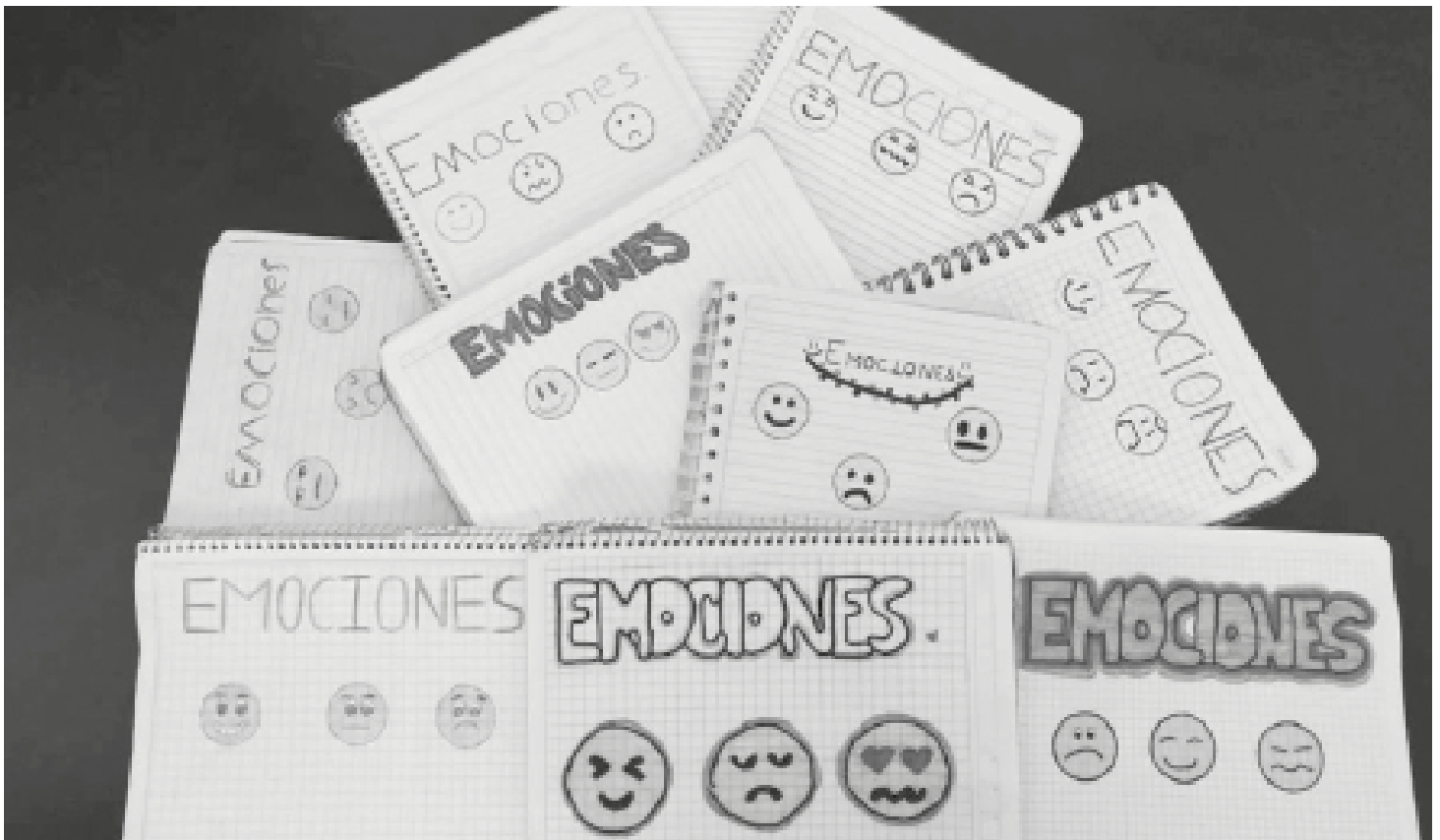


# El papel de las emociones en los procesos educativos

*Mario Bryan Moreno Campos*

Moreno Campos, M. B. (2023). El papel de las emociones en los procesos educativos. En J. A. Trujillo Holguín, J. L. García Leos y L. A. Pérez Núñez (coords.), Desarrollo profesional docente: deserción y rezago educativo después de la pandemia [col. Textos del Posgrado n. 8] (pp. 247-257). Escuela Normal Superior Profr. José E. Medrano R.



