CIEG, REVISTA ARBITRADA DEL CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y ESTUDIOS GERENCIALES (BARQUISIMETO - VENEZUELA) ISSN: 2244-8330 DEPÓSITO LEGAL: ppi201002LA3492 / REYNA LARA, GRISELDA PATRICIA - MEJÍA VELÁZQUEZ, MARÍA PAULINA / MANEJO EMOCIONAL EN DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE QUERÉTARO DE MANERA PERSONAL Y CON LOS ALUMNOS DURANTE LAS SESIONES ACADÉMICAS / EMOTIONAL MANAGEMENT IN TEACHERS AT THE TECHNOLOGICAL UNIVERSITY OF QUERÉTARO IN A PERSONAL WAY AND WITH THE STUDENTS DURING THE ACADEMIC SESSIONS Y / Nº 55 mayo – junio 2022 [pág. 96-115] Recibido: 24mar2022 - Aceptado: 22abr2022

MANEJO EMOCIONAL EN DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE QUERÉTARO DE MANERA PERSONAL Y CON LOS ALUMNOS DURANTE LAS SESIONES ACADÉMICAS

Reyna Lara, Griselda Patricia [1] *Mejía Velázquez, María Paulina* [2]

RESUMEN

Ante la situación social de la pandemia de COVID 19 a nivel mundial, la cuestión emocional se disparó afectando diferentes procesos y relaciones. La docencia universitaria no fue la excepción. Los procesos de enseñanza y aprendizaje están influenciados por las emociones de alumnos y docentes. Ante tal escenario, está investigación surge de la necesidad de identificar la habilidad de los docentes en el manejo de sus propias emociones y de las de los alumnos, para generar situaciones de aprendizaje favorables en el proceso educativo de los alumnos de la universidad. A través de una encuesta a 34 profesores de la Universidad Tecnológica de Querétaro, de diferentes divisiones y usando la metodología cuantitativa transversal, se determina que la mayoría de los profesores cuentan con herramientas de manejo de sus propias emociones y de los alumnos. A pesar de los resultados obtenidos, se sugiere reforzar a través de charlas, talleres y cursos el desarrollo de la inteligencia emocional en docentes y alumnos.

***Palabras claves**: Docentes, estudiantes, emociones, inteligencia emocional, conflictos*

EMOTIONAL MANAGEMENT IN TEACHERS AT THE TECHNOLOGICAL UNIVERSITY OF QUERÉTARO IN A PERSONAL WAY AND WITH THE STUDENTS DURING THE ACADEMIC SESSIONS

ABSTRACT

Given the social situation of the COVID 19 pandemic worldwide, the emotional issue skyrocketed, affecting different processes and relationships. University teaching was no exception. Teaching and learning processes are influenced by the emotions of students and teachers. Given such a scenario, this research arises from the need to identify the ability of teachers to manage their own emotions and those of their students, to generate favorable learning situations in the educational process of university students. Through a survey of 34 professors from the Technological University of Querétaro, from different faculties and using the transversal quantitative methodology, it is determined that most of the professors have tools for managing their own emotions and those of the students. Despite the results obtained, it is suggested to reinforce the development of emotional intelligence in teachers and students through talks, workshops and courses.

***Keywords:** Teachers, students, emotions, emotional intelligence, conflicts*

[1] Universidad Tecnológica de Querétaro (México) E-mail: griselda.reyna@uteq.edu.mx

[2] Universidad Tecnológica de Querétaro (México) E-mail: paulina.mejia@uteq.edu.mx

1. Introducción

Las emociones son parte de los seres humanos y repercuten en todos los ámbitos de la vida. El manejo adecuado de emociones nos permite resolver de mejor manera los problemas cotidianos y tomar las mejores decisiones. La educación tradicional se enfoca mucho en no darle importancia a las emociones en el proceso de enseñanza-aprendizaje, de hecho, se hacen un lado las emociones y se enfoca solo la adquisición de conocimientos.

Durante los últimos treinta años, los especialistas consideraron que la educación consistía en un proceso cognitivo basado en el procesamiento de la información, donde la actividad mental, como expresión del aprendizaje se da gracias a la existencia de conocimientos previos, el nivel, la cantidad y calidad de la acumulación de éstos, los cuales articulándose de una manera creativa son generadores de pensamiento productivo (Woolfolk, 2006). Además, se considera que el aprendizaje es el resultado de la interacción social por medio de esfuerzos cooperativos dirigidos hacia metas compartidas (Pea, 2001 citado por Salomon, 2001). Por lo tanto, a pesar de que el aprendizaje es un proceso social que se da en un grupo y con la interacción entre los actores y la relación con su medio, las emociones no se consideran como parte del proceso educativo.

La educación no debe considerar solo la parte académica y el manejo de la información aislada, también debe considerar los factores psicosociales y todo lo que forma parte del ser humano en las diferentes dimensiones. Los problemas de aprovechamiento no solo están relacionados con las actividades académicas, también otros aspectos del ser humano facilitan o entorpecen los procesos de aprendizaje, y entre ellos se encuentra el manejo de emociones.

Esta relación, razón-emoción posibilita generar la capacidad adaptativa de la persona, cuya manifestación concreta se aprecia en el poder dar respuestas y soluciones, de manera eficaz, a los problemas que se presentan ligados a las relaciones interpersonales y las conductas disruptivas, propiciando en cambio el bienestar psicológico y el rendimiento académico (Fernández-Berrocal & Ruiz, 2008). El proceso educativo debe tener en cuenta la predisposición del individuo hacia el aprendizaje (Bruner, 1960). Por lo que, en las corrientes educativas actuales, sí se toma en cuenta la inteligencia emocional para favorecer el aprendizaje de los alumnos. El pensar en cómo resolver un problema, y lograrlo, produce sensaciones, emociones y sentimientos positivos (como parte de la realización de la persona), por otro lado, al fracasar, sucede todo lo contrario, por lo que es posible afirmar que la capacidad para atender y entender las emociones, experimentar de manera clara los sentimientos, poder comprender los estados de ánimo, tanto negativos como positivos, son aspectos que influyen de manera decidida sobre la salud mental del individuo, afectan su equilibrio psicológico y, por ende, su rendimiento académico (Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008).

Pero este aspecto de falta de consideración en la inteligencia emocional, dentro de los procesos educativos, no solo afecta a los estudiantes, los docentes también son seres humanos que tienen que manejar sus propias emociones, además de estar atentos a controlar situaciones de origen emocional que se presentan en el aula.

El papel del docente es clave, máxime si a través del aprendizaje se procura promover habilidades cognitivas y las capacidades emocionales, que le permitan un aprendizaje autónomo y permanente que puedan utilizarlo en situaciones y problemas más generales y significativos y no solo en el ámbito escolar (SEP, 1993; Hernández y Sancho, 1993, Resnick y Klopfer, 1996, citados por García et al, 2000).

