

UNIVERSIDAD HISPANOAMÉRICA
CARRERA DE PSICOLOGÍA

*Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura en Psicología*

**ESTRATEGIAS PARA LA
AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL EN
DOCENTES DE PRIMER Y SEGUNDO
CICLO DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA
DE LA PROVINCIA DE PUNTARENAS**

Indira María Morales Corrales

2025

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	4
AGRADECIMIENTO	2
RESUMEN	3
CAPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	5
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	6
1.1.1 Antecedentes del problema.....	6
1.1.2 Delimitación del problema	13
1.1.3 Justificación	14
1.2. PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN	15
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	15
1.3.1 Objetivo general.....	15
1.3.2 Objetivos específicos.....	16
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	17
2.1 CONTEXTUALIZACION	18
2.2 CONTEXTO TEORICO- CONCEPTUAL	19
2.1.1 Autorregulación emocional	19
2.2.2. Estrés	20
2.2.3. Factores estresores	23
2.2.4 Factores laborales y psicológicos de la labor docente.....	25
2.2.5. Estrategias de autorregulación emocional para afrontar el estrés.....	27
CAPITULO III:	31
MARCO METODOLÓGICO	31
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	32
3.2 PARTICIPANTES DEL ESTUDIO.....	32
3.3 ASPECTOS ÉTICOS	33
3.4 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	34
3.5 INDICE DE CONFIABILIDAD Y CONCORDANCIA DEL INSTRUMENTO	34
3.6 PROCEDIMIENTO PARA EL ANALISIS DE INFORMACIÓN	35
CAPITULO IV:	37
PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS	37
4.1 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS	38

4.1.1 Categoría general 1: Autorregulación emocional (CG1AE)	38
4.1.2 Categoría General 2: Factores laborales y psicológicos (CG2FLP)	43
4.1.2.1 Subcategoría 1: Factores que inciden negativamente (SC1FN)	43
4.1.3 Categoría general 3: Estrategias de afrontamiento enfocadas en la autorregulación emocional (CG3EAAE)	53
V. INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	59
VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	65
6.1 CONCLUSIONES.....	66
6.2 RECOMENDACIONES.....	69
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	71
ANEXOS.....	77
Anexo 1: Consentimiento informado (machote).....	78
Anexo 2: Matriz de categorías	82
Anexo 3: Instrumento para los jueces	84
Anexo 4: Índice Kappa de Cohen	86
Anexo 4: Carta del tutor	89
Anexo 5: Carta de la lectora.....	90
Anexo 6: Carta de autorización de cesión de derechos	91

Índice de figuras

Figura N°1	38
Figura N°2	43
Figura N° 3	54
Figura N°4	60

Índice de tablas

Tabla N °1: Criterios de inclusión y exclusión.....	33
Tabla N°2: Resultados del Índice de Kappa de Cohen	35

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico especialmente a mi mamá. Mi mayor ejemplo a seguir, por apoyarme en cada una de las etapas de mi vida y estar siempre para mí. Gracias mami, porque todo lo que soy hoy es gracias a ti, te amo.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a cada una de las personas que me acompañaron en este proceso tan importante de mi vida, por motivarme a seguir adelante aún cuando sentía que el camino era difícil.

A mi familia, especialmente a mis abuelos, Rosa y Gonzalo. Mi abuela por su amor incondicional, por sus oraciones y bendiciones. A mi abuelo, por enseñarme a luchar por mis sueños, gracias por creer en mí y estar presente en mi vida. Los amo.

A mi mamá, le agradezco por enseñarme a ser la mujer fuerte y valiente que soy hoy.

A mi novio, quien ha sido mi apoyo incondicional y aún en la distancia siempre ha estado para mí.

A mis amigas y amigos, por su cálida compañía en los momentos más difíciles, gracias por su confianza, comprensión y empatía.

A la Universidad Hispanoamérica y los excelentes profesores, quienes me compartieron sus conocimientos y cada uno de sus aportes ha sido valiosos para mi formación como profesional.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como propósito analizar estrategias para la autorregulación emocional ante situaciones de estrés que pueden afectar la salud mental de los docentes de primer y segundo ciclo de una institución pública de la provincia de Puntarenas en el 2025.

El estudio se enfocó en el diseño de corte cualitativo, la muestra estuvo conformada por 10 docentes de la educación primaria, la recolección de la información se llevó a cabo mediante una entrevista semiestructurada, grabado con audio y video, de manera virtual, validada con el índice de Kappa de Cohen. Seguidamente se realiza la transcripción de la información y el análisis de datos.

Los resultados obtenidos confirman la importancia de la autorregulación emocional en la labor del docente y la implementación de diferentes estrategias para disminuir los niveles de estrés que enfrentan día a día en su profesión.

Palabras clave: Autorregulación emocional, estrés, docentes, estrategias de afrontamiento, factores estresores, salud mental.

ABSTRACT

The present research work aimed to analyze strategies for emotional self-regulation in response to stressful situations that may affect the mental health of teachers in the first and second cycles of a public institution in the province of Puntarenas in 2025.

The study focused on a qualitative design, with a sample consisting of 10 primary education teachers. The information was collected through a semi-structured interview,

recorded with audio and video, conducted virtually, and validated using Cohen's Kappa index. Subsequently, the information was transcribed and the data analyzed.

The results obtained confirm the importance of emotional self-regulation in the work of teachers and the implementation of various strategies to reduce the levels of stress they face on a daily basis in their profession.

Key words: Emotional self-regulation, stress, teachers, coping strategies, stressors, mental health.

CAPITULO I:
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.1 Antecedentes del problema

La comprensión de la problemática estudiada requiere como primer paso para la investigación, profundizar en torno a los hallazgos existentes sobre el tema, los cuales resultan de análisis anteriores. Con este propósito, se ha sometido a revisión algunos artículos de los cuales los de mayor utilidad se seleccionaron para contextualizar la situación actual en torno al conocimiento sobre la regulación emocional en el ámbito docente.

A continuación, se expone algunos artículos académicos que estudian el tema en el contexto nacional e internacional, siendo este último en el que se encuentra mayor cantidad de información. Los artículos seleccionados corresponden al periodo 2018-2023 con el propósito de exponer una perspectiva actualizada sobre esta problemática.

Antecedentes internacionales

En primer lugar, Martínez (2019) publicó en una revista mexicana su estudio orientado a la comprensión de las situaciones que producen emociones sobre el personal docente e influyen en su desempeño y bienestar. Dicho estudio se realiza con el objetivo de presentar estrategias que ayuden a regular estas emociones con base en la propuesta de Gross y Thompson sobre los elementos que componen la gestión emocional, ante la necesidad de capacitar al profesorado y abordar sus emociones con mecanismos de autorregulación.

Desde esta perspectiva, el afecto es una palabra que engloba emociones, respuestas al estrés y el humor, siendo el estrés un afecto negativo o inespecífico, en tanto la emoción puede presentarse tanto en forma positiva como negativa. Citando a Gross (2014), Martínez

(2019) señala que la duración prolongada del humor lo distingue de las emociones, además, las emociones se relacionan con el objeto o situación causante, mientras que el humor se manifiesta de manera diferente y con mayor influencia en los pensamientos que en la conducta.

En esta misma línea, los afectos pueden regularse mediante una serie de estrategias propuestas por Gross y Thompson (2007) que incluyen elegir una situación caracterizada por emociones deseables e indeseables e identificar los factores que pueden modificarse para cambiar la manera en que esta se percibe. Para que esto suceda, resulta necesario cambiar la focalización sobre el suceso, así como la forma en que se interpreta. Finalmente, esto facilitaría modular la respuesta fisiológica o conductual tanto como sea posible.

Desde la perspectiva de Martínez (2019), la respuesta emocional surge del grado de afectación que produce una emoción, por lo que en la medida que su intensidad se reduce, la reacción de la persona también puede cambiar. Esto se fundamenta en la teoría de los autores, quienes sugieren encontrar elementos que puedan transformarse y, consecuentemente, lograr una nueva percepción sobre la situación. Si el sujeto modifica su visión sobre un evento, es probable que las emociones se transformen y, a su vez, resulte una forma de adaptarse o responder de manera más efectiva.

Con una metodología de revisión bibliográfica, el trabajo concluye que las emociones tanto propias como de los estudiantes se ven implicadas de manera cotidiana en el trabajo docente, por lo que la regulación emocional permite reducir la influencia de emociones perjudiciales para impartir las actividades de enseñanza, así como para promover aquellas que resultan esenciales para el bienestar y para el aprendizaje. En relación con esto, se mencionan algunas dificultades, como la complejidad de lidiar con emociones ajenas sin una adecuada gestión personal.

Desde un enfoque similar, Santander et al. (2020) expone la relación entre la regulación emocional y la educación integral debido a su influencia en el bienestar personal, la socialización y el desempeño laboral y académico. El estudio responde al objetivo de analizar el impacto de la regulación emocional en el aula, con la participación de 200 profesores de distintos niveles educativos de España.

La fundamentación teórica del estudio se basa en autores como Bisquerra (2003) quien desglosa la regulación emocional en cinco micro competencias: 1) ser consciente de la interacción entre emoción-cognición-comportamiento, 2) la expresión emocional, 3) ser capaz de regular la intensidad de la emoción experimentada, 4) disponer de habilidades de afrontamiento y 5) ser competente en la autogeneración de emociones positivas. Según señala, la calidad de este proceso repercute sobre la tolerancia a la frustración, la flexibilidad en la respuesta y el ajuste de las emociones propias o de terceras personas.

Metodológicamente, la investigación aplicó instrumentos como el *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS-24) para evaluar el nivel de regulación emocional de los docentes, el del alumnado desde la perspectiva docente, así como el impacto de la regulación emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Los resultados reflejan una relación proporcionalmente directa entre la capacidad personal de regulación emocional y los esfuerzos por promover la formación de este aspecto en la población estudiantil.

Desde un enfoque que estudia la relación entre la motivación y la autorregulación emocional, Mérida et al. (2020) se refieren a la importancia de ejercer el rol docente con recursos suficientes para que la gestión emocional y la capacidad de afrontamiento no obstaculicen el desarrollo efectivo de las labores de enseñanza. Este estudio cumple con el objetivo de analizar las relaciones entre inteligencia emocional, afrontamiento resiliente y dimensiones de *engagement* (vigor, dedicación y absorción) en los docentes de secundaria.

El análisis de una muestra de 312 docentes permitió comprobar la hipótesis sobre la relación que hay entre la inteligencia emocional y el afrontamiento resiliente con las dimensiones señaladas, las cuales promueven el desempeño de la labor educativa en mejores condiciones y con mayor calidad, situación en la cual conviene educar al profesorado en temas como las habilidades emocionales y las estrategias de afrontamiento.

En cuanto al papel que juega la gestión emocional en el proceso de enseñanza, Costa et al. (2021) realizan una investigación con el objetivo de analizar la importancia de la inteligencia emocional como requisito fundamental de las y los docentes en su práctica pedagógica y como herramienta para la mejora de los procesos de enseñanza-aprendizaje, así como para el desarrollo integral de las personas.

Bajo la técnica de revisión bibliográfica, las autoras abarcan categorías como las emociones, su procesamiento cerebral y su influencia en el aprendizaje, lo cual permite comprender la relación entre la educación e inteligencias emocionales, resultando una necesidad latente capacitar al personal docente en esta área para fomentar su implicación en las estrategias pedagógicas.

Por otra parte, el estudio de Fuentes et al. (2022) se enfoca en los retos que implicó la pandemia de COVID-19 para la regulación emocional del personal docente en Chile con el objetivo de comprender el proceso de adaptación al teletrabajo que implicó múltiples dificultades en su regulación emocional, en torno al aislamiento social y la sobrecarga de trabajo generada con la modalidad de enseñanza remota.

Con una muestra no probabilística e intencional de 1307 profesores (en su mayoría mujeres) se utilizó como instrumento la Escala de Dificultades de Regulación Emocional en una versión adaptada al español validada por la población chilena, cuyos resultados revelaron una desregulación emocional superior en el género femenino debido a la muestra

utilizada, no obstante, esto supone en ambas poblaciones un impacto sobre la calidad de la enseñanza, dada la importancia del rol docente en condiciones integras para el aprendizaje.

En cuanto al efecto de la regulación emocional en la calidad de vida del personal docente, Pulido et al. (2022) expone la inteligencia emocional como un factor que influye positivamente, así como los perfiles de estrategias de respuesta emocional centrado en personas. En este caso, la investigación responde al objetivo de identificar los perfiles de afrontamiento en el profesorado de educación secundaria, así como su relación con la inteligencia emocional y las posibilidades de presentar condiciones de salud como el síndrome de burnout.

La metodología incluye la aplicación de instrumento *Trait Meta-Mood Scale*, el cuestionario *COPE* y el *Maslach Burnout Inventory-General Survey* permitió la evaluación de los tres factores sobre una muestra de 250 docentes. Los perfiles se categorizaron en afrontadores adaptativos, evitadores conductuales con estrategias generales y evitadores cognitivos con estrategias centradas en el consumo; así como una relación entre algunas dimensiones de la inteligencia emocional y mejores condiciones de salud. El estudio concluye que el último perfil de afrontamiento expone mayores niveles de burnout.

En esta misma línea investigativa, Hewitt et al. (2022) estudian la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento en la población docente colombiana, con el objetivo de identificar la relación entre las características sociodemográficas, la regulación emocional y las habilidades de afrontamiento. Con una muestra de 112 docentes de Educación Primaria Básica en cuatro regiones de Colombia, se aplicó instrumentos como la ficha sociodemográfica, el inventario expresión de ira estado-rasgo y la escala de estrategias de afrontamiento modificada.

El inventario estado, rasgo y expresión de la ira STAXI-2 se constituye por 49 ítems distribuidos en tres escalas, ira estado, ira rasgo y expresión-control de la ira. La primera escala estudia el sentimiento, el comportamiento y la expresión verbal; la segunda escala analiza el temperamento y la reacción, mientras la última evalúa la expresión interna y externa, así como el control. Las respuestas se organizan con una escala tipo Likert cuyas opciones comprenden cuatro niveles, desde casi nunca a casi siempre.

La escala *Coping* (EEC-M) fue creada por Chorot y Sandín en 1993 y adecuada por Londoño et al. (2006) para aplicarse en Colombia. Esta consiste en 69 ítems con respuestas tipo Likert en frecuencia de 1 (nunca) a 6 (siempre). Este instrumento evalúa doce estrategias de afrontamiento en las cuales se incluye la solución de problemas, el apoyo social, la espera, la religión, la evitación emocional, la búsqueda de apoyo profesional, la reacción agresiva, la evitación cognitiva, la expresión de la dificultad de afrontamiento, la reevaluación positiva, la negación y la autonomía.

El estudio reveló la prevalencia de bajos niveles de ira estado e ira rasgo en la población docente, lo que permite evidenciar que es común suprimir las respuestas agresivas. Además, se relacionan habilidades de afrontamiento de negación con quienes tienen pareja, mientras los docentes del área urbana y con mayor experiencia utilizan estrategias como la resolución de conflictos, a la vez que la población femenina utiliza la religión y la autonomía.

También en Colombia, García (2023) realizó su estudio con el objetivo de identificar la regulación emocional en docentes de educación en formación. Con este fin, se aplicó el Cuestionario de Desarrollo Emocional para Adultos (CDE-A) a 311 estudiantes universitarios de educación infantil, pedagogía infantil y educación especial de Bogotá, Colombia.

Los resultados de la investigación exponen que estos presentan bajos niveles de regulación emocional y predominan emociones como la impaciencia, intranquilidad, estrés, rabia e impulsividad. Esto genera preocupaciones tanto en torno a la calidad de la enseñanza como a los valores transmitidos a la población estudiantil mediante las interacciones, lo cual puede afectar el proceso de aprendizaje, lo que sugiere la necesidad de fortalecer la formación en esta área.