Inicio de una actividad socioemocional con el alumnado de la Escuela Secundaria Estatal 3060 de la ciudad de Chihuahua, Chih. Fuente: Fotografía cortesía de Mario Bryan Moreno Campos.

## Resumen

En el presente artículo se abordan temas relacionados a las emociones en los procesos educativos: la inteligencia emocional, su definición y características, habilidades socioemocionales, destacando sus impactos en la consecución de aprendizajes, en el rendimiento académico de los alumnos y en el desempeño de los docentes durante y después del confinamiento derivado de la pandemia por la COVID-19, enfatizando en la importancia que todo esto tiene en la interacción escolar, ya que se tuvo que modificar e innovar la práctica educativa del método tradicional presencial, transitando a una modalidad de trabajo virtual; pasado un periodo de tiempo se regresaría a las aulas con enormes retos, en los cuales las emociones son pieza clave para sobrellevar el proceso de adaptación de los implicados. El conocimiento y la gestión emocional constituyen una parte esencial en el manejo de las diversas situaciones que se presentan en la vida cotidiana, acentuando e incluyendo los escenarios formativos propios del proceso enseñanza-aprendizaje y de la sinergia que existe entre la didáctica del profesor y el desarrollo integral de los educandos, potencializando la construcción de conocimientos, el sano desenvolvimiento como seres humanos, la comunicación de manera asertiva del cúmulo de sentires, brindando el contexto necesario que tiene la relevancia de alcanzar la autorregulación emocional.

**Palabras clave:** Competencias, desempeño, habilidades, inteligencia emocional.

## Introducción

El propósito de este artículo es contextualizar la relevancia que tienen las habilidades socioemocionales en el desarrollo integral de estudiantes y maestros, además de su impacto en los procesos educativos. Las emociones juegan un papel decisivo que está conectado directamente al desempeño laboral y académico de todos los que interactúan en el proceso de enseñanza-aprendizaje en las instituciones educativas, lo cual resulta muy interesante de analizar para comprender y conocer los beneficios de trabajar la profesión docente con un enfoque orientado hacia el manejo asertivo de las emociones. El confinamiento derivado de la pandemia por el virus SARS-CoV-2 representó un enorme desafío que afectó la integridad

emocional de alumnos y profesores; el cambio de modalidad presencial a virtual de las actividades escolares fue repentino, modificando nuestras rutinas de estudio y trabajo, aunado a esto, el aislamiento fue prolongado, lo que lo convirtió en difícil de sobrellevar. Sin embargo, nos dejó numerosas enseñanzas que valen la pena reflexionar para mejorar continuamente como personas y profesionistas, siendo la perseverancia una de las principales fortalezas para lograrlo.

En este artículo se aborda el tema de la inteligencia emocional, abarcando desde su definición y componentes, incluyendo la relevancia que tienen dichas habilidades en la cotidianidad del trabajo en el aula para crear ambientes de aprendizaje que desplieguen

competencias en el alumnado. También se integra la importancia de las habilidades de inteligencia emocional en los procesos educativos, comprendiendo lo valiosas que son en el rendimiento académico y en la interacción social colectiva.

El segundo apartado consiste en cómo influyen las emociones en la enseñanza-aprendizaje durante y después del confinamiento, centrándonos un poco en la perspectiva propia de las experiencias vividas como docente de educación básica en el nivel de secundaria; también se hace énfasis en la gestión de las emociones para potencializar las competencias sociales, se engloba la regulación y autonomía emocional. Por último, se hace alusión a la amplia capacidad que posee el profesional de la educación para innovar su práctica y anteponerse a las adversidades.

## Inteligencia emocional

### Definición y componentes

El desarrollo de habilidades personales respecto a la inteligencia emocional nos proporciona la pauta para reconocer, entender, comprender, asimilar, controlar, regular, etc., el gran abanico de emociones que podemos sentir como seres humanos, las cuales se detonan en diversas situaciones o circunstancias en las que nos encontramos día a día. Alrededor del término “inteligencia emocional” coexisten muchas definiciones, por mencionar algunas: “Se refiere a la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos” (Goleman, 2012, p.

