



ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
ADMINISTRACIÓN EN LA EDUCACIÓN

Resiliencia en el aula para fortalecimiento emocional de los docentes de
una institución educativa de Paita, 2024

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Administración de la Educación

AUTORA:

Mendoza Lopez, Sugey del Pilar (orcid.org/0009-0001-5665-560X)

ASESORES:

Mg. Merino Flores, Irene (orcid.org/0000-0003-3026-5766)

Mg. Velez Sancarranco, Miguel Alberto (orcid.org/0000-0002-5557-2378)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Gestión y Calidad Educativa

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

PIURA – PERÚ

2024



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, MERINO FLORES IRENE, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, asesor de Tesis titulada: "RESILENCIA EN EL AULA PARA FORTALECIMIENTO EMOCIONAL DE LOS DOCENTES DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA DE PAITA,2024", cuyo autor es MENDOZA LOPEZ SUGEY DEL PILAR, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 14%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

PIURA, 31 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
MERINO FLORES IRENE DNI: 40918909 ORCID: 0000-0003-3026-5766	Firmado electrónicamente por: IMERINOF el 01-08- 2024 17:51:27

Código documento Trilce: TRI - 0840905

Declaratoria de originalidad del autor



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN**

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, MENDOZA LOPEZ SUGEY DEL PILAR estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "RESILENCIA EN EL AULA PARA FORTALECIMIENTO EMOCIONAL DE LOS DOCENTES DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA DE PAITA,2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
SUGEY DEL PILAR MENDOZA LOPEZ DNI: 80497747 ORCID: 0009-0001-5665-560X	Firmado electrónicamente por: DMENDOZALO1 el 31- 07-2024 19:11:32

Código documento Trilce: TRI - 0840942

Dedicatoria

Este presente trabajo se lo dedico a mis hijas Yomira y Ammy, por ser mi fuente de inspiración Amor, paciencia y fortaleza, para concluir con mis objetivos a nivel profesional.

Sugey del Pilar Mendoza López

Agradecimiento

Quiero expresar mi más profundo respeto a mi padre Jehová, quien siempre ha estado presente en mis pensamientos y ha sido una fuente constante de inspiración para culminar esta maestría. A mi familia, por su constante apoyo y comprensión durante este proceso, por darme palabras de aliento y fortaleza cuando más lo necesitaba.

Sugey del Pilar Mendoza López

Índice de contenidos

Carátula	i
Declaratoria de autenticidad del asesor	ii
Declaratoria de originalidad del autor	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Índice de contenidos	vi
Índice de tablas.....	vii
Resumen	ix
Abstract	x
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. METODOLOGÍA.....	17
III. RESULTADOS	22
IV. DISCUSIÓN	30
V. CONCLUSIONES.....	35
VI. RECOMENDACIONES.....	37
REFERENCIAS	39
ANEXOS.....	43

Índice de tablas

Tabla 1 Distribución de la población docente de una institución educativa de Paita 2024	19
Tabla 2 Análisis descriptivo de la variable fortalecimiento emocional	22
Tabla 3 Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para la variable con sus respectivas dimensiones.....	23
Tabla 4 Contraste de la hipótesis General. Variable: Fortalecimiento emocional.....	24
Tabla 5 Contraste de la hipótesis específica 1: Dimensión Interpersonal.....	25
Tabla 6 Contraste de la hipótesis específica 2: Dimensión Intrapersonal	26
Tabla 7 Contraste de la hipótesis específica 3: Dimensión adaptabilidad	27
Tabla 8 Contraste de la hipótesis específica 4: Dimensión manejo del estrés	28
Tabla 9 Contraste de la hipótesis específica 5: Dimensión estados de ánimo	29

