



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

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

Importancia del bienestar emocional en los profesores para contribuir en el
proceso de enseñanza-aprendizaje del nivel primario y ciclo básico del municipio
de San Pedro Ayampuc, departamento de Guatemala

Karla Azucena Reyes Catalán

Asesora:

M.Sc. Lorena Patricia Rendón Rodas

Guatemala, abril de 2024



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

Importancia del bienestar emocional en los profesores para contribuir en el
proceso de enseñanza-aprendizaje del nivel primario y ciclo básico del municipio
de San Pedro Ayampuc, departamento 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

Karla Azucena Reyes Catalán

Previo a conferírsele el grado académico de:
Licenciada en la Enseñanza de las Ciencias Económico Contables

Guatemala, abril 2024

AUTORIDADES GENERALES

M.A. Walter Ramiro Mazariegos Biolis	Rector de la USAC
Lic. Luis Fernando Cordón Lucero	Secretario General de la USAC
M.Sc. Haydée Lucrecia Crispín López	Directora de la EFPEM
Lcda. Sara Eunice Ovalle García	Secretaria de Escuela II

CONSEJO DIRECTIVO

M.Sc. Haydée Lucrecia Crispín López	Directora de la EFPEM
Lcda. Sara Eunice Ovalle García	Secretaria de Escuela II
Dr. José Enrique Cortez Sic	Representante de profesores
M.Sc. Hasler Uriel Calderón Castañeda	Representante de profesores
M.Sc. Andrea Marisol Morales Rabanales	Representante de graduados de la EFPEM
PEM. Manuel Alejandro Martínez Sesam	Representante de estudiantes
Lcda. Vivian Maritza Hernández Quej	Representante de estudiantes

TRIBUNAL EXAMINADOR

Lic. Miguel Augusto López López	Presidente
M.Sc. Hítalo Alexander Rojas Esquivel	Secretario
M.A. Hania Nineth Girón Arenales	Vocal

**DECLARACIÓN JURADA DEL ESTUDIANTE RESPONSABILIDAD DE LA ORIGINALIDAD
DE AUTORÍA**

En cumplimiento de lo establecido en los lineamientos para la elaboración e impresión del informe final de trabajo de graduación de la Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media EFPEM de la Universidad de San Carlos de Guatemala, DECLARO BAJO JURAMENTO SOLEMNE que la información que se detalla a continuación es fidedigna. Si faltó a la verdad, acepto que incurro en las responsabilidades civiles y administrativas correspondientes.

DATOS DEL AUTOR:

Nombre completo: Karla Azucena Reyes Catalán.

Título del informe final: Importancia del bienestar emocional en los profesores para contribuir en el proceso enseñanza-aprendizaje del nivel primario y ciclo básico del municipio de San Pedro Ayampuc, departamento de Guatemala.

Carrera: Licenciatura en la Enseñanza de las Ciencias Económico Contables.

Carné: 201315125 CUI / DPI: 2178 00963 0101

Correo electrónico: karlita3reyes@gmail.com

DECLARO BAJO JURAMENTO QUE:

1. El informe final del trabajo de graduación (tesis) que acompaña esta declaración es de autoría propia; por lo tanto, no he incurrido en copia / plagio para su elaboración.
2. He citado las fuentes de información transcritas en mi informe final (tesis), de conformidad con lo establecido en el Manual de Publicaciones APA (7ª. Edición), adoptada en los lineamientos de la EFPEM-USAC.
3. He elaborado el listado de las referencias de cada fuente citada en mi informe final (tesis), de conformidad con lo establecido en el Manual de Publicaciones APA (7ª. Edición), adoptada en los lineamientos de la EFPEM-USAC.
4. Tengo conocimiento pleno de las sanciones dispuestas para los casos de copia dudosa y/o plagio, que establece la normativa universitaria y el Decreto 33-98 (Ley de derecho de autor y derechos conexos de Guatemala).
5. Eximo de toda responsabilidad a la EFPEM-USAC y a los funcionarios que han conocido mi informe final (tesis), ya que para efectos legales únicamente yo, como autor soy la responsable del contenido.

Guatemala, 04 de enero de 2024.



Karla Azucena Reyes Catalán
2178009630101

Guatemala 17 de enero del 2024

Licenciada

Sara Eunice Ovalle García

Secretaria Académica

EFPEM-USAC

Estimada Licda. Sara Eunice Ovalle García

Con un atento saludo, a la vez le informo que he revisado el trabajo de graduación denominado: **“Importancia del bienestar emocional en los profesores para contribuir en el proceso enseñanza-aprendizaje del nivel primario y ciclo básico del municipio de San Pedro Ayampuc, departamento de Guatemala”**, presentado por el/la estudiante: **Karla Azucena Reyes Catalán**, de la carrera: **Licenciatura en la Enseñanza de Ciencias Económico Contables**, carné: **201315125**, el cual cumple con los lineamientos de forma y las enmiendas solicitadas por la terna evaluadora que la Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media EFPEM ha establecido, para este tipo de informes.

Por lo anterior considero que el trabajo puede continuar su proceso final.

Atentamente,



M.Sc. Lorena Patricia Rendón Rodas

Asesora de Tesis EFPEM

Colegiada 10,578



C.c. Archivo

Estudiante:



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Formación de Profesores
de Enseñanza Media
-EFPEM-

La infrascrita Secretaria de Escuela II, 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 “Importancia del bienestar emocional en los profesores para contribuir en el proceso de enseñanza-aprendizaje del nivel primario y ciclo básico del municipio de San Pedro Ayampuc, departamento de Guatemala.” Presentado por **Karla Azucena Reyes Catalán**, carné No. 201315125, de la Licenciatura en la Enseñanza de las Ciencias Económico Contables.

CONSIDERANDO

Que la Unidad de Investigación 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 doce de abril del dos mil veinticuatro.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Lcda. Sara Eunice Ovalle García
Secretaria de Escuela II
EFPEM-USAC

DEDICATORIA

A Dios, por el don de la vida, por ser mi guía, mi luz, mi refugio, mi protección, mi fuerza en todo momento. Por darme sabiduría, entusiasmo y entendimiento al emprender su proyecto de vida en mí. Él es mi todo, le agradezco infinitamente.

A mi madre María Sabina Catalán Muralles, porque sin ella no lo habría logrado, por ser el motivo de mi inspiración, por darme la vida, por su apoyo incondicional, sus sacrificios, su amor, sus palabras de aliento, por creer en mí, por no abandonarme y ser mi fuerza cuando más lo necesitaba, porque gracias a su ayuda he logrado alcanzar una meta más.

A mi padre Arturo de Jesús Reyes M. (QEPD), Mi ángel que siempre está en mis oraciones y desde el cielo sé que me cuida, por no dejarnos desamparadas, por velar siempre por nuestro bienestar, por pensar en nuestro futuro, por sus consejos. Le dedico también este triunfo porque hoy sé que estará orgulloso.

A mis hermanas Angelita Reyes Catalán y Linda Reyes Catalán, por su apoyo, porque con su presencia, respaldo y cariño me motivan a ser mejor cada día.

A mi abuelita Angela Muralles Muralles (QEPD), por sus oraciones, cariño y mimos, ahora que es mi ángel sé que está orgullosa de mí. También lo dedico a mis abuelos: Ventura Catalán (QEPD), Filiberto Reyes Oliva (QEPD), Tomasa Montenegro (QEPD), con cariño.

A mis tías, tíos, primas y primos, por su apoyo incondicional en diferentes aspectos de mi vida, por motivarme y por su cariño.

A mis estudiantes, por ser la fuente y chispa de motivación en mi vocación docente.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por su sabiduría, paz, luz, entendimiento, por ayudarme en todo momento, guiarme en mi vocación; al Espíritu Santo, por sus dones.

A la Santísima Virgen María, por su protección, amparo, por su infinita bondad y por estar conmigo en cada paso.

A mi alma máter, la gloriosa y tricentenaria Universidad de San Carlos de Guatemala, en especial a la Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media -EFPEM- de la cual me enorgullece egresar. Gracias por abrirme sus puertas y por darme la oportunidad de superarme y enriquecer mis conocimientos científicos y humanitarios en mi vocación docente.

A mis padres y familia, por su apoyo incondicional y por estar siempre presentes.

A mis catedráticos, por la formación brindada en los diversos niveles académicos, por su paciencia, cariño y enseñanzas.

A mi asesora de tesis y catedráticos que apoyaron en el proceso, M.Sc. Lorena Rendón, M. S.c Isabel Rodríguez, Lcda. Lilian Conde y M.A. Plinio Cortés, por su acompañamiento y por transmitir sus conocimientos profesionales.

A las instituciones, por colaborar en la presente investigación.

A mis amigos, por compartir buenos y malos momentos, por encontrar siempre una solución a cada problema. Por su apoyo y cariño.

A las personas que creyeron y me apoyaron a lo largo de mi carrera.

RESUMEN

El bienestar emocional en el ser humano es esencial para que pueda vivir en plenitud y lograr desarrollar sus actividades diarias satisfactoriamente, por lo que es fundamental que el docente formador de vidas posea un equilibrio y buen manejo de sus emociones, para que éstas no le afecten a él y a los que lo rodean. La presente investigación titulada “Importancia del bienestar emocional en los profesores para contribuir en el proceso de enseñanza-aprendizaje del nivel primario y ciclo básico del municipio de San Pedro Ayampuc, departamento de Guatemala”, en la que se tomó en cuenta la opinión de docentes y estudiantes.

El objetivo general fue contribuir con el sistema educativo nacional, identificando la importancia del bienestar emocional en los profesores para contribuir en el proceso de enseñanza-aprendizaje del nivel primario y ciclo básico del municipio de San Pedro Ayampuc, departamento de Guatemala. Este estudio es una investigación de tipo descriptiva, ya que solamente busca describir el tema descrito anteriormente. Las variables en este estudio fueron bienestar emocional y proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta investigación tiene un enfoque cualitativo y utiliza el método inductivo. En los resultados obtenidos se evidenció que los estudiantes logran percibir las emociones en sus docentes e indican que influye en su forma de aprender. También se observó que los docentes están conscientes de que el bienestar emocional influye en el proceso de enseñanza-aprendizaje y están de acuerdo en que se le preste la atención debida para adquirir técnicas que contribuyan al mejoramiento de su bienestar emocional.

Palabras Clave: bienestar, emociones, docentes, estudiantes y proceso de enseñanza-aprendizaje.

ABSTRACT

Emotional well-being in human beings is essential so that they can live fully and be able to carry out their daily activities satisfactorily, so it is essential that the life-training teacher has balance and good management of their emotions, so that they do not affect them. him and those around him. The present research titled “Importance of emotional well-being in teachers to contribute to the teaching-learning process of the primary level and basic cycle of the municipality of San Pedro Ayampuc, department of Guatemala”, in which the opinion of teachers was taken into account. and students.

The general objective was to contribute to the national educational system, identifying the importance of emotional well-being in teachers to contribute to the teaching-learning process at the primary level and basic cycle of the municipality of San Pedro Ayampuc, department of Guatemala. This study is descriptive research, since it only seeks to describe the topic described above. The variables in this study were emotional well-being and the teaching-learning process. This research has a qualitative approach and uses the inductive method. The results obtained showed that students manage to perceive the emotions in their teachers and indicate that it influences their way of learning. It was also observed that teachers are aware that emotional well-being influences the teaching-learning process and agree that due attention be paid to it to acquire techniques that contribute to the improvement of their emotional well-being.

Keywords: Well-being, emotions, teachers, students and the teaching-learning process.

ÍNDICE

Introducción	1
CAPÍTULO I	
PLAN DE LA INVESTIGACIÓN	
1.1 Antecedentes.....	3
1.2 Planteamiento y definición del problema	13
1.3 Objetivos	15
1.4 Justificación de la investigación.....	16
1.5 Hipótesis.....	17
1.6 Variables	17
1.7 Tipo de investigación.....	19
1.8 Metodología	20
1.9 Población y muestra	20
CAPÍTULO II	
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	
2.1 Bienestar emocional	23
2.2 Bienestar emocional en docentes	29
2.3 Proceso de enseñanza-aprendizaje	35
2.4 Acompañamiento psicológico para contribuir con el bienestar emocional. ..	37
CAPÍTULO III	
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	
3.1 Bienestar emocional.....	43
3.2 Proceso de enseñanza-aprendizaje.....	44
CAPÍTULO IV	
DISCUSIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	
4.1 Bienestar emocional.....	63
4.2 Proceso de enseñanza-aprendizaje.....	64
Conclusiones	66

Recomendaciones.....	67
Referencias.....	68
Anexos.....	80

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Jerarquía de la teoría de la motivación humana de Abraham Maslow .	24
Figura 2 El docente inicia la clase con alegría y entusiasmo.....	45
Figura 3 El docente motiva a adquirir conocimientos para aprender más	46
Figura 4 El estudiante percibe alguna emoción en el docente	47
Figura 5 El estudiante se preocupa cuando nota algún sentimiento en su docente	48
Figura 6 El estudiante le tiene cariño a su docente	49
Figura 7 El estudiante ha notado que su docente tiene exceso de trabajo	50
Figura 8 Los padres de familia se preocupan por el rendimiento académico.....	51
Figura 9 El estudiante ha observado faltas de respeto a su docente	52
Figura 10 El estudiante aprende más cuando el docente presenta entusiasmo .	53
Figura 11 Se aprende de forma divertida con diversas actividades	54
Figura 12 Se considera que la profesión docente ha perdido credibilidad	55
Figura 13 Actualmente la familia delega más responsabilidad a los maestros ...	56
Figura 14 El docente considera que el exceso de trabajo le produce estrés	57
Figura 15 El malestar emocional puede afectar su salud física y psicológica	58
Figura 16 El bienestar emocional fortalece el proceso de enseñanza-aprendizaje	59
Figura 17 El docente estaría dispuesto a recibir acompañamiento psicológico ..	60
Figura 18 Algunos factores que afectan al docente en su bienestar emocional .	61
Figura 19 Trabajo de campo.....	89
Figura 20 Trabajo de campo.....	89
Figura 21 Trabajo de campo.....	90
Figura 22 Trabajo de campo.....	90

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Variables	18
Tabla 2 Encuesta dirigida a estudiantes.....	21
Tabla 3 Entrevista dirigida a docentes	22

INTRODUCCIÓN

La profesión docente es una de las más bellas que existe, es capaz de ser transformadora de vidas. La influencia que tiene un profesor en sus estudiantes es grande, debido a que ellos perciben sus conocimientos, su actitud, personalidad y emociones, a tal grado que llegan a imitarlas, influyendo en la personalidad del estudiante. En la actualidad se logra observar lo mucho que esta profesión ha sido desvalorizada, sin considerar que el docente es guía y líder de los alumnos, que en el futuro estarán al frente en diversas profesiones u oficios. Es esencial que un profesor posea bienestar emocional.

El mundo laboral cada día es más exigente y el magisterio no es la excepción, por lo que el profesor debe tener equilibrio y buen manejo de sus emociones, ya que cada día se enfrenta a diversas situaciones, que poco a poco causan desgaste laboral e incluso malestar o mal manejo de sus emociones, lo cual tiene consecuencias graves, tanto en su salud física como psicológica, por lo que es importante que tenga acompañamiento profesional, para que pueda continuar desempeñando su labor docente con el amor con que inició y que solo la verdadera vocación brinda.

La investigación que se realizó tiene por título “Importancia del bienestar emocional en los profesores para contribuir en el proceso de enseñanza-aprendizaje del nivel primario y ciclo básico del municipio de San Pedro Ayampuc, departamento de Guatemala”, en la que se conoció la importancia, beneficios e influencia que tiene el bienestar emocional del profesor en sus estudiantes, y la forma positiva en la que contribuye en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El capítulo I contiene el plan de investigación, que está dividido en antecedentes, los cuales son estudios e investigaciones nacionales e internacionales que sustentaron dicho estudio; el planteamiento y definición del problema, que describe la realidad del problema planteando la pregunta principal y preguntas secundarias, y se indica cómo surge el tema; los objetivos, que indican hasta dónde se quiere llegar; la justificación, que presenta elementos que justifican la investigación; las variables, en este estudio fueron dos: bienestar emocional y proceso de enseñanza-aprendizaje. Además, el tipo de investigación con un diseño descriptivo y metodología inductiva, y la población con que se realizó este estudio.

En el capítulo II se presenta la fundamentación teórica que respalda la presente investigación. Los temas principales son el bienestar emocional y su definición, el bienestar emocional en docentes, proceso de enseñanza-aprendizaje y el acompañamiento psicológico para contribuir con el bienestar emocional del docente; por último, se muestran las referencias.

El capítulo III contiene la presentación de los resultados obtenidos en la investigación, conforme a las variables bienestar emocional y proceso de enseñanza-aprendizaje, de entrevistas realizadas a docentes y encuestas a estudiantes de tres centros educativos públicos, dos de nivel primaria y uno de nivel básico, del municipio de San Pedro Ayampuc, departamento de Guatemala. Dichos resultados se pueden observar en las figuras dos hasta la dieciocho.

En el capítulo IV se presenta la discusión y análisis de los resultados obtenidos en la investigación, y se presentan las conclusiones precisas de las variables de estudio. Así mismo se exponen recomendaciones que contienen posibles soluciones. En este capítulo también se encuentran los anexos y apéndices.

El estudio de campo se realizó del 1 al 30 de junio de 2023.

CAPÍTULO I

PLAN DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

Briz (2018), autora de la tesis de investigación titulada “Eficacia de un programa de inteligencia emocional para docentes de un colegio privado, por medio de comunidades de aprendizaje”, de la Facultad de Humanidades, Universidad Rafael Landívar, Guatemala, plantea como objetivo establecer la eficacia de un programa de inteligencia emocional para docentes de un colegio privado de la zona 16 por medio de comunidades de aprendizaje. La población de estudio fue de 25 docentes, de los cuales 4 son de sexo masculino y 21 de sexo femenino. Una de las conclusiones es que se comprobó que el nivel de inteligencia emocional mejoró después de la aplicación del programa, por lo tanto, es posible mejorar las habilidades emocionales. Fue útil implementar un programa para incrementar el nivel de inteligencia emocional en los docentes.

Castillo (2018), autora de la tesis de investigación titulada “El bienestar psicológico y su relación con el desempeño laboral de los docentes de la Institución educativa 40476 mercedes Manrique Fuentes, mollendo-2018”, de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Perú, plantea como objetivo de estudio determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y el desempeño laboral de los docentes. La población para esta investigación fue de 19 docentes, que se creó por medio de un muestreo no probabilístico. En esta investigación se sugiere que se preste la atención debida al aspecto emocional o psicológico de los docentes, debido a que ellos afrontan diversas situaciones en su diario vivir, por lo se les debe presentar la atención debida para fortalecer las emociones en ellos y puedan desempeñar adecuadamente su labor profesional.

De la Cruz, (2018), autora de la tesis titulada “Relación entre el grado de estrés y manifestaciones de depresión en maestros del nivel medio”, de la Universidad Rafael Landívar, Guatemala, planteó como objetivo identificar si existe relación entre grado de estrés y las manifestaciones de depresión en maestros de enseñanza media en dos instituciones del municipio de Zacapa. La población fue de treinta maestros de nivel medio de dos instituciones, una institución privada y la otra pública, tomando 15 docentes de cada establecimiento. Una de las conclusiones fue que, con base en los resultados obtenidos del test de estrés laboral, se concluye que, de los 30 sujetos, 11 se encuentran en la fase de alarma, 6 con síntomas leves, y 2 con síntomas moderado, 11 no presentan. Los resultados fueron una correlación positiva, esto indica que entre más aumente su nivel de estrés más se deprimen los maestros, debido a la carga laboral ya sea física o psicológica. Este estudio muestra que algunas causas del malestar en los docentes son por la sobrecarga de trabajo en el ámbito laboral. Por lo que es importante que se preste la atención debida al docente en el área emocional y pueda manejar adecuadamente sus diversas emociones para afrontar sus actividades en los diversos ámbitos de su vida.

Duque (2018), autora de la tesis titulada “Malestar docente: poder y empoderamiento”, de la Universidad Pontificia Bolivariana de Colombia, plantea como objetivo principal describir la relación entre el malestar docente y las prácticas educativas en la Institución Educativa Carlos Alberto Calderón del núcleo 936 de la ciudad de Medellín. Fueron objeto de estudio 16 docentes. Concluyó que el malestar es notable en los docentes por diversos factores. De no prestar atención a la salud mental de los profesores, no se logrará alcanzar los objetivos que se pretenden en la educación. La sobrecarga de trabajo y el mal compañerismo contribuyen al malestar, pues genera un alto nivel de estrés causando daños a su bienestar emocional, ya que se le dan a conocer sus obligaciones, sus deberes, pero rara vez se le presta ayuda emocional. Se entiende como empoderamiento el sentirse cómodos en las funciones que desempeñan.