62); también se enuncia que “las emociones son producto del cerebro, el cuerpo y el corazón que actúan al unísono como en un baile” (Powell, citado en Hernández, 2020, p. 62); aunado a esto, las emociones están en función de cómo nos sentimos con nosotros mismos y de la percepción que tengamos de la realidad, rigiendo nuestra reacción y actuación.

Dentro del concepto de la inteligencia emocional también se menciona que venimos al mundo equipados con un conjunto de reacciones inconscientes que constituyen un mecanismo sabio con el que la naturaleza nos impulsa a querer estar vivos, en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos. La parte emocional de nuestro cerebro guía los planes y las decisiones que tomamos en el transcurso de nuestra vida, las emociones son la base principal del proceso de razonamiento, por ende, de la toma de decisiones (Bisquerra, 2020); en educación se plantea que los alumnos deben poseer la competencia de trazar un plan de vida o algunas metas respecto a su futuro y que sean capaces de lograrlo, lo que se encuentra entremezclado con la parte emocional al andar su propio camino, el cual estará dictaminado en gran medida por las emociones intrínsecas de su personalidad, sin olvidarnos de las habilidades adquiridas para el manejo de las mismas.

Los componentes de la inteligencia emocional se desarrollan bajo los aspectos personal y social de los individuos; el desarrollo personal está relacionado con la capacidad del autocontrol que demuestran las personas, lo que influye directamente en el manejo de las emociones. Según

Salinas- González (2020), la inteligencia emocional está compuesta por las siguientes capacidades:

- ▶ El autoconocimiento: que es la capacidad de conocerse a sí mismo, lo que implica darse cuenta de los diferentes sentires en cada circunstancia en particular y cuáles son las reacciones habituales.
- ▶ La motivación: se refiere a la necesidad o deseo que pone en marcha a las personas para conquistar sus objetivos, esta puede ser interna –por uno mismo– o externa –que alguien más nos motive–.
- ▶ La autoestima: se puede definir como el afecto propio, o bien, es en donde se encuentra en juego el concepto que se tiene de sí mismo y a su vez lo que los demás esperan y/o piensan de las personas.
- ▶ El pensamiento positivo: es la actitud fundamental para el éxito,
- ▶ se puede resumir con la frase “todo depende del cristal con que se mire”.
- ▶ Control de impulsos: es la capacidad de manejo de las reacciones propias ante las emociones que se presentan.
- ▶ La autonomía: es ser capaz de actuar bajo las propias normas sin guías externas, con criterio propio y con independencia de la opinión de los demás.
- ▶ La empatía: es extremadamente importante, se refiere a la capacidad de entender las emociones y sentimientos de los demás.
- ▶ Solución de conflictos: es imprescindible aprender a solucionar conflictos exitosamente para el desarrollo de la inteligencia

emocional, por lo que se necesita saber escuchar los argumentos y motivos de los demás, para lograr mediante el diálogo una solución conveniente para todos.

- ▶ Habilidades de comunicación: es la forma en que se transmiten las emociones, sentimientos y opiniones a otros, incluye saber escuchar, expresarse, decir “no” y la coherencia de la comunicación no-verbal (p. 8.7).

Todos los componentes anteriormente mencionados no son meramente habilidades indispensables para mantener un sano desarrollo personal emocional, sino que de la mejor manera se cultivarán y mantendrán cualquier tipo de relaciones con otros individuos, en temas didácticos, pedagógicos, formativos, etc.; es inmejorable el escenario del conocimiento y manejo de dichas destrezas, pues nos guiará a procesos educativos de excelencia, en los que el docente transmite eficazmente sus conocimientos, involucrando sus emociones asertivamente, y los estudiantes lo reciben de la misma manera. Es aquí donde radica la importancia de primero aprender a trabajar la inteligencia emocional como profesores en nosotros mismos para después poder transmitirla a los alumnos que están a nuestro cargo y a la comunidad educativa en general, creando un ambiente escolar que propicie el logro de aprendizajes y el desarrollo de competencias en el alumnado.

## Importancia de las habilidades socioemocionales en los procesos educativos

Las habilidades socioemocionales juegan un papel crucial en la interacción escolar, mediante ellas el alumno aprende a través de la práctica pedagógica del docente, acompañada de las diversas estrategias didácticas que se trabajan dentro del aula y también fuera de ella, tal es el caso del trabajo efectuado durante la cuarentena derivada de la pandemia por la COVID-19.