El éxito de los estudiantes depende en gran medida de la auto imagen que tengan de sí mismos, y ésta se va construyendo en la interacción con su contexto familiar, social y escolar, por lo tanto la influencia del profesor en cuanto a la construcción de su imagen, considerando que los alumnos pasan un promedio de 30 a 40 horas semanales en contacto con sus profesores, es sumamente relevante y con una influencia innegable en la construcción de su personalidad, lo que a su vez se ve reflejado en el éxito o fracaso escolar.

Hasta febrero del 2019, las clases en los diferentes niveles educativos habían tenido solo la modalidad presencial como única forma del proceso de enseñanza-aprendizaje, en su gran mayoría. Sin embargo, la pandemia del COVID-19 vino a transformar la manera de impartir clases y la interacción docente-alumno, alumno-alumno, alumno-aprendizaje. Esta situación imprevista también afectó considerablemente el manejo emocional tanto de alumnos como de maestros. Los maestros al igual que el resto de la población se enfrentaron al temor por el desconocimiento, síntomas y manejo de la enfermedad, así como a la situación de estar encerrados en casa para evitar contagios. Esta vivencia generó una gran cantidad de emociones que no fueron fáciles de manejar. Adicionalmente a ello, los docentes se enfrentaron a un repentino cambio en la forma de ejercer su labor, aprender el uso de nuevas tecnologías de la información, elaborar materiales acordes a la nueva forma de impartir clases, aprender el manejo de grupo a través de plataformas, como por ejemplo Zoom o Meet y utilizar diferentes estrategias de enseñanza y de aprendizaje que permitieran transmitir los conocimientos que los alumnos necesitaban aprender de acuerdo a los programas educativos.

Debido a la influencia que los profesores ejercen en los alumnos a nivel cognitivo y emocional, es relevante realizar el estudio de la situación emocional de los profesores de la Universidad Tecnológica de Querétaro y el impacto que se generó en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la modalidad en línea, así como presentar una propuesta que ayude al manejo emocional de los docentes.

2. Revisión de la literatura

Es importante considerar que los docentes, a diferencia de otras profesiones, trabajamos con seres humanos. Todos tenemos emociones básicas que afectan la manera en que nos comportamos en los diferentes contextos. Los procesos de aprendizaje no solo tienen en sus componentes la parte cognitiva de los alumnos, sino también la parte emocional, y no solo del alumno, sino también del profesor.

Además, debemos considerar que los profesores ejercen una fuerte influencia en las emociones de los alumnos. Es justamente el profesor el que tiene que crear un ambiente seguro y propicio para el aprendizaje. Las emociones son un elemento muy importante que ayuda a anclar los nuevos conocimientos de una manera más permanente. La educación tradicional no ha considerado a las emociones como parte del aprendizaje, pero gracias a los trabajos de Daniel Goleman, Howard Gardner y varios autores más en pedagogía, se ha podido concluir que las emociones forman una parte muy importante para los procesos de enseñanza-aprendizaje. Gracias a crear un ambiente emocional agradable podemos favorecer el proceso de aprendizaje de los alumnos y desarrollar el gusto por la clase y por la materia.

En estos tiempos que estamos viviendo donde las noticias del mundo globalizado llegan en un segundo a todas las personas, las reacciones que los seres humanos tienen ante los sucesos afectan sus emociones y la manera en que se conducen. La escuela no es excepción, los estados de estrés de alumnos y maestros ante las situaciones de desastres, peligros y actualmente la pandemia, afecta el rendimiento docente y académico de los alumnos.

Las emociones han sido estudiadas por varios científicos para tratar de comprenderlas. Éstas están asociadas a las reacciones afectivas de aparición repentina, de gran intensidad, de carácter transitorio y acompañadas de cambios somáticos ostensibles, las cuales se presentan siempre como respuesta a una situación de emergencia o ante estímulos de carácter sorpresivo o de gran intensidad, las mismas se vinculan con las necesidades biológicas y bajo el control de las formaciones subcorticales (Bustamante, 1968, como se cita en Martínez, 2009), lo que hace que se presente de diversas formas y cumplan funciones determinadas generando distintas consecuencias (Puente, 2007 citado en García,2012)

Las emociones predisponen a los individuos a una respuesta organizada en calidad de valoración primaria (Bisquerra, 2001, citado en García, 2012) Así podemos decir que las emociones son la manera en que reaccionamos ante lo que experimentamos y esto tiene tres componentes, el cognitivo, fisiológico y subjetivo. En el cognitivo se procesa la experiencia basada en conocimientos previos y eso hace que fisiológicamente aparezca una reacción ante el estímulo, la parte subjetiva tiene que ver con el significado que cada persona le da al evento. Por esta razón es complicado definir y generalizar las emociones ante cada situación.

Las emociones cuentan con componentes que están determinados por la familia y la cultura donde se nace, esos elementos son reacciones aprendidas y transmitidas de una generación a otra, por lo tanto, modificables. También hay componentes que no son controlables y que tienen que ver con las reacciones fisiológicas como el temblor, sonrojarse, sudar, respiración agitada, aumento del ritmo cardíaco, dilatación pupilar, entre otros.

El concepto de inteligencia emocional fue planteado por Peter Salovey y John Mayer en 1990 (Dueñas, 2002), que consistía en la capacidad que posee y desarrolla la persona para supervisar tanto sus sentimientos y emociones, como los de los demás, lo que le permite discriminar y utilizar esta información para orientar su acción y pensamiento. Los principales criterios que Goleman atribuye a la inteligencia emocional son los siguientes:

- Autoconocimiento: es la capacidad para reconocer nuestras emociones.
- Autodominio: es la capacidad para regular las emociones propias.
- Empatía: es la capacidad de ponerse en los zapatos del otro.

Este nuevo planteamiento, vino a revolucionar algunos conceptos en la educación tradicional y a complementar las teorías del constructivismo y el construccionismo. Y de acuerdo con Oriza (2019) “no se puede desarrollar la inteligencia emocional si no tenemos presente la importancia de los valores y nuestro propio comportamiento”.

Los valores son piedra fundamental de la inteligencia emocional porque “ son las propias creencias arraigadas de lo que es bueno para uno” (Oriza, 2019) por lo que van a regir nuestro comportamiento y desarrollo personal; mostrando su reflejo en la manera en que reaccionamos emocionalmente ante los estímulos del entorno, generando así las emociones.

Los valores son pieza fundamental para ser emocionalmente inteligentes ya que van a permitir al ser humano regular las implicaciones negativas del proceso emocional, así como impedir que se formen malos sentimientos.