Antecedentes nacionales

En el contexto nacional, se da un abordaje limitado del tema, siendo así que únicamente dos recursos encontrados resultan útiles para estudio. El primero se presenta por Castro et al. (2018) como un estudio del Ministerio de Educación Pública (MEP) y el Instituto de Desarrollo Profesional Uladislao Gámez Solano.

Con el objetivo de investigar la experiencia desarrollada durante la implementación de una estrategia en educación emocional y su incidencia en la formación permanente del personal docente, para un mejor desempeño de su ejercicio profesional se aplicó técnicas e instrumentos de investigación como el uso de frases incompletas para la proyección verbal, la observación no participante, el portafolio de evidencias, la evaluación de la estrategia formativa y una entrevista colectiva con personas expertas.

El estudio concluye la disposición por parte del personal docente, así como la necesidad de mejorar la sensibilización en esta área para la resolución de conflictos y la actualización del personal docente, con relación a situaciones que experimentan propiamente u otras manifestadas por la población estudiantil que requieren ser abordadas para evitar sus repercusiones sobre el proceso de aprendizaje.

Por otra parte, en torno al reto que suponen las tensiones que enfrenta el personal docente en su labor, Retana et al. (2023) desarrollaron un estudio con el objetivo de

analizar el afrontamiento emocional implementado por educadores que laboran en el cantón central de Alajuela en 2021.

Como instrumento se aplicó una encuesta en línea en forma de adaptación de la Escala de Estrés Docente ED-6 a 131 educadores del sector público para identificar las tendencias en dimensiones como ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación y mal afrontamiento.

Los resultados revelan la experimentación de preocupación, insomnio, sudoración, perturbación, ansiedad y tensión, lo cual sugiere que los docentes presentan altos niveles de estrés, así como factores de riesgo para la depresión. Destaca el conocimiento de los elementos estresores a los cuales se enfrentan en el ejercicio laboral y la capacidad de afrontamiento emocional, lo que no ocurre en su vida personal.

El estudio concluye que el afrontamiento emocional en el contexto laboral se relaciona con los recursos que permiten crear ambientes laborales óptimos a pesar de los estresores del entorno, como las redes de apoyo con otras personas que conocen la situación. A pesar de esto, resulta necesario fortalecer las herramientas de regulación emocional para reducir la desmotivación, así como la conciencia social sobre el quehacer docente para reducir la influencia de factores externos sobre su bienestar emocional.

1.1.2 Delimitación del problema

La investigación sobre las estrategias para la autorregulación emocional de docentes de primer y segundo ciclo de una institución pública de la provincia de Puntarenas comprende la población educadora de la que se identifican tanto hombres como mujeres en edades diversas y con formación profesional para la docencia. El estudio se realiza durante el periodo 2025 en la Escuela Marañonal, Esparza, Puntarenas.

1.1.3 Justificación

El ejercicio docente se caracteriza por las interacciones que mantienen los profesores con estudiantes, otros docentes y personal administrativo de la institución educativa. En ocasiones, pueden surgir situaciones o conflictos dentro del centro educativo que exigen una mayor participación de la persona docente, o bien, requieren de su intervención, lo cual, consecuentemente, puede generar efectos a nivel emocional sobre los educadores y afectar su bienestar, de acuerdo con las circunstancias.

Además, algunos cambios socioculturales modifican la labor docente y sus condiciones; cuyos efectos varían según la capacidad de adaptación y la magnitud de los sucesos. Un ejemplo de esto fue la pandemia de COVID-19, en medio de la cual las herramientas para promover una adaptación docente adecuada fueron insuficientes.

Tanto a nivel institucional como personal, la cotidianeidad del ejercicio docente sufrió transformaciones relacionadas con los acontecimientos del entorno, cuya capacidad de adaptación y superación fue variante según los recursos disponibles para el afrontamiento. Este caso es solo un ejemplo de situaciones que pueden afectar el bienestar de las personas docentes, especialmente, al carecer de herramientas de apoyo para la regulación emocional.

Las condiciones laborales docentes exigen el desarrollo de estrategias de afrontamiento con recursos personales, ya que prevalece el poco apoyo por parte del sistema educativo para fortalecerlas. La necesidad de sensibilizar al sistema educativo y promover espacios óptimos para la educación integral fundamenta que investigaciones académicas como esta se oriente a comprender la importancia de la autorregulación emocional, tanto para el docente, como para la calidad del aprendizaje.

Como resultado, se puede obtener una perspectiva diferente sobre la problemática que produce la falta de estrategias de afrontamiento y por qué resulta necesaria fortalecer la autorregulación emocional en beneficio del bienestar docente y del proceso de enseñanza. Por tanto, este estudio supone una oportunidad para mejorar las condiciones del aprendizaje de los estudiantes de la Escuela Marañonal, con mayores herramientas para la gestión emocional en la docencia.

El principal motivo para realizar esta investigación es prevenir la incidencia del estrés como una constante en la labor docente, así como concientizar sobre la necesidad de generar un abordaje a esta problemática del sistema educativo desde un enfoque profesional. Desarrollar investigaciones en este tema visibiliza una problemática que requiere atención pronta, para lo cual se requiere conocer los retos y necesidades en torno al bienestar del personal docente como pilares del sistema educativo costarricense.

1.2. PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN

¿Cuáles estrategias para la autorregulación emocional resultan más efectivas para reducir la incidencia del estrés y los efectos sobre la salud mental en los docentes de primer y segundo ciclo de la Escuela Marañonal, durante el año 2025?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general

Analizar estrategias para la autorregulación emocional ante situaciones de estrés que pueden afectar la salud mental de los docentes de primer y segundo ciclo de la Escuela Marañonal durante el año 2025.

1.3.2 Objetivos específicos

- Establecer la importancia de la autorregulación emocional para el afrontamiento del estrés por parte de los docentes.
- Identificar los factores laborales y psicológicos de la labor docente de mayor incidencia en los niveles de estrés del personal académico.
- Determinar estrategias de afrontamiento enfocadas en la autorregulación emocional del personal docente ante situaciones de estrés.

CAPITULO II:
MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTUALIZACION

El sistema educativo se caracteriza por ser un espacio de interacción social en el cual se lleva a cabo labores de enseñanza, viéndose involucradas diferentes partes como la administración del centro educativo, personas docentes, la población estudiantil y los padres de familia. La educación se desarrolla en condiciones socioculturales cambiantes, esto ocasiona la exigencia de cierto grado de adaptabilidad para quienes son responsables de guiar el proceso de aprendizaje para reducir las afectaciones por factores externos.

Dadas las circunstancias, el personal docente asume un compromiso en el ejercicio profesional que, en ocasiones, se extiende más allá del espacio laboral, requiriendo una gestión emocional adecuada en vistas de no perturbar la capacidad de afrontamiento de algunas situaciones. García y Niño (2023) señalan que la autorregulación emocional es necesaria para afrontar conflictos asertivamente, así como para el control de la frustración y la expresión emocional apropiada en beneficio de la calidad de vida y el bienestar (p. 1).

Desde esta perspectiva, las emociones deben gestionarse adecuadamente para responder efectivamente a las situaciones emergentes en cualquier contexto, para efectos de este estudio, en los espacios educativos. Es importante considerar que la percepción de la experiencia puede depender de factores como la intensidad de las emociones, el contexto, el suceso y de la capacidad de afrontamiento de cada individuo.

Tratar la regulación emocional de forma general es complejo, sin embargo, esto aumenta la necesidad de fortalecer la formación docente para promover una gestión emocional adecuada ante situaciones de estrés. En medio de la cotidianeidad de los espacios de enseñanza, es posible que se presenten condiciones que pueden afectar el bienestar e incluso el ejercicio profesional, por lo que es fundamental proporcionar

herramientas para el afrontamiento y atender aquellos factores que pueden perjudicar la salud mental y la calidad de vida.

Los estudios revisados que indagan en este tema abarcan algunos aspectos contemplados para el desarrollo teórico de esta investigación, destacando la problemática de la falta de formación docente orientada a la gestión emocional. Además, se evidencia el estrés como uno de los principales factores con efectos sobre el bienestar de las personas docentes, quienes no se encuentran debidamente capacitadas para afrontarlo o incluso reconocerlo, dificultando realizar intervenciones oportunas y generando consecuencias severas sobre la salud.

2.2 CONTEXTO TEORICO- CONCEPTUAL

2.1.1 Autorregulación emocional

Primeramente, es importante entender el concepto de autorregulación y después emocional, para así tener un panorama más específico sobre este tema. En ese sentido, se puede decir que la autorregulación es la medida o forma en que cada persona enfrenta las emociones, tal y como lo señala De Grandis et al. (2019) quienes plantean el concepto de autorregulación como “la habilidad de manejar el comportamiento, la emoción y la cognición en forma adaptativa,” (p.70).

De acuerdo con lo anterior, se puede decir que la autorregulación consiste en aprender a manejar las emociones eficientemente, previniendo efectos perjudiciales tanto sobre la salud como en las relaciones interpersonales en el campo laboral. Además, este proceso facilita mejores tomas de decisiones, reduciendo la impulsividad. Por lo tanto, son aquellos pensamientos que cada persona autogenera; sean estos positivos o negativos, con repercusiones en las acciones o sentimientos.

Por otro lado, las emociones son componentes de la vida cotidiana de los seres humanos, desde las primeras etapas de su vida forman parte de lo interno de cada persona y pueden ser beneficiosas o perjudiciales, según el tipo que se experimente. Al respecto Castro et al. (2018) manifiesta “Las emociones responden a acontecimientos externos o internos y afectan al organismo mediante reacciones fisiológicas, de manera que toda emoción, constituye un impulso que nos moviliza a la acción” (p. 18). Por lo cual, las emociones son recursos adaptativos, sociales y motivacionales; al brindar soporte para las reacciones que cada persona tenga ante circunstancias diarias.

Según lo indicado, son variados los beneficios de la autorregulación emocional, tanto en el campo personal, laboral y social, por lo que al tener un autocontrol de las emociones desagradables se propicia un mejor bienestar en los ámbitos señalados; lo cual, a su vez, tiene influencia en una mejor calidad de vida, salud mental, física y afectiva. De ahí la importancia de promover el aprendizaje sobre la autorregulación de las emociones en funcionarios, en este caso los docentes; pues constituyen recursos psicológicos que facilitan enfrentar las demandas de sus labores de manera más efectiva; así como contar con herramientas de apoyo para la adaptación a las exigencias actuales en su trabajo.

2.2.2. Estrés

El estrés suele hacer referencia a ciertos acontecimientos en los cuales las personas se encuentran en situaciones amenazantes que implican demandas fuertes y pueden agotar sus recursos de afrontamiento.

El estrés es definido por Ávila (2014) como: “una reacción fisiológica provocada por alguna situación difícil ya sea física o emocional por cuanto el organismo responde con diferentes reacciones de defensa” (p. 118). Por lo tanto, cuando la demanda de variada índole, como en este caso, el laboral es mayor a los recursos de las personas para afrontarla

se produce el estrés como un mecanismo del organismo para prevenir al individuo sobre algo que no está bien.

Otra forma de entender el estrés es como una reacción del organismo que surge de manera automática ante condiciones o situaciones del entorno que se consideran una amenaza o un desafío. De acuerdo con González (2018), en estas circunstancias el sistema nervioso se ve alterado y busca mecanismos para protegerse, lo que ocasiona una respuesta psicológica o fisiológica que, en ocasiones, involucra cambios que pueden afectar la salud física o mental de las personas (p. 40).

Como resultado, el estrés afecta las distintas áreas de las personas como la psicológica, mental y física; esto puede variar según la capacidad de adaptación, la gestión emocional y el control conductual de cada individuo; dependiendo en gran parte de la capacidad de afrontamiento ante una situación estresante, así como del nivel de estrés que le produzca. En el contexto laboral, el estrés puede generar diferentes respuestas según las condiciones en las que se presenta y las herramientas emocionales y mentales de las personas colaboradores.

Generalmente, el estrés laboral resulta de un conjunto de procesos que ocurren en el sistema nervioso de los trabajadores ante la presencia de estímulos estresores debido a situaciones que se presentan en el espacio de trabajo. Paris (2015) señala factores como las interacciones en el trabajo, el clima laboral, el nivel de insatisfacción y las condiciones de trabajo. Sin embargo, este también depende de características personales como las necesidades, la cultura, la experiencia y la percepción del entorno (p. 49-52).

Si bien es cierto, el estrés es parte de la vida cotidiana de las personas; también existen profesiones más propensas a sufrir de este padecimiento debido a la naturaleza de su trabajo, entre las cuales se encuentra la docencia. Por las altas demandas y exigencias del

medio en el cual desempeñan sus funciones, donde deben realizar una gran diversidad de actividades y tareas tanto académicas como administrativas. En ese sentido París (2015) expresa:

El estrés surge de un desajuste entre las capacidades del individuo y las exigencias de su trabajo, que puede ser crónico, cuando la persona no puede recuperarse completamente durante el período laboral, o agudo, tratándose entonces de situaciones de corta duración. Sin embargo, en ocasiones es difícil diferenciarlos, ya que sus efectos psicofisiológicos y/o sociales pueden ser igualmente duraderos (p. 45).

El estrés laboral conlleva a una disminución en el rendimiento del trabajo; especialmente, con la ausencia de condiciones óptimas para la ejecución de las diversas tareas o actividades de su ocupación. Por ende, no solo afectan la salud sino el desempeño laboral y hasta las relaciones interpersonales en ese ámbito.

Niveles de estrés

Las personas pueden tener diversos niveles de estrés, empezando por el agudo, el cual es el más común y terminado con el crónico, como lo indica Ávila (2014) el estrés se puede clasificar en tres tipos. En primer lugar, se identifica el estrés agudo, el cual se manifiesta comúnmente en todas las personas ante situaciones desafiantes inesperadas; si bien, puede generar nuevas reacciones adaptativas, también resulta desgastante al exigir soluciones inmediatas a situaciones desconocidas.

El estrés agudo se relaciona con efectos físicos como cefaleas, dolores estomacales, emociones como ira e irritabilidad, así como ansiedad. Por otra parte, puede provocar tensiones musculares que, en ocasiones desencadenan contracturas, o bruxismo. Ávila (2014) diferencia el estrés agudo episódico por su constante ocurrencia, especialmente, en

personas que adquieren mayores responsabilidades de las que son incapaces de organizar. Finalmente, el estrés crónico persiste durante largos periodos y produce que las personas excedan su resistencia y se transforme en una situación patológica (p. 119).

De acuerdo con lo anterior, los diferentes tipos de estrés varían según la intensidad, frecuencia con la que se presentan y prolongación a lo largo del tiempo. Es importante, como profesionales en salud mental, reconocerlos a partir de sus diferentes características; así como prevenir que estos desencadenen en episodios repetitivos hasta tornarse crónicos, considerando su incidencia en la condición de salud física y psicológica de las personas, así como los efectos sobre la calidad de vida.

2.2.3. Factores estresores

Los estresores son todos aquellos factores de índole interna o externa que de una u otra manera afectan a las personas en el desempeño de sus funciones y se consideran desencadenantes de respuestas fisiológicas y emocionales que no siempre resultan las más adecuadas para la salud física y mental de las personas. En el contexto laboral, su origen de situaciones se asocia a las condiciones de trabajo que provocan un aumento en las tensiones, pensamientos y emociones negativas del personal.

Algunas de las respuestas más comunes señaladas por Ávila (2014) incluyen el miedo o dolor en un grado que resulta perturbador para el equilibrio fisiológico de las personas, situación que altera el eje hipotalámico pituitario adrenal y aumenta los niveles de estrés, reduciendo la capacidad de desarrollar recursos para adaptarse o responder a una situación desafiante, según señala

Cuando el estrés es constante o persistente a lo largo de un período excesivo los resultados o beneficios quedan anulados junto a otras respuestas

conductuales y respuestas fisiológicas ocasionan alteraciones en su adaptación llegando incluso en algunos casos a la enfermedad. (p. 121).