“El mecanismo principal que enciende las emociones, que alimenta la atención y que abre las puertas al aprendizaje es la curiosidad” (Bisquerra, 2020, p. 116), por ello es importante, como principales actores educativos, despertar y estimular la curiosidad innata de las niñas, niños y jóvenes para que trasciendan eficazmente su formación escolar, emocional, académica, social, de valores, aptitudes, actitudes, etc., desarrollando competencias útiles para la vida y el deseo de siempre continuar aprendiendo.

El alcance de las habilidades socioemocionales es tan amplio que están ligadas directamente al rendimiento académico, pues es el que nos refleja el resultado de las diferentes y complejas etapas del proceso educativo y, al mismo tiempo, una de las metas hacia las que convergen todos los esfuerzos y todas las iniciativas de los involucrados en la educación: maestros, padres de familia, directivos y alumnos. No se trata de cuánto han memorizado los educandos, sino de cuánto de ello han incorporado realmente a su conducta, manifestándose en su manera

de sentir, de resolver los problemas y hacer o utilizar las cosas aprendidas (Núñez et al., 2018). En este sentido se vuelve fundamental el reconocimiento de las emociones para poder trabajar con ellas idóneamente, consiguiendo estar relajados, tranquilos y sobre todo con un estado de ánimo óptimo para ser partícipes íntegramente de los procesos educativos.

El rendimiento académico es directamente proporcional al estado emocional de los estudiantes, y para ayudarlos a mantener ese temple hay que centrarnos en que sepan comunicarse, escuchar a los demás, comprender, ponerse en el lugar de otras personas, etc., para que confluya el bienestar personal y un buen clima en las actividades que se concretan dentro y fuera del plantel educativo.

Las habilidades sociales son parte natural del ser humano, generan destrezas interpersonales, así como el desarrollo de sus capacidades internas para con la sociedad, lo que permite el intercambio de ideas o la expresión de sentimientos u opiniones de acuerdo con la situación en la que se encuentre. Durante la pandemia se sacudió y terminó moviéndose la interacción colectiva con las personas, dando lugar a nuevas maneras de relacionarse con amigos, familiares, maestros, compañeros, etc., lo que generó cierta limitación de la expresión social en las comunidades educativas y desde luego se restringió de alguna forma la consecución de aprendizajes (Velasque, 2022), dejando el reto de combatir la frustración que todo esto puede producir en los jóvenes, pues en dicha situación es difícil expresar lo que se piensa o lo que se siente, afectando el desarrollo social y personal. Como docentes afrontamos la

responsabilidad de sacar delante de la mejor manera posible el proceso de enseñanza-aprendizaje, inyectando motivación, haciendo uso de numerosas estrategias didácticas que abonen a las habilidades socioemocionales y académicas.

## **Las emociones en la enseñanza-aprendizaje durante y después del confinamiento**

### **Impacto de las emociones en la consecución de aprendizajes**

La frustración, la incapacidad de controlar las emociones y de ser resilientes vuelven a la inteligencia emocional de gran impacto en el ámbito educativo, ya que actúa como un medio para el bienestar psicológico de los alumnos, facilitándoles la comprensión del entorno que los rodea, así como dotándolos de las competencias necesarias para hacer frente a las múltiples situaciones que se les puedan presentar (Usán y Salavera, 2018), lo cual está íntimamente ligado a los procesos de consecución de aprendizajes, debido a que, si los alumnos se encuentran en un balance apropiado de su estado emocional, les será más fácil desarrollar aprendizajes, actitudes, conocimientos, etc., indispensables para su formación escolar y para la vida misma.

La gestión de las emociones va de la mano con el rendimiento académico, de ahí la importancia de desarrollar competencias emocionales en la población estudiantil, tales como la conciencia y regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales, habilidades de vida y bienestar (Hernández, 2020). En la práctica dichos saberes categorizan una parte crucial de la manera en que aprenden los educandos,

puesto que, como docente, se percibe el estado de ánimo en que se encuentran, si existe o no motivación, interés por la clase, deseo de lograr aprendizajes y de concluir proyectos o metas; es aquí donde radica lo valioso de las emociones en los procesos educativos. Durante el confinamiento se vieron mermados los aprendizajes esperados enmarcados en los programas de estudio, al cambiar la dinámica escolar a modalidad virtual se sufrió un proceso de adaptación para todos los involucrados en las actividades escolares, llámense alumnos, maestros, directivos, padres de familia, etc., manifestándose un cúmulo de emociones, tales como optimismo, ansiedad, frustración, entusiasmo, preocupación, etc., que repercuten en el desempeño de los implicados en la educación y directamente en la construcción de los conocimientos académicos que deben beneficiar el desarrollo intelectual de los estudiantes.