Resumen

El estudio tuvo como finalidad, evaluar la influencia de la aplicación de un programa sobre resiliencia en el aula para el fortalecimiento emocional de los docentes, alineado a los objetivos del desarrollo sostenible específicamente al cuarto de estos, que es garantizar una educación de calidad, inclusiva y equitativa. Se usó un enfoque cuantitativo de tipo aplicada de diseño preexperimental, considerando una población de 15 docentes de una institución educativa de Paita. Se utilizó como técnica la evaluación y como instrumento el inventario sobre estado emocional del docente validado por expertos y con un Alfa de Cronbach de 0.877. Los datos analizados mediante la prueba no paramétrica de Wilcoxon, mostraron un p-valor de 0.001, que es menor a 0,05 que llevó a concluir que la implementación del programa sobre resiliencia en el aula ha demostrado tener un impacto significativo en el fortalecimiento emocional de los educadores de dicha institución en Paita en el curso del año 2024.

Palabras clave: Resiliencia en el aula, fortalecimiento emocional, aprendizaje, enseñanza.

Abstract

The purpose of the study was to evaluate the influence of the application of a program on resilience in the classroom for the emotional strengthening of teachers, aligned with the objectives of sustainable development specifically to the fourth of these, which is to guarantee quality, inclusive education. and equitable. An applied quantitative approach of pre-experimental design was used, considering a population of 15 teachers from an educational institution in Paita. The evaluation was used as a technique and as an instrument the inventory of the teacher's emotional state validated by experts and with a Cronbach's Alpha of 0.877. The data analyzed using the Wilcoxon non-parametric test showed a p-value of 0.001, which is less than 0.05, which led to the conclusion that the implementation of the resilience program in the classroom has shown to have a significant impact on emotional strengthening. of the educators of said institution in Paita in the course of the year 2024.

Keywords: Resilience in the classroom, emotional strengthening, Learning, teaching.

I. INTRODUCCIÓN

Los docentes son componentes esenciales del sistema educativo, actuando como fundamentales sostenedores y orientadores de una educación de calidad. Están comprometidos con la sociedad en la tarea de formar ciudadanos capaces y comprometidos, preparándolos para enfrentar desafíos de manera independiente y asegurando así un futuro esperanzador.

Sin embargo el sector de la educación no fue indiferente durante la etapa de COVID-19 y uno de los retos importantes fue la gestión de la educación post pandemia, según Mora et al (2021), mencionan que la COVID-19 afectó a toda la población como se conoce y por ende afectó al sector educativo, social y económica cambiando por completo el entorno, los resultados obtenidos al aplicar el instrumento de Maslach (MBI) y la valoración de nivel de depresión a los docentes determinaron que el 47,73% presentan agotamiento emocional, 50.76% desorden emocional y el 30.30% demanda ansiedad marcada. Por consiguiente, es razonable concluir que los niveles de agotamiento emocional, ansiedad y depresión se elevaron significativamente, exacerbando sus efectos negativos después de la pandemia. A esto se añadieron las dificultades económicas y el aislamiento social y familiar.

A nivel global, Echevarría, (2022) nos valida que la Organización Mundial de la Salud (OMS) valoro tres dimensiones clave para definir el burnout, aunque no establece una definición única: estas dimensiones son la sobrecarga. Se ha observado que los docentes exhiben niveles de estrés superiores en comparación con otros sectores laborales. Además, se reportó un incremento en los niveles de estrés y burnout durante el periodo de la pandemia. Utilizando el instrumento de Burnout de Maslach y Resiliencia de Young, en el grupo estudiado, la mayoría eran mujeres (54,90%), personas mayores de 50 años (50,98%), casadas (50,00%), con hijos (92,16%) y de 6 a 10 años de experiencia laboral (41,18%). Se observó que los docentes con niveles reducidos de burnout mostraban una elevada resiliencia (89,19%). Por lo tanto, se puede señalar que la prevalencia de síndrome de burnout (SB) relacionada con la resiliencia es más alta entre los docentes que mostraron bajos niveles de burnout y, a su vez, demostraron ser

más resilientes.