De acuerdo con lo anterior, se interpreta los estresores como las diferentes condiciones que de una u otra forma afectan las condiciones normales de las personas e interfieren en su desempeño laboral.

A) Estresores físicos

Para Sánchez (2017) los estresores físicos surgen de eventos que alteran la naturalidad de las funciones docentes, afectando áreas como la concentración y la tranquilidad necesaria para realizar las actividades de enseñanza efectivamente, por lo que estas se realizan en condiciones de un ambiente laboral inadecuado, caracterizado por condiciones ambientales deficientes. Poca iluminación, desorden, comunicación sonora, altas temperaturas, falta de ventilación o espacios inconvenientes exigen al trabajador una mayor capacidad de adaptación, tanto física y psicológica (p. 36-37).

Las condiciones ambientales en el trabajo producen una serie de trastornos que, en forma sistemática conllevan a aumentos en el nivel de estrés de las personas docentes. Consecuentemente, el resultado de la exposición constante a estos factores va mermando las fuerzas del organismo para defenderse de los distintos elementos característicos que obstaculizan su labor diaria y, por tanto, reducen la calidad de la enseñanza.

B) Estresores individuales

Se relaciona, estrictamente, con lo que sucede en el interior de la persona. González (2018) opina que: " Los rasgos de la personalidad influyen en la susceptibilidad hacia factores estresantes teniendo en cuenta actitudes como: dependencia, ansiedad, introversión, rigidez," (p. 45).

En el trabajo se invierten muchas horas al día, este lugar debe tener un ambiente adecuado que le facilite el buen desempeño; sin embargo, no siempre es posible obtenerlo, varias situaciones dentro de la labor se transforman en estresores. Dentro de los principales que los docentes enfrentan está la sobrecarga de trabajo.

Por otra parte, los educadores deben organizar el tiempo para cumplir, satisfactoriamente, con todas las funciones, un trabajo pendiente puede transformarse en pequeñas sobrecargas generando estrés temporal, pero si esta conducción persiste en la vida diaria existe el peligro del estrés crónico, desencadenante de un desempeño laboral deficiente y una vida privada llena de angustias. Asimismo, los educadores, por la naturaleza de su trabajo y como servidor de la comunidad, se ve involucrado en diversos proyectos tanto dentro como fuera de la institución educativa, estos incrementan la sobrecarga de trabajo; aunado a lo anterior la gran diversidad de funciones sujetas a una fecha determinada, incide en el estrés.

De acuerdo con Sánchez (2017): “la carga laboral es un conjunto de requerimientos psíquicos, intelectuales o cognitivos a los que se encuentran sometidos los trabajadores a lo largo de su jornada laboral. Es el nivel de actividad mental o esfuerzo intelectual necesario para el desarrollo de sus actividades” (p. 40). Por lo tanto, la diversidad de funciones que en la actualidad debe cumplir interfiere en su desempeño laboral y contribuyen al surgimiento del estrés, como una manera del cuerpo para avisar una situación alarmante.

2.2.4 Factores laborales y psicológicos de la labor docente

En el ejercicio docente, las personas profesionales se enfrentan a diversas situaciones desgastantes tanto a nivel físico como emocional. Algunos de los factores de mayor influencia en el estrés laboral de la labor docente incluyen la carga de trabajo, las condiciones o el ambiente organizacional, el salario y las redes de apoyo.

Desde la perspectiva de Iguasnia et al. (2020), diferentes agentes ocasionan el estrés laboral, cuya intensidad o persistencia influye en su canalización, así como en la capacidad de afrontar las situaciones que lo producen y gestionar adecuadamente las emociones, tanto en el contexto institucional como en la vida personal. En cuanto al ambiente organizacional, las autoras mencionan las relaciones interpersonales con la comunidad educativa como un factor conformado por la disciplina, los problemas de aprendizaje y la adaptación a los cambios en las actividades pedagógicas, además de las relaciones con los padres de familia y la responsabilidad con el proceso de aprendizaje de los estudiantes. (p.22)

En las condiciones de trabajo este estudio incluye la incertidumbre experimentada por algunos docentes por carecer de una plaza fija y la espera para adquirir un contrato permanente en una institución educativa. A esto se suma el compromiso adquirido con sus funciones y las cargas laborales excesivas, a pesar de no tener conocimiento de la permanencia en la institución o de no percibir una valoración por su trabajo con una remuneración correspondiente a las tareas, situación que causa insatisfacción, afecta el desempeño y, consecuentemente reduce la calidad de la enseñanza.

Se menciona los canales de comunicación deficientes entre el personal docente, dificultando mantener interacciones asertivas para beneficio de la salud mental, psicológica y emocional en circunstancias laborales complejas (Iguasnia et al., 2020, p.22). Además, el poco respeto por criterios diversos o la falta de compromiso por parte de otros docentes produce malestar con el lugar de trabajo e indisposición con el ejercicio laboral, incluso en algunos casos, los docentes más afectados pierden la motivación y deben interrumpir o abandonar sus tareas por consecuencias severas como el desarrollo de trastornos mentales como la depresión o problemas físicos causados por estrés.

De acuerdo con lo expuesto, se identifican diferentes factores que obstaculizan la labor docente debido a su alteración en los niveles de estrés y sus consecuencias sobre la salud, con repercusiones tanto a nivel psicológico como laboral. Estos incluyen el ambiente organizacional y las condiciones del trabajo, a los cuales se suma la incertidumbre en el puesto de trabajo y las bajas remuneraciones como causantes de insatisfacción laboral y desmotivación, así como la comunicación deficiente y las relaciones interpersonales débiles.

2.2.5. Estrategias de autorregulación emocional para afrontar el estrés

Como se ha señalado, los educadores están dentro de las profesiones que están más expuestos a sufrir de estrés debido a la gran diversidad de funciones que deben desarrollar continuamente, tal y como lo señala Retana et. al (2022) “La profesión docente se caracteriza por ser una de las labores en las que el personal se encuentra expuesto a sufrir altos niveles de estrés que repercuten no solo en su vida laboral, sino que trasciende a la esfera personal” (p. 162).

En ese sentido, la autorregulación emocional es un factor capaz de aportar un apoyo importante para el desarrollo de medios para el afrontamiento de este padecimiento, así como una forma de promover información en la comunidad docente sobre maneras asertivas de combatir los efectos negativos del estrés.

Las estrategias de regulación responden a condiciones psicofisiológicas de los individuos, las cuales actúan sobre la psique de cada persona, generando estados anímicos y comportamientos según la capacidad desarrollada en este aspecto. Desde la perspectiva de Rodríguez (2005) estas modifican el funcionamiento fisiológico e inducen a estados psíquicos que producen una mejor respuesta emocional, así como una mayor capacidad de control de los pensamientos ante circunstancias desafiantes del entorno

Por tanto, se puede decir que son diversas técnicas de respiración con efectos favorecedores en el relajamiento del organismo y con ello, facilitan el autocontrol de las emociones.

a) Respiración consciente

Dentro de las estrategias para lograr una mejor autorregulación emocional está la respiración consciente. Esta técnica abarca un flujo de inhalaciones y exhalaciones que involucran el control del diafragma; (Benson, 1975, citado por Lara 2019) produce beneficios sobre la capacidad respiratoria a la vez que aporta a la psique y a la gestión emocional. Además, estudios la relacionan con el logro de una mayor estabilidad anímica y control de los procesos psico emocionales involucrados en situaciones de estrés (p. 30).

De acuerdo con lo anterior, esta técnica de autorregulación emocional realizada deliberadamente buscando que la persona se concientice del proceso de inhalación y exhalación, el ritmo de la respiración y sensación del aire cuando sale y entra al cuerpo, permitiendo un estado de relajación. Por tanto, es recomendable practicarla regularmente, en función de beneficios como la sensación de una mayor tranquilidad; lo cual, a su vez, tiene importancia en el manejo de las emociones y estrés.

b) Meditación

Otra técnica es la meditación que coadyuva a la gestión de las emociones por parte de las personas, estrategia psicológica con la cual se busca facilitar concentrarse en aquellos aspectos capaces de interferir de alguna forma en la salud mental. Para Ventura (2019) “Es una práctica sencilla, que se basa en la respiración y tiene como finalidad la búsqueda de la paz interior” (p. 15-16). Este autor señala su origen oriental, en prácticas religiosas como el budismo, sin embargo, actualmente es percibida como un acto espiritual e incluso psicoterapéutico que promueve el bienestar y la relajación tanto física como mental. Su

auge ha despertado el interés de investigadores que han logrado validar científicamente su efectividad sobre el estrés, así como en el trastorno de ansiedad y la depresión

Según lo anterior, se entiende que, por medio de la meditación, el individuo logra un mayor control de sus estados de ánimo; partiendo de la concentración y relajación, para así aprender a eliminar aquellos pensamientos confusos o negativos. Además, la práctica constante de este tipo de técnicas puede sugerir beneficios importantes para la salud física y mental de las personas, razón por la que ha sido apoyada por la comunidad de profesionales en salud mental.

c) **Mindfulness**

Este tipo de estrategia de autorregulación emocional está en boga y aunque en un principio era empleado como parte de la medicina, en la actualidad es utilizado para muchos otros aspectos, como en este caso, la autorregulación emocional. El *mindfulness* se entiende como una forma de meditación que enfatiza en la observación con suma concentración. De acuerdo con Garijo (2017) esta técnica no implica reflexionar o analizar un tema; más bien, se enfoca en la experiencia sensorial del momento presente (p. 15).

Según lo descrito, el *mindfulness* exige la total atención a los elementos del entorno, lo que ayuda a las personas a adquirir una mayor conciencia sobre sus pensamientos y emociones, facilitando redireccionarlos en situaciones que requieren una mayor capacidad adaptativa ante circunstancias desafiantes que en ocasiones surgen en la cotidianidad, de manera que pueden enfrentarse con una actitud más positiva. De ese modo, también regula las emociones cuyas afectaciones recaen sobre la salud mental.

En relación con lo anterior, el *mindfulness* también puede describirse como un proceso que consiste en atender con consciencia los elementos que rodean a un individuo, activando aspectos como el interés. A su vez, este se reconoce como parte y asume la

influencia que tienen las condiciones de su entorno sobre sus pensamientos y emociones, que facilita su aceptación como resultado de estos. Según Paricio (2022) esto promueve mejores respuestas anímicas y reduce la evasión emocional, conduciendo a una mayor capacidad de afrontamiento (p. 70).

Desde esa perspectiva, se entiende como una forma de meditación y relajación profunda que promueve estados de ánimos positivos y favorables para la salud mental. A la vez, tiene injerencia en otros aspectos de la vida de las personas; por lo que es una manera de prevenir el estrés o si ya se tiene, saber manejarlo adecuadamente, lo cual coadyuva a la autorregulación emocional. También se pueden practicar otras estrategias como aromaterapia, musicoterapia, ejercicios físicos, yoga, entre otros; reconocidos como elementos que facilitan el relajamiento muscular y favorece la salud mental.

CAPITULO III:
MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación se realizó desde el enfoque cualitativo, en el cual se analizaron las estrategias de autorregulación emocional ante situaciones de estrés que pueden afectar la salud mental de los docentes de primer y segundo ciclo de una institución pública de la provincia de Puntarenas.

En relación con el presente trabajo se circunscribe en el enfoque cualitativo, de acuerdo con Hernández y Mendoza (2018) “resulta conveniente para comprender fenómenos desde la perspectiva de quienes los viven y cuando buscamos patrones y diferencias en estas experiencias y su significado” (p. 9). Por consiguiente, este tipo de enfoque hace énfasis en la cotidianidad de las situaciones que se dan en la sociedad a partir de la manifestación de los sujetos o personas involucradas en la indagación.

Por su parte, Azuero (2019) señala:

Los enfoques cualitativos sirven para comprender la realidad social, porque dejan de lado las visiones unificadas que no se pueden aplicar al hecho social donde no hay leyes generalizadas, sino sentimientos, pensamientos e historias de los actores sociales que son captados a través de sus testimonios, que le proporcionen un mayor nivel de comprensión de los motivos y creencias que están detrás de las acciones de las personas (p. 114).

3.2 PARTICIPANTES DEL ESTUDIO

Las personas participantes del estudio son un grupo de 10 docentes de primer y segundo ciclo quienes decidieron participar de la investigación de forma voluntaria. El contacto se dio por medio de una maestra de la institución quien autorizó que los docentes cumplieran con los requisitos para participar en el estudio.

En la siguiente tabla, se presentan los criterios de inclusión y exclusión del estudio.

Tabla N °1:

Criterios de Inclusión y Exclusión de los participantes

<i>Criterios de Inclusión</i>	<i>Criterios de Exclusión</i>
Docentes que laboren actualmente en la Escuela Marañonal.	Docentes incapacitadas o con permisos.
Educadores que tengan 5 años o más de ejercer la profesión.	Personal administrativo.
Docentes con grado mínimo de licenciatura en la enseñanza.	
Docentes que tengan la plataforma virtual “Teams”	

Nota: Personas que van a participar de la investigación.

Fuente: *Elaboración propia, 2025.*

3.3 ASPECTOS ÉTICOS

A las personas participantes se les hizo entrega del consentimiento informado, en donde se describen los aspectos más importantes de la participación en la investigación, se explican los conceptos de confidencialidad y anonimato de la entrevista. Se les aclaró que la información será utilizada únicamente con fines investigativos. Se puede consultar el formato del consentimiento en el anexo 1 de este documento, que fue entregado a cada uno de los participantes antes de la entrevista.

3.4 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

La recolección de datos se hizo por medio de una entrevista semi estructurada, la cual fue elaborada con base a la matriz de categorías (anexo 2) con la información recaudada del marco teórico. Se realizaron tres categorías principales a) autorregulación emocional, b) factores laborales y psicológicos, c) estrategias de afrontamiento enfocadas en la autorregulación emocional.

A continuación, se muestra la distribución de las preguntas con sus categorías correspondientes:

- Autorregulación emocional: 1, 2, 3 y 4.
- Factores laborales y psicológicos: 5, 6, 7, 8, 9 y 10.
- Estrategias de afrontamiento enfocadas en la autorregulación emocional: 11, 12 y

13.

3.5 INDICE DE CONFIABILIDAD Y CONCORDANCIA DEL INSTRUMENTO

La evaluación fue llevada a cabo por jueces profesionales de la Universidad, quienes no estaban involucrados en la investigación. En este caso, se les pidió asociar las tres categorías con cada una de las 13 preguntas que conforma la entrevista, el instrumento se encuentra en el anexo 3.

Se hace uso del índice de Kappa de Cohen para validar el instrumento, se obtiene un valor mayor a 0,5, en confiabilidad y concordancia, por lo que se considera que el instrumento es apropiado. A continuación, se presentan los resultados obtenidos.

Tabla N°2

Resultados del Índice de Kappa de Cohen

	<i>Original con Juez 1</i>	<i>Original con Juez 2</i>	<i>Juez 1 con Juez 2</i>
Índice			
Kappa (mayor a 0.5)	0,77	0,66	0,65

Fuente: Elaboración propia, 2025.

3.6 PROCEDIMIENTO PARA EL ANALISIS DE INFORMACIÓN

Una vez recolectado los datos, se efectúa el análisis respectivo y este aspecto conlleva una serie de pasos, o sea, es un proceso que está conformado por varias fases.

Con base a la información obtenida, se realiza el procedimiento correspondiente del análisis, que en este trabajo contempla las etapas basadas en estudios realizados por Fernández (citado por Álvarez- Gayou, 2005):

1. Obtener información: Se realiza a través de un registro sistemático de notas de campo, una vez aplicado el instrumento, se recopila por medio de una entrevista semiestructurada.
2. Capturar, transcribir y ordenar información: Por medio de la plataforma virtual “Teams” que permitieron grabar en audio y video la entrevista, se obtiene la información recopilada para hacer las transcripciones correspondientes del tema.
3. Codificar la información: Se agrupa la información obtenida en categorías y subcategorías, para tener una mejor relación entre cada uno de los temas. Además, se usa la codificación P para denotar los participantes; ejemplo, P1, P2, etc.