Con base en la experiencia vivida durante la pandemia, los contextos socioeconómicos se hicieron más evidentes, en muchos de los casos los estudiantes no cuentan con Internet ni computadora para trabajar de manera sincrónica, por lo que se optó por trabajar de manera asincrónica a través de la aplicación de WhatsApp, resultando la manera en que se consiguió mayor número de participación en las actividades escolares, sin embargo, la percepción que emanaba de los grupos de clase era de apatía y desinterés, con ligeros tintes de optimismo proporcionados por algunos integrantes de dichos grupos.

### **Impacto de las emociones en el desempeño docente**

La inteligencia emocional es una habilidad que debe tener el docente de cualquier nivel



educativo, a fin de ofrecer combinaciones de soluciones creativas y complejas. La inteligencia emocional es imprescindible para el desarrollo organizacional y el progreso de las personas (Salinas-González, 2020). Como profesionales de la educación es necesario conocer y dominar este tema, la reflexión es una parte para lograrlo, con la retroalimentación obtenida de la misma práctica y de la que proporcionan los grupos de clase podemos referenciar nuestro actuar dentro del aula para construir aprendizajes que impacten directamente en nuestro sentir emocional, sin dejar de lado la parte académica, y llevarlos al proceso de interacción con los estudiantes para mejorar en gran medida la conexión maestro-alumno, impactando satisfactoriamente en el desempeño docente.

Durante el confinamiento los maestros atravesamos un desgaste emocional considerable, debido a que nos encontramos con una recarga de responsabilidades en el cumplimiento de la labor educativa, ya que el estrés laboral que se afronta en las instituciones educativas es variado; en este sentido, las autoridades deben tenerlo en cuenta para tomar medidas que permitan evitar dichos sucesos de modo que se prevengan consecuencias negativas a la salud en el personal y a la educación de los estudiantes (Villanueva et al., 2021). El ya mencionado deterioro emocional no se detonó de inmediato al momento en que pasamos a las clases virtuales, en un comienzo la sensación era de optimismo y fue fácil pensar que regresaríamos pronto a las escuelas, para sorpresa de todos, la cuarentena se prolongó por más de un ciclo escolar, lo que traería consecuencias en las ocupaciones propias de los maestros.

Hablando concretamente de la labor del profesorado, se cambió totalmente la manera de trabajar, tuvimos que abandonar el método tradicional del salón de clases para incorporarnos a la dinámica virtual, en la cual hicimos uso de las tecnologías de la información (TIC), innovando de esa manera nuestra práctica educativa para poder maximizar el alcance hacia nuestros alumnos; en el transcurso de los días o incluso meses se vivían situaciones de desmoralización por no poder conseguir atraer la atención y el interés de mayor número de la población estudiantil a pesar de los esfuerzos realizados por los colectivos escolares, lo que originó un caudal de emociones negativas entre el profesorado, impactando directamente en su desempeño; si bien es cierto que hubo momentos difíciles, también los hubo de satisfacción en los instantes en que los alumnos mostraron interés por la materia, realizando trabajos de calidad, externando dudas, haciendo comentarios y entregas oportunas de las actividades.

Todo lo anterior fue el proceso de adaptación por el que atravesamos los docentes, claro está, cada uno a su ritmo y en los diferentes contextos escolares. Es importante destacar que hicimos gala de la empatía en su máximo esplendor, realmente pudimos entender y sentir la situación que enfrentaron las familias y por ende nuestros educandos, además se demostró la resiliencia y la perseverancia que caracteriza a los docentes con el trabajo realizado día con día; como bien mencionan Picón y colaboradores,

...la enseñanza y el aprendizaje remoto han exigido una transformación radical del docente, y ello supuso riesgos [...] sin embargo, la capacidad de adaptación determinó que el cambio no solamente era necesario, sino posible [...el maestro] nuevamente se posicionó

como sujeto insustituible para el desarrollo del aprendizaje en un entorno remoto, a partir del uso de tecnologías de información y comunicación o la infraestructura tecnológica necesarias [Picón et al., 2020, citados en Reynosa et al., 2020].