Godínez (2018), autora de la tesis titulada “Nivel de bienestar psicológico y desgaste laboral (burnout) en maestros de educación primaria del sector público del municipio de San José Pinula”, de la Universidad Rafael Landívar, Guatemala, plantea como objetivo establecer si existe relación entre el bienestar psicológico y desgaste laboral (burnout) de educadores de las escuelas públicas de educación primaria, del municipio de San José Pinula. La muestra fue de 157 docentes de nivel primaria. Una de las conclusiones fue que se logró establecer la relación entre el nivel de bienestar psicológico y desgaste laboral (burnout) de los educadores de nivel primario. No existe relación estadísticamente significativa a un nivel de confianza, por lo cual se rechaza la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis nula. También concluye que los docentes en estudio padecen síndrome de desgaste laboral. Afirmó que en Guatemala hay pocos programas de apoyo a docentes del sector público en el área emocional, para que ellos puedan tener herramientas que fortalezcan su bienestar emocional, siendo importante prestar atención al bienestar emocional del docente, para que ellos puedan desempeñar adecuadamente su labor.

Ramírez (2018), autor de la tesis titulada “El estrés laboral y sus efectos en la calidad de desempeño del docente en los Centros de Atención Integral de la Secretaría de Bienestar Social”, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, plantea como objetivo de estudio identificar el estrés laboral y sus efectos en la calidad del desempeño del docente. Una de las conclusiones fue que la calidad y eficiencia de un sistema educativo depende del aspecto emocional de los docentes, el cual tiene relación con el nivel de estrés laboral, por lo que el Centro de Atención Integral de la Secretaría de Bienestar Social es la única institución a nivel suroccidental que, con apoyo de un estudiante de Ejercicio Profesional Supervisado de la carrera de licenciatura, implementó un plan de intervención psicoterapéutico para disminuir los niveles de estrés laboral, cuyos beneficios se refleja en la reducción hasta en un 40% de estrés sociolaboral. Esta investigación demuestra que es esencial enfocarse en la salud mental de los docentes.

Rodríguez (2018), autora de la tesis titulada “Desempeño docente y desgaste laboral de profesores del nivel primario de la institución pública N° 20320 domingo mandamiento SIPAN – HUALMAY 2018”, de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Perú, plantea como objetivo determinar la relación que existe entre el desempeño docente y el desgaste laboral en profesores del nivel primario. La población para este estudio fue de 32 docentes de diferentes grados. Se utilizó la encuesta y análisis documental para la recolección de datos. Es un estudio descriptivo, y estudia también la relación de las dos variables, por lo cual es un estudio correlacional. Una de las conclusiones fue que sí existe relación significativa entre el desgaste laboral y el desempeño docente. Lo que ocasiona que los docentes no logren desempeñar su labor adecuadamente, no logrando alcanzar los objetivos en el proceso de enseñanza aprendizaje. El desgaste en los docentes puede ser evidente en ocasiones, debido a las diversas situaciones a las que se deben afrontar en los diferentes ámbitos de su vida personal y laboral, por lo que es importante prestar atención a este aspecto para que los profesores puedan desempeñar de una forma positiva su labor.

Saavedra y Rubén (2018), autores de la tesis titulada “Inteligencia emocional y desempeño docente en la Institución Educativa Particular “Señor de la Vida” Chimbote”, de la Universidad de San Pedro, Chimbote, Perú, plantean como objetivo determinar la relación entre inteligencia emocional y desempeño docente. La población fue constituida por 30 docentes. Utilizó el tipo de investigación correlacional, de tipo no experimental. Una de las conclusiones fue que, en cuanto a la variable Inteligencia Emocional en el docente, predomina el nivel medio superior con un 63%, seguido de un 37% para el nivel alto y un 0%, para el nivel bajo. Se concluye que el nivel de la Inteligencia Emocional y el desempeño docente es bueno y la correlación entre estas dos variables es significativa en los docentes de la institución educativa. Es primordial conocer la salud mental del personal docente, ya que con ello se mejorará el proceso de enseñanza aprendizaje, logrando así enriquecer a la educación.

Sarmiento (2018), autora de la tesis titulada “Malestar docente y salud mental en Colombia”, de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, planteó como objetivo describir y analizar la construcción del concepto "malestar" docente y sus relaciones con la salud mental de los maestros en Colombia. Una de las conclusiones de la investigación fue que se logró evidenciar que en el período de análisis (2000-2005) el país se encontraba atravesando por una crisis a nivel social y político, por lo cual la violencia en el país fue uno de los factores que afectó el desarrollo de la labor docente. Otros de los factores externos asociados al malestar docente son: la sobrecarga laboral, el salario, la relación con padres y estudiantes, la evaluación docente, el contexto social y el deseo o placer por la profesión. Esta investigación demostró y analizó diferentes acontecimientos y factores de las causas que pueden generar malestar emocional en los docentes y la forma que puede influir en la salud mental.

Huacani (2019), autora de la tesis titulada “Síndrome de burnout en los docentes de la institución educativa de la gran unidad escolar las Mercedes”, de la Universidad Nacional del Altiplano, Perú, plantea como determinar el nivel de Síndrome de Burnout (agotamiento emocional, despersonalización y realización personal) que presentan los docentes de la institución. El estudio se realizó con una población de 85 docentes. Evaluando el nivel personal de cansancio emocional, el nivel social de despersonalización y el nivel laboral. Una de las conclusiones fue que los docentes sufren un alto nivel de síndrome de burnout, entendiendo este término como un agotamiento, desgaste emocional en lo profesional, mejor conocido como “estar cansado, frustrado o insatisfecho por su trabajo”. El estudio dio a conocer que también sufren un alto nivel de despersonalización y un bajo nivel de realización personal. Así mismo recomienda desarrollar estrategias que fortalezcan el área psicológica, siendo importante prestar atención a los docentes en el sentido emocional, ya que muchos pueden estar pasando por un caso similar al de esta investigación, perdiendo el interés por la profesión y asimismo transmitiéndolo a sus estudiantes.

Rivas y Adelina (2019), autoras de la tesis de investigación titulada “Calidad de vida laboral y bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas públicas de Carmen de la Legua, 2019”, de la Facultad de Humanidades de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo, Perú, plantean como objetivo determinar la relación entre calidad de vida laboral y bienestar psicológico en docentes de instituciones anteriormente indicadas. Esta investigación es del tipo descriptiva correlacional. La población fue de 237 docentes de las siete organizaciones educativas públicas, de primaria y secundaria pertenecientes al distrito Carmen de la Legua. Una de las conclusiones fue que existe relación directa y significativa entre la calidad de vida laboral y el bienestar psicológico. La forma del entorno laboral influye significativamente en el bienestar psicológico de cualquier trabajador, en este caso es el de los docentes, por lo que es importante que se intervenga en este aspecto para contribuir a incrementar las habilidades y capacidades personales positivas psicológicas de los docentes.

Zúñiga (2019), autora de la tesis titulada “Influencia de la Inteligencia Emocional presente en los profesores de Educación General Básica, de un colegio particular subvencionado de la comuna de La Florida, en la promoción de aprendizaje socioemocional en sus prácticas pedagógicas”, de la Pontificia Universidad Católica de Chile, plantea como objetivo evaluar la relación de la inteligencia emocional en los docentes con el desarrollo del aprendizaje socioemocional en sus prácticas pedagógicas. La muestra para esta investigación fue de 5 docentes, entre edades de 26 a 59 años. Los docentes ejercen el rol docente jefe e imparten varias asignaturas. Señala la importancia de considerar el rol primordial que representa el educador en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Una de las conclusiones de la investigación es que no se puede establecer de forma clara que los docentes presentaron un alto nivel de inteligencia emocional, debido a que son los que más practican la promoción de aprendizaje socioemocional. Así mismo es importante prestar la atención debida al docente porque ellos juegan un papel importante en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Cisneros (2020), autora de la tesis titulada “Percepciones respecto a la Felicidad según Docentes y Autoridades de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca en el período 2019-2020”, de la Facultad de Psicología, Universidad de Cuenca, Ecuador, plantea como objetivo identificar las ideas divergentes y convergentes con respecto al concepto de felicidad de docentes y autoridades de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca. El estudio fue de tipo cualitativo. La población fue de 53 personas entre docentes, autoridades y técnicos. Una de las conclusiones de la investigación fue que se identificó la necesidad de crear espacios de trabajo colaborativo, para desarrollar relaciones positivas entre docentes y autoridades, en una planificación conjunta de actividades que favorezcan la cohesión y las relaciones interpersonales, las que deben ser equilibradas para lograr una participación en la toma de decisiones, que favorezcan el diálogo y den respuesta a problemas comunes, pues favorecerán el bienestar psicológico, el ambiente laboral y la forma de percibir el concepto de felicidad, creando un ambiente agradable en el entorno escolar y se logren alcanzar los objetivos de aprendizaje.

Hernández y Yasmine (2020), autores de la tesis titulada: “Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia en docentes de escuelas con Quintil 1–Cajamarca”, de la Universidad privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca, Perú, plantean como objetivo determinar la relación entre estrés laboral y calidad de vida que pueden haber resaltado por la pandemia. La población para realizar este estudio fue de 319 docentes. Una de las conclusiones muestra que se evidencia un alto nivel de estrés en los docentes y que las edades donde es más notorio son de 47 y 60 años, donde las mujeres presentan mayor índice que los hombres, y los docentes que se encuentran casados es mayor a los que se encuentran solteros. Este estudio hace énfasis en la importancia que tiene prestar atención al docente debido los resultados obtenidos, haciendo énfasis para que se pueda apoyar a los docentes y así mejorar el proceso de enseñanza- aprendizaje, logrando que sea ameno y se alcancen los objetivos esperados.

Linares y Olano (2020), autores de la tesis titulada “El ejercicio docente en el centro escolar INSA instituto priorizado por el plan el salvador seguro y su relación con la salud mental”, de la Universidad de El Salvador, plantean como objetivo analizar la relación de salud mental con el ejercicio docente. La muestra seleccionada para el estudio fue de 5 docentes, específicamente en bachillerato general turno matutino. Una de las conclusiones de esta investigación fue que los docentes necesitan mayor atención en cuanto a su salud mental, para poder contrarrestar los efectos que genera el trabajar en la institución educativa, como el estrés que sufren al momento de disciplinar a un alumno que presenta problemas de conducta o que está atentando con la vida del docente u otro alumno. Un factor que influye en el estrés laboral es que los estudiantes se encuentren en pandillas, realicen hurtos, amenazas y extorsiones tanto a los alumnos como a los docentes, por lo cual es de suma importancia prestar la atención debida al docente debido a que ellos sufren desgaste emocional, que puede afectar en diferentes aspectos su bienestar emocional y salud física, como anteriormente se indicó.

Téllez (2020), autora de la tesis titulada “Salud mental en el ámbito laboral docente y directivo en tiempos de pandemia”, de la Universidad Ecci de Bogotá, plantea como objetivo describir la afectación en salud mental en docentes y directivos del colegio Ezequiel Moreno y Díaz del municipio de Villanueva Casanare en tiempo de pandemia COVID-19, con el fin de promover la integración de pautas que permitan mejorar el ámbito laboral educativo. La población de estudio para esta investigación fue de cincuenta docentes y directivos del colegio anteriormente mencionado. Una de las conclusiones fue que se consiguió determinar que los docentes aún no están cómodos con el nuevo ámbito laboral que es la virtualidad. Se les dificulta la realización de sus clases en línea y esto les genera estrés laboral, afectando su salud mental. No se han realizado capacitaciones con respecto a la salud mental de los docentes, que es primordial para realizar bien la enseñanza.

Vargas (2020), autora de la tesis titulada “Bienestar psicológico y desempeño docente en la I.E. San Luis Gonzaga, SJM, 2019”, de la Universidad César Vallejo, Perú, plantea el objetivo de determinar la relación existente entre el bienestar psicológico y el desempeño docente en la institución descrita anteriormente. La población fue de 90 docentes. Una de las conclusiones fue que las autoridades de la institución deben fomentar las adecuadas relaciones interpersonales, no solo entre los docentes o autoridades, sino también y en especial hacia los estudiantes, padres y miembros de la comunidad. Se indicó la importancia de actividades que fomenten el bienestar psicológico de los docentes por medio del monitoreo del desempeño. El docente es una pieza fundamental en la formación de los estudiantes que son el futuro de la sociedad. Ellos perciben e imitan modelos, por lo que el docente debe desempeñar bien su labor, logrando manejar adecuadamente sus emociones en las diversas situaciones que se le puedan presentar en su labor docente, para el fortalecimiento positivo de la educación en el país.

Arellano y Garrido (2021), autoras de la tesis titulada: “Enfoque de la psicología positiva y la salud mental aplicado a educación básica”, de la Universidad de Concepción, Chile, plantearon como objetivo conocer los aportes del enfoque de psicología positiva en la salud mental de esa institución y recalcaron sobre la importancia de la contribución de la psicología positiva en la educación. La técnica que se utilizó fue el análisis de contenido y se enfatizó en cuanto a la preocupación, puesto que un estudio muestra que en Chile la salud mental se identifica como una de las principales causas de muerte, la cual ocupa un 12.8% de las defunciones entre las edades comprendidas entre los 20 a 44 años. Por eso se concluyó que es importante abordar el tema de la salud mental en la población educativa, para la mejora física y psicoemocional de los docentes y estudiantes, contribuyendo en el proceso de enseñanza-aprendizaje y así se pueden obtener resultados positivos, evitando acontecimientos lamentables en docentes y estudiantes.

Gil (2021), autor de la tesis titulada “Desarrollo de bienestar emocional y fluir de los docentes de la Institución Educativa San Juan Bautista”, de la Universidad Los Libertadores, Bogotá, Colombia, plantea como objetivo fortalecer el bienestar emocional y fluir de los docentes de la Institución Educativa San Juan Bautista, del municipio San Juan de Betulia en el Departamento de Sucre. Se midió el nivel de satisfacción con respecto a la docencia tomando como muestra a 23 docentes, de los cuales 6 eran mujeres y 17 hombres, y 7 poseían título de posgrado universitario. Una de las conclusiones fue que con el desarrollo de las encuestas de fluir y bienestar se evidenciaron las carencias psicoafectivas en los grupos focales. El ambiente en que se desenvuelve el docente, el no tener claro desde un principio su vocación y negarse a la realidad laboral debido a que puede haber un ambiente tóxico, afecta negativamente en su desempeño. Si el profesor no está bien psicológicamente no puede fomentar la dimensión lúdica en sus estudiantes, afectando el proceso de enseñanza-aprendizaje debido a que no se realizará de una forma agradable.

Valeriano (2022), autor de la tesis titulada “Inteligencia emocional y burnout en Docentes de instituciones educativas privadas en contexto de Covid -19, Lima - Callao”, en la Universidad San Ignacio de Loyola Lima, Perú, presentó como objetivo de estudio determinar la relación existente entre el síndrome de Burnout y la inteligencia emocional en docentes de una Institución Educativa Emblemática N°81028 Juan Alvarado de la provincia de Otuzco. La muestra estuvo conformada por 48 docentes, de los cuales 16 fueron de educación primaria y 32 de secundaria; 23 fueron mujeres y 25 hombres. Señaló que la inteligencia emocional y el burnout se asocian significativamente. Una de las conclusiones fue que se determinó una asociación inversa y significativa entre el agotamiento emocional y la valoración de las propias emociones, justificada porque la sobrecarga laboral en los docentes les genera complicaciones para interiorizar y expresar sus afecciones. Dejando en evidencia la importancia de prestar el interés respectivo al área emocional de los docentes, debido al desgaste que ellos generan en su diario vivir, por las diversas situaciones a las que se afrontan.

1.2 Planteamiento y definición del problema

La realidad que originó la investigación es la falta de apoyo para el bienestar emocional en los docentes y el olvido que los profesores experimentan diversas situaciones en su diario vivir que pueden afectar su salud. En algunos casos no saben cómo afrontarlos, y como consecuencia no logran desempeñarse adecuadamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por lo anterior, surgió el tema de estudio “Importancia del bienestar emocional en los profesores para contribuir en el proceso de enseñanza-aprendizaje del nivel primario y ciclo básico del municipio de San Pedro Ayampuc, departamento de Guatemala”. Como lo recalca Nérici (1973) “El docente es el que mantiene contacto más prolongado con el educando” (p.95).

El ser humano necesita un equilibrio en sus emociones, porque forman parte fundamental de él, por las cuales se va adaptando al mundo que lo rodea. Por ello es importante que el docente conozca sus emociones y aprenda a regularlas, para evitar daños irreversibles que pueden afectar su salud física y psicológica. Como lo afirma Sullivan (2016), “El poder de la mente sobre el cuerpo es ilimitado” (p.23). Si es mayor el malestar en sus emociones, influirá de forma negativa en el proceso de enseñanza-aprendizaje, debido a que “Los docentes representan una de las fuerzas más sólidas e influyentes con miras a garantizar la equidad, el acceso y la calidad de la educación siendo ellos la clave del desarrollo mundial sostenible” así lo describe la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (citado por Burgos, et al. 2019, p.1).

Por otro lado, La Organización Mundial de la Salud (citada por la Universidad de Málaga, 2020) define el bienestar emocional como “Un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (párr.5). Algunas investigaciones realizadas por la Organización Mundial de la Salud y diferentes

expertos destacan que debido a la pandemia el malestar emocional en la población ha aumentado increíblemente. En China en menos de un año se muestra que el 53.8% de la población fueron afectados psicológicamente.

Cury (2005) muestra una investigación presentada por la Academia de Inteligencia en Brasil, donde detalla que el 92% de docentes presentan síntomas de estrés severos, causando daños en su bienestar emocional.

Asimismo, en un estudio realizado por Solorzano (2015) a docentes de educación primaria de Guatemala, muestra que presentan un alto grado de ansiedad, que causa malestar emocional, la cual debe ser tratada por un profesional, debido a que impide que se logren los objetivos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Ante esta situación se planteó la siguiente pregunta de investigación:

- ¿Cuál es la importancia del bienestar emocional en los profesores para contribuir en el proceso enseñanza-aprendizaje del nivel primario y ciclo básico del municipio de San Pedro Ayampuc, departamento de Guatemala?

Para concretar con mayor profundidad la pregunta de investigación, se plantearon las siguientes preguntas secundarias que orientan la particularidad del estudio:

- ¿Cuál es la importancia del bienestar emocional en los profesores del nivel primario y ciclo básico del municipio de San Pedro Ayampuc, departamento de Guatemala?
- ¿Cuál es la postura de los docentes de recibir acompañamiento para el bienestar emocional con el fin de contribuir en el proceso de enseñanza-aprendizaje del nivel primario y ciclo básico del municipio de San Pedro Ayampuc, departamento de Guatemala?

1.3 Objetivos

1.3.1. Objetivo general

- Contribuir con el sistema educativo nacional, identificando la importancia del bienestar emocional en los profesores para fortalecer el proceso enseñanza-aprendizaje del nivel primario y ciclo básico del municipio de San Pedro Ayampuc, departamento de Guatemala.

1.3.2. Objetivos específicos

- Establecer la importancia del bienestar emocional en los profesores del nivel primario y ciclo básico del municipio de San Pedro Ayampuc, departamento de Guatemala.
- Identificar la postura de los docentes de recibir acompañamiento para el bienestar emocional con el fin de contribuir en el proceso de enseñanza-aprendizaje del nivel primario y ciclo básico del municipio de San Pedro Ayampuc, departamento de Guatemala.

1.4 Justificación de la investigación

En los últimos años se ha olvidado el papel fundamental que juega el profesor en el proceso de enseñanza-aprendizaje, porque se ha dado mayor prioridad al estudiante, que sin duda ha sido un avance significativo para la sociedad, pero, como señala Bona (2015) el docente debe estar consciente que es él quien guía y convierte en vidas plenas a los seres que está formando. Por eso no solo debe estar en constante actualización de conocimientos, también debe aceptar ayuda para mejorar su condición de vida emocional. Se entiende el bienestar como “La capacidad para manejar emociones y sentimientos y la forma de encarar las dificultades emocionales” (Torné y Merlo, 2020, párr. 3).

El rol del docente ha cambiado en los últimos años, debido a que se le ha recargado de innumerables obligaciones. En varias ocasiones se le culpa cuando el estudiante fracasa, por lo que es necesario que se les ofrezca formación y se les facilite herramientas que los ayuden a alcanzar su propio bienestar emocional, tanto en el aspecto profesional como en el personal.

En nuestro país, en la mayoría de las instituciones públicas no son brindadas estas herramientas. Abanades (citado por Sánchez, 2020) sugiere que los docentes deben ser evaluados en su estado emocional para que puedan mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje, pues solo así se sentirán seguros para continuar avanzando.

Por eso es fundamental conocer la importancia del bienestar emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje y la postura de los docentes con respecto al acompañamiento para mejorar su bienestar emocional. El docente debe tener dicho acompañamiento, sin importar si se encuentra en un estado equilibrado en sus emociones o con un alto grado de malestar emocional, ya que en ambos casos lo necesitan para evitar problemas en su salud física y mental.

1.5 Hipótesis

Este estudio de investigación no lleva hipótesis, ya que es una investigación de tipo descriptiva, puesto que solamente busca describir “La importancia del bienestar emocional en los profesores para contribuir en el proceso de enseñanza-aprendizaje del nivel primario y ciclo básico del municipio de San Pedro Ayampuc, departamento de Guatemala”.

Hernández (2014), afirma que la investigación descriptiva “Utiliza recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación” (p.8).

De acuerdo con Sabino (1992):

El tipo de investigación que tiene como objetivo describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utiliza criterios sistemáticos que permiten establecer la estructura o el comportamiento de los fenómenos en estudio, proporcionando información sistemática y comparable con la de otras fuentes. (párr.1)

1.6 Variables

- ✓ Bienestar emocional
- ✓ Proceso de enseñanza-aprendizaje.