4. Integrar la información: Se elaboran los resultados tomando en cuenta lo expuesto por los entrevistados, con respecto a la codificación permite distinguir las transcripciones con categorías y conceptos, reforzándolo con fundamentos teóricos expuesto por diversos autores en los diferentes temas y categorías que contemplan el trabajo.

CAPITULO IV:
PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

A continuación, debido a que es una gran cantidad de información se realiza la interpretación mediante diagramas en donde aparecen las principales categorías del estudio, las subcategorías con su respectivo concepto general, para una mejor interpretación de los resultados obtenidos en las entrevistas.

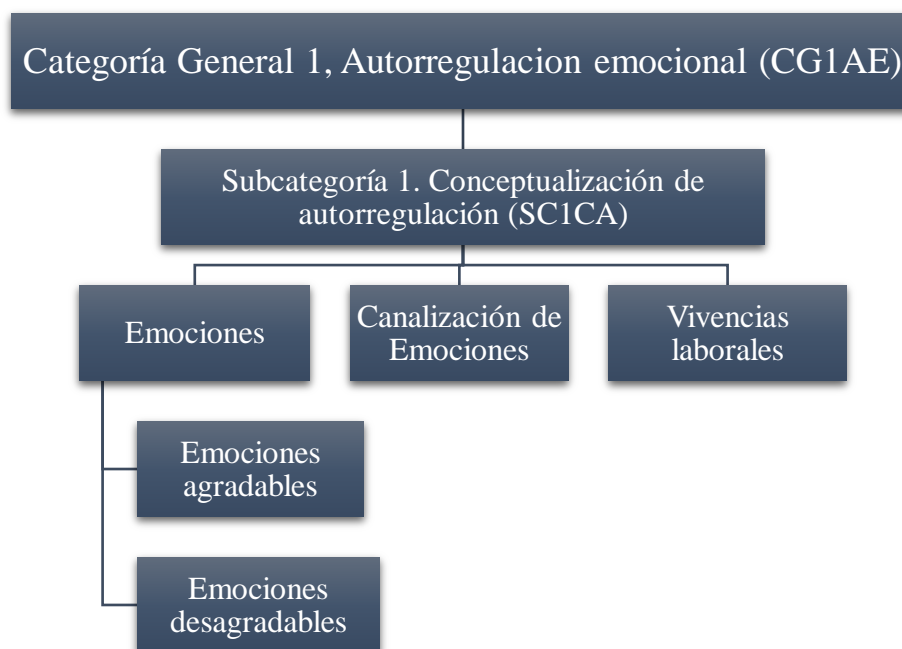
4.1.1 Categoría general 1: Autorregulación emocional (CG1AE)

4.1.1.1 Subcategoría 1: Conceptualización de autorregulación (SC1CA)

La subcategoría conceptualización de la autorregulación se define como la capacidad de las personas, en este caso los docentes, para regular y gestionar sus emociones en el entorno laboral, experimentando tanto emociones agradables como desagradables.

Conceptos generados: Emociones (emociones agradables y desagradables) canalización de las emociones y vivencias laborales.

Figura N°1



Fuente: Elaboración propia, 2025

A. Emociones

Las emociones se generan como respuesta organizada ante un acontecimiento externo o un suceso interno, son espontáneas e intensas. Los docentes experimentan diariamente emociones agradables y desagradables en su labor de enseñanza debido a diferentes factores.

A1. Emociones agradables

Con base en las entrevistas, se logra identificar emociones como felicidad, alegría, ya que los docentes se sienten contentos de ver el trabajo que realizan con los niños, “Díay felicidad sentiría yo como satisfacción de uno cumplir con los objetivos” (P02, 234), “Casi siempre uno tiene alegrías, alegrías cuando ve los avances de los estudiantes” (P05, 637) “Experimento emociones como alegría verdad porque siempre es lindo recibir a los chiquillos, más el primer día cuando vienen así con aquellas ganas verdad y uno les ve aquellas caritas que hasta que les brillan los ojitos” (P07, 989- 991), “Bueno en el entorno laboral, se muestran muchas emociones, puede ser por ejemplo alegría verdad, cuando uno está feliz, contento, en algunas actividades que se realiza con los niños, en los logros que ellos han tenido” (P10, 1504-1506).

Además, los docentes experimentan la satisfacción de su trabajo al observar los logros de los estudiantes cuando empiezan en el proceso de lecto-escritura “Yo soy una docente que he dado por 10 años desde que estoy en Marañonal primero y segundo grado, niveles pequeñitos, entonces uno se llena de emociones de alegría cuando los ve que ellos están avanzando, cuando logran leer, todos los días van aprendiendo más porque primer grado es la base para los demás años, entonces uno experimenta alegría, entusiasmo” (P10, 1506-1510).

A2. Emociones desagradables.

En la labor como docente se manifiestan diferentes emociones desagradables, ya sea por situaciones inesperadas, por dificultades en el entorno o alguna situación específica con un estudiante, las cuales se evidencian con comentarios como “Digamos, las emociones más fuertes a veces es frustración y otras veces es enojo, a veces se presentan situaciones a nivel laboral que te incomodan, digamos, que te generan una incomodidad” (P01, 11-13), “a veces uno se siente frustrado porque tenés que trabajar con alguien que no te agrada y estar de frente con esa persona, trabajar codo a codo con esa persona y tratar de dar siempre pues lo mejor, verdad” (P01, 18-20), “Estrés, a veces un poquito de frustración, un poquito de desánimo también porque no sentís como que se te reconoce del todo tu trabajo como profesional sino también como persona que no debería como evaluarse verdad” (P04, 485-487). “el enojo que a veces uno experimenta por relaciones que hay dentro el mismo ámbito laboral, que sé yo, con las diferentes personas ya sea compañeros, jefaturas, etc” (P06, 755-757), “Eh a veces enojo porque no salen las cosas como yo quiero o tal vez los niños se están comportando mal o algún problema ahí en la escuela” (P08, 1201-1202).

B. Canalización de las emociones

Hace referencia a como los docentes logran identificar o controlar sus emociones en diferentes áreas de su vida, especialmente en el área laboral “por lo que entiendo es la manera en cómo yo logro canalizar mis emociones y como logro manejarlas de manera correcta” (P01, 35-36), “es como la capacidad de controlar las reacciones emocionales, especialmente cuando hay mucho estrés, para evitar que interfieran con las decisiones o relaciones laborales” (P02, 248-249) “es como tener la capacidad de poder controlar tus emociones, no solamente en el campo laboral, sino también en tu campo, en la familia, en la sociedad, es como que control absoluto verdad, hay que aprender a controlar, eso

entiendo yo” (P03, 363-366) “Diay todo lo que tiene que ver con mis emociones, cómo controlarlas y también tengo primero que conocerme y cómo va a ser mi reacción ante tal cosa” (P09, 1364-1365) “Yo pienso que es la capacidad verdad de uno poder cambiar una emoción, de que a uno tal vez le esté produciendo angustia, estrés, disgusto y poder transformar en algo diferente que uno pueda sobrellevarlo” (P06, 807-809).

Además, de la importancia del autoconocimiento “yo pienso que uno tiene que conocerse verdad, conocerse a sí mismo para poderse ayudar, si yo conozco cuales son mis emociones yo misma puedo trabajar en ellas verdad y también buscar estrategias” (P10, 1527- 1529), “todo lo que tiene que ver con mis emociones, cómo controlarlas y también tengo primero que conocerme y cómo va a ser mi reacción ante tal cosa” (P09, 1364-1365).

Por otra parte, el control de las emociones es esencial en los docentes para que no haya dificultades en el proceso de la enseñanza “es súper importante poderse autorregular porque si no en la parte laboral, en la parte de educación en este caso hay muchos altos y bajos, entonces si uno no se autorregula es muy fácil caer” (P07, 1026-1028) “ importante porque si no, no podría uno sobre llevar toda esa carga con estos niños y no solo los niños con una condición, uno tiene de todo”(P09, 1377-1379), “diay muy importante porque como le digo, uno es cabeza de un aula y tiene que mantener el estrés bajo, enfocarse en el trabajo, en la labor” (P08, 1230-1231), “Es muy importante, porque somos seres humanos que trabajamos con seres humanos más pequeños y que tienen a cargo otros seres humanos que son de difícil carácter, no todos los papás son... un manajo de virtudes, entonces poder manejar esas emociones, cuando a veces un papá te levanta la voz, cuando un papá te reclama por algo y saber cómo llegar y cómo actuar” (P01, 39-43).

C. Vivencias laborales

Hace referencia a diferentes escenarios por los que pasan los docentes que les permite tomar las mejores decisiones ante una situación eventual y saber de qué manera actuar, como por ejemplo: “siempre le pasan a uno cosas verdad, entonces diay aprender a hacerlo con calma aunque a veces se desespera mucho pero hay que respirar y mantener la calma en ese momento, uno como docente tiene muchos incidentes, muchas cosas, entonces diay, hay que aprender a como dicen, a dejar los problemas en la puerta y tomarlo junto con calma”(P05, 644-647)

Como es propio de las experiencias de cada uno, hacen comentarios como “diay eso depende tanto verdad, pero uno como profesional hay que saber de qué uno es el que sobre lleva la responsabilidad de sacar adelante, aunque por dentro una sienta muchas cosas, de sacar adelante aquella situación y tratar de sacar algo positivo de eso verdad” (P06, 765-768) y “algo inesperado uno se sorprende, se alegra, más cuando favorece al trabajo de los niños no sé, entrega de una computadora para los niños, no sé, algo bonito para la escuela” (P08, 1212-1214), “siempre trato de mantener la calma verdad pero a veces no crea, ya cuando una situación es muy muy insistente, ahí ahí, ya uno lógicamente tiene que reaccionar diferente, pero por lo menos siempre trato de mantener la calma” (P09, 1359-1361) “yo pienso que los adultos somos nosotros, los profesionales somos nosotros y aunque a veces cuesta, tenemos la responsabilidad de sobrellevar las cosas que a veces lo sobre pasan a uno pero toca” (P06, 798-800), “cuando hay situaciones que son inesperadas y son de alguna emergencia o sucedió algo, igualmente uno tiene que tener mucha calma, mucha paciencia para tomar la mejor decisión en cuanto a esa situación que se está dando” (P11, 1521-1523), “Cuando se producen ciertas situaciones en la escuela, ya sea con estudiantes, con compañeros, con padres de familia verdad, que también hay unos que son

demasiado buenos y hay otros que no colaboran para nada, trato de manejarlo lo más sutilmente posible verdad, para no llegar a hacer un problema más grande” (P03, 387-390).

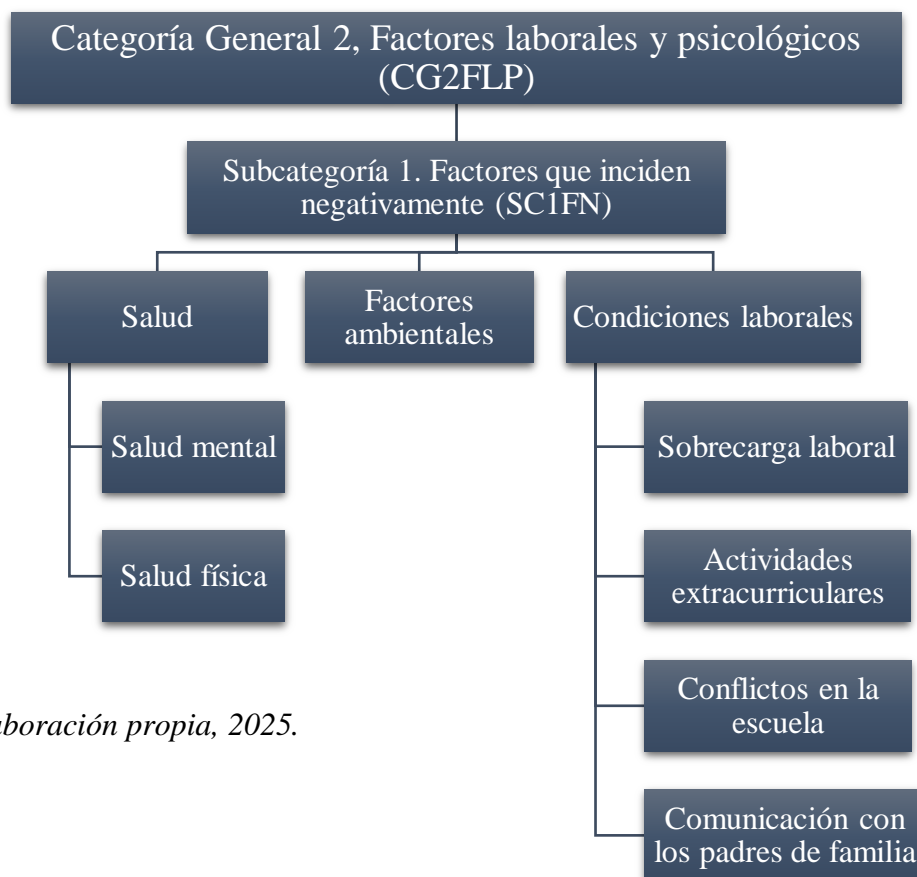
4.1.2 Categoría General 2: Factores laborales y psicológicos (CG2FLP)

4.1.2.1 Subcategoría 1: Factores que inciden negativamente (SC1FN)

La subcategoría factores que inciden negativamente engloba diferentes aspectos por los cuales se enfrentan los docentes en su día a día, afectando su salud física y mental, el proceso de enseñanza y consecuencias de la sobrecarga laboral.

Conceptos generados: Salud (salud física y salud mental) factores ambientales y condiciones laborales (sobrecarga laboral, actividades extracurriculares, conflictos en la escuela y la comunicación con los padres de familia).

Figura N°2



Fuente: Elaboración propia, 2025.

A. Salud

La salud es un estado de bienestar tanto físico como mental, en ocasiones se ve afectado por diferentes factores como estrés y cansancio. La docencia es una de las profesiones con más sobrecarga laboral que causan manifestaciones en la salud afectando su calidad de vida.

A1. Salud mental

Hace referencia al estado de bienestar psicológico y emocional, las personas manifiestan diferentes síntomas que afectan en su salud mental, las más mencionadas son estrés, ansiedad, cambios en el estado de ánimo y depresión.

Para ejemplificar, describen lo siguiente “Con agotamientos mentales, cambios de estado de ánimo, por lo menos yo, te puedo decir que me duele demasiado la cabeza entro en una crisis” (P02, 265-266), “Con miedo, bueno en mi caso personal el estrés laboral” (P03, 384) y “te digo me da ansiedad, mucha ansiedad. Yo sufrí muchas veces de depresión, años anteriores” (P05, 668-669), “el desánimo, el andar angustiada, el andar triste y con toda esa ansiedad verdad, que yo pienso que todas esas cosas se las transmite a los chiquillos también verdad, entonces afecta totalmente la calidad de vida de un docente” (P06, 834-837) “Psicológicamente cuando yo estoy afectado digamos, no duermo bien, me despierto a cada rato ya a partir de las 3 no duermo, eh no me concentro bien aquí en la casa ni en la escuela, ando como nervioso” (P08, 1274-1276).