En Latinoamérica, Irma (2022), menciona que causa del COVID-19, el mundo experimentó restricciones y una amplia suspensión de actividades presenciales en todos los sectores. En educación, esta situación llevó a la cancelación de las clases presenciales en favor de un formato virtual. Esta adaptación ha traído consigo significativas repercusiones, especialmente en la salud mental, donde el aumento del estrés entre los docentes es especialmente destacable, Este estudio tiene como objetivo identificar de manera significativa los niveles de estrés laboral en docentes, utilizando un cuestionario virtual de 31 preguntas. Este estudio se llevó a cabo con 106 educadores de Trujillo y 136 de Barranquilla. Los hallazgos indican un elevado índice de estrés en Colombia, con un 16.9%, y un 7.5% en Perú, destacando diferencias notables en aspectos como creencias desadaptativas, presiones del trabajo y emociones negativas. También se observaron variaciones significativas en factores biológicos como el género, económicos como el salario mínimo y las condiciones habitacionales, así como sociales, incluyendo el tipo de institución educativa y la formación de posgrado. En conclusión, en Colombia el estrés está significativamente relacionado con el nivel de ingresos económicos, mientras que, en Perú, se asocia con la cantidad de hijos.

En Perú, la realidad es similar, según un informe de la organización: Educación inclusiva, de calidad y equitativa. Un estudio del Ministerio de Educación (Minedu) en 2020 reveló que el 58% de los profesores en el país sufren de altos niveles de estrés y un 25% padece de burnout severo. Estos problemas se intensifican debido a las difíciles condiciones laborales que muchos educadores enfrentan, incluyendo salarios bajos, escasez de recursos y una sobrecarga de trabajo (EDUICE, 2020). Es crucial señalar que los bajos salarios, la falta de recursos y la excesiva carga de trabajo son los principales factores que contribuyen a que los docentes sufran de estrés y burnout severo.

En un estudio de Chaparro (2021) en la región de Piura, se descubrió que el 46,48% de los docentes califican como regulares en competencia emocional, el 43,66% alcanzan un nivel bueno y solo el 9,86% se consideran en un nivel muy bueno. Esto muestra que

los docentes, enfrentando diversas responsabilidades, están siendo afectados emocionalmente, al igual que sus estudiantes. A pesar de esto, tienen que superar la incertidumbre y contribuir al desarrollo resiliente de sus estudiantes, sin recibir apoyo logístico, material ni psicológico. Estas circunstancias pueden intensificar la carga sobre los educadores y obstaculizar su habilidad para preservar una estabilidad emocional adecuada dentro del salón de clases. Asimismo, la ausencia de programas o recursos diseñados específicamente para fomentar la resiliencia en el entorno educativo puede dejar a los docentes vulnerables ante las exigencias laborales.

Las causas que agravan la situación de los docentes incluyen una sobrecarga de trabajo que lleva al estrés y al agotamiento. Esta sobrecarga proviene de diversas actividades como largas horas de clase, preparación de materiales didácticos, evaluación de estudiantes y tareas administrativas. Adicionalmente, los docentes enfrentan una falta de apoyo y recursos esenciales para manejar los retos de su profesión. Esto abarca una escasa formación en salud mental, acceso limitado a servicios médicos y la falta de políticas institucionales que fomenten el bienestar del docente. A estos factores se suman las adversas condiciones socioeconómicas de algunos docentes, que incluyen salarios bajos, dificultades en el acceso a vivienda adecuada y falta de servicios básicos, todo lo cual también contribuye a los problemas de salud mental.

Ante estos desafíos, estudios recientes han subrayado la necesidad de tratar la resiliencia a través de un enfoque multidimensional que tome en cuenta tanto los elementos personales como los contextuales. Por ejemplo, investigaciones llevadas a cabo por Ccoricasa et al (2022), en colegios públicos del Perú han determinado que variables tales como el apoyo social, la autoeficacia y la satisfacción en el trabajo están vinculadas con una mayor calidad de vida entre los docentes. Estas conclusiones indican que, para fomentar la resiliencia en los docentes, es esencial no solo atender a los aspectos personales, sino también establecer ambientes laborales propicios y sistemas de apoyo eficientes.