Tabla 1*Variables*

Variable	Definición teórica	Definición operativa	Indicadores	Técnicas	Instrumentos
Bienestar emocional	La Organización Mundial de la Salud (citada por la Universidad de Málaga, 2020), lo define como “Un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”. (párr.5)	Para efectos de este estudio, se entenderá la variable como la forma adecuada en la que se debe afrontar diversas situaciones de la vida, que no afecte la salud física y psicológica de las personas.	Bienestar Emocional Mental Social Psicológico Salud física	Observación Entrevista Encuesta	Lista de cotejo Guía estructurada Cuestionario
Proceso de enseñanza-aprendizaje	Abreu, et al. (citado por Osorio, 2021): El proceso comunicativo, porque el docente organiza, expresa, socializa y proporciona los contenidos científico-históricos-sociales a los estudiantes y estos, además de construir su propio aprendizaje, interactúan con el docente, entre sí, con sus familiares y con la comunidad que les rodea: aplicando, debatiendo, verificando o contrastando dichos contenidos. (párr.3)	Para efectos de este estudio, se entenderá la variable como la influencia del docente en el estudiante, que se convierte en el facilitador de los diferentes conocimientos científicos y éticos, que son percibidos en todos los sentidos por el estudiante y que influyen en varios aspectos del alumno como en su carácter.	Interacción Docentes Estudiantes Científicos Éticos Conocimiento Facilitador	Observación Entrevista Encuesta	Lista de cotejo Guía estructurada Cuestionario

Nota. Elaboración propia.

1.7 Tipo de investigación

a) Enfoque

Para este estudio se utilizó el enfoque cualitativo. Blasco y Pérez (citados por Ruiz, 2011), al referirse a este enfoque “Señalan que la investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas” (párr.1).

b) Tipo de investigación

Este estudio fue descriptivo, entendiendo este tipo de investigación, según lo plantea Monzón (2003), como “el que busca conocer de manera cómo se comporta un fenómeno” (p.84). Por su parte, Hernández (2009), afirma que “Busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población” (p.92).

c) Técnicas

Las técnicas que se utilizaron fueron la observación, entrevista dirigida a docentes del nivel primario y ciclo básico del municipio de San Pedro Ayampuc, departamento de Guatemala, y encuesta aplicada a estudiantes para verificar la forma en que ellos perciben el bienestar emocional en sus docentes.

d) Instrumentos

Los instrumentos que se utilizaron fueron:

- Lista de cotejo.
- Guía de entrevista estructurada en formulario de Google para los estudiantes.
- Cuestionario en formulario de Google a docentes, con aspectos necesarios para recopilar información requerida.

1.8 Metodología

Se utilizaron los siguientes métodos:

- **Método inductivo:** Según *León y Garrido (2007)* es “Un método basado en el razonamiento, el cual permite pasar de hechos particulares a los principios generales” (p. 84). Es decir, que se estudió el fenómeno de lo más simple a lo complejo.
- **Método deductivo:** *Hernández (2009)* afirma que este método presenta con detalle las características que puedan darse de un fenómeno. *Prieto (2017)*, afirma que “Está basado en el razonamiento, al igual que el inductivo. Sin embargo, su aplicación es totalmente diferente, ya que en este caso la deducción intrínseca del ser humano permite pasar de principios generales a hechos particulares” (p.11). Fue utilizado mediante la entrevista que se realizó a docentes para identificar si es importante que se les preste acompañamiento para el bienestar emocional y mejora en el proceso de enseñanza-aprendizaje, e identificar las causas principales del malestar emocional.

1.9 Población y muestra

De acuerdo con *Tamayo y Tamayo (citados por Cienfuegos, 2019)*, la población es “La totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación” (p.9).

El total de la población en la escuela número uno, nivel primario, es de ciento diez estudiantes y nueve docentes. En la escuela número dos, nivel primario, doscientos sesenta y cuatro estudiantes y doce docentes. En el establecimiento

de ciclo básico número tres, noventa estudiantes y nueve docentes. Los docentes entrevistados fueron dieciocho y estudiantes fueron setenta.

- **Delimitación geográfica:** Municipio de San Pedro Ayampuc, departamento de Guatemala.
- **Delimitación personal:** Estudiantes de quinto y sexto primaria; estudiantes segundo básico y docentes de nivel primaria y secundaria del sector público.
- **Delimitación temporal:** Ciclo 2023.
- **Técnica:** Muestra.
- **Tipo de muestra:** Se utilizó el método probabilístico, el cual, según Hernández (2012), “Es aquel en el que todos los miembros de la población tendrán la misma oportunidad de ser incluidos en la muestra” (p.175).

Tabla 2

Encuesta dirigida a estudiantes

Geográficos	Poblacionales	Institucionales	Hombres	Mujeres	Total	Muestra
Municipio de San Pedro Ayampuc, departamento de Guatemala.	Estudiantes de quinto y sexto primaria de dos escuelas oficiales, estudiantes de segundo básico de un establecimiento de ciclo básico y docentes del municipio.	Institución No. 1 nivel primario	10	12	22	10
		Institución No. 2 nivel primario	17	19	36	31
		Institución No. 3 ciclo básico	14	20	34	29
Total					92	70

Nota. Elaboración propia.

Tabla 3*Entrevista dirigida a docentes*

Geográficos	Establecimientos	Hombres	Mujeres	Población	Muestra
Municipio de San Pedro Ayampuc,	Establecimiento 1		9	9	5
departamento de Guatemala.	Establecimiento 2	2	10	12	8
	Establecimiento 3	3	6	9	5
Total				30	18

Nota. Elaboración propia.

CAPÍTULO II

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. Bienestar emocional

2.1.1. Definición de bienestar emocional

Las emociones forman parte del ser humano. Según Goleman (citado por Useda, 2022), son “Los impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. Impulsos arraigados que nos llevan a actuar” (párr.9).

Algunos de estos impulsos son: la ira, la alegría, el interés, la tristeza, el miedo, entre otros. Las que deben ser equilibradas y manifestadas de forma adecuada, porque influyen en la salud física y mental del ser humano.

Desde el punto de vista de Murcia, et al. (2012):

Son alteraciones súbitas y rápidas que experimentamos desde nuestro estado de ánimo, la mayoría de las veces por ideas, recuerdos o circunstancias. Algunas de las más comunes son: la ira, la tristeza, el temor, el placer, la sorpresa, el disgusto, la vergüenza y el amor, aunque este último es considerado también un sentimiento. Todas ellas son muestras de sensaciones fugaces, que vienen y van, de acuerdo al estado de ánimo en el que nos encontremos; sin embargo, de ellas se desprenden los sentimientos que son sensaciones más duraderas y perdurables en términos de temporalidad y a través de diversas circunstancias. (p.59)

La Organización Mundial de la Salud (citada por Escobar, 2017) define el bienestar emocional como el “Estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a la comunidad” (párr.1). Por lo que es importante que toda persona posea un buen bienestar emocional para evitar daños así mismo y a las personas que lo rodean, con el fin de tener una existencia plena en distintos ámbitos de su vida personal y profesional.

2.1.2. Necesidades humanas, según Maslow.

El ser humano tiende a estar siempre en busca de su felicidad, pero, como lo describen Colvin y Rutland (citados por Rodríguez, 2008), “A medida que el hombre satisface sus necesidades surgen otras que cambian o modifican el comportamiento de este; considerando que solo cuando una necesidad está, razonablemente, satisfecha, se disparará una nueva necesidad” (párr. 12). Abraham Maslow, en 1943, en su teoría de la motivación humana, ejemplifica cinco necesidades elementales, desde las más básicas o de supervivencia hasta las que logran motivar para su propia existencia. Al lograr cubrir estas necesidades se logrará establecer un equilibrio emocional en cada persona. A continuación, se ejemplifica la pirámide de estas necesidades:

Figura 1

Jerarquía de la teoría de la motivación humana de Abraham Maslow.



Nota. Elaboración propia, basada en la jerarquía de la teoría de la motivación humana de Abraham Maslow.

El ser humano cuando encuentra un empleo logra cubrir determinadas necesidades, pero surgirán nuevas en el desarrollo de sus actividades, como tener un salario fijo, estabilidad laboral, instrumentos o materiales necesarios para desempeñar bien su trabajo, un buen ambiente laboral, capacitaciones, talleres, permisos por motivos de estudio u otros, en algunas ocasiones, pero al no tenerlos causará cierto grado de frustración por no lograr desempeñar bien su labor. Surge posiblemente el desequilibrio en sus emociones, pues no logrará satisfacer sus necesidades.

2.1.3. Bienestar emocional en la salud

Lograr equilibrio en las emociones contribuye de forma positiva en todos los ámbitos de una persona, porque ayuda a enfrentarse a las dificultades diarias de la vida, a desarrollarse de forma satisfactoria y a cumplir con las obligaciones laborales. De no lograr manejarlas de una forma adecuada, pueden afectar no solo la salud mental, sino también la salud física, y se desarrollan enfermedades, tales como: presión arterial alta o baja, insuficiencia cardíaca, diabetes, obesidad, depresión o ansiedad, problemas de la piel, como acné o eczema, problemas menstruales en mujeres, entre otros.

Como afirman Fredrickson y Branigan (citados por Rojas, et al. 2023):

El ser humano y su parte corpórea responden a las diferentes maneras de pensar, sentir o actuar, es a aquello que se le conoce como «conexión mente/cuerpo». Cuando la persona se encuentra atravesando momentos estresantes, de ansiedad o de malestar, el cuerpo tiene una reacción física, que se exterioriza por medio de presión arterial alta, úlceras estomacales, enfermedades estomacales, dolores de cabeza, entre muchas otras cosas. Con esto se está en la certeza de que existe una relación directa entre eventos estresantes, y enfermedades físicas, e incluso mentales. (p. 13)

Según el Ministerio de Sanidad de España (2016):

El bienestar emocional contribuye por sí mismo a mejorar nuestra salud. Sentirse bien, además, nos motiva a adoptar estilos de vida más saludables. Las emociones influyen sobre tu estilo de vida. Estar bien emocionalmente nos permite poder funcionar en sociedad y responder a las exigencias de la vida cotidiana. Cuanto mejores gestiones, tus emociones, mayor será tu capacidad de disfrutar de la vida, y centrarte en las prioridades personales importantes. (párr.1)

Cuando el ser humano alcanza a manejar sus emociones, logrará sentirse bien consigo mismo, y se convertirá en una pieza esencial y servicial para el desarrollo de la sociedad, pues tendrá bienestar emocional, que será evidente en su trabajo, familia, iglesia, entre otros. Transmitirá lo que siente y no dañará lo que tenga a su alrededor; por el contrario, edificará y restaurará todo lo que esté en su entorno.

2.1.4. Malestar emocional

La psicóloga Muñoz (2016) afirma que el malestar emocional es el “Conjunto de sensaciones subjetivas, con una serie de síntomas inespecíficos que disminuyen la calidad de vida, generando vulnerabilidad en todas las áreas tanto física, social como emocional” (párr.1).

El malestar emocional puede manifestarse en diferentes situaciones del diario vivir. Surge cuando la persona se siente amenazada o tiene preocupaciones por la falta de estabilidad económica, desempleo, entre otras. Las sensaciones de malestar pueden manifestarse de diferentes formas, y en varias ocasiones no se identifican, lo cual provoca consecuencias negativas para la salud mental y física.

Indica Muñoz (2016):

El malestar se puede manifestar como: irritación, tristeza, falta de energía, vacío interior entre otros síntomas y hacen que nos sintamos mal, aunque no sepamos muy bien definir por qué. Los síntomas antes mencionados no

son malos en sí mismos y hay ocasiones en que, justamente, lo bueno es sentirlos. Sin embargo, cuando no podemos reconocerlos, ni explicarnos la razón de los mismos y se alargan en el tiempo, puede llevarnos a conductas que generen verdaderos trastornos como: dependencia, ansiedad crónica y depresión entre otros. (párr. 2,3)

Además, señala que “La auto-observación es el primer paso para poder superarlo, esto nos ayudará a poner nombre a nuestras emociones y de esa forma nos será más fácil gestionarlas” (párr.4).

El ser humano debe ser consciente de reconocer sus propias emociones para poder manejarlas, pero en ciertos casos no les presta la importancia que se debe, lo cual puede acarrear consecuencias negativas para la persona. Es importante buscar ayuda profesional cuando no se logran manejar bien las emociones, para no perjudicar la salud.

2.1.5. Manejo adecuado de las emociones

El individuo, en muchas ocasiones, evita expresar sus emociones o, por el contrario, no logra controlarlas al momento de expresarlas. Murcia, et al. (2012) indican que “Lamentablemente, la mayoría de las emociones se consideran negativas, ya que causan perjuicio no solo a la salud mental, sino también a la salud física y espiritual del individuo” (p.59).

Además, afirma que:

Podemos evidenciar que la ira, el enojo, la irritación, el odio y el resentimiento, son emociones negativas que experimentamos de acuerdo a nuestro estado de ánimo, es decir que, si estamos molestos con alguien o por algo, o en ambas circunstancias, reaccionamos demostrando las mismas; sin embargo, dichas emociones juegan un papel muy dañino en la

vida de los seres humanos, ya que debido a ellas realizamos actos de los cuales después nos arrepentimos y casi nunca podemos reparar. (p. 59)

La persona al lograr tener autocontrol de las diferentes emociones que expresa en distintos momentos de su vida logrará tener equilibrio en su bienestar emocional.

De acuerdo con lo anterior, explica López (2019):

La regulación emocional significa que las personas no sólo tienen emociones, también las manejan. Se posicionan ante sus emociones y las consecuencias de las mismas y actúan en consecuencia. Pueden hacerlo mientras la emoción está teniendo lugar, en cualquiera de las fases del proceso emocional, o anticipadamente, antes de que ocurra. (párr.11)

Para lograr tener un manejo adecuado de sus emociones muchos de los seres humanos deberán tener un guía profesional (psicólogo) que les indique la forma correcta en la que deben manejar las emociones al momento que estas surjan, para no dañar su bienestar emocional.

2.1.6. Equilibrio emocional

El equilibrio en las emociones consiste en que el ser humano sea capaz de reconocerlas y aceptarlas para poder controlar o manejarlas, pues forman parte de su vida diaria. De no lograrlo, sucede lo que afirma Olivencia (2023):

La pérdida del equilibrio emocional es una situación común que afecta a muchas personas durante algún período de su vida. Esta situación se produce cuando una persona siente que no puede controlar sus emociones. Siente que está fuera de control y que no puede tomar decisiones correctas. Esto suele causar ansiedad, tristeza, ira, frustración y otros sentimientos desagradables. (párr.1)

Agrega que:

En la mayoría de los casos, se pierde debido a situaciones estresantes como el trabajo, la familia, los problemas financieros, la soledad y otros factores. La pérdida de este también puede ser causada por enfermedades físicas o mentales o por el uso de drogas o alcohol. (párr.2)

Asimismo, equilibrio emocional lo describe Chang (2021):

Tener contacto constante con nuestro mundo interno, estando en paz con nosotros mismos y con el ambiente que nos rodea. Nos permite identificar, usar, entender y regular las emociones. Es el equilibrio entre deseos, pensamientos y acciones de cada ser humano. Ser capaces de regular nuestros afectos, autoconocimiento y la madurez psicológica. Para lograr este equilibrio es necesario saber cómo funciona nuestro sistema afectivo y poder dar sentido a nuestras emociones, además de poder cambiar nuestro estado de ánimo cuando identificamos que no es del todo saludable. Es importante mencionar que las emociones forman un papel relevante en nuestra vida cotidiana; influyen en todos los ámbitos de nuestra vida cómo la elección de ropa, amigos, trabajo, entre otros. (párr.1)

Al controlar sus emociones, el individuo logrará tener equilibrio y alcanzará su bienestar emocional, lo cual beneficiará su salud física y psicológica.

2.2. Bienestar emocional en docentes

2.2.1. Definición de docente

Docente es el ser formado con aptitudes y actitudes para desarrollar en los estudiantes habilidades y destrezas para la vida.

Según Freire (citado por Fernández, 2019):

El docente es constructivista, su papel es ser modelador, coordinador, facilitador, mediador y participante, tiene que conocer los intereses del estudiante y sus necesidades. Solo interviene cuando se le necesita, debe estimular el proceso cognitivo de sus estudiantes con su aprendizaje, a investigar, descubrir, comparar y compartir ideas. (párr.1)

El docente es el guía del estudiante, el que está al frente. Es para el estudiante en muchas ocasiones un modelo a seguir, o ve en él un refugio, si en su hogar está pasando por situaciones difíciles, por lo que es esencial que el docente tenga bienestar emocional para que logre ser el guía que el alumno necesita.

a) Vocación docente

Cuando una persona se inclina por algo que le gusta, a pesar de las dificultades que tenga para conseguirlo, lo logrará, pues es lo que llenará de satisfacción y motivación su vida, por lo que es importante que logre evaluar si lo que está haciendo lo hace feliz, o lo que quiere hacer lo hará feliz. Existen diversos puntos de vista de lo que es vocación. A continuación, se define desde el punto de vista espiritual y científico.

Santillana (citado en Condori, 2016): se refiere a la vocación de la siguiente manera:

Evidentemente supone un llamado hecho por Dios a un determinado estado, profesión, manera de obrar o misterio. Dios es el autor de la vocación, el que verdaderamente llama a los hombres, el objetivo u objeto de este llamado es cualquiera de las líneas de conducta, estado de vida, carrera o profesión compatibles con la bondad y santidad de Dios. La vocación es un llamamiento mediante el cual Dios destina al hombre a una función o estado determinado. Este llamamiento es: " La elección que Dios

hace, para cada persona, de un estado de vida en el cuál debe servirle mientras viva sobre la tierra. (p.47)

Desde el punto de vista de la psicología y las teorías de la orientación profesional respecto a la vocación desde el punto de vista científico son la inclinación que se da a una carrera profesional, siendo esta dirección la vocación propiamente del individuo que ha optado por que le nace y ama como se ejerce esa profesión.

Asimismo, la vocación también es considerada que es guiada por Dios, siendo él el guía de cada individuo para que logren descubrir su vocación o misión en la tierra. Al descubrirla, el trabajo que realiza será productivo y gratificante, puesto que está destinado a cumplir esa tarea como se debe, pues estará cumpliendo con la voluntad de Dios, lo que hará que su trabajo dé frutos y cause un bienestar emocional en él y en los que lo rodean. La definición desde el punto de vista científico es similar, cuando se afirma que el ser humano siente un llamado especial por ejercer alguna profesión, lo que hará gratificante su diario vivir.

Según Larrosa (citado en Mujica, 2018), la vocación docente es “Una inclinación natural para dedicarse a la actividad profesional de enseñar con entusiasmo, compromiso y confianza en el poder de la educación, dedicación especial y de servicio” (p. 208). La vocación debe nacer de cada ser humano para que pueda satisfacer y realizar de una forma eficaz y original su profesión, que todo lo que realice sea hecho con el corazón, dando siempre lo mejor de sí mismo, en busca de la perfección en su trabajo, el cual debe llenarle el alma, para alcanzar su bienestar emocional.

b) Obligaciones del docente

El Congreso de la República, por medio del Decreto 12-91 (1991), establece obligaciones principales de los docentes. En el artículo 36, del capítulo I referente a las obligaciones, se mencionan algunas:

- ✓ Ser orientador para la educación con base en el proceso histórico, social y cultural de Guatemala.
- ✓ Respetar y fomentar el respeto para con su comunidad en torno a los valores éticos y morales de esta última.
- ✓ Actualizar los contenidos de la materia que enseña y la metodología educativa que utiliza.
- ✓ Conocer su entorno ecológico, la realidad económica, histórica, entre el proceso de enseñanza-aprendizaje y las necesidades del desarrollo nacional.
- ✓ Elaborar una periódica y eficiente planificación de su trabajo.
- ✓ Participar en actividades de actualización y capacitación pedagógica.
- ✓ Cumplir con los calendarios y horarios de trabajo docente.

c) Derechos del docente

El Congreso de la República, por medio del Decreto 12-91 (1991), establece en el artículo 41 del capítulo II, los derechos de los educadores. Algunos de estos derechos son:

- ✓ Ejercer la libertad de enseñanza y criterio docente.
- ✓ Participar en las decisiones relacionadas con el proceso educativo dentro y fuera del establecimiento.
- ✓ Optar a cargos dentro del sistema educativo que mejore su posición profesional, social y económica de acuerdo con sus méritos.
- ✓ Participar en actividades de recreación, culturales, sociales y deportivas.
- ✓ Gozar de beneficios económicos y sociales, implementados por el Estado.
- ✓ Optar a becas para su superación personal.
- ✓ Ser estimulados en sus investigaciones científicas y producción literaria.
- ✓ Gozar de inamovilidad en su cargo de acuerdo con lo establecido en la Ley de Catalogación y Dignificación del Magisterio.

En estos dos artículos se observa que ningún inciso menciona como obligación o derecho velar por el bienestar emocional del docente, si gozan con beneficios de

autorrealización y superación académica y económica. En su mayoría, los incisos se centran en que el docente debe cumplir a cabalidad su trabajo, pero olvidan un poco la parte humanista, en la que se contempla el bienestar emocional del profesor.