La sobrecarga laboral es uno de los factores que influyen en la salud de los docentes, generando malestar emocional, por lo que manifiestan “en los últimos años es como un poquito más agitada la educación en todos los aspectos de educación, entonces me ha afectado mucho, mucho a nivel emocional, he tenido que buscar ayuda porque uno se siente como que hay más estrés, hay más estrés” (P10, 1542-1545), “digamos

psicológicamente ya más años siento como que me afecta más y hasta hace poco lo he analizado que es por el estrés de trabajo” (P08, 1243-1245), “cuando vivimos situaciones de mucho estrés a nivel laboral y tal vez se juntan con situaciones familiares que salen de la mano, digamos en el caso mío, la enfermedad de mi esposo, la enfermedad de mi mamá, ambos del corazón, digamos esas situaciones que lo alteran a uno de manera indirecta y uno no quiere” (P01, 83-86), “agotamiento, ganas de no ir a trabajar, de no levantarme en la mañana y decir: ay otra vez lo mismo” (P03, 421-422) y “hay un desgaste emocional que si lo he resentido fuerte” (P06, 924-925).

Además, dentro de las principales son las dificultades para conciliar el sueño, se pueden citar “Insomnio mucho, desde que empecé a trabajar al punto que he tenido que tomarme alguna pastilla o comprar algún tratamiento de la macrobiótica para poder conciliar el sueño, eh ansiedad de esa que yo pensé que era problemas cardiacos y fui a que me hicieran un electrocardiograma y resultada que era ansiedad” (P06, 920-923), “el año pasado lo que me afectó fue el dormir, casi no dormía y le daba vuelta a mi cabeza preguntándome que si algo estaba haciendo mal, pero diay eso me causaba insomnio”(P09, 1442-1444) ,“siempre he padecido de insomnio pero ahora mucho más fuerte verdad, he tenido que medicarme para poder dormir y el insomnio es más que todo” (P10, 1601-1603).

A2. Salud física

Es el estado de bienestar del cuerpo, las afectaciones se manifiestan de diferentes maneras por ejemplo dolores musculares, dolores de cabeza, problemas en la piel.

Entre los ejemplos mencionados, se puede citar “Dolor de cabeza y como tensión muscular mucho, cuando, de hecho a mí me agarran como crisis, que me mandan a la clínica hasta inyectarme verdad, porque quedó como tiesa la cabeza” (P02, 302-304) “a

veces son como los problemas digestivos, el colon se me inflama, parte de (...) a veces uno trabaja y se le baja las defensas” (P05, 704-705), “yo he estado observando los últimos años que al final como que me voy enfermado más seguido, de gripe o de dolores de cabeza o dolores de estómago no sé, mal funcionamiento” (P08, 1240-1242) “experimenté un herpes que de hecho ni sabía que eso era” (P09, 1440), “Eh la ironía fue que hace unos meses atrás terminé en el hospital por una emergencia por estrés, eh mi cuerpo colapsó, increíblemente, fue algo que nunca me había pasado pero mi cuerpo colapsó no me podía mover, me contracturé toda, toda, toda por completo, mi cuerpo no daba movimiento” (P01, 157-160), “incluso del estrés me ha llevado también a padecer un poquito de presión alta, todo el tiempo ando con un dolor feo muscular que a veces no la llevo entonces tengo que recurrir a inyecciones o *shots* y demás” (P04, 529-531), “a mí por ejemplo me ha dado dolor de cabeza al punto que yo me toco así (se toca la cabeza) el cabello y no aguanto ni tocarme el cabello, entonces a veces no aguanto ni pasarme el cepillo verdad” (P07, 1134-1136).

B. Factores ambientales

Los factores ambientales son los elementos o condiciones externas de la escuela que van a influir en la atención, concentración y en el aprendizaje de los estudiantes y a su vez dificulta de forma armoniosa la labor del docente.

Con base en las entrevistas, las condiciones climáticas son una de las más mencionadas “el calor el exceso de calor, cuando estamos en la época más caliente es más difícil porque los chicos se alteran muchísimo, eh, las aulas no están acondicionadas correctamente” (P01, 96-98), “el calor podría ser, es que todo afecta, altera a todos los niños y a uno también lo sofoca, lo estresa” (P04, 544-545) y “aquí hace mucho calor y parece mentira pero los chiquillos se alborotan como dice uno con el calor” (P07, 1062-1063), “a veces el calor, cuando hace mucho calor los niños están muy inquietos y entonces

cuesta controlarlos, entonces hasta uno se desespera de que ellos no quieren estudiar no quieren trabajar entonces uno los saca del aula y los manda a jugar un ratito para que se desestresen porque el calor es insoportable en la escuela” (P08, 1251-1254), “el calor, pero el año pasé con aire y espero que este año también (risa) de hecho cuando trabajé en Barranca y en Jireth vieras que calor, ahí es más caliente todavía” (P09, 1412-1413).

Por otra parte, la interrupción del ruido es otro de los factores más mencionados, se prueba en los comentarios “el año pasado me tocó trabajar en unas de las aulas que da al kínder y cuando el kínder hace actividades afuera bueno, es mucho el ruido como para uno dar la clase” (P02, 275-277), “Uy el ruido, el ruido que hay alrededor, eso me afecta demasiado, me molesta demasiado porque no me permite trabajar, hacer bien mi trabajo aparte que también el ruido hace que el ambiente, todo, los chicos todo se alteren entonces es bastante complicado para mí” (P04, 541-544) y “Yo los años que he dado en Marañonal me toca por el lado del kínder entonces el ruido que hace el kínder y todas esas actividades, entonces eso afecta, la ventilación, todo, todo” (P05, 681-683), “con el ruido, en el caso de nosotros atrás de aulas de primero por ponerte un ejemplo, está el kínder y en el kínder generalmente hay más bulla, entonces a veces tenés el grupo y los chiquitos escuchan la música y escuchan la bulla y ellos quieren también brincar, entonces eso afecta la parte laboral” (P07, 1063-1067), “eh a veces los ruidos también porque el año pasado me tocó en un aula atrás y ahí ensayan de todo, banda, baile, creo que el profesor de física ahí en el corredor de nosotros y el ruido a mí me ponía también que ni yo me concentraba, creo que esos son de los peores que hay en la escuela (P08, 1254-1257).

Efectivamente los docentes manifestaron que la contaminación acústica afecta en la calidad del trabajo que realizan. Esto se puede fundamentar en los siguientes comentarios: “el ruido, aunque uno se acostumbra. Ya como que el oído ya como que lo asimila mejor

pero no crea al principio me costó mucho adaptarme al ruido de los mismos niños, no me gusta tener mucho ruido” (P09, 1409-1411), “al menos en la institución donde laboro hay varios factores ambientales, las aulas son muy abiertas, en ocasiones cuando se acercan algunas festividades o algunas celebraciones existe mucho ruido verdad, mucho ruido de ensayos, de banda, de ensayos de bailes, estamos muy cerca de kínder, de escuela, el ruido de los carros que pasan por el lado de al frente, todo eso afecta digamos, el ambiente donde esta uno dentro del aula y distrae tanto para uno como para los niños, entonces se va como perdiendo la concentración” (P10, 1554-1559).

C. Condiciones laborales

Hace referencia a un conjunto de factores que afectan de manera negativa el desempeño de la labor docente provocada por la sobrecarga laboral, conflictos dentro de la institución, dificultades en la comunicación con los padres de familia, compañeros, jefes.

C1. Sobrecarga laboral

Son situaciones en donde los docentes se enfrentan a demasiadas responsabilidades, tareas, preparación de material extra que deben de invertir tiempo en su hogar para la elaboración de ellos.

Con base en las manifestaciones expresadas por los funcionarios “Hay fechas específicas en donde nos saturan de trabajo, nos exigen, no desde el ámbito de la dirección, sino desde el ámbito del MEP” (P01, 53-54), “creería que tal vez, lo que te decía antes, como tiempos ajustados para hacer papelería o sea que no hay tiempo, no cumplir con el plan por falta de tiempo, eh carga de trabajo laboral verdad, que muchas veces hay que venir a hacer las cosas a la casa porque en la escuela no queda tiempo y también cambios repentinos”(P02, 255-258), “que el tiempo para laborar dentro de la institución a veces no nos alcanza entonces nos llevamos trabajo para la casa” (P03, 410-411) y “los

planeamientos, planear porque tengo una adecuación entonces tengo que detalladamente y minuciosamente hacerlo que quede bien verdad” (P04, 555-557), “la cantidad de trabajo, papeleo, de todo, que tenemos que hacer en tan poco tiempo y que se nos exige y tal vez no se nos ha capacitado adecuadamente, porque hay que realizar cambios verdad, entonces tal vez no se nos ha capacitado correctamente y ya viene un cambio de la estructura como tiene que ser el trabajo” (P06, 880-884), “tener jefes negativos en el ámbito laboral también influyen muchísimo” (P01, 122-123)

Se puede observar como la cantidad de trabajo y el tiempo limitado se le exige al docente, manifiestan otros comentarios como “pertenecer a los diferentes comités, entonces a veces que ese día no hay clases, tal vez uno viendo cosas importantes porque se acercan los exámenes y uno está en determinado comité, entonces a veces hay más de uno y quitan tiempo, eso es un desgaste para el montón de comités que se tienen que organizar porque no solamente hay que pertenecer, sino montar toda una estructura” (P06, 893- 897), “igual la parte de jefatura a veces puede ser más comprensiva pero no tanto, entonces hay muchos altibajos” (P07, 130-1031), “hay mucho trabajo, mucha sobre carga, papelería, tal vez un documento que hay que entregarlo, bueno casi siempre dan 8 días pero se acumulan las fechas verdad” (P10, 1564-1566) y “la sobrecarga laboral que uno no ha terminado de llevarse el trabajo a la escuela y también tiene que llevarse el trabajo a la casa” (P10, 1577-1578).

Además, los docentes trabajan con estudiantes que presentan diferentes condiciones en su aprendizaje, movilidad, emocional, con alguna enfermedad específica, que requieren más apoyo educativo, por lo cual le genera a los docentes a realizar mayor trabajo en cuanto a material didáctico, brindarle más atención, diferentes reuniones extras, se evidencia en “El trabajar con los niños con condición y que no tengamos los recursos para

trabajarlos verdad porque aunque tengamos apoyo humano verdad compañeras especialistas, pero a veces no tenemos los materiales o los insumos para poder trabajarlos verdad en los niños” (P10, 1590- 1593), “como te digo la sobre carga de trabajo administrativo, las adecuaciones curriculares que a veces hay que trabajar con niños con casos especiales verdad, más que uno tiene bastantes adecuaciones y eso es muy difícil” (P05, 696- 699), “Los estudiantes ahora la escuela, es una escuela inclusiva entonces tenemos niños en las aulas con alguna condición, tenemos que brindarle más apoyo a ellos igual al resto de los estudiantes, el niño de ahora es actualmente un niño muy dinámico que no es como el niño de hace 10 años atrás, 5 años, entonces uno tiene que estar muy activo para él” (P10, 1568-1572).

C2. Actividades extracurriculares

Son actividades que se realizan fuera del horario normal de clases, que ayudan a desarrollar habilidades en los niños, sin embargo, no deja de ser una preocupación para los docentes en cuanto a su preparación, organización, detalles, exámenes, ya que se les suma una responsabilidad más en su labor.

Algunos ejemplos de lo mencionado anteriormente: “los festivales porque para mí es súper importante lo que es la feria científica y el festival de las artes son súper básicos para desarrollar en ellos diferentes, o sea explotarles el potencial que tienen ellos verdad, pero al mismo tiempo que se repitan todos los años, que todos los años haya que hacer festival que todos los años haya que hacer, entonces si se genera como muy tedioso porque al fin y al cabo no es algo como que querés sino como que te impone, tenés que hacerlo y es más, se descuida el aula porque muchas veces hay que estar ensayando” (P07,1104-1110), “para mí la más estresante el 15 de septiembre es la más estresante, si yo pudiera brincar me eso, lo haría, porque aparte que uno se va asolear y todo ese ‘trabajero’ no me

gusta” (P09, 1430-1432), “al menos en mi caso muchas reuniones que nos hacen salir de las aulas para poder abarcar comités, actividades fuera del aula como celebraciones, FEAS” (P10, 1594-1595)

A pesar de que existen esas actividades, la satisfacción de ver el trabajo culminado permite al docente sentir que ha cumplido con su labor “las reuniones con los padres de familia para mí no me estresan (...) los actos cívicos no son estresantes, más bien son relajantes a veces se desestresa uno viendo bailes” (P01, 152-154), “verlo participando y desenvolviéndose verdad en diferentes actividades que no propiamente son relacionadas al estudio, tal vez en el FEA, el animarse verdad a participar y dejar ese miedo, esa timidez” (P06, 752-754) y “a mí me gusta mucho todas aquellas que resaltan la parte de nuestra cultura verdad, como ser costarricense y poder proyectar eso a los chiquillos verdad, la alegría de por ejemplo, la anexión del partido de Nicoya, todas las actividades que se realizan en torno a este día verdad en la escuela y me encanta verdad” (P06, 909-912).

C3. Conflictos en la escuela

Son situaciones de desacuerdo, que generan inestabilidad emocional, laboral e inclusive a nivel personal. Haciendo que exista confrontaciones entre compañeros de trabajo por los diferentes puntos de vista.

De acuerdo con las entrevistas, se mencionan comentarios como “vieras que estaba pasando una situación donde, una situación problemática con una compañera que aparte de compañera era familiar, entonces eso me generó todavía mayor estrés” (P01, 168-170), “cuando se presenta, digamos, algún inconveniente entre compañeros, uno trata de escuchar, pero con temor, ¿temor a que? A lo que antes mencionaba verdad que te agarre, a que el jefe te agarre entre ojos y ya te pueda hacer como que la vida imposible, eso es lo que yo he visto mucho ahí en la escuela” (P04, 348- 351), “eso una situación es eso que

están pendientes de uno, de lo que uno hace (...) a veces siento que se busca como la caída de uno, como si fallas te fuiste en todas, entonces si es desmotivante, también que no se reconozca lo poquito que uno hace” (P04, 548-550) y “día, los problemas en la escuela por pleitos, pelea, intereses que hay, entonces ya uno va con las uñas paradas, digámoslo así (risa) entonces eso genera más problemas” (P08,1260-1262), “el ver compañeros de su mismo nivel, no hablo de todos los compañeros pero sí hay niveles que cansan, depende de los compañeros que te toquen, o sea que no tienen compañerismo, entonces eso me desmotiva que uno quiere como trabajar en equipo y ellos cada quien jala para su lado” (P09, 1423-1426), “la falta de comunicación entre los compañeros, entre compañeros de nivel, a veces se siente algún ambiente tenso por alguna situación, hay momentos que no se comparten entre compañeros entonces eso genera como cansancio y uno no socializa tanto” (P10, 1582-1584).

C4. Comunicación con los padres de familia

La comunicación con los padres de familia es fundamental para que exista mayor compromiso en aprendizaje de los niños. Pero en las entrevistas se muestra que no siempre existe una comunicación fluida, ya que los padres de familia le dan la responsabilidad completa al docente, dejando de lado sus obligaciones, afectando así el proceso de enseñanza- aprendizaje.

Con base en las entrevistas, los docentes manifiestan los siguientes comentarios “Te soy sincera, muchas veces los padres de familia, hay veces que hay cosas que uno trata de hacerlas bien, con amor por los niños y todo y a veces no sé, los papás pretenden que les solucionemos el mundo de los hijos verdad” (P02, 280-282), “ahora está la situación de los papás que uno no le puede dar una queja porque más bien lo denuncian a uno, entonces eso desmotiva parte del trabajo” (P05, 686-687), “yo creo que muchas veces, una de las cosas

como docente que más lo desaniman es ver que uno pone alma y corazón verdad con los chiquillos y los mismos padres echan todo por tierra, cuestionan, son malagradecidos” (P06, 874-876), “cuando es la entrega de notas y que hay niños que no van bien y entonces uno verdad trata de plantear las formas de una manera u otra, hay padres que no son conscientes, tal vez nunca lo apoyaron pero a última hora verdad, vinieron a hacer problemas” (P06, 903-906), “Para mí la parte de los padres influye mucho porque a veces uno puede tener niños con condiciones o que les cueste, o falta de apoyo o amor en las casas, que se yo, pero uno ahí va llevándolos poquito a poquito uno va buscando estrategias, pero a veces el padre de familia pone muchos obstáculos, entonces eso es lo que permite que no avance verdad” (P07, 1050-1053) “Ay a mí me desmotiva eso, cuando un papá empieza a molestar por cosas que no son” (P09, 1418), “padres de familia que no colaboran verdad eso es algo que lo estresa a uno, los padres de familia que no colaboran” (P10, 1596-1597).