La situación problemática descrita lleva al planteamiento de la siguiente interrogante: ¿De qué manera influye el programa de resiliencia en el aula para el

fortalecimiento emocional de los docentes de una institución educativa de Paita, 2024?

Este estudio se justifica desde una perspectiva teórica, ya que investigaciones como la realizada por Adrianzén et al (2021), destacan factores personales que fomentan la resiliencia de los docentes, incluyendo el apoyo social, la autoeficacia, la satisfacción con el trabajo y las técnicas de manejo de situaciones difíciles. Es esencial abordar estos elementos para mejorar la resiliencia individual de los educadores. Por lo tanto, esta investigación aportará un fundamento teórico robusto para entender los mecanismos que impulsan la resiliencia docente en el contexto particular de una institución educativa. Desde una perspectiva práctica, este estudio proporcionará datos cruciales para el desarrollo de intervenciones y programas específicos que buscan aumentar la resiliencia de los educadores en una determinada institución. Esto podría disminuir el estrés laboral y mejorar el ambiente organizacional del centro, impactando de manera positiva en la efectividad del rendimiento académico a la vez de el bienestar de sus estudiantes. Metodológicamente, se planea emplear métodos de recaudación de datos que aseguren la confiabilidad y validez de los resultados. Además, se facilitará un examen detallado de las experiencias y opiniones de los docentes, junto con un análisis estadístico para evaluar el impacto de una variable sobre otra.

Desde la perspectiva social, es crucial en los educadores de dicha institución educativa mejorar el bienestar emocional mediante el análisis de la resiliencia en el aula para generar un ambiente escolar favorable tanto para el aprendizaje como para el bienestar general. Adicionalmente, al promover la resiliencia entre los educadores, se crea un ejemplo positivo para los estudiantes, lo que impulsa el desarrollo de importantes habilidades socioemocionales y contribuye a la estabilidad y continuidad educativa.

El estudio tiene como objetivo general: Determinar la influencia de la aplicación de un programa sobre resiliencia en el aula para el fortalecimiento emocional de los docentes de una institución educativa de Paita, 2024, y como una forma de delimitar el ámbito de la investigación se plantea como objetivos específicos: Determinar la influencia del programa sobre resiliencia en el aula en el fortalecimiento de la dimensión interpersonal de los docentes de una institución educativa de Paita, 2024, Determinar la

influencia del programa sobre resiliencia en el aula en el fortalecimiento de la dimensión intrapersonal de los docentes de una institución educativa de Paita, 2024, Determinar la influencia del programa sobre resiliencia en el aula en el fortalecimiento de la dimensión Adaptabilidad de los docentes de una institución educativa de Paita, 2024, Determinar la influencia del programa sobre resiliencia en el aula en el fortalecimiento de la dimensión Manejo del estrés de los docentes de una institución educativa de Paita, 2024, Determinar la influencia del programa sobre resiliencia en el aula en el fortalecimiento de la dimensión Estados de ánimo de los docentes de una institución educativa de Paita, 2024.

En relación con antecedentes internacionales pertinentes a la investigación que se realizará, se cuenta con el estudio de López et al (2023), realizado en Granada (España) sobre la influencia de la estabilidad emocional en los docentes en proceso formación y educación, se evaluó el estado mental de 300 maestros de educación inicial y primaria en Granada (España), con edades comprendidas entre los 25 y 64 años. Los integrantes formaron dos grupos: donde 113 de fueron de educación inicial y 187 de nivel primaria. Utilizando un enfoque descriptivo y comparativo transversal, los hallazgos indicaron que los docentes muestran mayores puntuaciones en dimensiones emocionales positivas que en las negativas. Además, se observó una compatibilidad resaltante entre la edad de los docentes y su bienestar mental. Se observó que los profesores con más experiencia generalmente reportan mayores niveles de felicidad, claridad mental y una autoestima.