2.2.2. Importancia del bienestar emocional en el docente

Todo docente debe disponer de buena salud mental, para poder desarrollar satisfactoriamente su labor profesional. Es fundamental considerarla como un pilar para los docentes, debido a que influye significativamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La Universidad de Missouri, (citada en IB Internacional, 2020):

Halló que el 94 % de los docentes del primer ciclo de secundaria de Estados Unidos experimentan elevados niveles de estrés, lo que podría incidir negativamente en los resultados de los alumnos. Lamentablemente, nuestros hallazgos indican que muchos docentes no reciben el apoyo que necesitan para manejar adecuadamente el estrés asociado al trabajo. (párr.6)

Es importante fomentar el bienestar emocional en los docentes y que éstos se dejen ayudar, tal como lo expresa Ruiz (2016):

Es importante desarrollar una cultura sobre la importancia de la salud emocional del profesor en los centros de trabajo, a todos los actores del quehacer educativo para que esto repercuta en una adecuada calidad en la atención a los estudiantes. (p.184)

Existen profesionales que no le dan la importancia que merece el cuidado de sus emociones y cómo enfrentarlas en su diario vivir. Una de las razones por las que puede suceder es por la falta de cultura a nivel general en la sociedad.

2.2.3. Desgaste laboral en el docente

Araoz, et al. (2021), en la revista científica de la Universidad de Cienfuegos, definen el desgaste laboral así:

El desgaste profesional, conocido también como el síndrome del trabajador quemado (burnout), fue inicialmente descrito por Freudenberg (1974), en la década de los setenta y desarrollado a profundidad por Maslach (1982), en la década de los 80. Se refiere a una forma de cansancio o agotamiento causado especialmente por la labor que realizan los profesionales que tienen entre sus responsabilidades interactuar con personas, como es el caso de los docentes, médicos, enfermeras, psicólogos, entre otros. Durante las últimas décadas ha crecido el interés por investigar dicha variable debido a las repercusiones que presenta en la salud física y psicológica de las personas, así como su entorno familiar, laboral. (párr.4)

El desgaste que presentan los profesionales hoy en día suele ser evidente, en algunos casos por el poco interés o entusiasmo que presentan al desempeñar su labor, lo que sucede por diversas causas, lo cual afecta no solo su entorno laboral y familiar, sino también les causa daños negativos físicos y psicológicos. Arón y Milicic (2021) lo describen de la siguiente manera:

Se manifiesta en la esfera somática a través de enfermedades como lumbago, dolores de cabeza, disfonías, úlceras, colon irritable y otros trastornos digestivos. En el área de la salud mental se manifiesta por cuadros depresivos y ansiosos, que se caracterizan por la presencia de angustia, irritabilidad, hipersensibilidad, trastornos del sueño, falta de motivación y desánimo. (p.4)

Es evidente que el burnout trae como consecuencia principal el desequilibrio en el bienestar emocional. Causa daños irreversibles si no son tratados a tiempo. El

riesgo que puede implicar en la docencia es grande, pues afecta a todos los implicados en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

2.3. Proceso de enseñanza-aprendizaje

2.3.1. Definición del proceso de enseñanza-aprendizaje

Fenstermacher (citado por Rodríguez, et al., 2015) define la enseñanza como “Un acto entre dos o más personas –una de las cuales sabe o es capaz de hacer más que la otra- comprometidas en una relación con el propósito de transmitir conocimiento o habilidades” (p.153).

Se entiende la enseñanza como el proceso en el que se transmite un conocimiento que una persona posee a otra, para que ésta pueda absorber y poseer dicho conocimiento para usarlo o tenerlo para cuando lo necesite.

De acuerdo con Pérez y Gardey (2008):

El aprendizaje humano se define como el cambio relativamente invariable de la conducta de una persona a partir del resultado de la experiencia. Este cambio es conseguido tras el establecimiento de una asociación entre un estímulo y su correspondiente respuesta. (párr.3)

El individuo, al apropiarse de un nuevo conocimiento que le ha sido enseñado, logra cambiar o complementar los conocimientos previos para implementarlos en su vida diaria.

Desde la comprensión de la enseñanza como la interacción entre una o más personas para transmitir conocimientos, los cuales logran aprender e implementar en su vida, podemos definir el proceso de enseñanza-aprendizaje, según lo expresado por el Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación (2010) son

esas interacciones que se viven entre los estudiantes y los docentes. La que es planificada para que se puedan alcanzar los objetivos trazados.

2.3.2. Comunidad educativa

La comunidad educativa es considerada por Etecé (2023):

El conjunto de actores sociales que tienen que ver con el hecho educativo, ya se trate de personas (padres o representantes, estudiantes, maestros) o de instituciones (escuelas, ministerios, gremios). La comunidad educativa abarca a todos aquellos que afectan y se ven afectados por el proceso educativo, y que por lo tanto forman parte directa o indirecta de él. (párr.1)

El proceso de enseñanza-aprendizaje forma parte de los diferentes entornos de la sociedad, por ello es importante que los diferentes miembros de la comunidad educativa trabajen en conjunto para crear un ambiente agradable para lograr alcanzar los objetivos trazados en las diferentes etapas de la educación.

2.3.3. Influencia del bienestar emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Como afirma Rojas (2020), “Se ha encontrado que las emociones ayudan a fomentar el aprendizaje, ya que pueden estimular la actividad de las redes neuronales, reforzando las conexiones sinópticas” (párr. 8). De acuerdo con lo anterior, se comprende que las emociones tienen un gran impacto en el proceso de enseñanza-aprendizaje, tanto en el que percibe el conocimiento como en el que lo transmite, pues en el caso del estudiante los aprendizajes se fortalecen cuando se involucran las emociones.

Además, añade que “Cuando el ambiente es positivo en el aula, el cerebro emocional recibe de mejor manera los estímulos externos. En consecuencia, los conocimientos se adquieren con más facilidad y lo aprendido se mantiene en el tiempo” (párr. 10). Al contrario, el proceso se retrasa cuando las emociones suelen

ser negativas, debido a la influencia que tiene facilitar el aprendizaje, ya que el estudiante logra percibir y copiar las emociones.

Según Krakovskaia (s.f.) “Se puede llegar a la conclusión que las emociones están estrechamente relacionadas con el proceso educativo y que la incapacidad de regular los procesos emocionales puede perjudicar significativamente el rendimiento académico del alumno” (párr.32).

El docente debe tener bienestar emocional para lograr que el estudiante lo perciba y así poder ayudarlo en los diversos aspectos que necesite.

2.4. Acompañamiento psicológico para contribuir con el bienestar emocional del docente.

El acompañamiento para la mejora del bienestar emocional en los docentes suele ser poco evidente o tener poca importancia en nuestro país, por diversos motivos. Se olvida que el docente debe tener dicho acompañamiento para lograr tener bienestar emocional. Dicho problema sobresale en algunos países, donde no se presta la importancia que se debería. El Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación de Venezuela (2019) resalta que el acompañamiento es vital para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. En su página web recomienda:

Si sientes que tus emociones afectan tu trabajo o tu vida diaria es muy importante que acudas con un profesional. Aunque socialmente las afecciones mentales y emocionales continúan con un estigma importante es necesario dejar eso atrás, buscar ayuda psicológica o psiquiátrica es la mejor manera de prevenir enfermedades graves, terribles desenlaces o simplemente para que nuestra calidad de vida sea más estable y agradable. No es necesario, estar loco, para acudir a terapia, pues esto nos dotará de herramientas para gestionar nuestras emociones o liberar tensión. (párr.6)

Asimismo, en su conclusión de estudio de la tesis titulada Agotamiento psicológico de docentes en tiempos de Covid-19, Gutama (2021):

Los docentes presentan diferentes tipos de agotamientos psicológicos, razón por la cual es necesario que la Institución Educativa implemente un proyecto de acompañamiento psicológico para disminuir sus niveles de estrés, ansiedad y agresividad brindándoles los recursos necesarios para el trabajo educativo.

Esto demuestra que, como en esta institución, existen otras en las que es necesario que se dé ese acompañamiento psicológico, para contribuir con el bienestar emocional de los docentes.

2.4.1. Beneficios de recibir acompañamiento psicológico

Desde el punto de vista de López (2019):

Al recibir acompañamiento de parte de un profesional se obtienen varios beneficios como la terapia tiene grandes utilidades y beneficios para la persona tanto en el tratamiento de los problemas psicológicos como a modo preventivo y de desarrollo personal. Los beneficios de la terapia psicológica son numerosos:

- Aumenta el autoconocimiento personal.
- Mejora la calidad de vida.
- Aumenta el bienestar personal, social y familiar.
- Aumenta la relajación y emociones positivas.
- Disminuyen las emociones negativas (ansiedad, tristeza, ira, irritabilidad, etc.).
- Promueve un pensamiento más flexible y positivo.
- Mejora las relaciones personales y familiares.
- Aumenta el autocontrol y la regulación emocional.
- Aumenta la autoestima y refuerza el autoconcepto.

- Mejora la resolución de problemas y conflictos.
- Ayuda a superar los obstáculos y miedos.
- Promueve la adaptación y el afrontamiento positivo.

Asistir con un profesional contribuye a que la persona pueda conocerse y aprenda estrategias necesarias para poder afrontar las diversas emociones experimentadas en su vida diaria, lo cual lo convertirá en una persona productiva para la sociedad.

2.4.2. Acompañamiento psicológico y docencia

La docencia es una bella profesión y ejercerla es gratificante, pero en ocasiones es desgastante en diferentes aspectos. Rodríguez, et al. (2017), señalan que “La carga emocional y afectiva en esta profesión es muy demandante, ya que se trabaja con personas. Es momento de valorar las consecuencias de este malestar y las secuelas para la salud que esto conlleva” (p.62).

Señala Villavicencio, et al. (2020):

Que gran parte de los docentes universitarios presentan síntomas y características del síndrome de Burnout, a causa del estrés laboral y la sobrecarga de trabajo y las multifunciones que deben cumplir dentro de su área de trabajo, tales como: depresión, cansancio, mal humor, cefaleas, trastornos del sueño, vértigo, además síntomas cognitivos y emocionales.

Además de presentar un nivel alto de agotamiento emocional y despersonalización, nivel medio-alto de realización personal, considerando que estos últimos están en camino de sufrir el síndrome. Para prevenir esta problemática se requiere un plan de intervención Psicológica a los docentes universitarios, y tendrá como objetivo principal dar tratamiento a los problemas de estrés laboral de los mismos.

Es decir, es necesario que el docente vele por su bienestar emocional, como lo afirma el Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación de Venezuela (2019):

Algo que ocurre mucho en profesiones como la docencia o la enfermería es que las personas se preocupan tanto por sus estudiantes o, en el caso de las enfermeras, sus pacientes, que acaban por descuidar su salud. Pero el principio que debes seguir es cuidar de ti para que puedas realmente cuidar de los demás, así que antes de preocuparte por tus alumnos date tiempo para vigilar tus horas de sueño, tu alimentación, tu vida familiar y personal. Al estar bien podrás apoyar de verdad a tus alumnos, orientarlos o apoyarlos si es que pasan por momentos difíciles. (párr.5)

El acompañamiento en el bienestar emocional por parte de un profesional enriquecerá el entorno laboral y personal del docente, y traerá aspectos positivos para el proceso de enseñanza-aprendizaje.

2.4.3. Visión actual respecto al acompañamiento psicológico

Describe Rull (2019):

La visión actual de varias personas con respecto a recibir apoyo psicológico, acudir al psicólogo sigue siendo un tabú, rodeado de estigmas que hacen que no se acabe de normalizar el bienestar emocional ni la salud mental. Desde la psicología se trabaja cada día no solo para ayudar al que lo pide sino para eliminar todos los prejuicios, la mayoría erróneos, sobre la psicoterapia. Se buscan formas de difusión o talleres que hablen sobre psicología con el fin de acercarse a toda la población. Y es que, no solo es importante eliminar las falsas creencias sino también hablar de todos los beneficios que ofrece ir al psicólogo. (párr.2)

En la actualidad es frecuente que las personas acudan a recibir acompañamiento psicológico por diversas situaciones, pero aún se cree erróneamente que las personas que acuden a recibir esta ayuda están locas, son débiles o ricos, y lo consideran un desperdicio de dinero y que se les pasará sin necesidad de ninguna ayuda, sin considerar que la mente guarda y acumula recuerdos y emociones que con el tiempo pueden dañar su bienestar emocional, siendo fundamental tener un equilibrio en sus emociones para que no afecten el entorno en el que se desenvuelven. Es primordial tener un psicólogo experto y confiable que los pueda guiar durante ese proceso.

Señala Díaz (2021):

Sin embargo, buscar acompañamiento es un acto de valentía y coraje que requiere responsabilizarte de tu bienestar emocional. Una herramienta estupenda para permitirnos vivir mejor y desarrollarnos plenamente. Esto implica querer mirar hacia dentro, escuchar tu propia voz, abrazar tu historia, con las partes buenas y malas, con nuestras cicatrices y miedos.
(párr.2)

El ser humano siempre tiende a buscar su felicidad, pero olvida que para lograrlo es necesario estar bien consigo mismo, principalmente tener equilibrio en sus emociones, es decir un bienestar emocional. En distintas situaciones que se presentan en su vida debe recibir ayuda, preferiblemente de un profesional en la materia para poder superar esos obstáculos.

2.4.4. Importancia del acompañamiento psicológico

El acompañamiento para mejorar el bienestar emocional beneficia la vida del ser humano en diferentes aspectos. Sánchez (2022):

Si una persona está más equilibrada emocionalmente y tiene mejores relaciones con su entorno, también se vuelve más productiva y exitosa en

lo que hace. Por lo mismo, será más libre para decidir y más acertada en sus elecciones. Veamos, a continuación, algunas de las utilidades de la psicología. (párr.3)

Además, señala que recibir ayuda psicológica:

- Incrementa la motivación.
- Mejora la comunicación.
- Aumenta la empatía.
- Incrementa la seguridad y la autoconfianza.
- Ayuda a solventar problemas de grupos colectivos.
- Evita sobre medicación.
- Permite mejorar la inteligencia emocional.

El acompañamiento psicológico mejora el bienestar emocional, porque ayuda a que las personas logren equilibrar y controlar sus emociones en los diferentes entornos en los que se desenvuelven, porque dicha ayuda es brindada por un profesional que tiene un amplio conocimiento en la materia.

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

En este estudio se detallan los resultados obtenidos de las entrevistas realizadas a docentes y de las encuestas aplicadas a estudiantes de tres centros educativos públicos, dos de nivel primaria y uno de nivel básico, del municipio de San Pedro Ayampuc, departamento de Guatemala.

Se destacan primero los resultados obtenidos de los estudiantes y luego los resultados obtenidos de los docentes, cuyos instrumentos se basaron en las variables de la presente investigación. Los resultados se dan a conocer por medio de una serie de figuras, las cuales cuentan con su respectiva identificación e interpretación.

3.1. Bienestar emocional

No saber cómo manejar las diversas emociones puede tener consecuencias en la salud, tanto física como psicológica, por lo que es importante aprender a afrontarlas y manejarlas.

La Organización Mundial de la Salud (citada por la Universidad de Málaga, 2020), lo define como “Un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (Párr.5). Por lo que es de suma importancia que los docentes tengan un buen estado emocional, lo cual enriquecerá su salud física y psicológica.

3.2. Proceso de enseñanza-aprendizaje

Es muy importante que el docente tenga bienestar emocional, para que la interacción entre profesores y estudiantes se desarrolle de una forma más amena, con el fin de alcanzar los objetivos que se pretenden en cada ciclo escolar, y que ambas partes disfruten de dicho proceso.

Abreu, et al. (citado por Osorio, 2021):

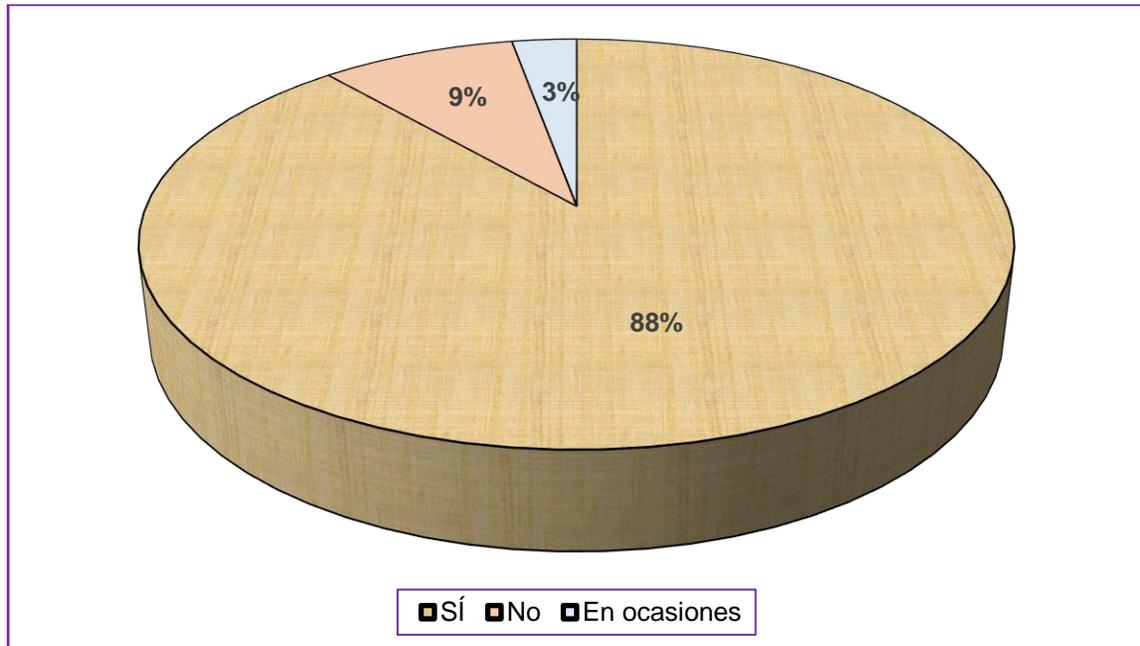
El proceso comunicativo, porque el docente organiza, expresa, socializa y proporciona los contenidos científico-históricos-sociales a los estudiantes y estos, además de construir su propio aprendizaje, interactúan con el docente, entre sí, con sus familiares y con la comunidad que les rodea: aplicando, debatiendo, verificando o contrastando dichos contenidos. (párr.3)

En este sentido, es fundamental que los docentes tengan bienestar emocional, como se recalca en los diferentes puntos de esta investigación, para que se logre realizar con éxito el proceso de enseñanza-aprendizaje. El profesor y los estudiantes deben disfrutar el proceso para que no sea una carga, y el docente debe proyectar profesionalismo y amor, y poner de manifiesto su vocación. Es importante que el Ministerio de Educación preste atención en esta área, para contribuir al fortalecimiento, transformación y desarrollo de la educación de nuestro país.

Fecha del estudio de campo: del 1 de junio al 30 de junio de 2023.

Figura 2

El docente inicia la clase con alegría y entusiasmo

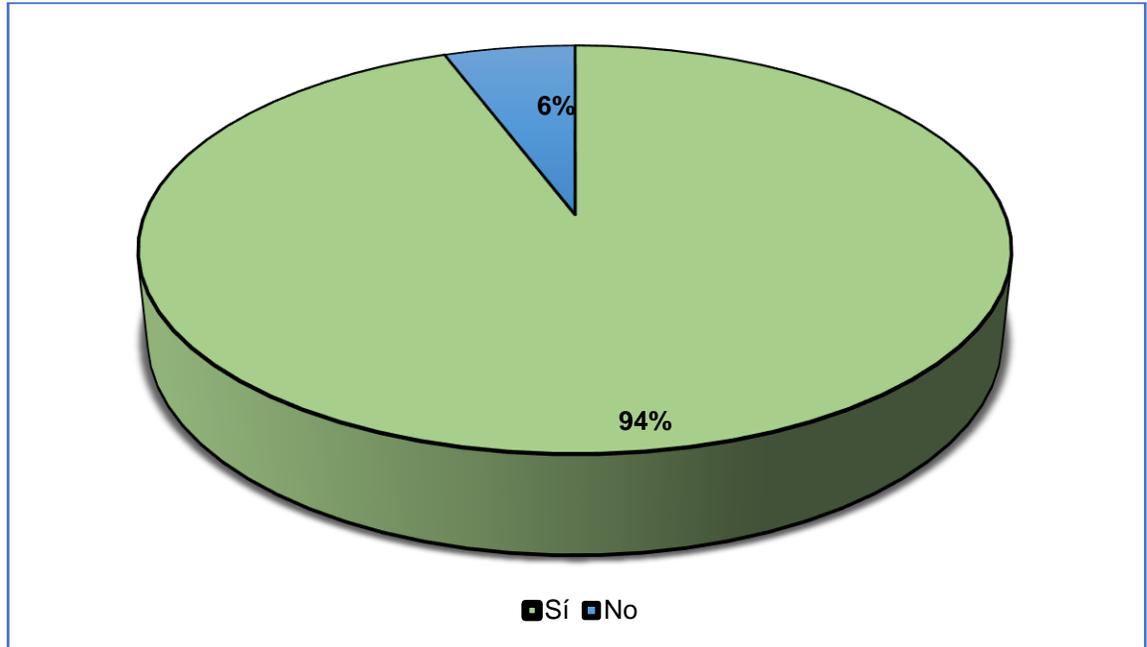


Nota. Elaboración propia, con base en las respuestas de los estudiantes.