Entre los sentimientos negativos, encontramos la ansiedad. Generada principalmente, hoy en día por el uso de teléfonos inteligentes, aunado esto a la sobrecarga de trabajo que tiene el maestro, muchas veces haciendo funciones que no le corresponden, mermando todo esto en la motivación.

El exceso de trabajo y trabajar bajo presión definitivamente enferma, además si no se cuenta con los recursos que permitan llevar a cabo la adaptación, esto termina generando ansiedad. Que es el resultado de la presión, la falta de descanso adecuado, y un número excesivo de horas frente al monitor.

Actualmente debido a la pandemia de COVID 19, las Tecnologías de la Comunicación y la Información (TIC), fueron determinantes en la nueva relación del proceso de enseñanza-aprendizaje. Por estos medios, la manera de comunicarse es diferente y eso afecta directamente la parte emocional, no solo la cognitiva. Esta nueva manera de

relacionarse afectó al grado de favorecer variaciones en los comportamientos como la ansiedad, la depresión, la disciplina, la violencia, los trastornos de la alimentación, etc., los cuales se manifiestan como componentes de un analfabetismo emocional (Dueñas, 2002), y evidencian que tal analfabetismo tiene efectos muy negativos en las personas y la sociedad (Goleman, 1996).

Por lo anterior es fundamental hablar de los estados de ánimo, llamado por otros "humor", que tiene características tales como la intensidad, visibilidad, duración, no intencionalidad, difusos, global, no especificado. Sin embargo, a pesar de esas características sí interviene en nuestro proceso cognitivo que puede alterar el comportamiento. Durante este tiempo de pandemia, los estados de ánimo en las personas fluctúan mucho, y los medios de comunicación han sido una gran herramienta para poder cambiar la actitud y fortalecer el control de las emociones.

A partir de Salovey y Mayer (1990), Gardner (1995) y Goleman (1996), la educación no puede reducirse únicamente a lo académico, a la obtención y procesamiento de la información, al desarrollo estrictamente cognitivo, o a las interacciones sociales, como si éstas se dieran en abstracto, sino que debe abarcar todas las dimensiones de la existencia humana (Dueñas, 2002). El aprendizaje de las personas es un aspecto deliberado que se ve influenciado por el procesamiento cognitivo, el contexto académico y el ambiente emocional creado por el alumno en interacción con los docentes.

3. Aspectos metodológicos

Esta investigación es de corte cuantitativo, transversal. Se utilizó una encuesta a los docentes de la Universidad Tecnológica de Querétaro, de todas las divisiones, para obtener información sobre el manejo emocional de los docentes de manera personal y de la relación docente-alumno durante las clases.

Se aplicó un formulario digital a 34 profesores de diferentes divisiones. El cuestionario cuenta con dos secciones. La primera está enfocada a las competencias emocionales, y cuenta con 11 preguntas. La segunda sección se enfoca a los métodos utilizados en una clase para ayudar a los estudiantes a desarrollar las habilidades emocionales, y cuenta también con 11 preguntas.

No se tuvo contacto directo con los profesores, durante la aplicación del cuestionario porque se les envió mediante diferentes grupos de chat, por lo que tampoco tuvieron un límite de tiempo para contestar.

Sin embargo, se planea dar a conocer los resultados de esta investigación, ya que se considera que pueden ser enriquecedores tanto para la institución como para los mismos tutores.

***Objetivo**:* Identificar la habilidad desarrollada que tiene el docente para percibir con precisión, valorar, expresar y gestionar las emociones de él mismo y de los demás para poder comprender y regularlas, generando así un crecimiento emocional a través de la educación.

Los objetivos específicos fueron:

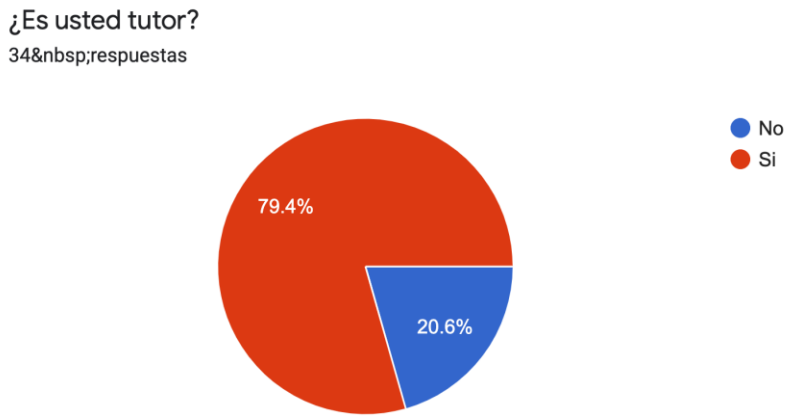
- Identificar si el maestro tiene la capacidad de percibir los sentimientos o estados de ánimo en otras personas
- Identificar si el maestro tiene las herramientas necesarias para abordar situaciones emocionales dentro del salón de clases.

Hipótesis

Dados los índices de deserción que se tienen en la Universidad Tecnológica de Querétaro, se considera que los maestros-tutores no tienen un buen manejo de estrategias o herramientas para abordar las situaciones emocionales de los alumnos.

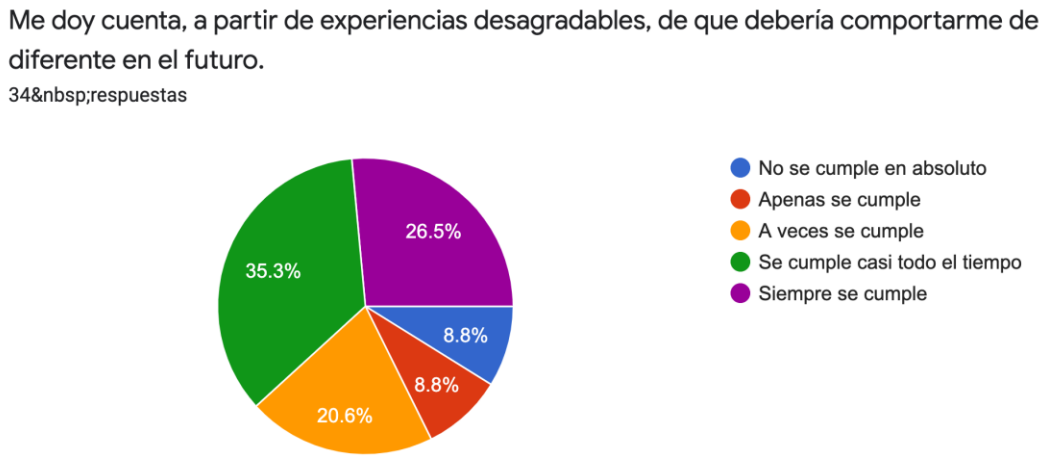
Los maestros - tutores no logran identificar claramente los estados emocionales de sus alumnos debido a la distancia social impuesta por la pandemia del COVID-19.