Otro antecedente internacional es el de Aguirre et al. (2022), que realizó un estudio en el Ecuador sobre la Psicopedagogía en la salud emocional de los educadores. Esta investigación indaga sobre la significancia de la psicopedagogía en la salud emocional de los educadores de bachillerato. Se enfatiza la función esencial del educador como orientador en el desarrollo educativo, encargado de impartir no solo conocimientos, sino también valores y principios éticos que influyen en la formación del alumno. Por lo tanto, se reconoce la crucial importancia del estado emocional del profesor para promover un ambiente educativo óptimo. Por ende, el bienestar emocional del profesor es esencial para mantener un ambiente educativo ideal. La investigación, que adopta un enfoque

cuantitativo, utiliza métodos deductivos e inductivos dentro de un marco de estudio descriptivo y documental. Una encuesta fue realizada a 35 docentes de bachillerato, y los resultados indicaron que la psicopedagogía impacta significativamente en el estado emocional del educador. Hay elementos que influyen directamente en esta situación, los cuales son cruciales para establecer un entorno de aprendizaje óptimo en el aula.

Otro antecedente internacional relevante es el estudio realizado por Urrutia (2021) en España. Esta investigación examinó los brotes epidémicos y sus efectos, especialmente en la salud mental de los docentes, a raíz de los periodos de confinamiento. Se destacó un efecto relevante en la salud mental de los profesores, quienes se vieron obligados a adaptarse rápidamente de la enseñanza presencial a la modalidad en línea durante la pandemia. Este cambio repentino generó estrés en muchos de ellos debido a la falta de preparación adecuada para esta transición. Dado que los profesores desempeñan un papel crucial en la guía de los procesos de formación y educación, es importante fortalecer la resiliencia para mitigar los impactos negativos en el desarrollo cognitivo de los estudiantes. Por lo tanto, esta investigación se propuso determinar las emociones y pensamientos experimentados por los docentes de bachillerato que estaban cursando el grado de maestría en Docencia para la educación de grado bachillerato durante el periodo de confinamiento. El enfoque de esta investigación es exploratoria, transversal y analítico. Dado a ello se procede a realizar el análisis correspondiente haciendo uso del programa gratuito Worditout, además del software estadístico SPSS para el tratamiento de la información. Los hallazgos indicaron que más del 50% de los profesores experimentaron principalmente emociones positivas en respuesta a la crisis del COVID-19. Estas emociones podrían estar vinculadas al desarrollo de resiliencia, lo cual les permite mantener una visión constructiva a pesar de las adversidades o contingencias. Se ha demostrado que la resiliencia en los docentes contribuyó a una visión de crecimiento profesional durante la pandemia.

Johnson & Downie (2019) en Canadá, realizó un estudio que tuvo como objetivo principal identificar y evaluar las prácticas efectivas que promueven la resiliencia entre los docentes y cómo estas prácticas impactan positivamente su bienestar emocional, especialmente en entornos educativos desafiantes. El estudio adoptó un enfoque mixto,

combinando métodos cualitativos y cuantitativos. Se realizaron encuestas estructuradas para recolectar datos cuantitativos sobre el nivel de resiliencia y bienestar emocional entre los docentes. Así mismo se desarrolló la entrevista al detalle y grupos focales para obtener un entendimiento más detallada sobre las experiencias y percepciones de los docentes respecto a las estrategias de resiliencia. a población del estudio incluyó a docentes de primaria y secundaria en diversas regiones de Canadá. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo aleatorio estratificado, y consistió en 250 docentes. Este enfoque permitió una representación equitativa de docentes de diferentes niveles educativos y contextos escolares. Los resultados del estudio mostraron que los docentes que implementaban prácticas de resiliencia, como el mindfulness, el establecimiento de límites claros y la búsqueda de apoyo social, reportaron niveles significativamente más altos de bienestar emocional. Así mismo, se observó que la capacitación específica en resiliencia y manejo del estrés tuvo un impacto favorable en la capacidad de docentes para enfrentar desafíos en su salón de clases. La investigación concluyó que promover la resiliencia en el aula es fundamental para el fortalecimiento emocional de los docentes. Las estrategias de resiliencia no solo mejoran el bienestar emocional de los docentes, sino que también tienen un efecto positivo en el ambiente de aprendizaje, beneficiando tanto a docentes como a estudiantes. Los autores recomendaron la fusión de nuevos programas enfocados al desarrollo de los profesionales y direccionados a la resiliencia como parte del currículo estándar para la formación de docentes.