La figura 2 muestra que el 88% de los estudiantes indicó que el docente inicia su clase con alegría y entusiasmo; el 9% manifestó lo contrario, es decir que no logran percibir el entusiasmo en el docente al momento de iniciar su clase, y el 3% señaló que en ocasiones percibe que su docente inicia su clase con entusiasmo y alegría.

Figura 3

El docente motiva a adquirir conocimientos para aprender más cada día

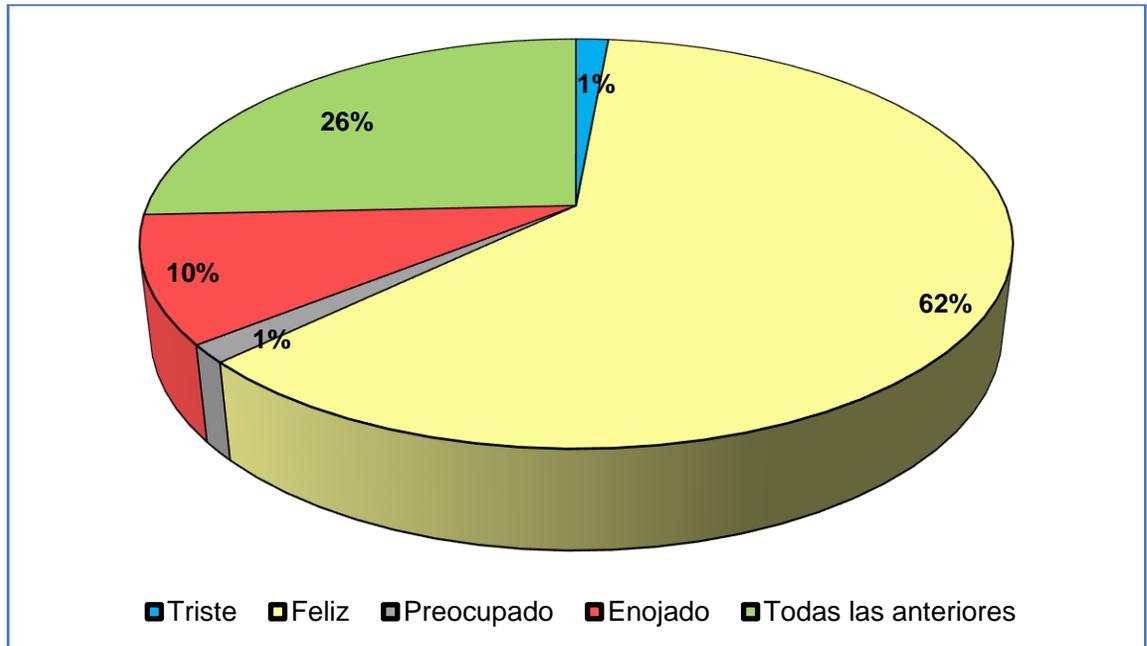


Nota. Elaboración propia, con base en las respuestas de los estudiantes.

La figura 3 muestra que el 94% de los estudiantes indicó que su docente los motiva a adquirir conocimientos para aprender más cada día. Existen diversos docentes que se esfuerzan para que sus alumnos se apasionen por el estudio. El 6% respondió en forma negativa, por lo que se sienten poco motivados por su docente.

Figura 4

El estudiante percibe alguna emoción en el docente

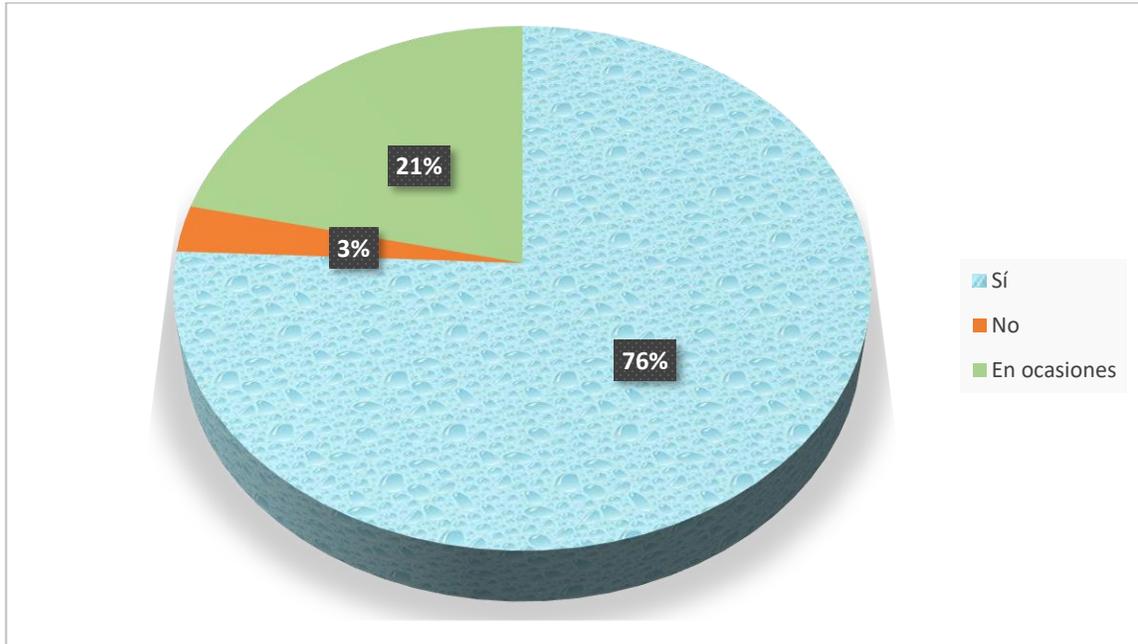


Nota. Elaboración propia, con base en las respuestas de los estudiantes.

La figura 4 muestra que el 62% de los estudiantes percibió el sentimiento de felicidad en su docente; el 26% indicó que ha notado varios sentimientos en su docente, es decir feliz, triste, preocupado y enojado; el 10% observó a su docente enojado; un 1% ha notado a su docente triste, y el otro 1% indicó que ha notado a su docente preocupado.

Figura 5

El estudiante se preocupa cuando nota algún sentimiento en su docente

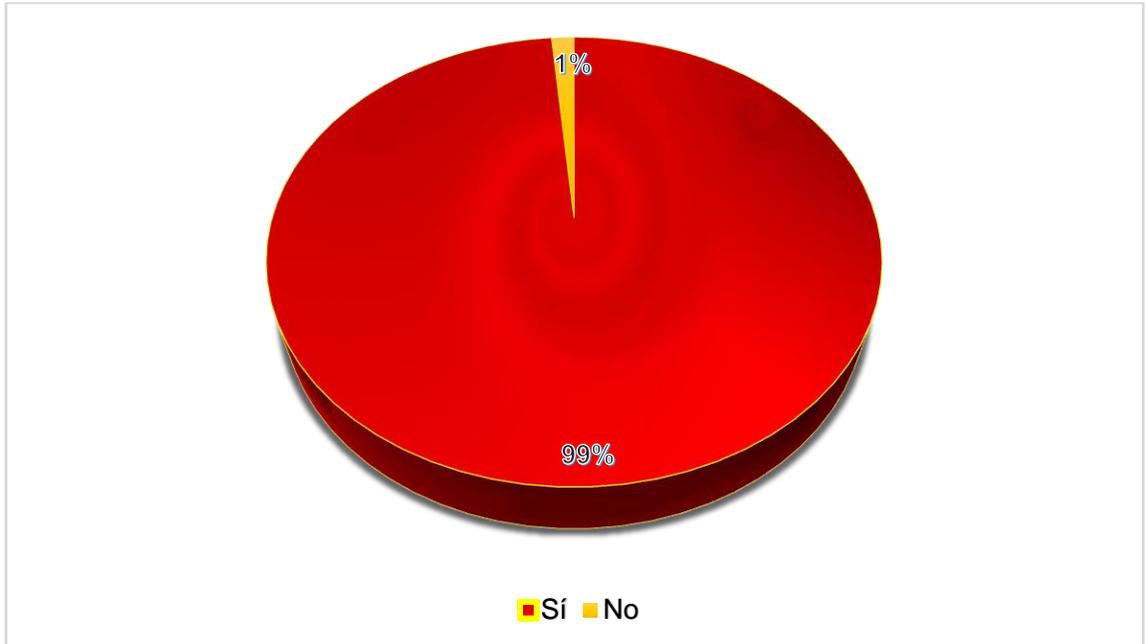


Nota. Elaboración propia, con base en las respuestas de los estudiantes.

La figura 5 muestra que el 76% de los estudiantes indicó que se preocupa cuando nota un sentimiento en su docente, como la tristeza o el enojo; el 21% señaló que se preocupa en ocasiones, y el 3% de los estudiantes indicó que no se preocupa cuando nota alguno de los sentimientos descritos anteriormente. El docente al no saber cómo manejar los diversos sentimientos que puedan llegarse a manifestar por acontecimientos de la vida diaria, puede en ocasiones dañar también a las personas que tiene a su alrededor.

Figura 6

El estudiante le tiene cariño a su docente

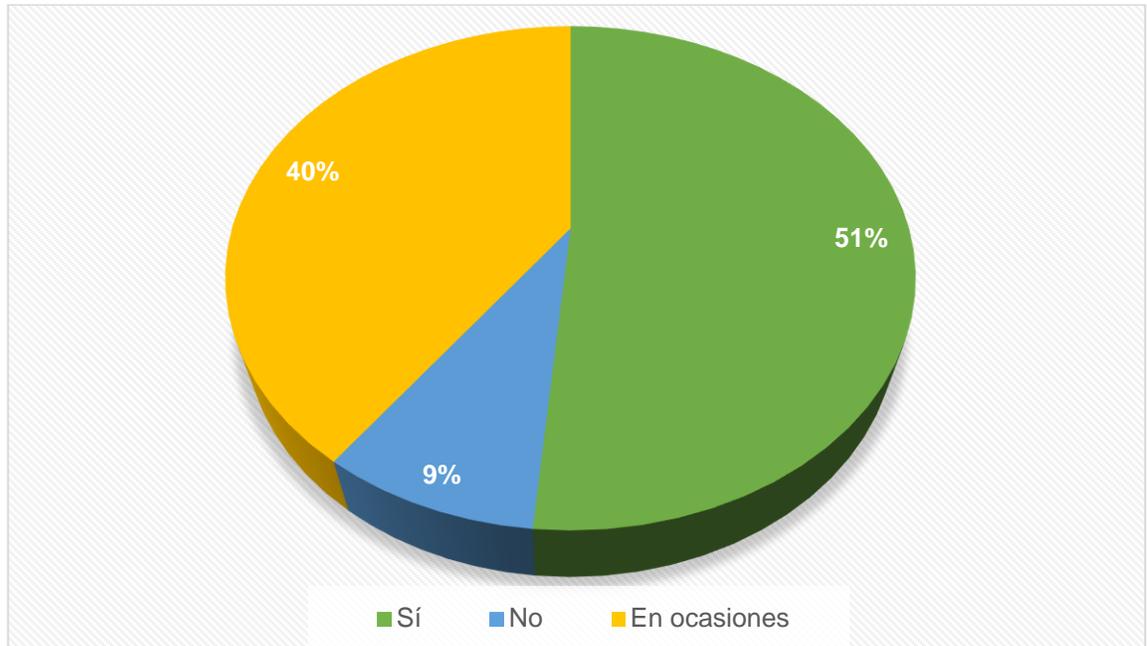


Nota. Elaboración propia, con base en las respuestas de los estudiantes.

La figura 6 muestra que el 99% de los estudiantes indicó que sí les tienen cariño a sus docentes, por su dedicación y el tiempo que tienen para ellos, entre otros muchos factores que llevan a desarrollar y fortalecer ese sentimiento, como la forma en que se presentan en el salón de clases y la manera como desarrollan los diversos contenidos; el 1% indicó que no le tiene cariño a su docente.

Figura 7

El estudiante ha notado que su docente tiene exceso de trabajo

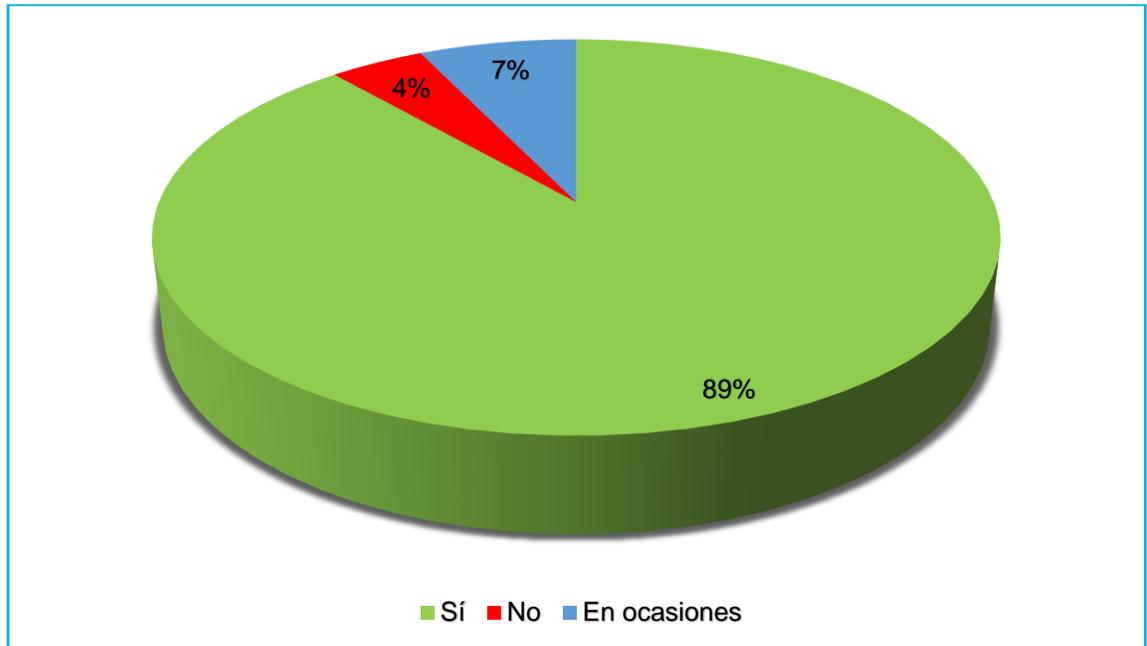


Nota. Elaboración propia con base en las respuestas de los estudiantes.

La figura 7 muestra que el 51% de los estudiantes notó que su docente tiene mucho trabajo; lo han notado cansado en algunos momentos durante el desarrollo de su clase; el 40% indicó que en ocasiones ha notado a su docente cansado por el factor anteriormente descrito, y el 9% manifestó que no ha notado cansado a su docente.

Figura 8

Los padres de familia se preocupan por el rendimiento académico de su hijo

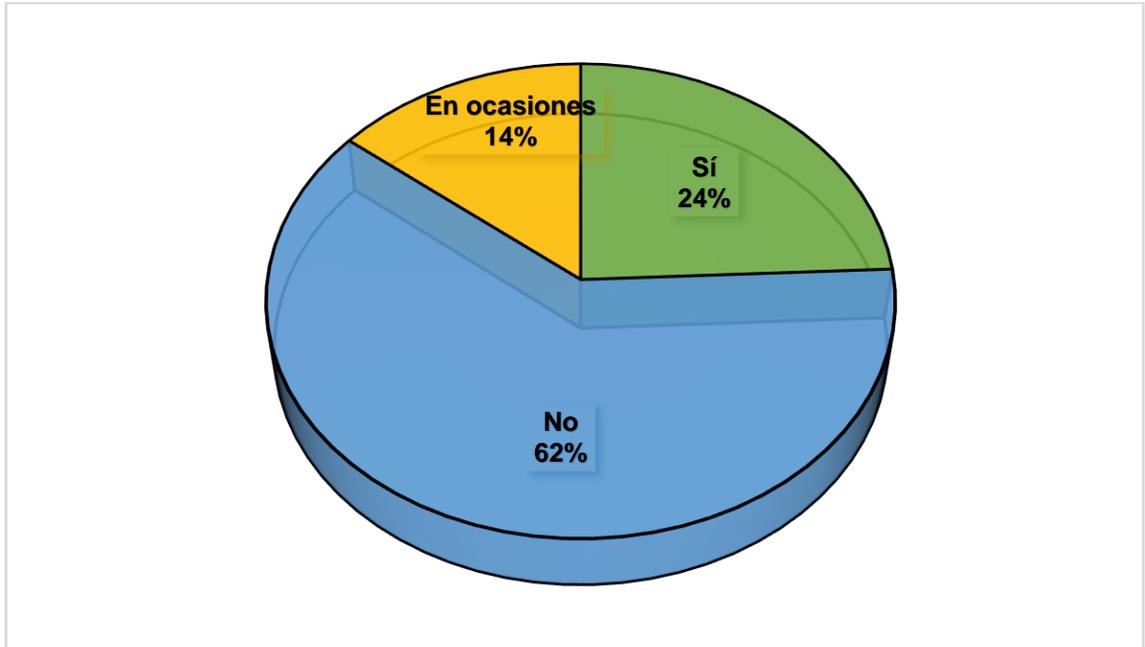


Nota. Elaboración propia, con base en las respuestas de los estudiantes.

La figura 8 muestra que un 89% de los estudiantes indicó que sus padres sí se preocupan por su rendimiento académico; un 7% de los estudiantes indicó que en ocasiones han notado que sus padres se preocupan por su rendimiento académico, y el otro 4% señaló que no ha notado que sus padres se preocupen por su rendimiento académico.

Figura 9

El estudiante ha observado faltas de respeto a su docente

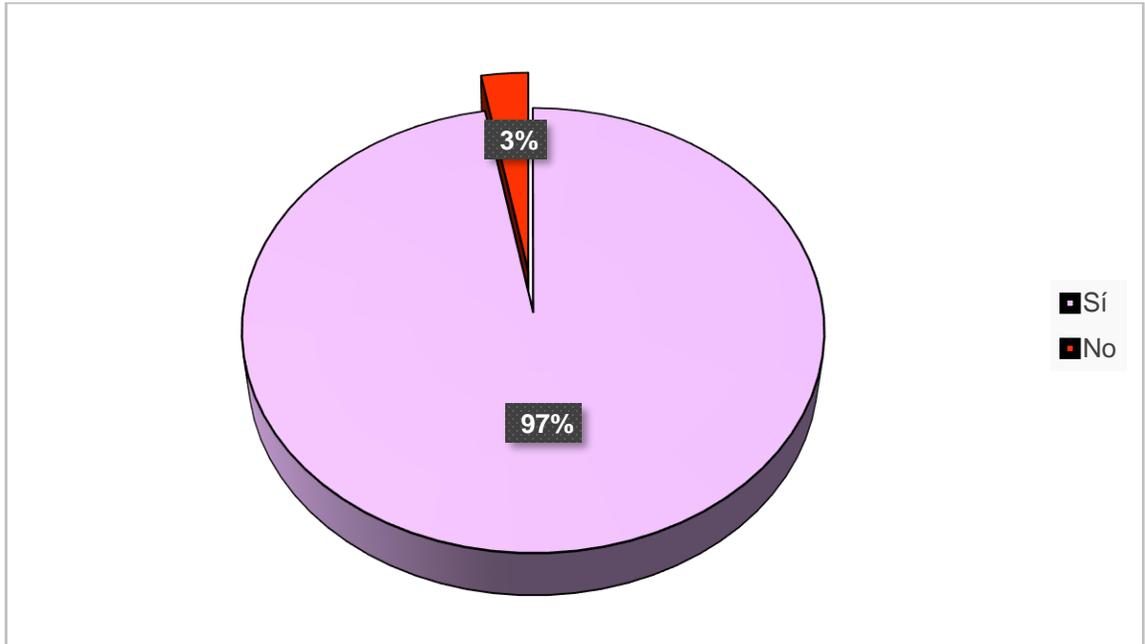


Nota. Elaboración propia, con base en las respuestas de los estudiantes.

La figura 9 muestra que el 62% de los estudiantes no ha observado que algún compañero le falte el respeto a su docente; el 24% indicó que sí ha observado faltas de respeto para su docente por parte de sus compañeros de clase. El 14% de los estudiantes indicó que en ocasiones han observado este factor.