4. Análisis de Resultados

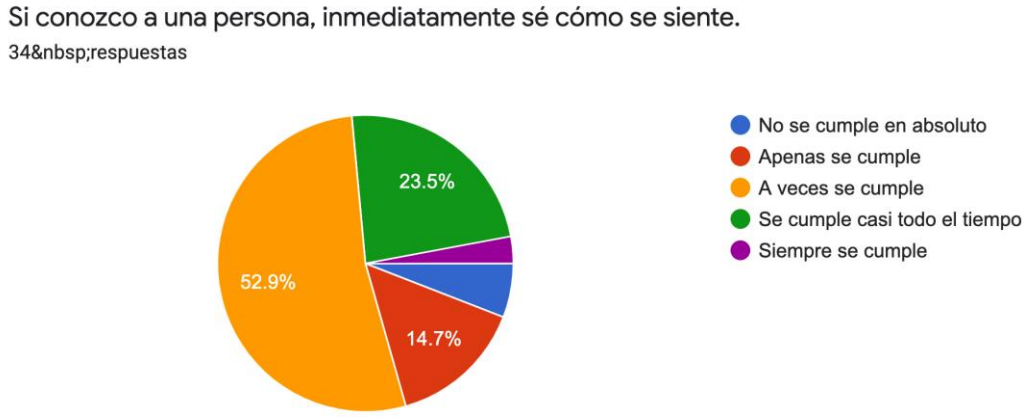


El 74 % de los encuestados fueron tutores de diferentes grupos de la Universidad Tecnológica de Querétaro, lo cual es relevante porque no solo tienen a su cargo los grupos de las materias que imparten, sino que su relación es más estrecha con los alumnos del grupo del que son tutores, por lo tanto, su influencia en estos alumnos es mayor.

En esta primera parte, el cuestionario se enfoca en competencias emocionales, es decir, en conocer las emociones que manifestamos en determinadas situaciones.

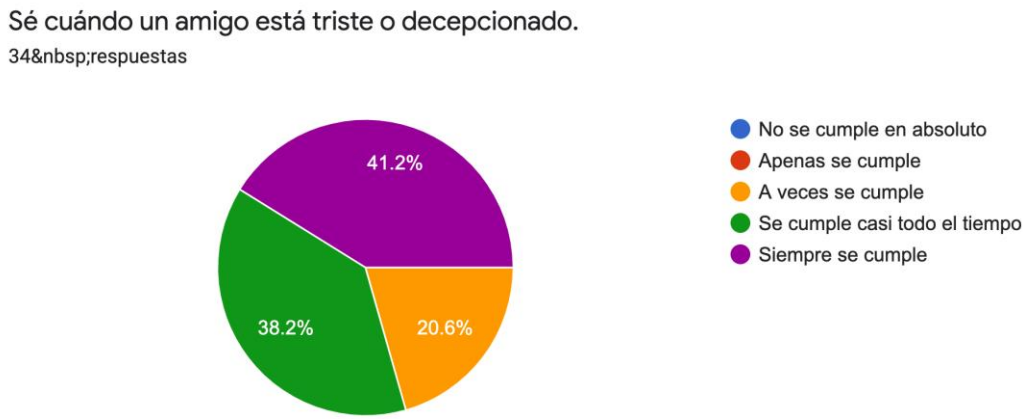


De los encuestados el 26.5 % está consciente de que a partir de las experiencias desagradables que ha tenido, debería cambiar su respuesta conductual en el futuro, 35.3 % está de acuerdo en que se cumple casi todo el tiempo, 20.6 % de que a veces se cumple. Podríamos decir que la mayoría de los profesores están conscientes de que debe haber cambios en las situaciones futuras donde se presenten condiciones similares a las desagradables ya vividas.

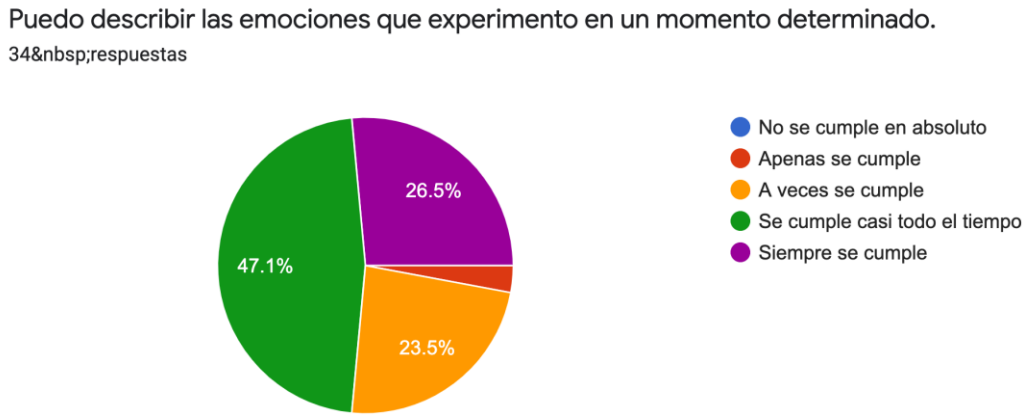


En cuanto a la percepción de las emociones del otro, un mínimo porcentaje sabe interpretar a las demás personas, a pesar de conocerlas. El 52.9% considera que solo a veces se cumple está afirmación.

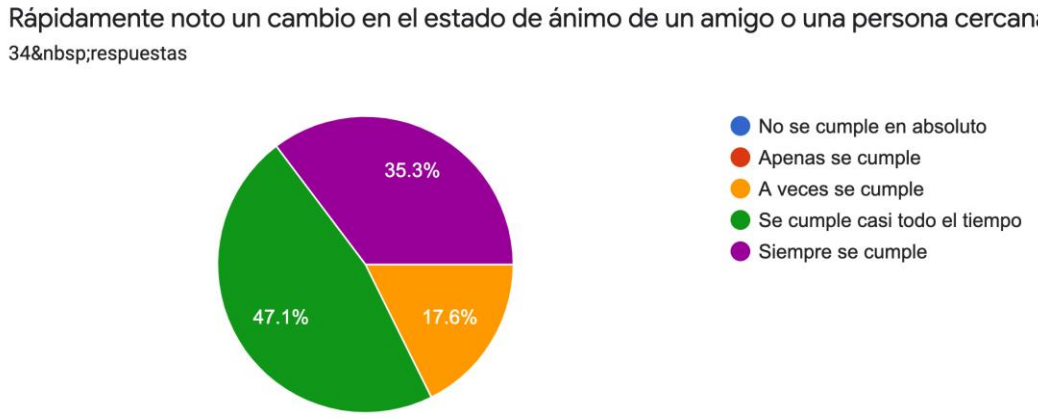
Pocos profesores consideran que cuando una persona tiene un problema, tienen la capacidad de imaginar cómo se siente el otro, esto habla de la empatía que pueden tener con los demás. La mayoría de los encuestados consideran que solo a veces se cumple o casi todo el tiempo.