Respecto a estudios realizados en Perú, la investigación de Vargas (2022), se centró en estrategias de afrontamiento para mitigar el burnout o desgaste emocional en docentes de una escuela privada en Lima. El objetivo fue sugerir métodos efectivos para aliviar el burnout en los educadores, quienes son esenciales en la difusión del conocimiento. Este estudio se realizó bajo el paradigma sociocrítico-interpretativo con un enfoque práctico en el ámbito educativo. Se aplicó un muestreo de tipo no probabilístico, conveniencia que incluyó a un directivo, dos coordinadores, 30 docentes y 30 alumnos. La metodología adoptada fusionó los modelos metódicos de analítico, sintético, inductivo, deductivo y la modelación. Para la recolección de datos, se aplicaron herramientas validadas por especialistas, tales como entrevistas semiestructuradas a directivos y docentes, analizadas con el software Atlas Ti, y encuestas para alumnos y docentes,

procesadas mediante SPSS. Los hallazgos de la investigación subrayaron la importancia de crear estrategias para reducir el agotamiento emocional entre los docentes de la institución. Como respuesta a estos resultados, se propusieron varias medidas, incluyendo un programa de concienciación, talleres para gestionar emociones, la creación de áreas de ocio y descanso, y un sistema para supervisar la actividad docente.

Otro estudio relevante en Perú es el realizado por Vilca (2022) que se centró en explicar cómo los docentes de educación básica desarrollan la resiliencia. Utilizando una metodología cualitativa y documental, se recolectó información de varias fuentes, lo que facilitó un análisis detallado del tema. Los resultados indicaron que la resiliencia es una capacidad esencial en el ser humano, que existe desde la concepción y se desarrolla a lo largo de la vida. Factores como el ambiente personal, familiar y profesional son cruciales para su fortalecimiento.

Por otro lado, se tiene el estudio de Damian y Huallpa (2021) sobre cómo los docentes de educación inicial manifestaron resiliencia durante la pandemia, adaptándose y superando desafíos. El método de investigación aplicada fue de tipo cualitativa, con orientación pospositivista, con un enfoque básico y un diseño hermenéutico interpretativo. La investigación se llevó a cabo en un único punto temporal e involucró a tres docentes y dos directores como expertos. Mediante entrevistas semiestructuradas aplicadas a estos grupos, los datos han sido planteados a un análisis de contenido. El estudio concluyó que la resiliencia facilitó a los docentes no solo adaptarse, sino también fomentar la humanización en un entorno desafiante como lo fue la pandemia, lo que les permitió establecer conexiones más profundas y significativas con sus estudiantes y sus comunidades.

García et al. (2020) realizó en la ciudad de Lima un estudio que tuvo como objetivo principal explorar el nivel de resiliencia y su relación con el fortalecimiento emocional de los docentes en escuelas urbanas de la zona metropolitana. Se utilizó un enfoque mixto. Aplicando cuestionarios estandarizados para evaluar el nivel de resiliencia entre los docentes, junto con entrevistas semiestructuradas para obtener perspectivas más profundas sobre sus experiencias emocionales y estrategias de afrontamiento. La