Figura 10

El estudiante aprende más cuando el docente se presenta con entusiasmo

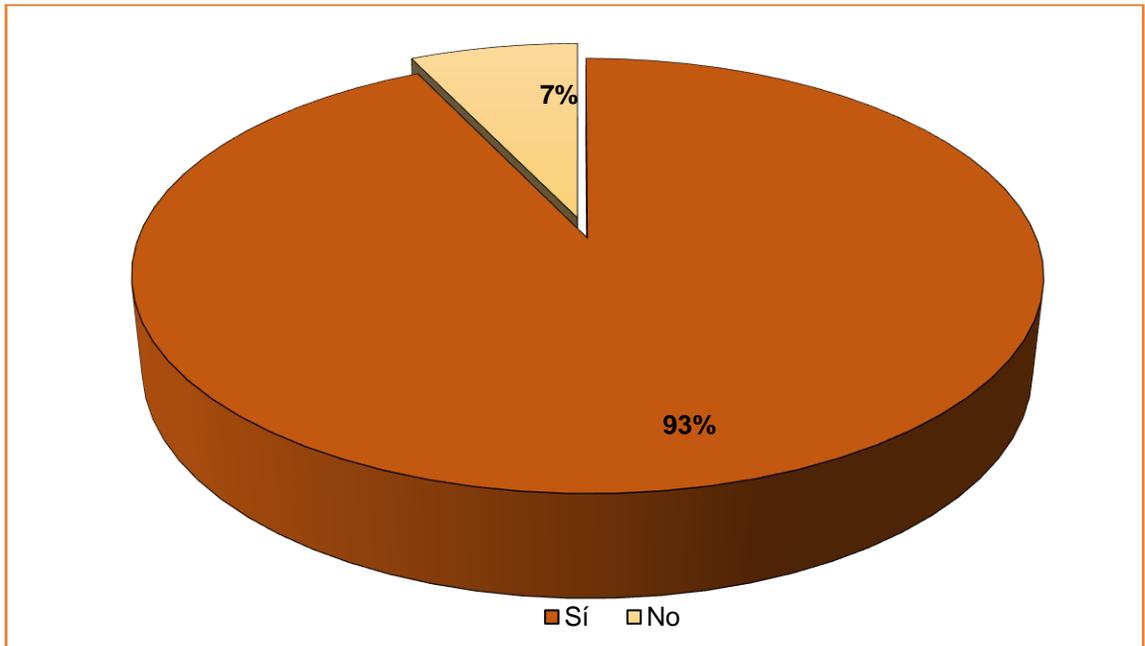


Nota. Elaboración propia, con base en las respuestas de los estudiantes.

La figura 10 muestra que el 97% de los estudiantes indicó que aprenden de una mejor forma cuando el docente se presenta con entusiasmo al desarrollo de sus clases, es decir que es capaz de transmitir ese entusiasmo en sus estudiantes por aprender y logra así despertar el interés en ellos, y el 3% indicaron lo contrario, es decir que no consideran que les afecte la forma como se presenta su docente para el desarrollo de sus clases.

Figura 11

El estudiante aprende de forma divertida con actividades diferentes de su docente

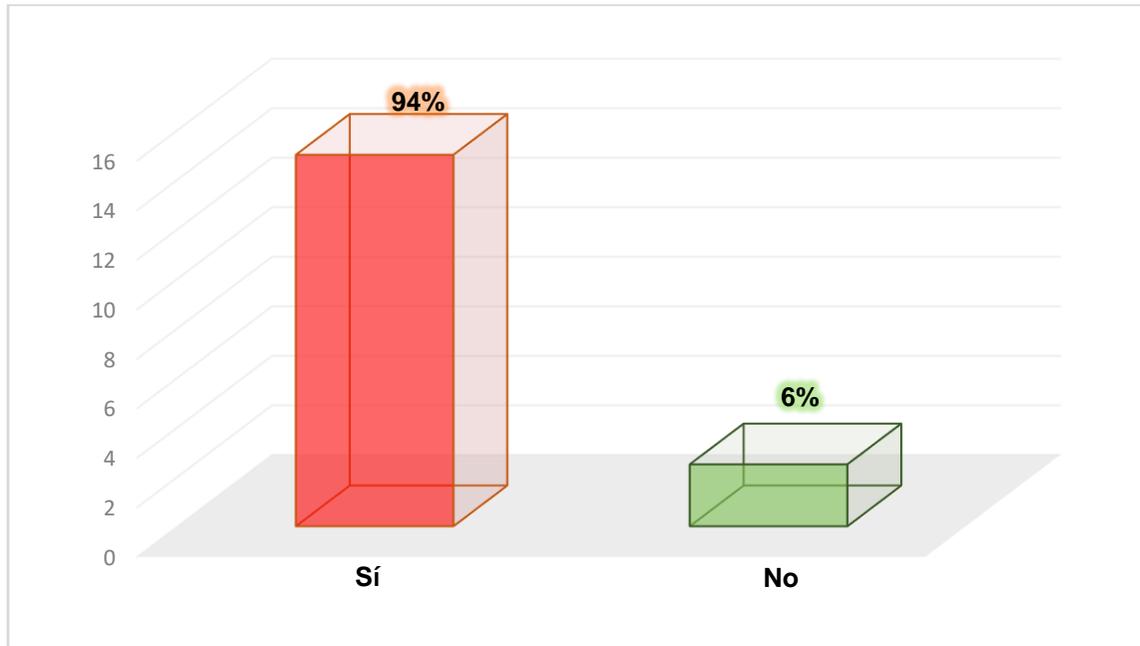


Nota. Elaboración propia, con base en las respuestas de los estudiantes.

La figura 11 muestra que el 93% de los estudiantes mostró que aprenden de forma divertida cuando su docente realiza actividades distintas en su clase, porque les despierta el interés y motivación; el 7% indicó que solo en ocasiones aprenden de forma divertida cuando el docente presenta las distintas actividades en sus clases.

Figura 12

El docente considera que la profesión docente ha perdido credibilidad

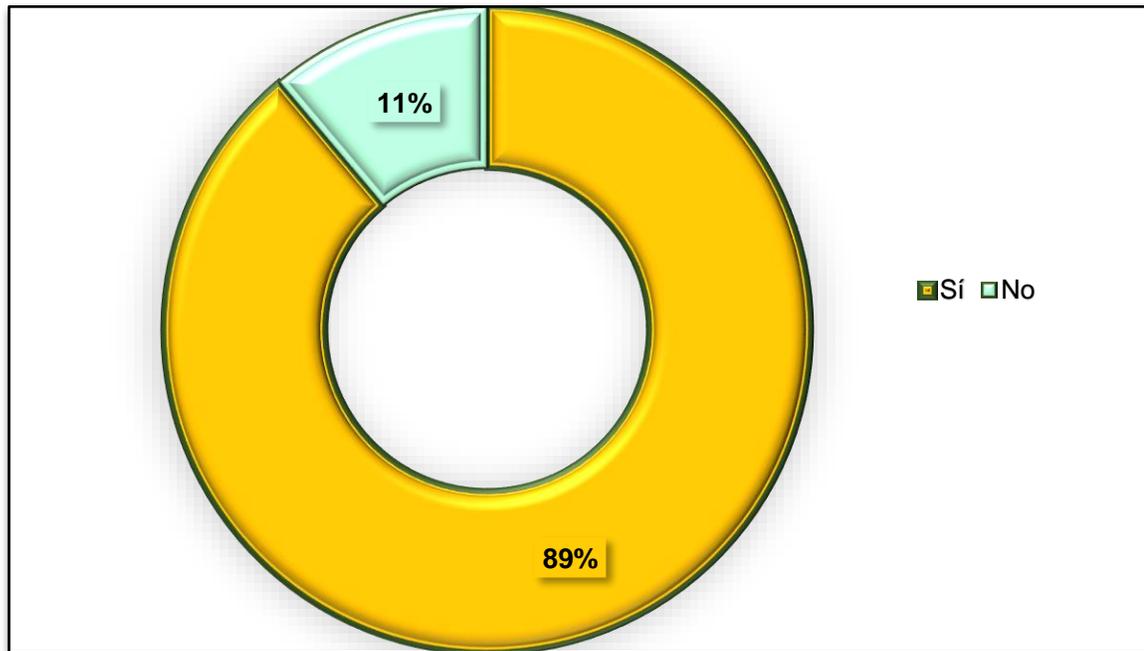


Nota. Elaboración propia, con base en las respuestas de los docentes.

La figura 12 muestra que el 94% de los docentes indicó que la profesión docente ha perdido credibilidad en la sociedad actualmente. Algunas razones por las que creen que esto ha sucedido son que no es valorada la profesión docente por varias personas; que han cambiado las reglas de disciplina; que en ocasiones los docentes se quedan en la escuela tradicional sin lograr pasar a la escuela constructivista; porque el sistema educativo obliga al docente a forzar un punteo en el resultado de los alumnos, aunque ellos no hayan alcanzado el nivel de aprendizaje requerido; que ya no ven con respeto al docente; por la falta de vocación y creen más en la tecnología que en la parte humanista y olvidan la experiencia y preparación que puede poseer un docente. El 6% indicó que no ha perdido credibilidad.

Figura 13

Actualmente la familia delega más responsabilidad a los maestros

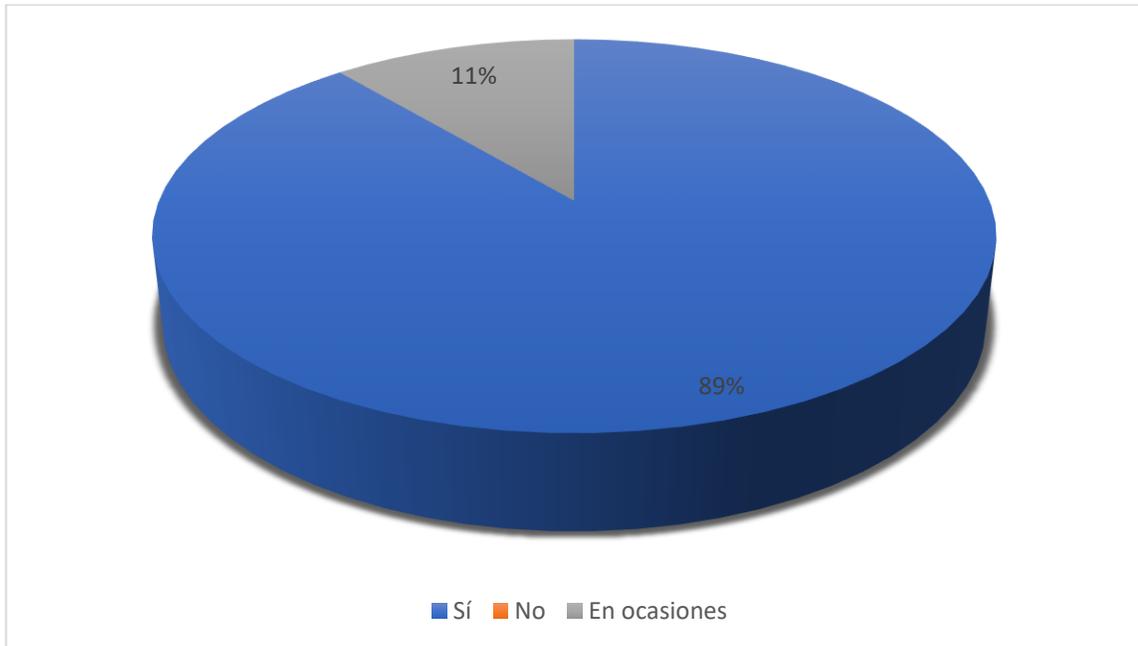


Nota. Elaboración propia, con base en las respuestas de los docentes.

La figura 13 muestra que el 89% de los docentes indicó que la familia delega más responsabilidad a los maestros. Algunas respuestas a esta interrogante fueron que no aceptan que la primera educación se recibe en casa, porque no revisan el rendimiento académico de sus hijos; consideran que la educación de sus hijos la tiene que mejorar el docente; los padres de familia creen que el papel del docente es cuidar y educar a sus hijos, sin tomar en cuenta que en las escuelas reciben formación académica; culpan si sus hijos fallan, porque ellos quieren que se corrija lo que ellos no han logrado en casa. El 11% indicó lo contrario y señaló lo siguiente: existen padres que se preocupan por sus hijos, sin embargo, la mayor parte espera que todo el proceso sea responsabilidad del docente. Algunos padres son responsables en su papel en la educación.

Figura 14

El docente considera que el exceso de trabajo le produce estrés

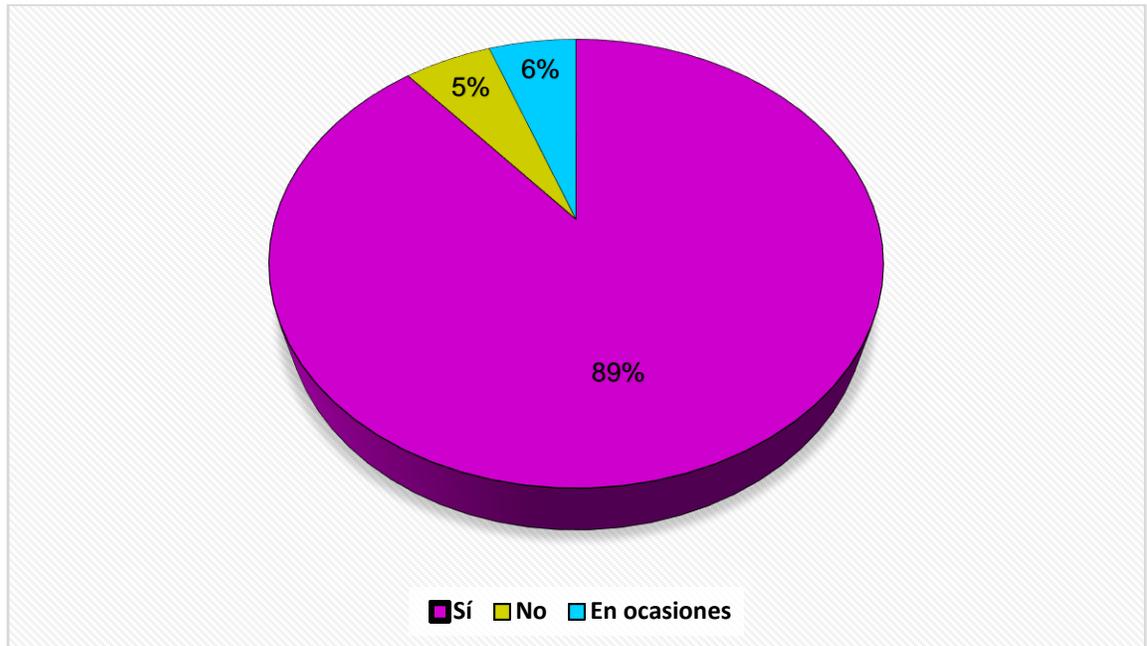


Nota. Elaboración propia, con base en las respuestas de los docentes.

La figura 14 muestra que el 89% de los docentes indicó que el exceso de trabajo les produce estrés, lo cual afecta su desempeño docente; el 11% señaló que en ocasiones el exceso de trabajo les puede provocar estrés. Ninguno de los docentes dijo que el exceso de trabajo no les genera estrés.

Figura 15

El malestar emocional puede afectar la salud física y psicológica

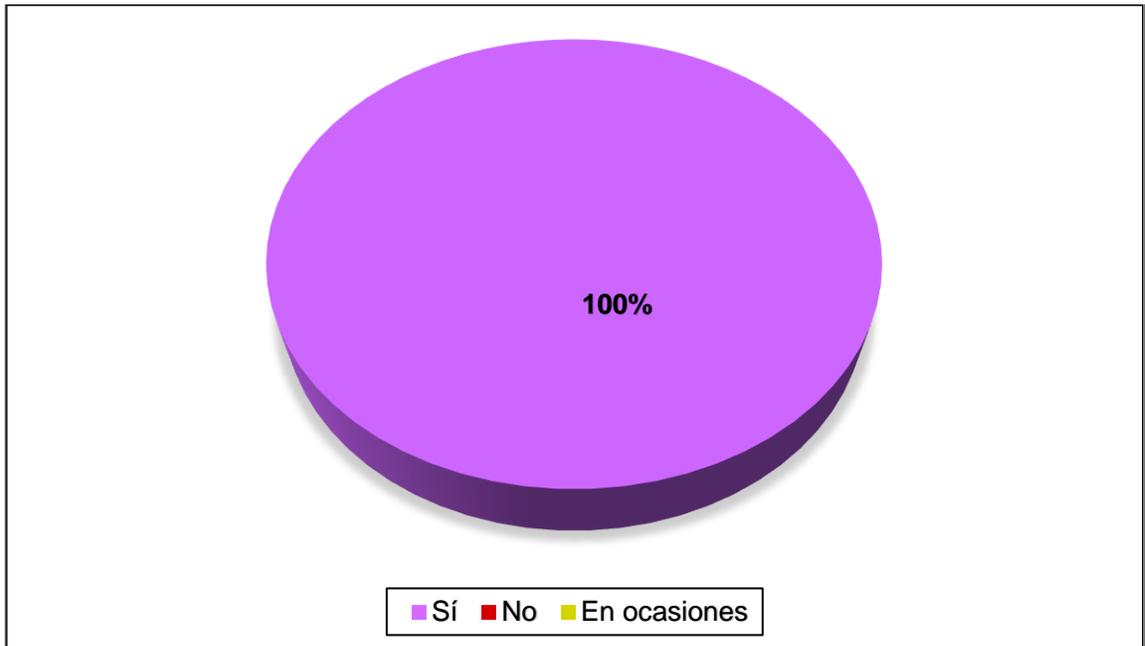


Nota. Elaboración propia, con base en las respuestas de los docentes.

La figura 15 muestra que el 89% de los docentes indicó que el malestar emocional puede afectar su salud física y mental, por lo que es evidente que los docentes están conscientes del daño que puede presentar al no tener bienestar emocional; el 6% señaló que en ocasiones puede ser afectado, y el 5% indicó que no consideran que el malestar emocional pueda afectar su salud.

Figura 16

El bienestar emocional fortalece el proceso de enseñanza-aprendizaje

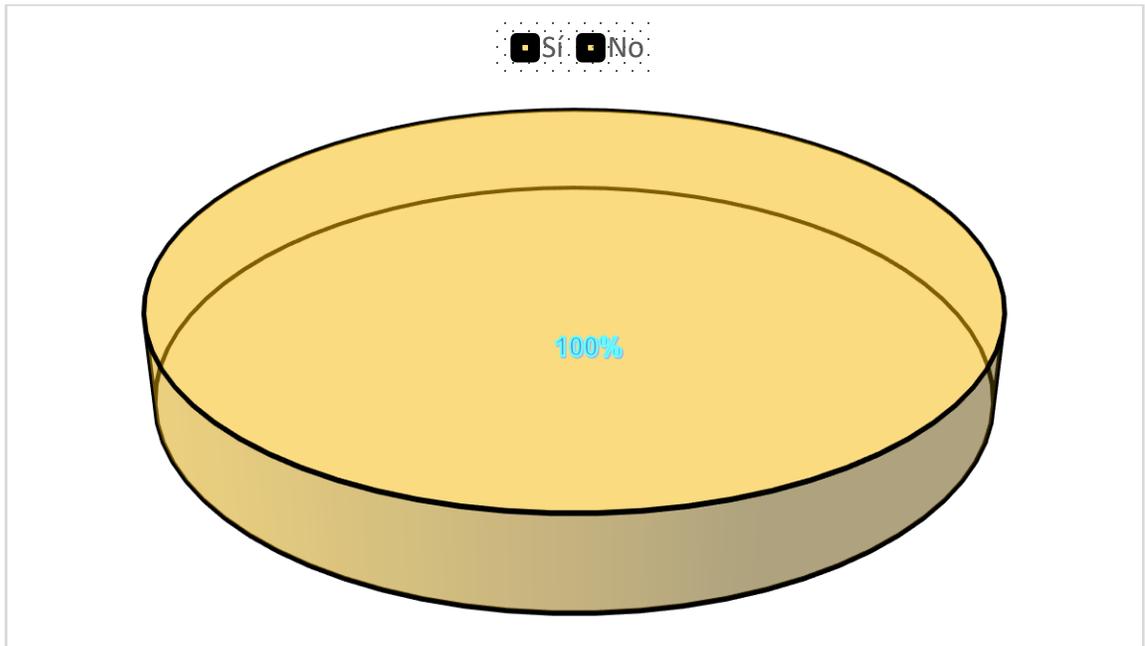


Nota. Elaboración propia, con base en las respuestas de los docentes.

La figura 16 muestra que el 100% de los docentes indicó que sí consideran que se puede contribuir positivamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje si el docente tiene bienestar emocional, por lo que se observa en este estudio que los docentes están conscientes de la importancia que tiene el buen manejo de las emociones y el impacto que tienen con sus estudiantes.

Figura 17

El docente estaría dispuesto a recibir acompañamiento psicológico

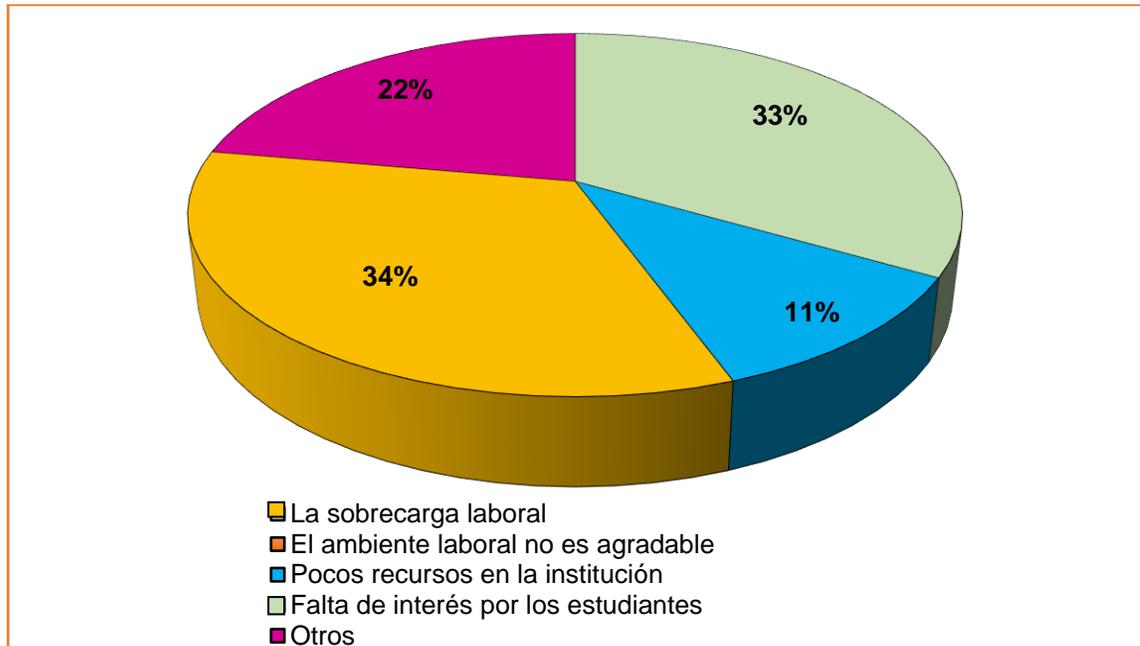


Nota. Elaboración propia, con base en las respuestas de los docentes.