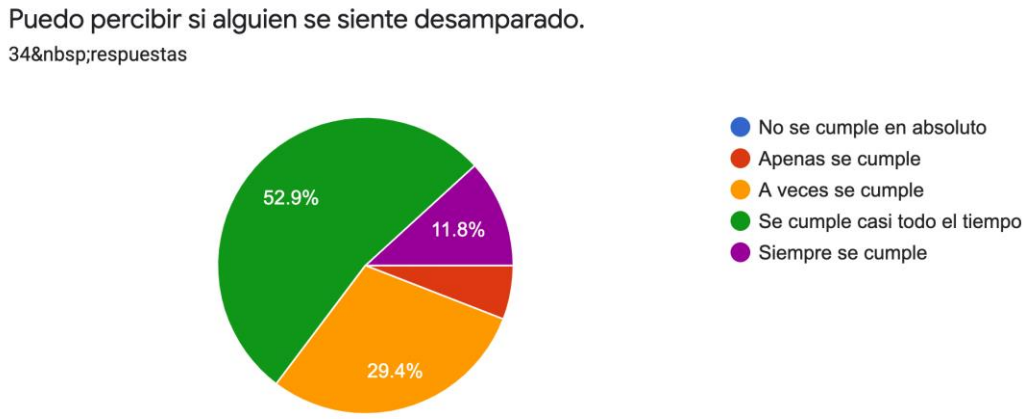
Cuando se les cuestiona por una relación más cercana como es un amigo, la mayoría de los profesores consideran que pueden determinar cuando esa persona está triste. Esto sucede seguramente por la relación y las emociones que se generan entre ambos.



Está afirmación es sumamente relevante ya que habla del autoconocimiento y lleva a considerar la autogestión de las propias emociones. El 72.6 % de las personas encuestadas puede describir sus emociones siempre o casi siempre y el 23.5% a veces. En general la mayoría de los profesores tiene un buen autoconocimiento de sus emociones.

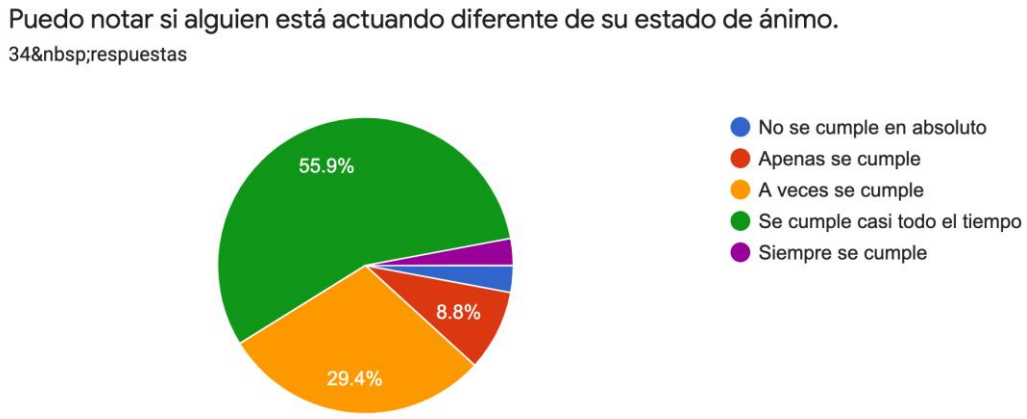


En cuanto a notar el cambio de estado de ánimo de otra persona, solo el 17.6% contestó que a veces lo puede hacer, la gran mayoría considera que lo puede detectar siempre o casi siempre.

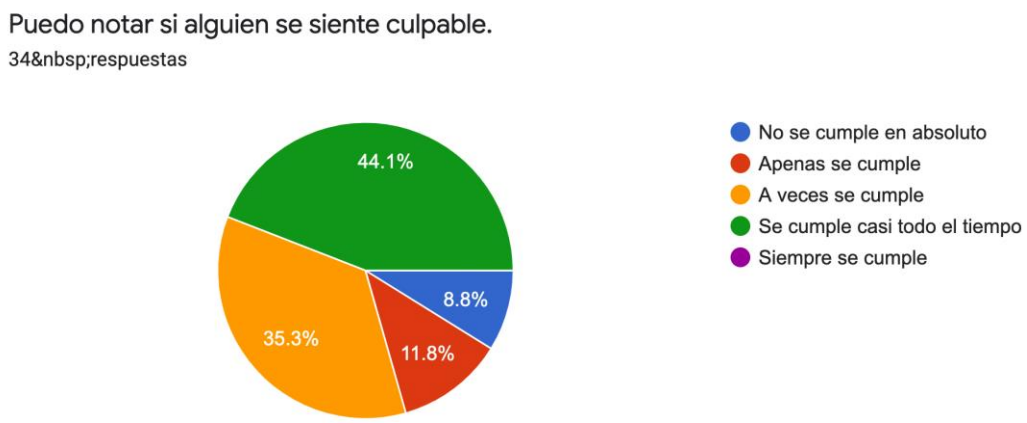


Para la mayoría de los encuestados la percepción de alguien desamparado no es gran problema, lo pueden realizar. El 52.9% de las personas contestó que se cumple casi todo el tiempo y el 11.8% que siempre se cumple.

En cuanto a leer el lenguaje corporal de la cara, la mayoría de los encuestados puede percatarse cuando alguien se encuentra de mal humor a pesar de los esfuerzos por ocultarlo.



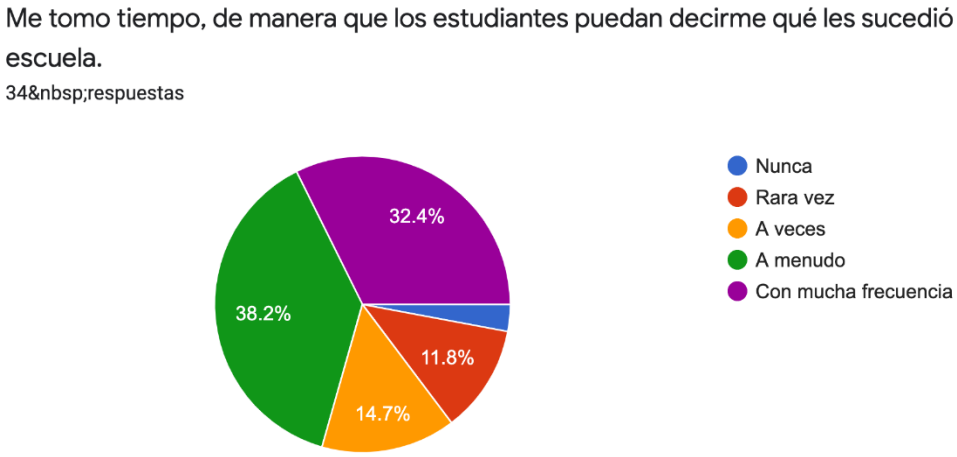
También la mayoría de las personas que participaron pueden notar cuando alguien está actuando diferente a su estado de ánimo regular. Solo el 8.8% considera que apenas se cumple está afirmación para ellos.



