi8>
- Manso, B. (2018). "Estado de la cuestión de los efectos de las intervenciones basadas en mindfulness en contextos educativos". [Tesis de Maestría]. Universidad Internacional de la Rioja. España. Recuperado de: <https://bit.ly/2M5XVTe>
- Martín, R. (2015). Perfil socioemocional de los que más se benefician de un programa Mindfulness. [Tesis doctoral] Universidad de las Palmas de Gran Canaria. Recuperado de: <https://bit.ly/2OntdTP>
- Moraga, M. (2015). Las competencias relacionales del docente: su rol transformador. Universidad de Chile. Recuperado de: <https://bit.ly/2AUuK1h>
- Morales, J. (2013). Situación actual de la formación educativa en Inteligencia Emocional en personal de enfermería y estudiantes de medicina: pregrado y postgrado. Departamento de Cirugía, Hospital Roosevelt, Guatemala. [Tesis de maestría] Universidad de San Carlos de Guatemala. Recuperado de: <https://bit.ly/2GUbXIW>
- Palau, V. (2015). Mindfulness y creatividad. [Tesis de grado]. Universidad de Jaume. Recuperado de: <https://bit.ly/2mNAols>
- Pomares, A. & Gómez, J. (2014). Mindfulness y trabajo. Experiencia de promoción de la salud en una empresa del sector de la alimentación. [Premio de medicina de la Fundación Real Academia de Medicina de Sevilla "Dr. Pedro de Castro Sánchez"] Recuperado de: <https://bit.ly/2GQaqqB>



- Ponce, N. (2016). Evaluación de un programa de intervención en inteligencia emocional: un estudio comparado entre España y México. [Tesis doctoral]. Universidad de Granada. Recuperado de: <https://bit.ly/2MvifKE>
- Rodríguez, M. (2015). Mindfulness (atención plena) el camino desde el malestar hacia el desarrollo personal. [Tesis doctoral] Universidad de las Palmas de Gran Canaria. Recuperado de: <https://bit.ly/2MaW7ID>
- Ruiz, I. (2014). Los niveles de las dimensiones de inteligencia emocional en los alumnos de primero y quinto año de las carreras de psicología clínica e industrial de la jornada vespertina. [Tesis de Posgrado]. Universidad Rafael Landívar de Guatemala. Recuperado de: <https://bit.ly/2H1CvBQ>
- Salcido, L. (2014). "Mindfulness para regular emociones: programa inteligencia emocional plena y su adaptación a una plataforma virtual". [Tesis doctoral]. Universidad de Málaga. Recuperado de: <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/8494>

## **Revistas**

- Body, L., Ramos, N., Recondo, O., & Pelegrina, M. (2016), "Desarrollo de la inteligencia emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado" Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. 87 (30.3) 47-59 pp. Recuperado de: <http://bit.ly/2CaLDow>

- Fuenmayor, G. & Villasmil, Y. (2008). La percepción, la atención y la memoria como procesos cognitivos utilizados para la comprensión textual. *Revista de Artes y humanidades UNICA*. Universidad Católica Cecilio Acosta. Maracaibo, Venezuela. 9 (22) 187-202 pp. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1701/170118859011.pdf>
- García, C., Luna, T., Castillo, R. & Rodríguez R. (2016). Impacto de una intervención breve en mindfulness en niños: un estudio piloto. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 87 (30.3) 61-74 pp. Recuperado de: <https://bit.ly/2AYcNPr>
- López, L. (2016). Técnicas mindfulness en centros educativos. Desarrollo académico y personal de sus participantes. [REOP] 1 (27), 134-146 pp. Recuperado de: <http://bit.ly/2CkDygc>
- Moreno, A. (2012). Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (TTG): la atención plena/mindfulness. *Revista internacional de psicología*. 12 (01) 7-17 pp. Recuperado de: <http://bit.ly/2IQS3y5>
- Rodríguez, A. & Pérez, A. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista EAN*. 82, 179-200 pp. Recuperado de: <https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>
- Palomero, P. & Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 87 (30.3) 17-29 pp. Recuperado de: <https://bit.ly/2AYcNPr>

## **ANEXOS**

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA.  
ESCUELA DE FORMACIÓN DE PROFESORES DE ENSEÑANZA MEDIA,



LICENCIATURA EN LA ENSEÑANZA DEL IDIOMA ESPAÑOL Y LA  
LITERATURA

### **PROPUESTA**

Informar a los docentes que imparten clases en la carrera de Profesorado de Lengua y Literatura sobre la atención plena como medio para desarrollar la inteligencia emocional en sus estudiantes.

Judith Elizabeth Luna García

Nueva Guatemala de la Asunción, julio 2018.