De esa manera pudimos salir avantes en unos tiempos totalmente atípicos nunca antes vistos en esa magnitud, manifestando con valentía el deseo de rebasar las expectativas sociales acerca del magisterio, y lo principal, la correcta atención al alumnado y padres de familia; es de naturaleza del docente, lo que lo hace ser un asesor y regulador emocional.

## Conclusiones

El papel de las emociones en los procesos educativos está en función del reconocimiento y manejo de los sentimientos, que es la base de la inteligencia emocional, la cual a su vez constituye un fragmento trascendental entre todos los factores que se entrelazan en lo que a temas educativos se refiere, es donde destacamos nuestras habilidades para la resolución de conflictos: elevar la autoestima, empatizar con los demás, comunicarnos afectivamente y superar toda clase de desafíos en las distintas situaciones que se presenten a lo largo de la vida, lo que hace fundamental el conocimiento del tema y su aplicación en nuestra idiosincrasia como docentes, llevándolo con nuestros alumnos para fomentar las competencias sociales e interpersonales, proporcionando resultados satisfactorios en cuanto a aprendizajes y sana convivencia se refiere, al interior y exterior de los planteles educativos.

El autoconocimiento de las emociones, combinado con la autorregulación de las mismas, son fieles indicadores de inteligencia emocional (Santoya et al.,

2018), referencian las habilidades para el control y la expresión adecuada de la amplia gama de sentires emocionales que puede experimentar el ser humano en todo tipo de circunstancias, siendo el autoconocimiento y la autorregulación piezas clave para sobrellevar la ansiedad, el estrés, la frustración, etc., además de propiciar un equilibrio interno que repercutirá en la mejora de las relaciones interpersonales, pudiendo resolver problemas con base en el diálogo, reflejando un extenso desarrollo personal y optimizando la calidad de vida de quien posea y trabaje dichas cualidades.

La comunicación, educativamente hablando, se encuentra formalmente asentada como una de las competencias primordiales en los planes y programas de estudio a nivel global, con lo cual se pretende impulsar a los estudiantes desde temprana edad a ser capaces de escuchar, de brindar su opinión respetuosamente, de estructurar los pensamientos para posteriormente compartirlos, de explicar algún tema con coherencia, de entablar diálogos, de negociar y, desde luego, que puedan manifestar sus emociones sin afectar o herir a las personas que los rodean.

Es recomendable para los docentes y alumnos efectuar una pausa para la realización de ejercicios de relajación, respiración, meditación, expresar lo que sentimos, la búsqueda de ayuda, hacer actividades diferentes para relajarnos y distraernos (Hernández, 2020). Sin duda alguna son un aliciente fundamental para autorregularse emocionalmente y así contrarrestar las emociones negativas, para poder reincorporarse asertivamente a los quehaceres estudiantiles y laborales cuyos



objetivos son la consecución de aprendizajes y el desarrollo de competencias útiles para la vida.

La aplicación y sistematización de los instrumentos de investigación fue muy interesante, además de beneficiosa para el presente proyecto integrador; en este rubro podemos resaltar algunas cuestiones: en relación a las emociones que experimentaron los alumnos, resaltan como las predominantes el optimismo y el aburrimiento (Anexo 1, escala de emociones en alumnos); en contraparte, los docentes fuimos más susceptibles ante el optimismo, la preocupación, el cansancio y solo en algunas ocasiones la felicidad (Anexo 2, escala de emociones en docentes), los resultados que arrojaron los instrumentos de indagación constituyeron gran motivación y despertaron el interés para enfatizar en cómo influyen las emociones dentro de los procesos educativos. Como docente frente a grupo, ha sido una experiencia extraordinaria, asombrosa y enriquecedora profesionalmente tener la oportunidad de trabajar en un proyecto que integre experiencias propias, entrelazándose con los sentirse de los alumnos a los que se atiende y con docentes de otros niveles educativos, lo que es totalmente favorable para ampliar la visión de todo aquello que imaginábamos o suponíamos que ocurrió durante el confinamiento derivado de la pandemia por el COVID-19 en temas escolares, logrando constituir un panorama que contiene muchas más miradas desde distintos enfoques, encontrando pequeñas diferencias contextuales y sobre todo grandes similitudes en cuanto a las emociones vividas se refiere, demostrando una vez más lo relevante y trascendental del tema en cuestión.