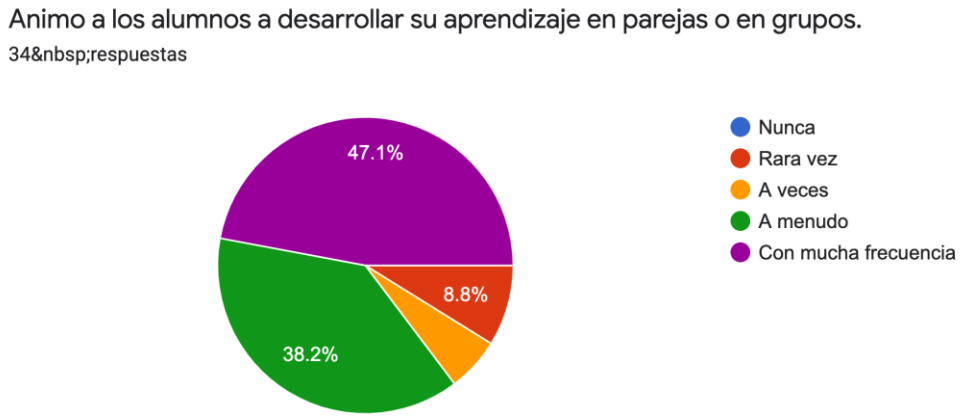
Es relevante que para los encuestados también pueden notar cuando alguien se siente culpable, solo el 11.8% considera que apenas sucede esto para ellos mientras que el 44.1% considera que casi siempre se cumple.

La segunda parte se enfoca a los métodos que utilizan en una clase para ayudar a los estudiantes a desarrollar las habilidades emocionales. Esta segunda parte arroja datos muy interesantes que tienen que ver con las estrategias que los encuestados utilizan para ayudar a sus alumnos en el manejo de sus emociones y en el desarrollo de la inteligencia emocional.

Considerando que la mayoría de los encuestados son tutores, el 32.4% con mucha frecuencia permite un acercamiento para que los alumnos platiquen sobre su situación en casa, el 38.2% muy a menudo, el 14.7% a veces y solo el 11.8% rara vez. Esto demuestra que los tutores están realizando una de sus actividades de tutoría de manera satisfactoria.

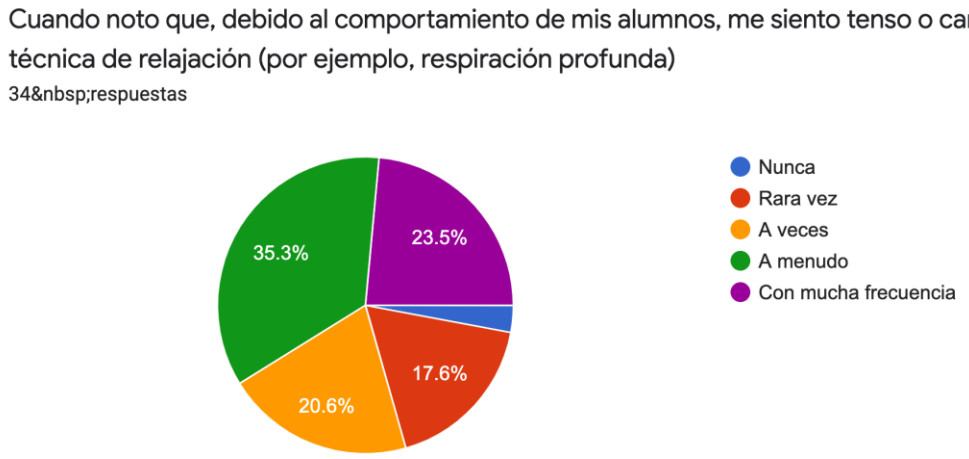


En cuanto a la resolución de conflictos, está gráfica demuestra que la mayoría de los profesores tratan de resolver el problema que surge en el aula con los alumnos, analizando los conflictos y llegando a soluciones conjuntas.

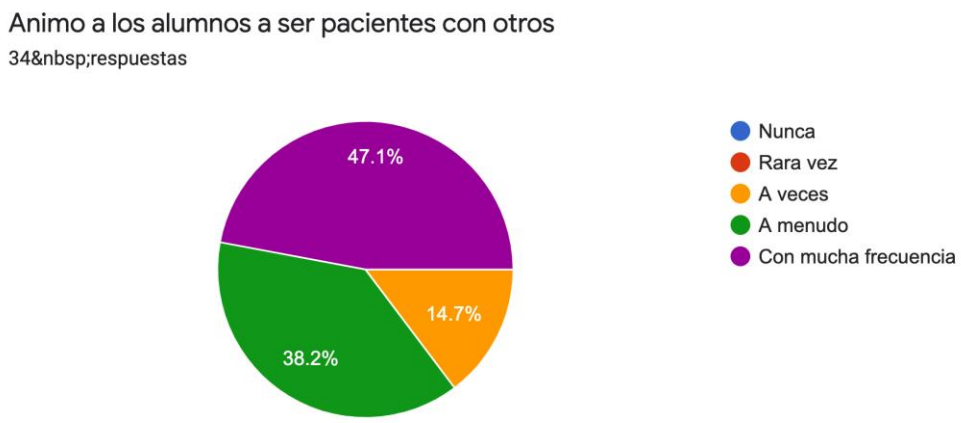


También es frecuente que los profesores animen a sus alumnos a trabajar en parejas o en grupos. La mayoría de los profesores promueven el aprendizaje social y los valores relacionados con el trabajo en equipos.