La figura 17 muestra que el 100% de los docentes indicó que estaría dispuesto a recibir acompañamiento para mejorar su bienestar emocional, y así contribuir de mejor forma al proceso de enseñanza-aprendizaje. Es evidente la importancia que tiene que se preste atención a los docentes por parte de profesionales, para que los profesores logren tener una vida plena en armonía que pueda ser percibida en los salones de clase, y contagien esa vocación y entusiasmo que puede llegar a perder si no logran tener un equilibrio en sus emociones.

Figura 18

Algunos factores que afectan al docente en su bienestar emocional



Nota. Elaboración propia, con base en las respuestas de los docentes.

La figura 18 muestra que los docentes se sienten con poca energía y entusiasmo para realizar su trabajo. Indican que la mayor causa es la sobrecarga laboral, que obtuvo el 34% de las respuestas de los docentes; el 33% de ellos expresa que este factor se debe a la falta de interés de los estudiantes; el 22% señala que es por otros factores, como la doble jornada laboral. No se les permite la libertad de cátedra. La más notable es que un docente no puede hacer repetir la clase o año a un estudiante que no muestra interés y no quiere estudiar, y aun así el sistema le exige y ordena al docente que debe promoverlo al año superior, y el 11% indica que es por pocos recursos en la institución.

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación, se presenta el análisis y discusión de los resultados del capítulo anterior, que se obtuvo en la presente investigación titulada “Importancia del bienestar emocional en los profesores para contribuir en el proceso de enseñanza-aprendizaje del nivel primario y ciclo básico del municipio de San Pedro Ayampuc, departamento de Guatemala”

Se utilizaron tres técnicas de recolección de datos para obtener información. La primera fue una guía de observación, la cual aportaba aspectos generales del salón de clases, si cuentan con material necesario para el desarrollo de sus clases, cómo se observa a los estudiantes y cómo perciben a su profesor al momento de recibir clases. La segunda técnica utilizada fue una encuesta dirigida a los estudiantes, para conocer aspectos importantes de la forma en la que observan ellos a sus docentes al momento de recibir clases de sus diversas áreas y la forma que influye en su proceso de aprendizaje. La tercera técnica fue una entrevista a los docentes, que contenía aspectos diversos de cómo ellos se sienten en su entorno educativo, si esto puede llegar a afectar su salud mental y física, si logran manejar correctamente sus emociones y la postura respecto a recibir acompañamiento psicológico para manejar las diversas emociones que pueden presentarse en su vida diaria.

En la presente investigación las variables son: el bienestar emocional y proceso de enseñanza-aprendizaje, en las que se establecieron los siguientes indicadores: bienestar, emocional, mental, social, psicológica, salud, física, interacción, docentes, estudiantes, científicos, éticos, conocimiento y facilitador.

4.1 Bienestar emocional

De acuerdo con la definición operativa, bienestar emocional es la forma adecuada en la que se debe afrontar diversas situaciones de la vida, que no afecte la salud física y psicológica de las personas.

Indican Murcia, et al. (2012):

Alteraciones súbitas y rápidas que experimentamos desde nuestro estado de ánimo, la mayoría de veces por ideas, recuerdos o circunstancias. Algunas de las más comunes son: la ira, la tristeza, el temor, el placer, la sorpresa, el disgusto, la vergüenza y el amor, aunque este último es considerado también un sentimiento. Todas ellas son muestras de sensaciones fugaces, que vienen y van, de acuerdo al estado de ánimo en el que nos encontremos; sin embargo, de ellas se desprenden los sentimientos que son sensaciones más duraderas y perdurables en términos de temporalidad y a través de diversas circunstancias. (p.59)

Es importante que el docente logre manejar sus emociones para tener bienestar emocional, debido al impacto que éste tiene en sus estudiantes y en los diferentes ámbitos de su vida. En la figura 4 los estudiantes señalaron las diversas emociones que han logrado percibir en sus docentes. El 62% indicó que han logrado observar el sentimiento de felicidad en su docente; el 26% señaló que ha notado varios sentimientos en su docente, es decir feliz, triste, preocupado y enojado; el 10% observó a su docente enojado; el 1% ha notado a su docente triste, y el otro 1% señaló que no ha notado ninguno de estos sentimientos en su docente. Se logró evidenciar la influencia que tienen las diversas emociones que manifiesta el docente en el desarrollo de sus actividades.

En este estudio se logró percibir que el docente es consciente de las consecuencias que puede llegar a tener si no logra manejar adecuadamente sus

emociones, lo que se evidencia en la figura 15, en la que el 89% de los docentes indicó que el malestar emocional puede afectar su salud física y mental; el 6% expresó que en ocasiones puede llegar a afectar, y el 5% señaló lo contrario. En la figura 18 se observó cuáles son algunos factores que pueden llegar a afectar el bienestar emocional del docente, como la sobrecarga laboral, la falta de interés por los estudiantes, la doble jornada laboral. En ocasiones no se permite la libertad de cátedra. En algunos casos no puede hacer repetir la clase o el año a un estudiante que muestre poco interés, y el sistema le exige al docente que debe aprobar el año, y los pocos recursos en la institución puede llegar a desmotivarlos. Lo que contribuye al desgaste del bienestar emocional en el docente.

La postura del docente respecto a recibir acompañamiento para mejorar su bienestar emocional obtuvo una respuesta afirmativa del 100%, lo que se muestra en la figura 17 del capítulo anterior.

4.2 Proceso de enseñanza-aprendizaje

De acuerdo con la definición operativa, proceso de enseñanza-aprendizaje es el desarrollo de los diferentes conocimientos científicos y éticos, percibidos por el estudiante por medio de la facilitación del docente, que ejerce influencia en varios aspectos del estudiante, como su carácter.

Indica Abreu, et al. (citado por Osorio, 2021):

El proceso comunicativo, porque el docente organiza, expresa, socializa y proporciona los contenidos científico-históricos-sociales a los estudiantes y estos, además de construir su propio aprendizaje, interactúan con el docente, entre sí, con sus familiares y con la comunidad que les rodea: aplicando, debatiendo, verificando o contrastando dichos contenidos. (párr.3)

El docente debe tener bienestar emocional, porque todas las emociones son percibidas por sus estudiantes, lo que influye en el proceso de enseñanza-aprendizaje. En la figura 2 se observa que el 88% de los estudiantes indicó que perciben al docente cuando inicia su clase con alegría y entusiasmo; el 9% manifestó que su docente no inicia su clase con entusiasmo, y el 3% señaló que en ocasiones logra percibir entusiasmo en su docente. Asimismo, en la figura 7 muestra que el 51% de los estudiantes señala que han logrado notar que su docente tiene mucho trabajo, por lo que se ve cansado en algunos momentos en el desarrollo de su clase. El 40% indicó que, en ocasiones, ha logrado notar este factor, y el 9% manifestó que no ha notado cansado a su docente. Se puede identificar la influencia que el docente ejerce al motivar al estudiante en dicho proceso, como se observa en la figura 3, donde se muestra que el 94% de los estudiantes indicó que su docente los motiva a adquirir conocimientos para aprender más cada día, y la respuesta del 6% de los estudiantes fue negativa, por lo que se sienten poco motivados por su docente, lo que puede interpretarse como una señal del malestar emocional del docente. Castillo (2018), en la tesis titulada “El bienestar psicológico y su relación con el desempeño laboral de los docentes de la Institución educativa 40476 Mercedes Manrique Fuentes, Mollendo-2018”, sugiere que se le preste la atención al aspecto emocional o psicológico de los docentes.

En la figura 16 se muestra que el 100% de los docentes considera que se puede contribuir positivamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje, si el docente posee un buen bienestar emocional.

CONCLUSIONES

La importancia del bienestar emocional en los profesores es primordial, porque ellos cumplen un rol fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo que deben lograr manejar sus emociones en diversas situaciones de su vida diaria, para que no afecten su salud física y emocional, pues el mal manejo de las emociones puede provocar diversas enfermedades físicas y psicológicas, que pueden llegar a desmotivarlos en su vocación docente, y dañar también a terceras personas, como sus estudiantes, ya que ellos perciben las diversas emociones que pueden llegar a manifestar los docentes. Es importante recordar que el profesor es un ser humano capaz de sentir, no es una máquina, por lo que, si logra el equilibrio en sus emociones, influirá de manera positiva en el proceso de enseñanza-aprendizaje y en la vida de cada estudiante.

La postura de los docentes de recibir acompañamiento emocional para mejorar el proceso enseñanza-aprendizaje es positiva. Los docentes que participaron en este estudio indicaron que estaban de acuerdo con recibir este acompañamiento. Sin embargo, al principio del estudio de campo se tenía la inquietud de que la respuesta de los docentes fuera negativa, pero se puede evidenciar en la figura 17 que fue positiva, porque reconocen algunos daños que puede llegar a provocar en ellos el mal manejo de emociones, como la tristeza, ira, miedo, estrés, enojo u otros. Es importante, por lo tanto, que los docentes adquieran técnicas que contribuyan al bienestar emocional, con el fin de evitar cualquier daño a su salud física y mental. Es necesario poner en práctica aspectos positivos en el proceso de enseñanza-aprendizaje, para que el docente pueda desempeñar su labor en forma exitosa y que el estudiante logre alcanzar los objetivos esperados.

RECOMENDACIONES

Que el Ministerio de Educación preste el interés respectivo al área psicológica de los docentes, porque del bienestar emocional que tengan para impartir sus clases dependerá la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje. En ocasiones los docentes atraviesan diversas situaciones que ponen en riesgo la salud, lo cual puede tener consecuencias graves, como padecer el síndrome de Burnout que se manifiesta en el agotamiento, desgaste emocional en lo profesional, cansancio, frustración, insatisfacción por su trabajo, entre otras consecuencias que se han resaltado a lo largo de esta investigación. Se sugiere que dicho acompañamiento se realice por un profesional de psicología. Se pretende que sea constante, para que adquieran técnicas que contribuyan al mejoramiento de sus emociones, con el fin de evitar daños en su salud física y mental, de tal forma que puedan sentirse bien consigo mismos y logren transmitirlo en sus áreas profesional y personal. El acompañamiento se puede llevar a cabo mediante talleres, charlas, conferencias, lecturas de libros, entre otras, con el apoyo de psicólogos y docentes, en forma presencial o virtual.

Los docentes deben manifestar su anuencia a recibir acompañamiento para lograr su bienestar emocional. En ese proceso adquirirán los conocimientos necesarios para prevenir en su salud física y psicológica, porque las diversas situaciones que se presentan en su vida personal y profesional pueden afectar su salud. Se recomienda que sean evaluados por profesionales mediante la aplicación de tests en línea o por medio de recursos factibles y accesibles al Ministerio de Educación, para diagnosticar su salud psicológica y evaluar si el mal manejo de emociones puede afectarlos. De esta manera se logrará prevenir consecuencias graves y se contribuirá al mejoramiento de su vida y del proceso de enseñanza-aprendizaje.

REFERENCIAS

- Araoz, E., Paredes, V., y Quispe, R. (2021). *El desgaste profesional y su relación con el desempeño de los docentes de educación básica regular*. *Revista Universidad y Sociedad*, 13(4), 361-368. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202021000400361
- Arellano, Z. y Garrido, S. (2021). *Enfoque de la psicología positiva y la salud mental aplicada a educación básica*. [Tesis de profesorado, Universidad de Concepción]. <http://repositorio.udec.cl/jspui/bitstream/11594/9389/1/TESIS%20ENFOQUE%20DE%20LA%20PSICOLOGIA%20POSITIVA.Image.Marked.pdf>
- Arón, A. y Milicic, N. (s.f.). *Desgaste Profesional de los profesores y clima escolar*. *Fondecyt*, *proyecto*. http://www.buentrato.cl/pdf/est_inv/desgas/dpa_aron1.pdf
- Arqhys, M. (2013, 2 de julio). *Métodos cuantitativos y estadísticos*. Arqhys.com Misceláneos. <https://www.arqhys.com/general/metodos-cuantitativos-y-estadisticos.html>
- Batista, K. (2023, 27 de marzo). *La pirámide de Maslow al Microscopio*. psicok. <https://www.psicok.es/psicok-blog/2018/8/12/piramide-maslow>
- Bona, C. (2015). *La Nueva Educación*. Los retos y desafíos del maestro de hoy. *La Nueva, 2 (18) Educación*. http://otrasvoceseneducacion.org/wp-content/uploads/2018/08/La_nueva_educacion_-_Cesar_Bona.pdf

- Briz, C. (2018). *Eficacia de un programa de inteligencia emocional para docentes de un colegio privado, por medio de comunidades de aprendizaje*. [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar].
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/22/Briz-Carmen.pdf>
- Burgos, J., Pico, L. y Vélez, Gina. (2019, 19 de septiembre). *El maestro y la educación sostenible 2030*. Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología.
<http://portal.amelica.org/ameli/journal/362/3621539041/html/>
- Cano, S., y Zea J. (2012). *Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida*. Recuperado el 1 de abril de 2023.
Logos, Ciencia y Tecnología, 4(1), 58-67.
<https://www.redalyc.org/pdf/5177/517751763003.pdf>
- Castillo, M. (2018). *El Bienestar psicológico y su relación con el desempeño laboral de los docentes de la institución educativa 40476 Mercedes Manrique fuentes, Mollendo-2018*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa].
<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/ba792b1c-c8a8-4026-b0cd-ff4030fbf0b7/content>
- Chang, N. (2021, 7 de abril). *Equilibrio emocional*. Landívar en casa.
<https://landivarencasa.url.edu.gt/equilibrio-emocional/>
- Cienfuegos, M. (2019). Reflexiones en torno al método científico y sus etapas.
Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanistas, 8(15) ,1-18.
<https://www.ricsh.org.mx/index.php/RICSH/article/view/161/807>
- Cims, F. (s.f.). *Nous Cims*. Obtenido de
<https://www.nouscims.com/quehacemos/bienestar-emocional/>

- Cisneros, N. (2020). *Percepciones respecto a la felicidad según Docentes y Autoridades de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca en el período 2019-2020*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Cuenca]. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/35111/1/Trabajo%20de%20Titulacion.pdf>
- Condori, T. (2016). Orientación profesional y satisfacción vocacional. *SCIELO*. 3(22), 45-58. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322016000100004
- Cury, A. (2005). *Padres Brillantes, Profesores Fascinantes*. (1.º ed.). Planeta. https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/iesplayadearinaga/wpcontent/uploads/sites/633/2012/01/padres_brillantes_maestros_fascinantes_de_agosto_cury_1_-1.pdf
- De la Cruz, E. (2018). *Relación entre el grado de estrés y manifestaciones de depresión en maestros del nivel medio*. [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. <http://biblio3.url.edu.gt/publijrcifuentes/TESIS/2018/05/22/DelaCruz-Ericka.pdf>
- Díaz, M. (2021, 8 de julio). *Los expertos explican por qué ir a terapia es bueno, aunque creas que no lo necesitas*. *Tendencias*. <https://www.tendencias.com/psicologia-1/expertos-explican-que-ir-a-terapia-bueno-creas-que-no-necesitas>
- Equipo editorial, (2023, 13 de febrero). *Comunidad educativa*. Etecé. <https://concepto.de/comunidad-educativa/#ixzz7yldfvqzc>

- Escobar, L. (2017, 2 de abril). *Bienestar Emocional*. Novaline. <https://metodonovaline.com/bienestar-emocional/>
- Fentermacher, G. (1989). Tres aspectos de la filosofía de la investigación sobre la enseñanza en Wittrock, M. *La investigación en la enseñanza*, 1(1), 149-179. <file:///C:/Users/karli/Downloads/Fenstermacher%20en%20Wittrock,%20Tres%20aspectos%20de%20la%20filosofia%20de%20la%20investigacion%20sobre%20la%20ense%C3%B1anza.pdf>
- Fernández, I. (2019, 11 de noviembre). *El Rol Docente Según Paulo Freire*. SCRIB. <https://es.scribd.com/document/434446509/El-Rol-Docente-Segun-Paulo-Freire#>
- Franco, Y. (2014). Población y Muestra. Tamayo y Tamayo. *Investigación*. <http://tesisdeinvestig.blogspot.com/2011/06/poblacion-y-muestra-tamayo-y-tamayo.html>
- Gil, G. (2021). *Desarrollo de Bienestar Emocional y fluir de los docentes de la Institución Educativa San Juan Bautista*. [Tesis de maestría, Fundación universitaria los Libertadores]. https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/3829/Gil_German_2021.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Godínez, H. (2018). *Nivel de bienestar psicológico y desgaste laboral (burnout) en maestros de educación primaria del sector público del municipio de San José Pínula*. [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Godinez-Helen.pdf>
- Gutama, C. (2021). *Agotamiento psicológico de docentes en tiempos*. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Cuenca].

<https://dspace.ucacue.edu.ec/bitstream/ucacue/9790/1/CENIA%20MARISOL%20GUTAMA%20GUTAMA%20.pdf>

Hernández, B. y Yasmine, T. (2020). *Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia en docentes de escuelas con Quintil 1– Cajamarca*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Cajamarca]. <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1388/Becerra%20C%20T.%20Y.%20%282020%29.%20Estres%20laboral%20y%20calidad%20de%20vida%20en%20tiempos%20de%20pandemia%20en%20docentes%20de.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hernández, S. (2014). *Metodología de la investigación*. (6.º ed.). Industria. <https://www.esup.edu.pe/wpcontent/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20BaptistaMetodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

Hernando, L. (2018). *Malestar docente: poder y empoderamiento*. [Tesis de maestría, Universidad Pontificia Bolivariana]. <https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/4109/MALESTAR%20DOCENTE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Huacani, A. (2019). *Síndrome de burnout en los docentes de la institución de la gran unidad escolar las Mercedes de la ciudad de Juliaca*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano]. file:///D:/Antecedentes%202022/Huacani_2019-licenciatura.pdf

INEE. (2010). Recuperado el 05 de febrero de 2023. <https://inee.org/es/eie-glossary/procesos-de-ensenanza-y-aprendizaje>

Internacional, I. (2020, 6 de abril). Por qué debemos promover el bienestar de los docentes *International Baccalaureate Organization*.