## Referencias

Bisquerra, R. (2020). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Faros.

Goleman, D. (2012). Inteligencia emocional. Kairós.

Hernández, G. (2020). Gestión de las emociones en tiempos de pandemia y su impacto en el rendimiento académico. UCV-Hacer: Revista de Investigación y Cultura, 9(4), 55-64.

Núñez, C., Hernández, V., Jerez, D., Rivera, D., y Núñez, M. (2018). Las habilidades sociales en el rendimiento académico en adolescentes. Revista de la SEECI, (47), 37-49.

Reynosa, E., Rivera, E., Rodríguez, D., y Bravo, R. (2020). Adaptación docente educativa en el contexto COVID-19: una revisión sistemática. Conrado, 16(77). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442020000600141](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000600141)

Salinas-González, N. (2020). Manejo de la inteligencia emocional en docentes universitarios. Rev UN Med, 9(1), 8.1-8.19.

Santoya, Y., Garcés, M., y Tezón, M. (2018). Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. Psicogente, 21(40). [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-01372018000200422](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372018000200422)

Usán, P., y Salavera, C. (2018). Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación

secundaria obligatoria. *Actualidades en Psicología*, 32(125).

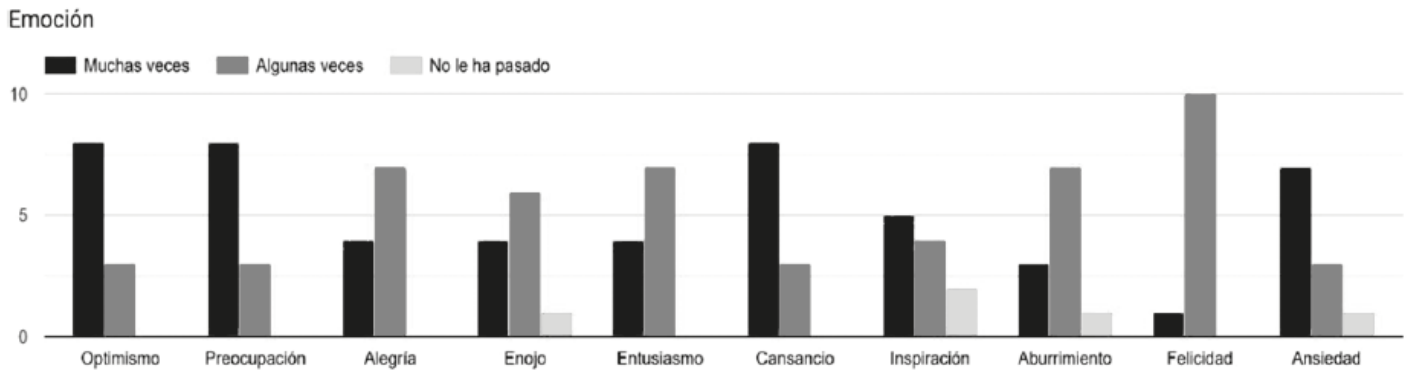
Velasque, C. (2022). Habilidades sociales en escolares y el aprendizaje virtual en tiempos de pandemia, en una institución educativa Cusco-2021 [Tesis de Maestría]. Universidad César Vallejo, Lima, Perú.

Villanueva, H., Vega, P., Vásquez, C., Morales, S., y Siccha, R. (2021). Percepción del desempeño docente según los actores educativos, en tiempo de pandemia. *Revista Espacios*, 42(17), 50-60.

## Anexo 1

Se encuestó a un total de 10 alumnos de segundo grado de secundaria, la escala utilizada fue la siguiente: “muchas veces”, “algunas veces” y “no le ha pasado”, en donde tuvieron la oportunidad de clasificar la frecuencia con la que sintieron las siguientes emociones durante el confinamiento: optimismo, preocupación, alegría, enojo, entusiasmo, cansancio, inspiración, aburrimiento, felicidad, ansiedad. En la Figura 1 se presentan gráficamente los resultados.