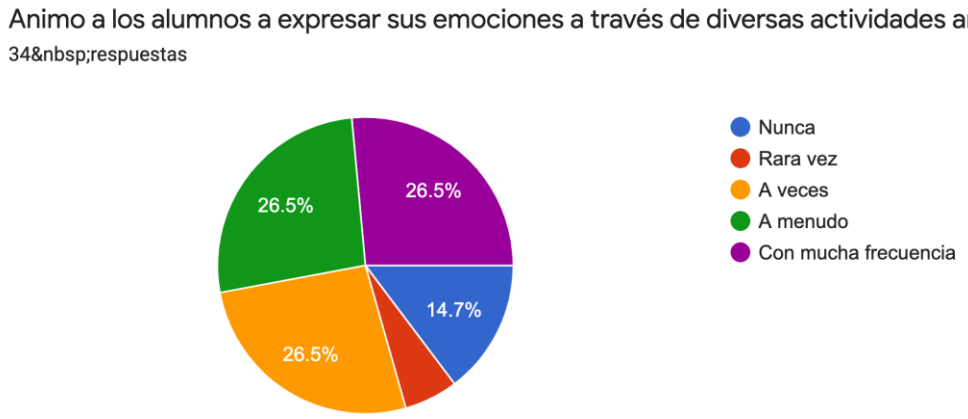
Los maestros están conscientes de que los alumnos en ocasiones necesitan ejercicios que les permitan estar dispuestos al aprendizaje. El 29.4% lo hace con mucha frecuencia, el 20.6% a menudo, 20.6 a veces y un porcentaje de 26.5% rara vez. Todavía se requiere que la mayoría de los profesores siempre realicen actividades que ayuden a los alumnos a generar un mejor estado para el aprendizaje.



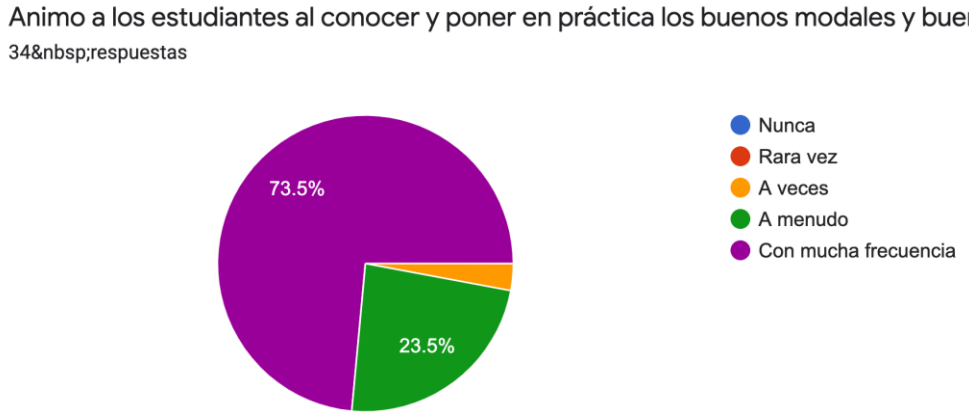
También un alto porcentaje de profesores utiliza alguna técnica de relajación cuando se percata que el comportamiento de los alumnos lo están afectando.



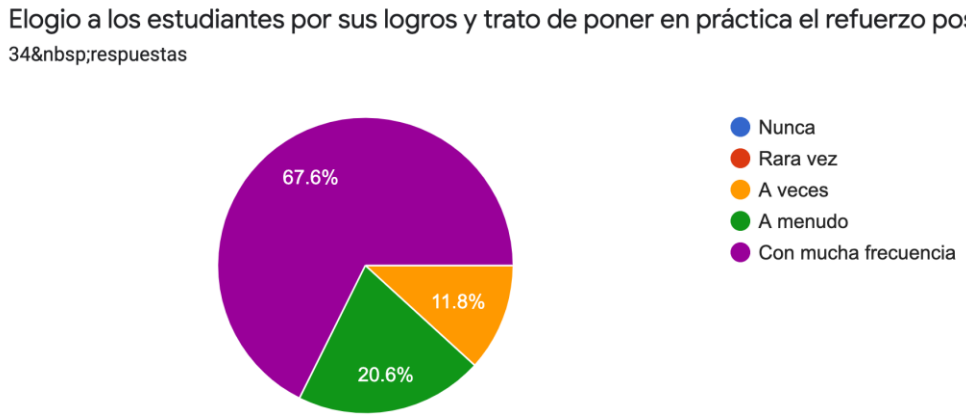
Es considerable el porcentaje de encuestados que fomenta la paciencia entre sus alumnos.



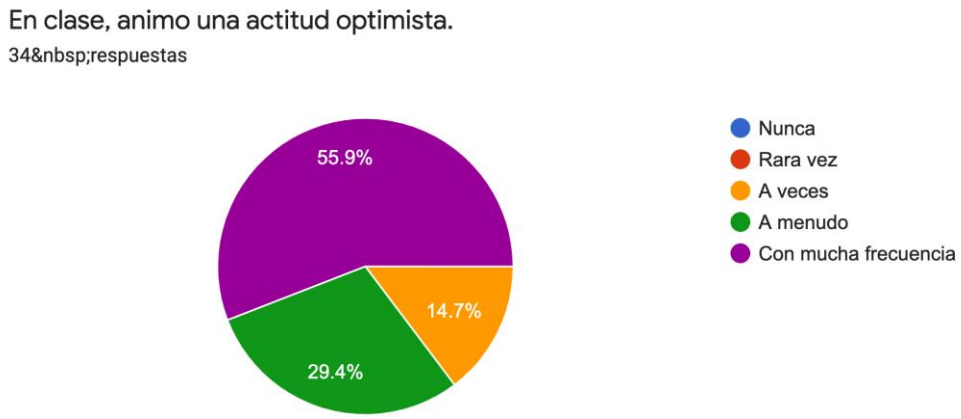
Expresar las emociones es el primer paso para poder aprender a gestionarlas. El 53% hace uso de actividades artísticas a menudo o con mucha frecuencia. El 26.5% a veces y el 14.7% nunca. Todavía hay un alto porcentaje de profesores que no están considerando el manejo de las emociones en sus alumnos.



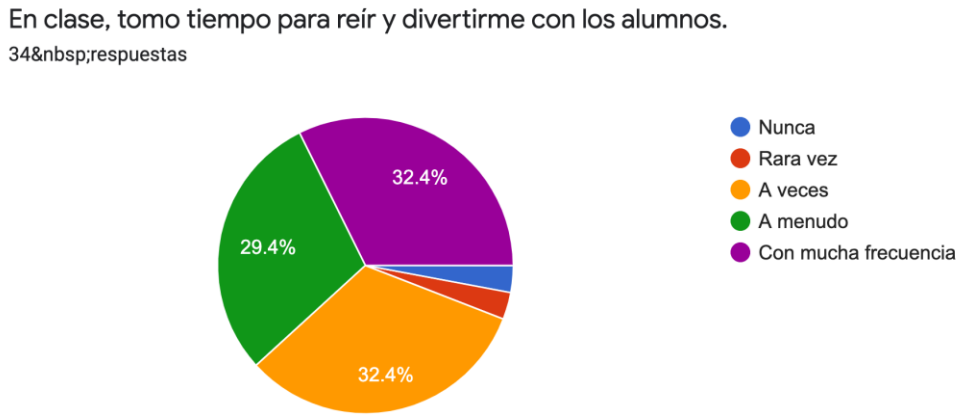
Afortunadamente un 73.5% de profesores con mucha frecuencia promueven buenos valores de educación y convivencia, lo cual es muy loable.