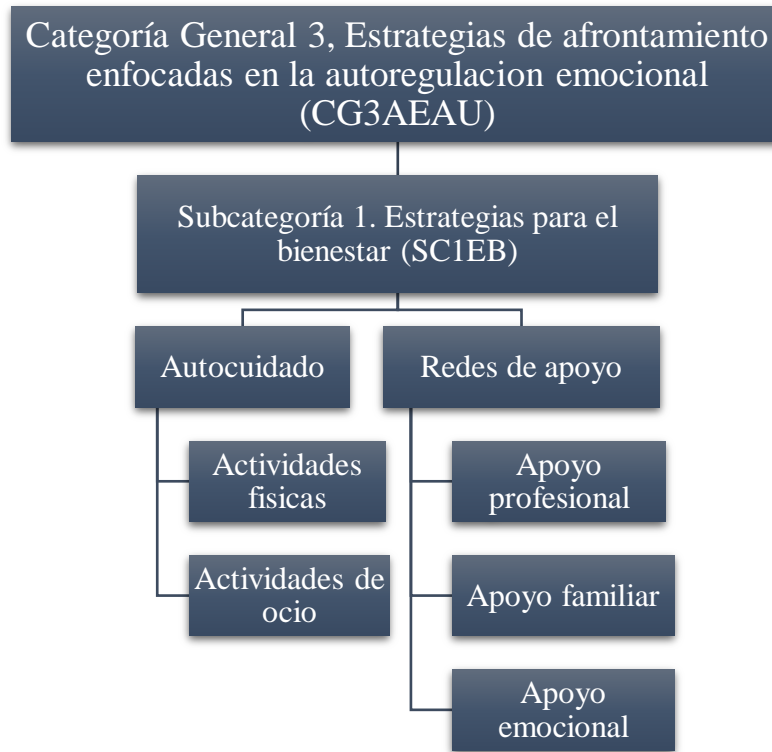
4.1.3 Categoría general 3: Estrategias de afrontamiento enfocadas en la autorregulación emocional (CG3EAAE)

4.1.3.1 Subcategoría 1: Estrategias para el bienestar (SC1EB)

Son medidas preventivas que ayudan al ser humano a poder sentirse pleno en todos los ámbitos, ya sea profesional, personal, familiar y social. Actividades que les permita implementar esas medidas para lograr un mayor equilibrio a nivel personal y que pueda ser percibido de manera positiva en sus actitudes y acciones en su vida cotidiana.

Conceptos generados: Autocuidado (Actividades físicas y actividades de ocio)
Redes de apoyo (apoyo profesional, apoyo familiar y apoyo emocional)

Figura N° 3



Fuente: Elaboración propia, 2025.

A. Auto-cuidado

Es la capacidad que tienen las personas para cuidar de sí mismas, implementado diferentes estrategias que le permitan llevar una vida saludable. Es importante el autocuidado en los docentes porque así pueden mantenerse sanos y dar un mayor rendimiento.

A1. Actividades físicas

Hace referencia a los movimientos corporales que realizan las personas para tener una mejor condición física y mental. Algunos de los comentarios mencionados: “Yo personalmente ir al gimnasio como número 1, me encanta ir al gimnasio, yo en el gimnasio libero y boto todo el estrés que tengo, aparte de que me cuido también físicamente por mi salud y demás, esa sería la principal. Me encanta bailar también, soy feliz bailando,

entonces es una de las actividades que más me ayudan a asimilar el estrés” (P04, 595-598), “me gusta mucho caminar. Un día que estaba en una situación con un padre de familia verdad, yo llegue a mi casa y le dije a mi hija necesito que vayamos a caminar ya y fui y me ayudó un poquito verdad a tranquilizarme, entonces el caminar” (P06, 935-938), “salir a caminar, hacer ejercicios, cualquier cosa que le ayude a que la mente no me esté ahí como pensando” (P07, 1152-1153), “uy a veces cuando puedo voy a caminar con mi esposa y mi hija” (P08, 1281), “tengo como 2 años igual de estar practicando un poquito más de deporte, voy al gimnasio, voy a caminar cuando puedo, estuve haciendo senderismo, voy a zumba, he tenido como para liberar un poquito el estrés y salir de la rutina y tomar energía” (P10, 1612-1614)

A2. Actividades de ocio

Es una actividad de tipo recreativa, de disfrute, requiere de cosas simples y sencillas para liberar el estrés y disfrutar de actividades saludables hasta con la familia y seres queridos “Pintar me encanta pintar, dibujar, eh hago dibujos, pinto mándalas, eh puedo pasar horas de horas pintando y eso me tranquiliza y me ayuda mucho” (P01, 175-176), “Escuchar música y ver televisión, amo ver televisión, escuchar música y bailar me encanta”(P03, 425-426) “a mí me gusta mucho salir, entonces eso me ayuda muchísimo, me gusta manejar, me gusta mucho salir, digamos montaña, ir a la playa, me gusta mucho caminar” (P06, 934- 935) “La verdad, para mí lo mejor digamos es como salir de la casa y cuando digo salir no es ir a un hotel es solo salir, yo a veces le digo a mi esposo necesito salir de la casa, hacer algo como diferente, como ver personas, otro ambiente completamente, aunque sea montarme en el carro o ir en bus hasta Puntarenas ir y venir, el hecho de salir de la casa de despejarme” (P07, 1145-1149) “mi pasatiempo que me gusta es escuchar música, eso es lo que más me gusta ni siquiera ver televisión” (P09, 1452-1453).

B. Redes de apoyo

Las redes de apoyo es un conjunto de personas que brindan seguridad y protección cuando un individuo está pasando por alguna situación o problema específico y necesita del apoyo emocional, apoyo familiar, para poder seguir adelante con una actitud positiva.

B1. Apoyo profesional

Es un servicio que brinda acompañamiento y orientación a las personas que están pasando por una situación difícil y necesitan de una persona guía que le pueda brindar las mejores herramientas para la salud emocional. Los docentes mencionan la importancia urgente de tener profesionales en salud mental en las instituciones públicas, que no solamente velen por la salud de los niños, sino que también de los funcionarios.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, se describe: “Sería muy bueno que en cada institución existiera psicólogas, orientadoras, trabajadoras sociales, esa sería una gran ayuda. No entiendo por qué esos códigos no los abren en las instituciones de primaria, sino que solo en secundaria hay psicóloga, orientadora, pero debería de empezar por primaria que existan especialidades ahí, los ayudaría bastante” (P03, 429-433), “aunque es difícil pero debe primero haber un psicólogo para maestros que el MEP lo ponga, porque a veces uno si lo necesita y digamos, en la clínica uno va y casi ni le creen y tal vez le ponen una cita para 500 años” (P08, 1288-1290), “Yo pienso que en algún momento necesita de la ayuda psicológica, porque yo voy a ser sincera, estuve el año pasado con ayuda psicológica porque a veces no podemos solos, entonces yo pienso que uno tiene que buscar el médico, ayuda psicológica, lastimosamente el ministerio de educación a los docentes existen en las aulas en las escuelas psicólogos para algunos niños, pero dejan de lado al docente” (P010, 1618-1622), “No es como lo que yo le decía un día a una de mis hijas, es que el psicólogo no ve la locura, el psicólogo es alguien con el cual puede hablar y desestresarse y contar

todo lo que usted quiera contar, entonces siento que la terapia con los psicólogos es lo mejor que puede existir” (P01, 189-192)

B2. Apoyo familiar

Hace referencia a un vínculo y una conexión familiar que va a brindar apoyo, orientación, amor, cariño, para que la persona se sienta protegida dentro del núcleo familiar. Se puede observar en los siguientes comentarios: “un grupo familiar que lo apoye a uno es importantísimo para poder salir adelante” (P01, 196), “mí me saca de mi estrés es pasar tiempo con mis hijos y me gusta mucho conversar con ellos, a veces nos vamos para alguna parte y así compartimos, me gusta mucho” (P09, 1450-1452)

B3. Apoyo emocional

Es esencial en las relaciones interpersonales para que haya empatía, solidaridad, escucha, comprensión y sobre todo hacerle saber a la persona cual es la forma correcta de poder sobrellevar la situación por la que estén pasando.

En el estudio varios docentes manifiestan comentarios como: “el ser empático, siento que es una de las primeras, el ponerme en el lugar de la otra persona sea quien sea siempre es importante, que el conversar a veces, a veces vemos a las personas y vemos que están mal pero lo que hacemos es dar la vuelta y no voltear, a veces una persona solo necesita que le digan “tranquila niña, todo va a estar bien o niña si ocupa algo aquí estoy yo para lo que guste” yo siento que esas frases son increíblemente” (P01, 207-211), “Saber escuchar, pienso que uno puede ayudar a las compañeras que tienen mucha carga emocional eh escuchando, escuchando y (...) con solamente que a usted la escuche, usted se expresa usted se desahoga, usted dice todo y al final dice “pero que de aquí no salga” perfecto” (P03, 441- 444), “deberíamos tener más empatía entre docentes, porque a veces el peor enemigo de un docente es otro docente verdad, entonces entre nosotros deberíamos ser

más conscientes y más empáticos de que, más cuando están empezando, de las cosas que suceden, saberlos a aconsejar” (P06, 947-950)

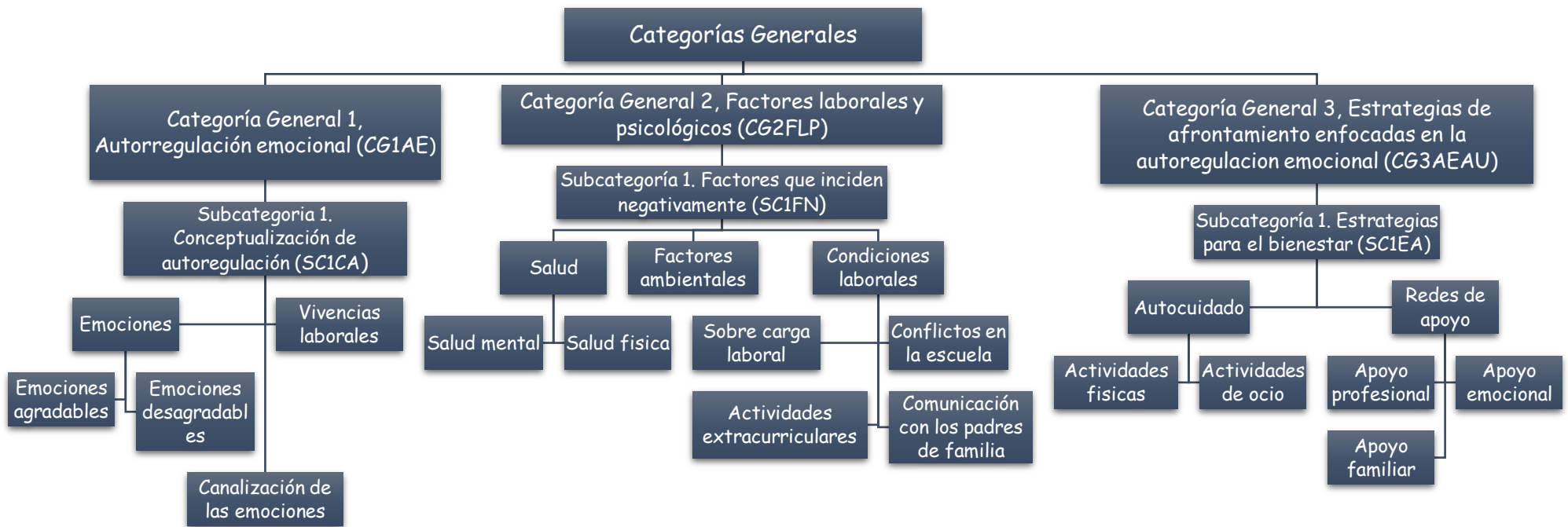
Los docentes describen que es importante contemplar en las instituciones, espacios de talleres, charlas en donde ellos puedan expresar sus emociones y necesidades “Vieras que eso lo vimos en la charla que nos dieron, porque era un grupo de maestras entonces todas se desahogaban y nos enseñaban eso técnicas, cuando estamos estresadas que hay que respirar, creo que ellas lo hicieron como prueba para extenderlo más” (P05, 713-716), “ya sea una charla de un profesional o hacer dinámicas que hagan como algo diferente eso ayuda, como que de los mismo colegas se escuchen, como te decía antes no es tanto que respondan sino el hecho de que alguien lo escuche a uno” (P07, 1173-1176), “De vez en cuando por lo menos que exista un espacio bonito para compartir” (P08, 1295-1296).

CAPÍTULO V:
INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1 ANÁLISIS DE DATOS

De las transcripciones y la categorización realizada para el análisis de la información obtenida por medio de las entrevistas, fue organizada por medio de categorías, subcategorías, conceptos generados y los subconceptos. A continuación, el siguiente diagrama:

Figura N°4



Fuente: Elaboración propia, 2025.

5.2 ANÁLISIS ENTRE LAS CATEGORÍAS GENERALES Y SUBCATEGORIAS

En esta sección, se presenta el análisis entre las categorías generales definidas: Autorregulación emocional, factores laborales y psicológicos, estrategias de afrontamiento enfocadas en la autorregulación emocional y en las subcategorías: conceptualización de autorregulación, factores que inciden negativamente y estrategias para el bienestar.

De acuerdo con la categoría 1, Autorregulación emocional y subcategoría conceptualización de autorregulación, surgen temas sobre emociones agradables y desagradables, canalización de las emociones y vivencias laborales, que se encuentran en el trabajo de Duarte (2021) y su relación con el bienestar emocional de los docentes de primaria, quienes tienen conocimientos de que es la autorregulación emocional y la importancia de esto, dentro de su profesión.

De los datos recopilados entendemos que las emociones, según Bisquerra (2011) son importantes para la toma de decisiones, sin embargo, hay emociones que nos hacen sentir bien o mal, por eso se clasifican en agradables y desagradables. Ser competente emocionalmente le permite comprender e identificar sus emociones, para saber cómo actuar ante diferentes escenarios y contextos que se presenten en la escuela.

De la categoría 2, factores laborales y psicológicos y la subcategoría factores que inciden negativamente, surgen factores como salud, factores ambientales y condiciones laborales. En el mismo orden de ideas, “los factores que alteran la convivencia es el estrés docente, debido a diferentes factores como la sobrecarga laboral, conflictos entre compañeros, frustraciones en el ámbito profesional, entre otros” (Benites, 2011 citado en Manavi-Rivas, 2024).

Desde la entrevista con los docentes, una de las mayores dificultades es la sobre carga de trabajo, además de que el tiempo es muy limitado, tienen que llevar más trabajo a la casa, por lo que les genera más estrés y con esto, repercusiones en su salud mental y física como, por ejemplo, dificultades para conciliar el sueño, ansiedad, estrés, miedo, desánimo, además de problemas musculares, dolores de cabeza y un sinnúmero de síntomas a causa de las preocupaciones diarias. Esto imposibilita al individuo a dar un mejor rendimiento en su labor diaria y evidentemente afecta su calidad de vida.

Basado en lo anterior, el docente refiere que su trabajo no es bien valorado, ya que las responsabilidades se han incrementado provocando un malestar significativo y eso hace un efecto contrario a lo que se espera del educador.

La escuela es una pequeña sociedad conformada por los docentes, estudiantes y otros miembros de la comunidad, se menciona que el ambiente laboral influye en las actividades de los docentes, provocando divisionismo y tensiones entre compañeros, aumentando un nivel de desgaste en el ejercicio de la profesión.