## PROPUESTA

La Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media -EFPEM- es una de las extensiones académicas que se encarga de formar profesores en varias ramas de la ciencia, por ello, es importante que analice profundamente la factibilidad y viabilidad de informar a los docentes que laboran en dicha escuela, sobre los temas de atención plena e inteligencia emocional, de esta forma ellos serían un modelo para sus estudiantes, y desde ese punto introducirían dichos conocimientos en las diferentes asignaturas que imparten, enfocándose en la atención plena, pues, desde esa fase, se apertura un canal que se relaciona directamente con el conocimiento de las emociones, iniciándose la identificación, es decir, el autoconocimiento y posteriormente el autocontrol de las mismas, y desarrollar la inteligencia emocional a partir del control de las reacciones que generan, resolviendo de forma no impulsiva, sino razonable, los distintos conflictos que diariamente enfrentan en el ejercicio docente. De esta manera, los profesores no solamente serían especialistas en las diferentes ciencias para lo que fueron preparados, sino, también serían competentes emocionalmente, por ende, serían educadores formados de forma integral, para responder con empatía a las distintas necesidades que enfrentan sus futuros educandos.

La Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media, sería una extensión académica que, no solo se destacaría por preparar a profesores competentes intelectual y emocionalmente, sino, también se preocuparía por el desarrollo académico de sus estudiantes, y el fortalecimiento de las competencias emocionales, estaría preparándolos para enfrentar la realidad educativa, pero, armados con técnicas que propicien la resolución de conflictos de una manera exitosa.

Y así, influir de forma positiva en sus alumnos, objetivo primordial del proceso enseñanza-aprendizaje.

Se establecerían los cimientos para mejorar la educación en Guatemala, desde la Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media, creando un impacto positivo paulatinamente en la sociedad.

Universidad de San Carlos de Guatemala,  
Escuela de Formación de Profesores de  
Enseñanza Media, -EFPEM- Licenciatura en la  
Enseñanza del Idioma Español y la Literatura



### Guía de observación de clase

Unidad académica: \_\_\_\_\_

Semestre: \_\_\_\_\_ Carrera: \_\_\_\_\_

Sección: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

No.	Aspecto	SI	NO
1.	Los estudiantes escriben las ideas que transmite el catedrático durante el desarrollo de la asignatura.		
2.	Los estudiantes practican el diálogo para resolver problemas.		
3.	Se observa un trato amable entre los estudiantes.		
4.	Se observa un clima armonioso en el salón de clases.		
5.	Se observa comprensión entre alumno y catedrático.		
6.	Los estudiantes expresan sus emociones libremente.		
7.	Se observa reacciones primarias (gritos, peleas,) bajo situaciones de estrés en los estudiantes.		
8.	Se manifiestan reacciones agresivas (insultos o peleas) dentro del salón de clase.		
9.	Se observan prácticas adecuadas de limpieza en el salón de clase.		
10.	Por medio del lenguaje gestual manifiestan paciencia y tranquilidad.		

Universidad de San Carlos de Guatemala,  
Escuela de Formación de Profesores de  
Enseñanza Media, -EFPEM- Licenciatura en la  
Enseñanza del Idioma Español y la Literatura



### Encuesta para estudiantes

Unidad académica: \_\_\_\_\_

Semestre: \_\_\_\_\_ Sección: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Estimado estudiante, el objeto de este instrumento es facilitar información sobre la importancia de la “atención plena” para desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes de Profesorado de Enseñanza Media en Lengua y Literatura del III semestre de la -EFPEM- Universidad de San Carlos de Guatemala.

**Instrucciones:** en las siguientes interrogantes, marque con una letra “X” la opción que considere se apega a su realidad en el ámbito educativo.

No.	Aspecto	SIEMPRE	EN OCASIONES	NUNCA
1.	¿Tiene conocimiento sobre qué es atención plena en el ámbito educativo?			
2.	¿Tiene conocimiento sobre qué es inteligencia emocional?			
3.	¿Ha participado en programas de atención plena?			
4.	¿Ha observado peleas o discusiones dentro de su salón de clase?			
5.	¿Tiene pensamientos recurrentes al respecto de una situación del pasado?			
6.	¿Expresa sus pensamientos, sentimientos y emociones de forma reaccionaria o impulsiva?			

7.	¿Tiende a preocuparse por cuestiones que aún no han ocurrido?			
8.	¿Conoce las emociones que experimenta con frecuencia?			
9.	¿Presta atención a las reacciones que le generan sus emociones?			
10.	¿Está atento plenamente a sus emociones?			
11.	Dentro de los cursos que ha recibido en su formación académica universitaria, le han enseñado técnicas de atención plena e inteligencia emocional.			
12.	¿Le gustaría desarrollar su inteligencia emocional a través de programas de atención plena?			
13.	¿Considera importante la inteligencia emocional en la formación del profesorado?			

**¡Muchas gracias por su colaboración!**