Elogiar a los alumnos favorece la motivación y la autoestima de los estudiantes, 67.6% practican refuerzo positivo con mucha frecuencia. 20.6% a menudo y sólo 11.8% solo a veces.



En la mayoría de los docentes, a pesar de las circunstancias, animan una actitud optimista, el 55.9% lo hace con mucha frecuencia, 29.4% a menudo y 14.3% a veces.



A pesar de la carga académica de los programas educativos. los profesores se dan el tiempo para reír y divertirse con los alumnos, 32.4% con mucha frecuencia, 29.4% a menudo, 32.4% a veces y un pequeño porcentaje rara vez o nunca.

5. Discusión e interpretación de los resultados

Analizando los resultados de las gráficas podemos darnos cuenta de que la mayoría de los profesores tienen un buen manejo de sus emociones y de las de sus alumnos. La docencia a nivel superior suele tener la imagen de una enseñanza científica y tecnológica que no considera las emociones de los estudiantes o de los maestros.

Las gráficas nos muestran que los encuestados utilizan estrategias para manejar sus emociones, así como ayudar a los alumnos a tener un buen manejo de sus emociones y de sus relaciones sociales dentro de las clases. Las funciones que llevan a cabo los tutores están integradas a sus clases, lo cual es una ventaja en la promoción de ambientes de aprendizaje adecuados para la formación profesional.

6. Sugerencias

Algunos de los maestros encuestados han sido tutores por varios años, lo que les ha dado la experiencia para poder abordar diversas situaciones emocionales con sus grupos, quizás algunas de las conductas de los docentes han sido por aprendizaje de experiencias previas. Por tal razón, se propone un taller de “Inteligencia emocional para la labor docente y tutoral”, con el objetivo de homogenizar la formación docente con herramientas que le permitan al tutor desarrollar su propia inteligencia emocional y poder ayudar a sus alumnos a tener una gestión emocional adecuada para desarrollarse mejor a nivel personal y profesional.

Además, se propone un seguimiento puntual durante cada cuatrimestre del manejo emocional del docente para con los alumnos y de casos especiales de alumnos que presenten alguna deficiencia en esta área que les afecte su desarrollo académico y las relaciones interpersonales con su entorno.

7. Conclusiones

Los maestros de la Universidad Tecnológica de Querétaro cuentan con recursos personales para el manejo de emociones y para ayudar a los alumnos a manejar las emociones, resolución de conflictos y desarrollo de la inteligencia emocional durante su estancia en la universidad.

De acuerdo con los resultados de la investigación, aunque la mayoría de los profesores realizan las acciones necesarias para ayudar a los alumnos en el manejo de sus emociones, la promoción de conferencias, talleres y cursos sobre gestión emocional y desarrollo de la inteligencia emocional serían un refuerzo adecuado para lograr que todos los maestros lleven a cabo acciones que favorezcan su propia gestión emocional y la de sus alumnos.

Los beneficios de promover y desarrollar una buena inteligencia emocional favorecen habilidades sociales importantes para el desarrollo profesional de los alumnos.

Referencias bibliográficas

Amado, M., Brito, R., Pérez, C. (2007). *Estilos de aprendizaje de estudiantes de Educación Superior*. Recuperado de www.alammi.info/revista/numero2 /pon_0011.pdf

Bisquerra, R. (2001). *Educación emocional y bienestar*. (1ª Reimpresión) (2da. ed.) Barcelona, España: Editorial CISS Praxis.

Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19* (3). Recuperado de redalyc.uaemex.mx/pdf/274/27411927006.pdf

Bonilla, F. (1998). Estilos de Aprendizaje de los estudiantes de la Universidad de Costa Rica. *Revista Educación, 12* (1). Universidad de Costa Rica.

Bruner, J. (1960). *El proceso de la educación*. México: Unión Tipográfica Editorial Hispano-Americana.

Cabello, R., Ruiz, D., Fernández, P. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado. 13* (1). Recuperado de dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3163455

Campos, A. (2010). Neuroeducación: uniendo las neurociencias y la educación en la búsqueda del desarrollo humano. *La Educación. Revista Digital*, 143. Recuperado de www.educoea.org/...Educacion.../laeducacion.../neuroeducacion.pdf

Casassus, J. (2006). *La educación del ser emocional*. (1a ed.). Universidad Virtual del Instituto Tecnológico de Monterrey, México: Ediciones Castillo,

Dueñas, M. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación, XXI,* (5) https://doi.org/10.5944/educxx1.5.1.384

Extremera, N/Fernández, P. (2003) La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula.Revista de Educación, núm. 332 (2003), pp. 97-116. https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:6b5bc679-e550-47d9-804e-e86b8f4b4603/re3320611443-pdf.pdf

Fernández-Berrocal, P. y Ruiz, D. (2008). La inteligencia emocional en la Educación. Education & Psychology. Recuperado de orientacion.educa.aragon.es/admin/admin_1/file/.../A_contador.pdf

Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana en Educación, 29*(1) Recuperado de https://doi.org/10.35362/rie2912869

Gallego, D. y Nevot, A. (2008). Los estilos de aprendizaje y la enseñanza de las matemáticas. *Revista Complutense de Educación, 19* (1). Recuperado de dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=1127

García, J. (2012) La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje *Educación, 36*(1) 1-24 Universidad de Costa Rica San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007

García, L., Escalante, L., Fernández, L.G., Escandón, M.C., Mustri, A. y Puga, I. (2000). *Proceso de Enseñanza-Aprendizaje*. Documento de trabajo SEP. Recuperado de www.white.oit.org.pe/spanish/260ameri/oitreg/actividad/.../actrav/.../archivo47.pdf

Gardner, H. (1995). *Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona. España: Ediciones Paidós Ibérica, S. A.

Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Javier Vergara (Ed.). Santa Fe de Bogotá, Colombia.

Jiménez, A. y Mallo, M. (1989). Reconocimiento de emociones a partir de descripciones verbales. *Revista de Psicología Social, 4* (1). Recuperado de dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2903501

Oriza, J. (2019) *La inteligencia emocional en la responsabilidad docente*. México. Trillas.

Salovey, P. y Mayer, J. (1990) *Emotional Intelligence*. Baywood Publishing Co. Inc. Recuperado de www.unh.edu/.../EI1990%20Emotional%20Intel...

Woolfolk. A, (2006). *Psicología Educativa* (9ª ed.). México: Pearson Educación.