<https://blogs.ibo.org/blog/2020/04/06/por-que-debemos-promover-el-bienestar-de-los-docentes/?lang=es>

Krakovskaia, A. (s.f.) *Obtenido de La influencia de las emociones en el proceso de aprendizaje de los niños*. Instituto Superior de Estudios Psicológicos
<https://www.isep.es/actualidad/la-influencia-de-las-emociones-en-el-proceso-de-aprendizaje-de-los-ninos/>

León, I., y Garrido, J. (2007). *Paradigmas y métodos de investigación en tiempos de cambio*. (1.º ed.). CEC, S.A.
[https://books.google.com.gt/books?id=pTHLXXMa90sC&pg=PA4&lpg=PA4&dq=Hurtado+Le%C3%B3n,+I.+y+Toro+Garrido,+J.+\(2007\).+Paradigma+s+y+m%C3%A9todos+de+investigaci%C3%B3n+en+tiempos+de+cambio.+Caracas.&source=bl&ots=QzFeBQjxdD&sig=ACfU3U3siRySuPphIY1IaUpPR00qiD](https://books.google.com.gt/books?id=pTHLXXMa90sC&pg=PA4&lpg=PA4&dq=Hurtado+Le%C3%B3n,+I.+y+Toro+Garrido,+J.+(2007).+Paradigma+s+y+m%C3%A9todos+de+investigaci%C3%B3n+en+tiempos+de+cambio.+Caracas.&source=bl&ots=QzFeBQjxdD&sig=ACfU3U3siRySuPphIY1IaUpPR00qiD)

Ley de Educación Nacional (1991, 12 de enero). *Congreso de la República de Guatemala*. Decreto Número 12-91.
<https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2008/6728.pdf>

Linares, F., y Olano, J. (2020). *El ejercicio docente en el centro escolar insa instituto*. [Tesis de licenciatura, Universidad del el Salvador].
<http://ri.ues.edu.sv/id/eprint/21685/1/EL%20EJERCICIO%20DOCENTE%20EN%20EL%20CENTRO%20ESCOLAR%20INSA%20INSTITUTO%20PRIORIZADO%20POR%20EL%20PLAN%20EL%20SALVADOR%20SEGURO%20Y%20SU%20RELACI%C3%93N%20CON%20LA%20SALUD%20MENTAL.pdf>

Longo, B. (2020, 10 de agosto). *Psicología-online*.
<https://www.psicologiaonline.com/que-es-la-emocion-en-psicologia-5186.html>

- López, A. (2019, 23 de julio). *Los beneficios de la psicoterapia individual*. Psicoimagina. <https://psicoimagina.com/los-beneficios-de-la-psicoterapia-individual/>
- López, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Sociedad Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83. <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>
- Ministerio de Sanidad. (2016). *Estilos de vida saludable*. <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/daEIPaso/comoLoHacen/infografia/21annos/home.htm>
- Monzón, S. (2003). *Introducción al proceso de la Investigación Científica, aplicado a las Ciencias Sociales, Ciencias de la Salud y Ciencias Naturales*. (1.º ed.). Oscar de León Palacios.
- Mujica, F., y Orellana, N. (2018). Autopercepción de la vocación en docentes de educación física escolar en Chile. *Investigación Educativa CPU-e*, 1(27), 204-229. <https://www.scielo.org.mx/pdf/cpue/n27/1870-5308-cpue-27-203.pdf>
- Murcia, C., Rocío, S., y Jiménez Z. (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. *Logos Ciencia y Tecnología*, 1(4), 58-69. <https://www.redalyc.org/pdf/5177/517751763003.pdf>
- Néreci, I. (1973). *Hacia una didáctica general dinámica*. (10.º ed.). Kapelusz.
- Olivencia, J. (2023, 15 de enero). *Equilibrio emocional*. Psicolivencia <https://psicolivencia.com/equilibrio-emocional-por-que-sucedee/>

- Organización Mundial de la Salud. (1946, 22 de julio). OMS. <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
- Osorio, L., Vidanovic, A., y Finol, M. (2021). Elementos del proceso de enseñanza – aprendizaje y su interacción en el ámbito. *QUILITAS*. <https://revistas.unibe.edu.ec/index.php/qualitas/article/view/117/124>
- Pérez, J., y Gardey, A. (2008, 26 de marzo). *Aprendizaje - Qué es, definición, teoría e importancia*. *Definicion.de*. de <https://definicion.de/aprendizaje/>
- Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, E. y Oblitas, L. (2009). Emociones Negativas Y su Impacto en la Salud Mental y Física. *Suma Psicológica*, 16(2), 85-112. <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>
- Prieto, B. (2017). El uso de los métodos deductivo e inductivo para aumentar la ciencia del procesamiento de adquisición de evidencias digitales. *Pontificia Universidad Javeriana, Colombia*. 18(46). 1-27. <http://www.scielo.org.co/pdf/cuco/v18n46/0123-1472-cuco-18-46-00056.pdf>
- Raffino, M. (2020, 5 de junio). *Docente*. *Concepto*. <https://concepto.de/docente/>
- Ramírez, V. (2018). *El estrés laboral y sus efectos en la calidad de desempeño del docente en los Centros de Atención Integral de la Secretaría de Bienestar Social*. [Tesis de licenciatura, Universidad de San Carlos de Guatemala]. <http://www.repositorio.usac.edu.gt/9111/1/TESIS%20PSICOP%20EDAGOG%C3%8DA%20201340197.pdf>
- Ramírez, V. (2018). *El estrés laboral y sus efectos en la calidad de desempeño del docente en los Centros de Atención Integral de la Secretaría de Bienestar Social*. [Tesis de licenciatura, Universidad de San Carlos de

Guatemala]. <http://www.repositorio.usac.edu.gt/9111/1/TESIS%20PSICOPEDAGOG%C3%8DA%20201340197.pdf>

Rivas, L. y Adelina, S. (2019). Calidad de vida laboral y bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas públicas de Carmen de la Legua, 2019. [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36897/Rivas_LSA-SD.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Rodríguez, A., Domínguez, M., y Piancazzo, M. (2015, 28 de septiembre). Revisando el concepto de Enseñanza. Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias. *Memoria Académica*. http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7200/ev.7200.pdf

Rodríguez, J., Guevara, A. y Viramontes, E. (2017, 16 de julio). Síndrome de burnout en docentes. *Investigación educativa de la REDIECH*, 8 (14), 45-64. <https://www.scielo.org.mx/pdf/ierediech/v8n14/2448-8550-ierediech-8-14-45.pdf>

Rodríguez, K. (2018, 12 de agosto). *La pirámide de Maslow al microscopio*. Psicok. <https://www.psicok.es/psicok-blog/2018/8/12/piramide-maslow>

Rodríguez, Y. (2019). *Desempeño docente y desgaste laboral de profesores del nivel primario de la institución pública n° 20320 domingo mandamiento sipan – hualmay 2018*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/3839/tesis%20corregida%20%20para%20presentacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rojas, M. (2020, 20 de enero). *Emociones en el aprendizaje*. Neuroclas <https://neuro-class.com/que-importancia-tienen-las-emociones-en-el-aprendizaje/>

- Rojas, V., Orjuela, L. y Muñoz, A. (2023). *Las Emociones en la Salud Integral: Un Análisis desde la Psiconeuroinmunología, la Psicología de las Emociones y lo Biopsicosocial*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD]
<https://repository.unad.edu.co/jspui/bitstream/10596/54713/2/aemunozci.pdf>
- Ruiz, J. (2016). Síndrome de burnout en docentes. *Revista nacional e internacional de educación inclusiva*. 9(2), 183-194.
<https://revistaeducacioninclusiva.es/index.php/REI/article/viewFile/59/5>
- Ruiz, M. (2011). *Políticas públicas en salud y su impacto en el seguro popular en Culiacán, Sinaloa, México*. [Tesis de licenciatura, Universidad UADE].
<https://defiscal.posgrado.fca.uas.edu.mx/wp-content/uploads/2020/07/ruiz-medina-manuel.pdf>
- Rull, Á. (2019, 04 de marzo). Ir al psicólogo, ¿Es aún tabú? *elperiodico.com*.
<https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20190304/ir-al-psicologo-tabu-7329269>
- Saavedra, A. y Rubén, A. (2018). *Inteligencia emocional y desempeño docente en la Institución Educativa Particular “Señor de la Vida” Chimbote*. [Tesis de maestría, Universidad de San Pedro].
http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/12124/Tesis_62326.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sabino, C. (1992). *El proceso de investigación*. Panamericana. 1-129.
https://paginas.ufm.edu/sabino/ingles/book/proceso_investigacion.pdf

- Sánchez, E. (2022, 30 de mayo). Utilidades de la psicología en la vida cotidiana *La mente es maravillosa* <https://lamenteesmaravillosa.com/5-utilidades-de-la-psicologia-en-la-vida-cotidiana/>
- Sarmiento, G. (2018). *Malestar docente y salud mental en Colombia*. [Tesis de maestría, universidad Pedagógica Nacional CINDE]. https://repository.cinde.org.co/bitstream/handle/20.500.11907/2702/malestar_docente_y_salud_mental_en_colombia_Jazmin_Sarmieno.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación SNTE. (2019, 2 de octubre). *Saber más Soy Sente*. <https://soysnte.mx/articulos/por-que-es-importante-la-salud-mental-del-docente>
- Solorzano, J. (2015). *Nivel de ansiedad que existe en las docentes de educación primaria, que laboran en un colegio privado de la zona 11*. [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/42/Solorzano-Maria.pdf>
- Tamayo, M. (1997) *El proceso de la investigación científica*. (4.º ed.). Limusa S.A. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/227860/El_proceso__de_la_investigaci_n_cient_fica_Mario_Tamayo.pdf
- Téllez, L. (2020). *Salud mental en el ámbito laboral docente y directivo en tiempos de pandemia*. [Tesis de posgrado, Universidad de Ecci]. <https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/1078/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Torné, X., y Merlo, M. (2020, 27 de mayo). *La salud emocional del docente, clave de la educación emocional*. educawed.

<https://www.educaweb.com/noticia/2020/05/27/salud-emocional-docente-clave-educacion-emocional-19198/>

Universidad de Málaga. (2020, 2 de marzo). *Invierte en tu salud*. UMA saludable. <https://www.uma.es/uma-salud/info/123330/1mensajesaludable-marzo-2020/>

Useda, J. (2022, 19 de septiembre). *Psicología y salud*. <https://bloque10.unimagdalena.edu.co/conducta-humana-motivacion-y-emocion/>

Valeriano, M. (2022). Inteligencia emocional y burnout en Docentes de instituciones educativas Privadas en contexto de Covid -19.[Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. file:///D:/TESIS%202022%20Antecedentes/2022_Valeriano%20Peralta.pdf

Vargas, R. (2020). *Bienestar psicológico y desempeño docente en la I.E. San Luis Gonzaga, SJM, 2019*. [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo]. file:///E:/Antecedentes/Vargas_NR%20tesis%20maestr%C3%ADa.pdf

Villavicencio, K. (2020). Intervención psicológica en docentes con síndrome de burnout. *Electrónica Formación y Calidad Educativa (REFCaE)*, 8(2), 169-184. <file:///C:/Users/karli/Downloads/3231-7427-1-PB.pdf>

Zúñiga, T. (2019). *Influencia de la Inteligencia Emocional presente en los profesores de Educación General Básica, de un colegio particular subvencionado de la comuna de La Florida, en la promoción de aprendizaje socioemocional en sus prácticas pedagógicas*. [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica de Chile] <https://repositorio.uc.cl/handle/11534/23663>

ANEXOS

ANEXOS 1



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE FORMACIÓN DE PROFESORES DE ENSEÑANZA MEDIA

Estudiante: Karla Azucena Reyes Catalán

OBSERVACIÓN DEL CONTEXTO SOCIAL DEL ESTABLECIMIENTO

“Importancia del bienestar emocional en los profesores para contribuir en el proceso de enseñanza-aprendizaje del nivel primario y ciclo básico del municipio de San Pedro Ayampuc, departamento de Guatemala.”

Grado: Sexto Primaria Fecha: 6/6/2023

No.	ASPECTOS A OBSERVAR	SÍ	NO	EN OCASIONES
1	El docente es puntual para iniciar su clase.	X		
2	El docente crea un ambiente agradable y de confianza.	X		
3	El docente se presenta con entusiasmo y alegría en el salón de clases.	X		
4	Los estudiantes expresan un comportamiento adecuado y con energía en el salón de clases.	X		
5	El docente presta atención a las opiniones de los estudiantes.	X		
6	Los estudiantes muestran interés y motivación en el desarrollo de la clase.	X		
7	El docente cuenta con el material necesario para el desarrollo de su clase.		X	
8	Existe interacción entre los estudiantes y el docente.	X		
9	El docente utiliza material novedoso o herramientas didácticas para el desarrollo de su clase.			X
10	El docente resuelve dudas de los estudiantes.	X		
11	Los estudiantes toman nota del tema explicado en clase.	X		
12	El docente realiza actividades para fomentar el aprendizaje.	X		
13	El docente realiza repaso del tema anterior.			X
14	Los estudiantes siguen indicaciones del docente cuando realizan alguna actividad.	X		
15	El docente realiza algún tipo de evaluación de aprendizaje.	X		

Nota. Elaboración propia.

**¡Gracias por su colaboración
en esta investigación, Dios le bendiga!**

**“Ser maestro es llevar en las manos una antorcha de luz encendida, y
llamar a los hombres hermanos, y llenar de grandezas la vida”**

Himno al maestro. Luz Valle.



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
 ESCUELA DE FORMACIÓN DE PROFESORES DE ENSEÑANZA MEDIA
 Estudiante: Karla Azucena Reyes Catalán

OBSERVACIÓN DEL CONTEXTO SOCIAL DEL ESTABLECIMIENTO

“Importancia del bienestar emocional en los profesores para contribuir en el proceso de enseñanza-aprendizaje del nivel primario y ciclo básico del municipio de San Pedro Ayampuc, departamento de Guatemala.”

Grado : Quinto primaria Fecha: 6/6/2023

No.	ASPECTOS A OBSERVAR	SI	NO	EN OCASIONES
1	El docente es puntual para iniciar su clase.	X		
2	El docente crea un ambiente agradable y de confianza.	X		
3	El docente se presenta con entusiasmo y alegría en el salón de clases.	X		
4	Los estudiantes expresan un comportamiento adecuado y con energía en el salón de clases.	X		
5	El docente presta atención a las opiniones de los estudiantes.	X		
6	Los estudiantes muestran interés y motivación en el desarrollo de la clase.	X		
7	El docente cuenta con el material necesario para el desarrollo de su clase.			X
8	Existe interacción entre los estudiantes y el docente.			X
9	El docente utiliza material novedoso o herramientas didácticas para el desarrollo de su clase.			X
10	El docente resuelve dudas de los estudiantes.	X		
11	Los estudiantes toman nota del tema explicado en clase.	X		
12	El docente realiza actividades para fomentar el aprendizaje.	X		
13	El docente realiza repaso del tema anterior.	X		
14	Los estudiantes siguen indicaciones del docente cuando realizan alguna actividad.	X		
15	El docente realiza algún tipo de evaluación de aprendizaje.	X		

Nota. Elaboración propia.

**¡Gracias por su colaboración
 en esta investigación, Dios le bendiga!**

**“Ser maestro es llevar en las manos una antorcha de luz encendida, y
 llamar a los hombres hermanos, y llenar de grandezas la vida”**

Himno al maestro. Luz Valle.



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE FORMACIÓN DE PROFESORES DE ENSEÑANZA MEDIA

Estudiante: Karla Azucena Reyes Catalán

OBSERVACIÓN DEL CONTEXTO SOCIAL DEL ESTABLECIMIENTO

“Importancia del bienestar emocional en los profesores para contribuir en el proceso de enseñanza-aprendizaje del nivel primario y ciclo básico del municipio de San Pedro Ayampuc, departamento de Guatemala.”

Grado: Segundo básico Fecha: 9/6/2023

No.	ASPECTOS A OBSERVAR	SI	NO	EN OCASIONES
1	El docente es puntual para iniciar su clase.	X		
2	El docente crea un ambiente agradable y de confianza.	X		
3	El docente se presenta con entusiasmo y alegría en el salón de clases.	X		
4	Los estudiantes expresan un comportamiento adecuado y con energía en el salón de clases.	X		
5	El docente presta atención a las opiniones de los estudiantes.	X		
6	Los estudiantes muestran interés y motivación en el desarrollo de la clase.	X		
7	El docente cuenta con el material necesario para el desarrollo de su clase.			X
8	Existe interacción entre los estudiantes y el docente.	X		
9	El docente utiliza material novedoso o herramientas didácticas para el desarrollo de su clase.	X		
10	El docente resuelve dudas de los estudiantes.	X		
11	Los estudiantes toman nota del tema explicado en clase.	X		
12	El docente realiza actividades para fomentar el aprendizaje.	X		
13	El docente realiza repaso del tema anterior.	X		
14	Los estudiantes siguen indicaciones del docente cuando realizan alguna actividad.	X		
15	El docente realiza algún tipo de evaluación de aprendizaje.	X		

Nota. Elaboración propia.

**¡Gracias por su colaboración
en esta investigación, Dios le bendiga!**

**“Ser maestro es llevar en las manos una antorcha de luz encendida, y
llamar a los hombres hermanos, y llenar de grandezas la vida”**

Himno al maestro. Luz Valle.



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

Estudiante: Karla Azucena Reyes Catalán

ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES

Estimado estudiante, respetuosamente se te solicita tu colaboración para responder las preguntas que se enlistan a continuación, como parte de la investigación **“Importancia del bienestar emocional en los profesores para contribuir en el proceso de enseñanza-aprendizaje del nivel primario y ciclo básico del municipio de San Pedro Ayampuc, departamento de Guatemala”**

Fecha: _____

Instrucciones: A continuación, se presenta una serie de preguntas y posibles respuestas. Lee cuidadosamente cada pregunta y selecciona la que consideres correcta.

1. ¿Tu docente inicia la clase con alegría y entusiasmo?

- a) Sí b) No c) En ocasiones

2. ¿Tu docente te motiva a adquirir conocimientos para aprender más cada día?

- a) Sí b) No c) En ocasiones

3. ¿Alguna vez has notado a tu docente?

- a) Triste b) Feliz c) Preocupado
d) Enojado e) Todas las anteriores

4. ¿Te preocupas cuando notas algún sentimiento en tu docente como tristeza o enojo?

- a) Sí b) No c) En ocasiones

5. ¿Le tienes cariño a tu docente?

- a) Sí b) No

6. ¿Has notado que tu docente tiene mucho trabajo y por eso se le ve cansado?

- a) Sí b) No c) En ocasiones

7. ¿Tus padres se preocupan por tu rendimiento académico?

- a) Sí b) No c) En ocasiones

8. ¿En alguna ocasión has visto que un compañero le falte el respeto a tu docente?

- a) Sí b) No c) En ocasiones

9. ¿Cuando tu docente se presenta con entusiasmo a clases, sientes que aprendes de una mejor forma?

- a) Sí b) No

10. ¿Consideras que aprendes de forma divertida cuando el docente presenta actividades diferentes cuando imparte su clase?

- a) Sí b) No c) En ocasiones

Nota. Elaboración propia.

¡GRACIAS POR TU COLABORACIÓN
CON ESTA INVESTIGACIÓN, DIOS TE BENDIGA!

“El maestro deja una huella para la eternidad; nunca puede decir cuando se detiene su influencia” (Henry Adams)



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

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

Estudiante: Karla Azucena Reyes Catalán

ENTREVISTA DIRIGIDA A DOCENTES

Respetable profesor (a): Solicito su colaboración con el objeto de facilitar información respecto a la investigación **“Importancia del bienestar emocional en los profesores para contribuir en el proceso de enseñanza-aprendizaje del nivel primario y ciclo básico del municipio de San Pedro Ayampuc, departamento de Guatemala”**

Instrucciones: A continuación, se presenta una serie de preguntas y posibles respuestas. Elija la que considere correcta según su perspectiva en el ámbito docente.

1) ¿Considera que la profesión docente ha perdido credibilidad?

a) Sí b) No

¿Por qué? _____

2) ¿Actualmente la familia delega más responsabilidad a los maestros?

a) Sí b) No c) En ocasiones

¿Por qué? _____

3) ¿Considera que el exceso de trabajo le genera estrés?

- a) Sí b) No c) En ocasiones

4) ¿Considera que el malestar emocional puede afectar su salud física y psicológica?

- a) Sí b) No c) En ocasiones

5) ¿Considera que se puede contribuir positivamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje si el docente tiene bienestar emocional?

- 6) Sí b) No c) En ocasiones

7) ¿Estaría dispuesto a colaborar en la parte psicológica para mejorar su bienestar emocional y así contribuir de mejor forma al proceso de enseñanza-aprendizaje?

- a) Sí b) No

8) Se siente con poca energía y poco entusiasmo para realizar su trabajo debido a:

- a) La sobrecarga laboral
- b) El ambiente laboral no es agradable
- c) Pocos recursos en la institución
- d) Falta de interés por los estudiantes

e) Otros: _____

Nota. Elaboración propia.

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN
CON ESTA INVESTIGACIÓN, DIOS LE BENDIGA!
“Lo que es el maestro, es más importante que lo que enseña”
(Karl A. Menninger)

ANEXOS 2**Figura 19***Trabajo de campo*

Nota. Elaboración propia.

Figura 20*Trabajo de campo*

Nota. Elaboración propia

Figura 21*Etapa de observación*

Nota. Elaboración propia.

Figura 22*Etapa de observación*

Nota. Elaboración propia

Guatemala, 21 de febrero de 2023

Licenciada
Sara Eunice Ovalle García
Secretaria Académica
Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media

En mi calidad de revisor, por este medio remito el archivo en PDF de la tesis titulada "Importancia del bienestar emocional en los profesores para contribuir en el proceso de enseñanza-aprendizaje del nivel primario y ciclo básico del municipio de San Pedro Ayampuc, departamento de Guatemala", elaborada por la estudiante Karla Azucena Reyes Catalán, carné 201315125, de la carrera de Licenciatura en la Enseñanza de las Ciencias Económico Contables.

Manifiesto que dicho trabajo cuenta con las mejoras de redacción y ortografía, por lo que puede continuar con el proceso para su graduación.

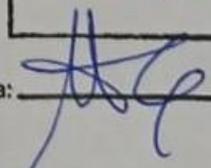
Atentamente,



M.A. Plinio Eduardo Cortés Urioste
Colegiado 4224

Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media
SECRETARÍA ACADÉMICA EFPEN-USAC

21 FEB 2024

Firma:  Hora: 10:00



Guatemala, 16 de marzo de 2024

Lcda. Sara Ovalle García
Secretaria Académica
EFPEM-USAC
Lcda. Ovalle:

Cordialmente hago de su conocimiento que mi calidad de Asesora de Revisión con Normas APA, he verificado el trabajo de graduación denominado **“Importancia del bienestar emocional en los profesores para contribuir en el proceso de enseñanza-aprendizaje del nivel primario y ciclo básico del municipio de San Pedro Ayampuc, departamento de Guatemala”** de la estudiante de Licenciatura en la Enseñanza de las Ciencias Económico Contables, Karla Azucena Reyes Catalán, carné: 201315125 quién realizó las enmiendas pertinentes al trabajo de graduación antes indicado, con ello, se da cumplimiento a los requisitos establecidos por la EFPEM. Por lo tanto emito el dictamen favorable considerando aprobado el trabajo de graduación para que continúe con el proceso administrativo correspondiente.

Atentamente

M.S.c Isabel Rodríguez Bach
Profesora Interina de EFPEM
Col. 21316