**Figura 1**  
Escala de emociones en alumnos

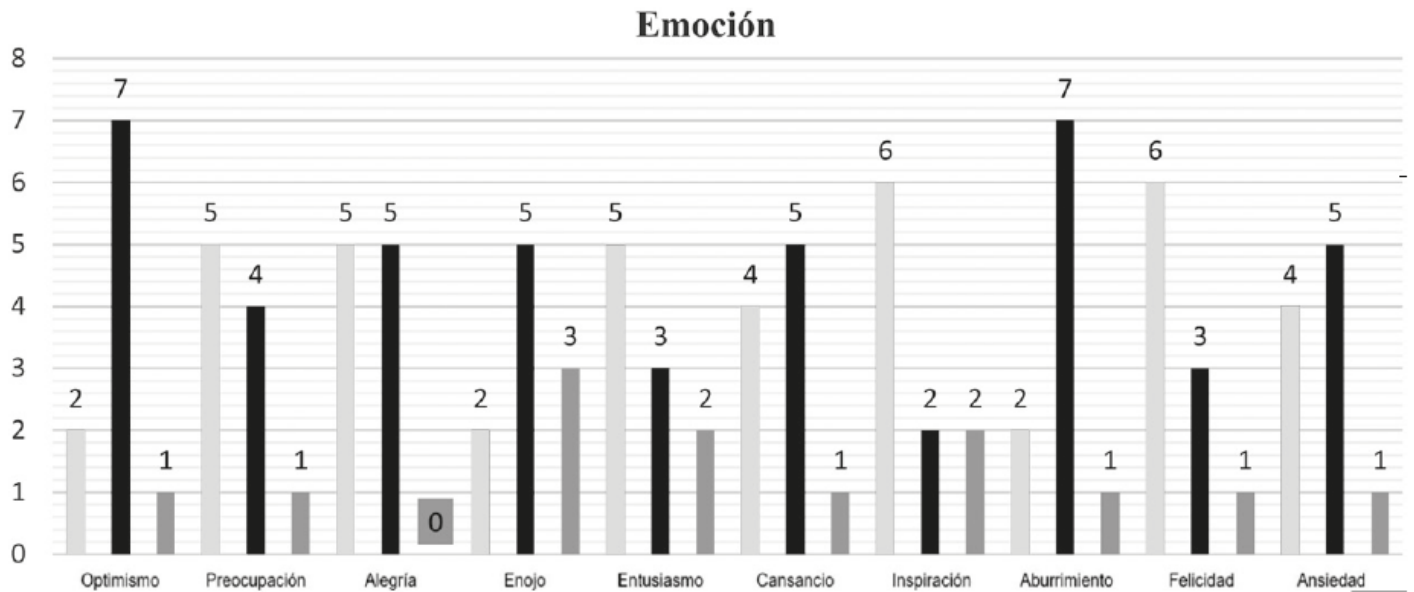


Fuente: Elaboración personal.

## Anexo 2

Se encuestó a un total de 11 docentes de diferentes niveles de educación básica, concretamente uno de educación especial, dos de preescolar, tres de primaria y cuatro de secundaria; la escala utilizada fue la siguiente: “muchas veces”, “algunas veces” y “no le ha pasado”, en donde tuvieron la oportunidad de clasificar la frecuencia con la que sintieron las siguientes emociones durante el confinamiento: optimismo, preocupación, alegría, enojo, entusiasmo, cansancio, inspiración, aburrimiento, felicidad, ansiedad. En la Figura 2 se presentan gráficamente los resultados.

**Figura 2**  
Escala de emociones en docentes



Fuente: Elaboración personal.

**Mario Bryan Moreno Campos.** Es Ingeniero Industrial con especialidad en Calidad egresado del Instituto Tecnológico de Chihuahua en el año 2014. Ha realizado diversos diplomados en educación, aprendizajes clave, tutoría y educación socioemocional en educación secundaria en el año 2019, convivencia escolar desde la perspectiva de derechos humanos en el 2023, diplomado del programa de Educación Sathya Sai en valores humanos en el 2023, así como diversos cursos en el ámbito educativo. Actualmente se desempeña como maestro frente a grupo en la Escuela Secundaria Estatal 3060, ubicada al sur de la ciudad de Chihuahua. Correo electrónico: mariobryanmoreno@gmail.com