Manavi (2023) menciona que:

Es por ello, la relevancia de una convivencia armónica como un eje transversal que esté presente en toda la dinámica escolar; la cual implica las competencias emocionales para lograr una convivencia de bienestar entre los pares. No se trata de reprimir las emociones desagradables, sino de saber manejarlas de manera conveniente de tal forma que no afecten nuestras reacciones o comportamientos con los pares (p.24)

De la categoría 3, las estrategias de afrontamiento enfocadas en la autorregulación emocional y subcategoría: estrategias para el bienestar, surge el autocuidado, con actividades físicas y de ocio y, redes de apoyo. Con respecto a las estrategias, “se entiende

como los esfuerzos cognitivos y conductuales con lo que se enfrentan las demandas externas o internas que surgen en la cotidianidad, manteniendo el equilibrio entre persona y su entorno” (Herrera, 2019). Los docentes han utilizado herramientas sencillas de autocuidado que les permiten disminuir la problemática que les ha generado el estrés, por lo que estas estrategias le brindan mayor bienestar para que puedan desarrollarse personalmente, utilizando desde actividades físicas hasta actividades recreativas.

Se destaca el papel fundamental que juegan las redes de apoyo en la vida de los docentes, para poder sobre llevar la carga de diferentes situaciones y que está relacionado como un factor de protección a nivel emocional y psicológico, compuesto por la familia, seres queridos o compañeros de trabajo, brindándoles confianza, escucha y empatía

Sin embargo, cuando el malestar es significativo, buscar ayuda profesional es primordial, lo que mencionan algunos educadores es que en las instituciones públicas no hay profesionales en psicología que puedan brindarle un acompañamiento en cuanto a sus diferentes necesidades, por lo que les parece importante que en las instituciones haya una apertura para tener más profesionales en salud mental.

Por eso mismo, los docentes consideran que se debería crear espacios en la misma institución en donde se logre compartir entre compañeros, charlas y talleres psicoeducativos en relación con los temas específicos de salud mental, para que puedan expresar sus emociones y sentimientos.

En general, se obtiene de las entrevistas bastante información acerca de que tanto conocen sobre la autorregulación emocional, las diferentes emociones que experimentan y que estrategias ponen en práctica para una mejor gestión emocional, además de conocer a qué retos se enfrentan en su ejercicio profesional, la cantidad de trabajo que se vuelve una

sobrecarga, la comunicación con los compañeros de trabajo y padres de familia, también que estrategias utilizan en su rutina diaria para el afrontamiento del estrés laboral.

En este estudio, se logra evidenciar los niveles de estrés que sufren los educadores, causado por diferentes factores estresores, sin embargo, las estrategias, herramientas y redes de apoyo les permiten sobre llevar las situaciones de una manera más asertiva y positiva.

CAPITULO VI:
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

Después de la recolección de datos y su respectivo análisis se llega a una serie de conclusiones:

Para iniciar, el primer objetivo se planteó “Establecer la importancia de la autorregulación emocional para el afrontamiento del estrés por parte de los docentes”. Se confirma que los docentes tienen conocimientos acerca de que es la autorregulación emocional, ya que se les facilita identificar sus emociones y sentimientos, para poder enfrentar los desafíos del día a día con una buena actitud. En este sentido, se destaca la relevancia del manejo emocional como parte integral de la educación.

Se evidenció que los docentes experimentan tanto emociones agradables como desagradables, dentro de las emociones agradables esta la satisfacción de realizar su trabajo y reconocer los logros de los estudiantes.

Contrario a lo anterior, se llega a la conclusión que la frustración es una de las emociones desagradables más mencionadas, ya que el trabajo docente no es bien valorado por los jefes, por los padres de familia y hace que el individuo se desmotive.

Continuando con el mismo tema, los participantes mantienen una sana gestión emocional, permitiendo expresar de diferentes formas lo que piensan y sienten, ya que esto va a contribuir en su bienestar personal y profesional.

El segundo objetivo consistió en “Identificar los factores laborales y psicológicos de la labor docente de mayor incidencia en los niveles de estrés del personal académico”. Para esto, se identificaron primero lo que son los factores laborales como la sobrecarga de trabajo, los conflictos en la escuela, barreras en la comunicación entre compañeros y padres

de familia. La mayoría de los participantes externaron que la sobre carga laboral se muestra como un factor primordial que les ha generado mayor ansiedad, depresión, altos niveles de estrés, además de diferentes problemas en la salud mental y física, afectándolos muy puntualmente en la parte social, laboral y personal.

Con base a esto, las afectaciones físicas pueden presentarse de diferentes formas, los participantes mencionan dolores musculares, problemas digestivos, dolores de cabeza y problemas en la piel, por lo han tenido que recurrir a medicamentos, ir a centros médicos y buscar especialistas para poder sentirse bien y mejorar su calidad de vida. Con respecto a la salud mental, se percibe diferentes condiciones a nivel psicológico, entre los más recurrentes insomnio, depresión, ansiedad, desánimo y estrés.

Como tercer objetivo se planteó en “determinar estrategias de afrontamiento enfocadas en la autorregulación emocional del personal docente ante situaciones de estrés” Las personas participantes han tenido que recurrir a diferentes estrategias de afrontamiento, para poder disminuir los altos niveles de estrés. El ejercicio físico, el arte terapia, salir a pasear, salir a caminar, son algunos de los ejemplos expresados por los docentes, siendo estos ejemplos estrategias autónomas que han demostrado la capacidad que tienen los participantes en poder realizar para autorregularse sin ningún tipo de guía profesional.

Establecer hábitos de vida saludable va a ser importante para poder sobrellevar las dificultades que se presentan en el camino, esto se logra mediante diferentes técnicas o estrategias que se acoplen a las necesidades de cada persona.

Las redes de apoyo juegan un papel fundamental en la vida de los docentes, ya que les ayuda a sobrellevar situaciones estresantes que viven día a día en su trabajo. Uno de los apoyos que más se repiten es la familia, por el amor, la comprensión, la escucha y la

empatía que existe en el vínculo y que además les va a transmitir tranquilidad en momentos difíciles, siendo un apoyo emocional importante en la vida de las personas docentes.

Se concluye que algunos de los educadores que participaron en la investigación tuvieron que acudir a especialistas, por lo que surge la necesidad de que el Ministerio de Educación Pública considere importante brindarle a los educadores redes de apoyo que les permita orientar en el tema del estrés laboral y las estrategias para el manejo de ansiedad y disminuir los niveles de estrés, ya que los docentes tienen a su cargo una de las responsabilidades más grandes a nivel de sociedad, en cuanto a formar individuos pensantes, críticos, analíticos y promover talentos en los educandos para que se desarrollen de forma integral.

6.2 RECOMENDACIONES

Con base en los resultados y conclusiones obtenidas, se formulan una serie de recomendaciones:

- Incentivar estudios de los espacios recreativos en las instituciones educativas tanto públicas como privadas donde los docentes puedan interactuar, socializar y reforzar vínculos afectivos, desde la gestión de sus emociones.
- Facilitar la divulgación de las investigaciones sobre el manejo de las emociones en el rol de las personas educadoras para atender situaciones estresantes, para mejorar la implementación de técnicas y herramientas en el manejo de niveles de estrés y ansiedad que demanda el quehacer docente.
- Desarrollar a partir de los resultados del estudio, procesos de difusión para conocer la problemática laboral que enfrentan los docentes, en cuanto a limitaciones dentro de las instituciones educativas, en tema de escasez de recurso humano, infraestructura material didáctico y tecnológico.
- Promover la realización de estudios orientados a la autogestión emocional que permita desarrollar habilidades socioemocionales en el contexto educativo, con el fin de que la población docente logre resolver de forma pacífica los conflictos generados por la diversidad de opiniones.
- Realizar investigaciones a nivel país en relación con las variables estudiadas, que permitan demostrar las condiciones emocionales y laborales que viven los docentes costarricenses.

- Generar una línea de investigación sobre estrategias de afrontamiento en el contexto educativo que consideren variables de interés como la empatía, escucha, comunicación asertiva y trabajo en equipo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CON-CIENCIA*, 2(1), 117-125.
- Azuero Azuero, Á. E., (2019). Significatividad del marco metodológico en el desarrollo de proyectos de investigación. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 4(8), 110-127. <https://doi.org/10.35381/r.k.v4i8.274>
- Battaglino, V. (2017). Emociones, racionalidad y bienestar: Hacia un estudio de las emociones como juicios de valor. [Tesis de doctoral, Universidad Nacional de la Plata]. Memoria Académica, Repositorio Institucional FaHCE-UNLP. <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1518/te.1518.pdf>
- Bisquerra, R. (Febrero 2011). Educación emocional. *Revista Padres y maestros / Journal of Parents and Teachers*, (337), 5-8. <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/272>
- Castro, R., Morera, A., & Rojas, G. (2018). La educación emocional del personal docente: una estrategia de formación permanente. Ministerio de Educación Pública. Instituto de Desarrollo Profesional Uladislao Gámez Solano. https://idp.mep.go.cr/sites/all/files/idp_mep_go_cr/publicaciones/educacion_emocional_docente_2018.pdf
- Costa Rodríguez, C., Palma Leal, X., & Salgado Farías, C. (2021). Docentes emocionalmente inteligentes. Importancia de la Inteligencia Emocional para la aplicación de la Educación Emocional en la práctica pedagógica de aula. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 47(1), 219-233. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052021000100219>
- De Grandis, C., Gago-Galvagno, L.G., Clerici, G.D., & Elgier, Á.M. (2019). El desarrollo de la autorregulación en la infancia temprana y sus factores moduladores.

Investigaciones en Psicología, 24(1), 68-77. DOI:

10.32824/investigpsicol.a24n1a16

Duarte García, A. L. (2021). Caracterización de las prácticas pedagógicas dedicadas a la autorregulación emocional como estrategia para la resolución de conflictos en grados preescolar. [Tesis de maestría, Universidad de la Sabana]. Repositorio digital. <http://hdl.handle.net/10818/50357>

Fernández Núñez, L. (Octubre 2006). ¿Cómo analizar datos cualitativos? *Butlletí*

LaRecerca, 7, 1-13. <https://www.ub.edu/idp/web/sites/default/files/fitxes/ficha7-cast.pdf>

Fuentes-Vilugrón, G., Lagos-Hernández, R., & Fuentes-Merino, P. (22 Febrero 2022).

Dificultades para la regulación emoción al del profesorado chileno en tiempos de SARS-COV-2. *Revista Bordón*, 74(2): 31-44. DOI: 10.13042/Bordon.2022.89794

García, L., Niño, S. (2023). La regulación emocional en docentes de educación en

formación. *Pensamiento Educativo. Revista de Investigación Educativa Latinoamericana*, 60(3): 1-14. doi: 10.7764/PEL.60.3.2023.1

Garijo, C (2017). *Mindfulness. Una nueva perspectiva de la autorregulación emocional en*

educación infantil. [Tesis de Maestría. Universidad de Valladolid]. Repositorio UVA <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/29206/1/TFG-O-1203.pdf>

González, Ch. A (2018). Estrés laboral en docentes de la primera infancia [Tesis de

Licenciatura. Corporación Universitaria Minuto de Dios. Bogotá]. Repositorio Uniminuto <http://hdl.handle.net/10656/6388>

Hernández, R. y Mendoza, T. (2018). Metodología de la investigación: las rutas

cuantitativa, cualitativa y mixta. Editorial McGraw Hill Interamericana.

DOI: <https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6>

- Herrera, A. (2019). Desafiar los problemas es mejor que evitarlos: Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico. [Tesis Máster. Universidad de La Laguna]. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/17283>
- Hewitt-Ramírez N., Rueda-Prada, C.M., Vega-Ruiz, A. M., Alarcón-Jordán, M. A., Velandria-Archila, S. P., & Villamil-Huertas, R. (Enero-Junio 2023). Regulación emocional y habilidades de afrontamiento en profesores colombianos de Educación Básica Primaria. *Revista Guillermo de Ockham*, 21(1). 45-63. <https://doi.org/10.21500/22563202.5681>
- Iguasnia, S., Saquisela, M. E. (Enero – Febrero 2021). Estrés laboral, causas y consecuencias en los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Jaime Roldós Aguilera del Distrito Ximena 2 de la ciudad de Guayaquil. *593 Digital Publisher CEIT*, 6(1): 18-28. doi.org/10.33386/593dp.2021.1.408
- Izquierdo, M. A. (2020). Estrategias de afrontamiento: Una revisión teórica. [Trabajo de investigación para obtener el grado de Bachiller en Psicología. Universidad Señor de Sipán]. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/6889>
- Lara, M. (2019). Beneficios de la Respiración consiente contra la ansiedad generalizada y el estrés. [Trabajo Investigación bibliográfica en Psicología. Universidad Nacional Abierta y a Distancia.] <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/28047>
- Manavi-Rivas, R.P. (2024). Emociones y Regulación Emocional docente en la convivencia escolar durante las sesiones de Personal Social en un aula del Tercer Grado de Primaria en una institución privada del Callao. [Tesis licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP: <http://hdl.handle.net/20.500.12404/26772>

- Martínez, G. (Noviembre–Diciembre 2019). Para no salir (se) de cauce: la regulación emocional en el trabajo docente. *Revista Digital Universitaria*, 20(6): 1-11. doi: <http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2019.v20n6.a1>
- Mérida-López, S., Extremera, N., Quintana-Orts, C. & Rey, L. (2020). Sentir ilusión por el trabajo docente: inteligencia emocional y el papel del afrontamiento resiliente en un estudio con profesorado de secundaria. *Revista de Psicología y Educación*, 15, 67-76, <https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.186>
- Merino-Tejedor, E. & Lucas-Managas, S. (2016). La autoeficacia y la autorregulación como variables moderadoras del estrés laboral en docentes de educación primaria. *Universitas Psychologica*, 15(1) 15-28.
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-1.aavm>
- Paricio, R. (Enero 2022). Técnicas de mindfulness y regulación emocional en el ámbito familiar como estrategia de prevención en el ámbito de la salud mental. *NPunto*. 5(46). 66-86. <https://www.npunto.es/content/src/pdf-articulo/61f11ca62c5ccart4.pdf>
- París, L.E. (2015). *Estrés laboral en trabajadores de la salud*. UAI Editorial Teseo.
<https://uai.edu.ar/media/109543/paris-estres-laboral.pdf>
- Pulido-Martos, M., López-Zafra, E., & Cortés-Denia, D. (2022). Inteligencia emocional como factor protector en docentes: Perfiles de estrategias de afrontamiento centrado en personas. *Escritos de Psicología Psychological Writings*, 15(2): 182-193. DOI: <https://doi.org/10.24310/espiesepsi.v15i2.14795>
- Retana-Alvarado, D., González-Ríos, J., & Pérez-Villalobos, D. (Enero-Junio 2022). Afrontamiento emocional implementado por personas docentes en Costa Rica

para el manejo del estrés. *Intersedes, Revista electrónica de las sedes regionales de la Universidad de Costa Rica*, 23(47): 161-183. DOI: 10.15517/isucr.v23i47

Rodríguez Rodríguez, T., García Rodríguez, C. M., & Cruz Pérez, R. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *MediSur*, 3(3), 55-70.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180019787003>

Santander-Trigo, S., Gaeta-González, M. L., & Martínez-Otero Pérez, V. (2020). Impacto de la regulación emocional en el aula: Un estudio con profesores españoles.

Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 95(34.2): 225-246.

DOI: <https://doi.org/10.47553/rifop.v34i2.77695>

Ventura, D. (2019). Evaluación de un programa de entrenamiento basado en mindfulness: efectos psicológicos, neuropsicológicos y emocionales. [Tesis de doctorado.

Universitat Rovira i Virgili.] Repositori URV

<https://hdl.handle.net/20.500.11797/TDX3340>

ANEXOS

Anexo 1: Consentimiento informado (machote)

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA DE COSTA RICA

Escuela de Psicología

Tel (506) 2211-3000 E-mail: info@uh.ac.cr

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estrategias para la autorregulación emocional en docentes de primer y segundo ciclo de una institución pública de la provincia de Puntarenas

Sustentante: Indira María Morales Corrales, cédula 604670553

Tutor(a): Herrol Mora Barrantes, cédula 110600920

A. QUÉ BUSCA EL ESTUDIO

El estudio se realiza por parte de la estudiante de Psicología Indira María Morales Corrales, de la Universidad Hispanoamericana de Costa Rica, como requisito de graduación para alcanzar el título de Licenciatura en Psicología, mediante la realización del estudio sobre “Estrategias para la autorregulación emocional en docentes de primer y segundo ciclo de una institución pública de la provincia de Puntarenas”.

B. EN QUE CONSISTE SU PARTICIPACIÓN

Su participación consiste en realizar una entrevista semiestructurada, que será grabada en audio y video, para poder analizar estrategias para la autorregulación emocional ante situaciones de estrés que pueden afectar la salud mental de los docentes.

La realización de la entrevista individual se realizará para recolectar información para la investigación, sus respuestas se registran de manera confidencial y luego se transcriben para su análisis en una base de datos. No se le solicita ningún otro dato personal más que una ficha general de identificación, la información recolectada se maneja con confidencialidad y responde únicamente a fines académicos. Su nombre nunca será divulgado en los resultados.

C. RIESGOS

La participación en este estudio no plantea un riesgo para su integridad física, psicológica, o condiciones laborales. Puede experimentar una sensación de incomodidad al responder las preguntas o al saber que la información será leída por la sustentante. Por lo que se recuerda que es libre de retirarse en cualquier momento si así lo desea.

D. BENEFICIOS

No existe un beneficio directo para la persona que participa o su institución. Sin embargo, estará colaborando con un estudio que permita comprender la importancia de utilizar diferentes estrategias de autorregulación emocional ante situaciones de estrés, siendo un aporte para la psicología y beneficiando a otras personas estudiantes con su participación.

E. PARA ACLARACIONES

Para participar en este estudio usted debe contar con un espacio para aclarar dudas, el sustentante Indira María Morales Corrales, debe contestar de forma satisfactoria sus preguntas. Puede localizarlo si necesitara más información al correo electrónico indira.morales@uhispano.ac.cr

Puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana con el tutor supervisor del estudio Herrol Mora Barrantes al correo herrol.mora@uhispano.ac.cr para aclarar cualquier duda.

F. PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA, DERECHO A RETIRARSE y COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD.

Formar parte de este estudio es un acto voluntario y libre, nadie puede obligarlo a participar si no lo desea.

La información de su participación es confidencial los resultados pueden divulgarse por medio de la presentación de la tesis, artículos o aparecer en publicaciones, pero siempre de forma totalmente anónima, sin mencionar el nombre de las personas participantes. No perderá ningún derecho legal por firmar este consentimiento y se le entregará copia como respaldo.

CONSENTIMIENTO

He leído, todo el consentimiento antes de firmarlo. Pude hacer las preguntas y que tenía y mis consultas fueron contestadas. Me queda claro que mi participación es voluntaria, confidencial y puedo retirarme cuando quiera, respetando mi derecho a seguir o no. Por lo tanto, estoy de acuerdo en participar en este estudio.

Nombre completo Cédula Firma

Nombre investigadora Cédula Firma

Nombre testigo Cédula Firma

Fecha

Anexo 2: Matriz de categorías

<i>Objetivos</i>	<i>Categorías</i>	<i>Preguntas</i>
Establecer la importancia de la autorregulación emocional para el afrontamiento del estrés por parte de los docentes.	<p>Autorregulación emocional.</p> <p>Es la capacidad de gestionar y controlar las emociones de manera consciente y adaptativa. Implica reconocer, entender y manejar adecuadamente las emociones en diversas situaciones (Arango, 2022)</p>	<p>1. ¿Cuáles son las emociones más frecuentes que experimenta en su entorno laboral? Explique.</p> <p>2. ¿Cómo reacciona usted ante una situación inesperada en el trabajo? Proporcione un ejemplo.</p> <p>3. ¿Qué entiende usted por autorregulación emocional?</p> <p>4. ¿Para usted cual es la importancia de la autorregulación emocional desde su ejercicio profesional?</p>
Identificar los factores laborales y psicológicos de la labor docente de mayor incidencia en los niveles de estrés del personal académico.	<p>Factores laborales y psicológicos.</p> <p>Agentes que ocasionan el estrés laboral, cuya intensidad o persistencia influye en su canalización, así como en la capacidad de afrontar las situaciones que lo</p>	<p>5. ¿Cuáles son las condiciones laborales que considera más estresantes en su día a día?</p> <p>6. ¿Cómo afecta el estrés en su salud mental?</p> <p>7. ¿Qué factores ambientales le molestan más a la hora de enfrentarse a las clases?</p> <p>8. Detalle alguna situación que la haga sentir sin ganas de ir al trabajo.</p>

	<p>producen y gestionar adecuadamente las emociones (Iguasnia et al., 2020)</p>	<p>9. Elabore una lista de 5 actividades que usted considere de la más estresante a la menos estresante en el trabajo.</p> <p>10. ¿Qué tipo de cambios en la salud física ha experimentado en relación con el estrés de la carga laboral?</p>
<p>Determinar estrategias de afrontamiento enfocadas en la autorregulación emocional del personal docente ante situaciones de estrés.</p>	<p>Estrategias de afrontamiento enfocadas en la autorregulación emocional.</p> <p>Se entiende como los esfuerzos cognitivos y conductuales con lo que se enfrentan las demandas externas o internas que surgen en la cotidianidad, manteniendo el equilibrio entre persona y su entorno (Herrera, 2019).</p>	<p>11. ¿Qué tipo de actividades recreativas o de ocio utiliza usted para el afrontamiento del estrés?</p> <p>12. ¿Qué apoyos emocionales considera usted se necesitan para el afrontamiento del estrés?</p> <p>13. ¿Cuáles considera usted que son las mejores estrategias a utilizar para apoyar a sus colegas ante una situación de estrés? Proporcione un ejemplo.</p>

Anexo 3: Instrumento para los jueces

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA DE COSTA RICA

Escuela de Psicología

Estrategias para la autorregulación emocional en docentes de primer y segundo ciclo de una institución pública de la provincia de Puntarenas.

Sustentante: Indira María Morales Corrales. Cédula 604670553

Ficha de identificación:

Nombre:

Grado académico:

Años de servicio:

Categorías

A) Autorregulación emocional: Es la capacidad de gestionar y controlar las emociones de manera consciente y adaptativa. Implica reconocer, entender y manejar adecuadamente las emociones en diversas situaciones (Arango, 2022)

B) Factores laborales y psicológicos: Agentes que ocasionan el estrés laboral, cuya intensidad o persistencia influye en su canalización, así como en la capacidad de afrontar las situaciones que lo producen y gestionar adecuadamente las emociones (Iguasnia et al., 2020)

C) Estrategias de afrontamiento enfocadas en la autorregulación emocional: Se entiende como los esfuerzos cognitivos y conductuales con lo que se enfrentan las demandas externas o internas que surgen en la cotidianidad, manteniendo el equilibrio entre persona y su entorno (Herrera, 2019).

Guía de entrevista

1. ¿Cuáles son las emociones más frecuentes que experimenta en su entorno laboral?
Explique.
2. ¿Cómo reacciona usted ante una situación inesperada en el trabajo? Proporcione un ejemplo.
3. ¿Qué entiende usted por autorregulación emocional?
4. ¿Para usted cual es la importancia de la autorregulación emocional desde su ejercicio profesional?
5. ¿Cuáles son las condiciones laborales que usted considera usted más estresantes en su día a día?
6. ¿Cómo afecta el estrés en su salud mental?
7. ¿Qué factores ambientales le molestan más a la hora de enfrentarse a las clases?
8. Detalle alguna situación que le genere desmotivación de ir al trabajo.
9. Elabore una lista de 5 actividades que usted considere de la más estresante a la menos estresante en el trabajo.
10. ¿Qué tipo de cambios en la salud física ha experimentado con relación al estrés de la carga laboral?
11. ¿Qué tipo de actividades recreativas o de ocio utiliza usted para el afrontamiento del estrés?
12. ¿Qué apoyos emocionales considera usted se necesitan para el afrontamiento del estrés?
13. ¿Cuáles considera usted que son las mejores estrategias a utilizar para apoyar a sus colegas ante una situación de estrés? Proporcione un ejemplo.

Anexo 4: Índice Kappa de Cohen

```

CROSSTABS
  /TABLES= Juez1_I          BY          Original
  /FORMAT=AVALUE TABLES
  /STATISTICS=KAPPA
  /CELLS=COUNT ROW COLUMN TOTAL.
  
```

Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Juez 1 × Original	13	100.0%	0	.0%	13	100.0%

Juez 1 × Original

			Original			Total
			1	2	3	
Juez 1	1	Count	4	0	0	4
		Row %	100.0%	.0%	.0%	100.0%
		Column %	100.0%	.0%	.0%	30.8%
		Total %	30.8%	.0%	.0%	30.8%
2	2	Count	0	4	0	4
		Row %	.0%	100.0%	.0%	100.0%
		Column %	.0%	66.7%	.0%	30.8%
		Total %	.0%	30.8%	.0%	30.8%
3	3	Count	0	2	3	5
		Row %	.0%	40.0%	60.0%	100.0%
		Column %	.0%	33.3%	100.0%	38.5%
		Total %	.0%	15.4%	23.1%	38.5%
Total	Total	Count	4	6	3	13
		Row %	30.8%	46.2%	23.1%	100.0%
		Column %	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		Total %	30.8%	46.2%	23.1%	100.0%

Symmetric Measures

		Value	Asymp. Std. Error	Approx. T
Measure of Agreement	Kappa	.77	.15	4.10
N of Valid Cases		13		

CROSSTABS

```

/TABLES= Juez2_I BY Original
/FORMAT=AVALUE TABLES
/STATISTICS=KAPPA
/CELLS=COUNT ROW COLUMN TOTAL.
    
```

Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Juez 1 × Original	13	100.0%	0	.0%	13	100.0%

Juez 1 × Original

			Original			Total
			1	2	3	
Juez 1	1	Count	3	1	0	4
		Row %	75.0%	25.0%	.0%	100.0%
		Column %	75.0%	16.7%	.0%	30.8%
		Total %	23.1%	7.7%	.0%	30.8%
2	2	Count	0	4	0	4
		Row %	.0%	100.0%	.0%	100.0%
		Column %	.0%	66.7%	.0%	30.8%
		Total %	.0%	30.8%	.0%	30.8%
3	3	Count	1	1	3	5
		Row %	20.0%	20.0%	60.0%	100.0%
		Column %	25.0%	16.7%	100.0%	38.5%
		Total %	7.7%	7.7%	23.1%	38.5%
Total	Total	Count	4	6	3	13
		Row %	30.8%	46.2%	23.1%	100.0%
		Column %	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		Total %	30.8%	46.2%	23.1%	100.0%

Symmetric Measures

		Value	Asymp. Std. Error	Approx. T
Measure of Agreement	Kappa	.66	.17	3.50
N of Valid Cases		13		

CROSSTABS

```

/TABLES= Juez1_I          BY          Juez2_I
/FORMAT=AVALUE TABLES
/STATISTICS=KAPPA
/CELLS=COUNT ROW COLUMN TOTAL.
    
```

Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Juez 1 × Juez 2	13	100.0%	0	.0%	13	100.0%

Juez 1 × Juez 2

		Juez 2			Total	
		1	2	3		
Juez 1	1	Count	3	0	1	4
		Row %	75.0%	.0%	25.0%	100.0%
		Column %	75.0%	.0%	20.0%	30.8%
		Total %	23.1%	.0%	7.7%	30.8%
2	Count	1	3	0	4	
	Row %	25.0%	75.0%	.0%	100.0%	
	Column %	25.0%	75.0%	.0%	30.8%	
	Total %	7.7%	23.1%	.0%	30.8%	
3	Count	0	1	4	5	
	Row %	.0%	20.0%	80.0%	100.0%	
	Column %	.0%	25.0%	80.0%	38.5%	
	Total %	.0%	7.7%	30.8%	38.5%	
Total	Count	4	4	5	13	
	Row %	30.8%	30.8%	38.5%	100.0%	
	Column %	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	Total %	30.8%	30.8%	38.5%	100.0%	

Symmetric Measures

		Value	Asymp. Std. Error	Approx. T
Measure of Agreement	Kappa	.65	.18	3.32
N of Valid Cases		13		

Anexo 4: Carta del tutor

CARTA DEL TUTOR

Carrera Psicología

Universidad Hispanoamericana

Estimado señor:

La estudiante Indira Morales Corrales cédula 604670553 me ha presentado para efectos de revisión y aprobación de investigación denominado: el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Psicología.

En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos: conclusiones y recomendaciones. De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	Originalidad del tema	10 %	9%
b)	Cumplimiento de entrega de avances	20 %	17%
c)	Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados de la investigación	30 %	22%
d)	Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	20 %	15%
e)	Calidad, detalle del marco teórico	20 %	15%
	Total	100 %	78%

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,



Herrol Mora Barrantes

Cédula 110600920

Carné CPPCR: 12364

Anexo 5: Carta de la lectora

CARTA DE LECTOR

San José, 1 de abril 2025

Universidad Hispanoamericana
Sede Aranjuez
Carrera

Estimado señor

La estudiante Indira Morales Corrales cédula 604670553 me ha presentado para efectos de revisión y aprobación el trabajo final de graduación titulado: "ESTRATEGIAS PARA LA AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL EN DOCENTES DE PRIMER Y SEGUNDO CICLO DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA DE LA PROVINCIA DE PUNTARENAS" el cual ha elaborado para obtener su grado académico de Licenciatura en Psicología.

He revisado y he hecho las observaciones relativas al contenido analizado, particularmente lo relativo a la coherencia entre el marco teórico y análisis de datos, la consistencia de los datos recopilados y la coherencia entre éstos y las conclusiones; asimismo, la aplicabilidad y originalidad de las recomendaciones, en términos de aporte de la investigación. He verificado que se han hecho las modificaciones correspondientes a las observaciones indicadas.

Por consiguiente, este trabajo cuenta con mi aval para ser presentado en la defensa pública.

Atte.

Ana Peñaranda
Gonzalez

Firmado digitalmente por
Ana Peñaranda Gonzalez
Fecha: 2025.04.01
21:40:07 -06'00'

Msc Ana Virginia Peñaranda González
Cédula 1-751-833
Psicóloga, Código 6504

Anexo 6: Carta de autorización de cesión de derechos

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION**

San José, 02 de abril de 2025

Señores:

Universidad Hispanoamericana

Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

La suscrita Indira María Morales Corrales con número de identificación 604670553 autora del trabajo de graduación titulado Estrategias para la autoregulacion emocional en docentes de primer y segundo ciclo de una institución pública de la provincia de Puntarenas, presentado y aprobado en el año 2025, como requisito para optar por el título de Licenciatura en Psicología ; **SI** autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,

Indira M.C 604670553

Firma y Documento de Identidad

ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio)
LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y
PERMITIR LA CONSULTA Y USO

Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional

Como titular del derecho de autor, confiero al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.
- b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana
- c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las “Condiciones de uso de estricto cumplimiento” de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.

DECLARACIÓN JURADA

Yo Indira María Morales Corrales mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 604670553 egresado de la carrera de Psicología de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura en Psicología, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado:

Estrategias para la autoregulacion emocional en docentes de primer y segundo ciclo de una institución pública de la provincia de Puntarenas.

Es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público.

En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los dos días del mes de abril del año dos mil veinte cinco.

Indira M.C

Firma del estudiante

Cédula: 604670553