población objetivo estuvo compuesta por docentes de escuelas urbanas en la zona metropolitana de Lima. La muestra incluyó a 150 docentes de diferentes niveles educativos, seleccionados de manera aleatoria estratificada para garantizar la representatividad de diversas instituciones educativas. Los resultados del estudio revelaron que los docentes que exhibían niveles más altos de resiliencia también mostraban una mayor fortaleza emocional y bienestar psicológico en el aula. Además, se identificaron factores contextuales, como el apoyo de colegas y directivos, que contribuyeron a la resiliencia en los docentes, desarrollando sus capacidades para enfrentar nuevos desafíos en su entorno educativo urbano. El estudio concluyó que la resiliencia juega un papel crucial en el fortalecimiento emocional de los docentes en contextos urbanos, ayudándolos a enfrentar el estrés y las demandas del trabajo docente. Se destacó la importancia de promover entornos escolares que impulsen la resiliencia y brindando el apoyo emocional y profesional a los docentes.

En el marco de las teorías y los enfoques conceptuales del presente trabajo de investigación, con respecto a la variable resiliencia en el aula, Goleman (2019) data a la resiliencia en el aula como la habilidad de los estudiantes para adaptarse y prosperar frente a las dificultades académicas y personales. Goleman subraya que esta habilidad no solo se centra en superar obstáculos, sino también en aprovechar estas experiencias para el crecimiento personal y académico. Según el autor, la resiliencia se nutre de un entorno educativo que fomente la empatía, el apoyo emocional y la autoeficacia.

Para Duckworth (2021) la resiliencia en el contexto educativo la define como una combinación de pasión y perseverancia hacia objetivos a largo plazo, conocida como "grit". En su investigación, Duckworth argumenta que los estudiantes resilientes no solo enfrentan y superan adversidades, sino que también mantienen un esfuerzo constante y una actitud positiva frente a los desafíos prolongados. Esta perspectiva destaca la importancia de desarrollar un "grit" para alcanzar el éxito académico y personal, por otro lado, Seligman, Peterson y Steen (2020), afirman que la resiliencia implica el desarrollo de habilidades como la gratitud, el optimismo y la capacidad de encontrar significado en las experiencias educativas. En este sentido, la resiliencia se ve como una herramienta para no solo superar obstáculos, sino también para florecer académicamente. En

conjunto, estas perspectivas subrayan que la resiliencia no se trata solo de superar adversidades, sino de utilizar estas experiencias como catalizadores para el crecimiento personal y académico. Fomentar un ambiente educativo que apoye emocionalmente a los estudiantes, cultive su perseverancia y fortalezca sus habilidades de carácter puede crear individuos más capaces y completos, preparados para enfrentar y prosperar ante los desafíos tanto dentro como fuera del aula.

Para el presente estudio, la variable resiliencia en el aula se considera las siguientes dimensiones: 1. Desarrollo Personal y Autocuidado, según Ungar (2012), esta dimensión enfoca un proceso en la cual los estudiantes y docentes adquieren habilidades para cuidar de sí mismos física, emocional y mentalmente. Esto incluye practicar el autocuidado, establecer límites saludables, fomentar la autoconciencia y cultivar una actitud positiva hacia uno mismo. 2. Información narrativa, Gu y Day (2007), esta dimensión se refiere a la competencia de los docentes para establecer vínculos sólidos con sus compañeros de trabajo, estudiantes y padres de familia, así como para comunicarse de manera efectiva para resolver conflictos y abordar las necesidades individuales de cada estudiante. El apoyo y la comunicación efectiva son fundamentales para crear un entorno educativo seguro apoyando la promoción del bienestar emocional garantizando el éxito académico de todos los involucrados. 3. Adaptabilidad y Resiliencia, según Masten (2001), esta dimensión describe la capacidad de los estudiantes y docentes para adaptarse positivamente a los cambios, retos y barreras que surgen en el entorno educativo. La adaptabilidad y la resiliencia implican la capacidad de recuperarse rápidamente de contratiempos, ajustar las estrategias de afrontamiento según sea necesario y mantener un enfoque positivo y proactivo frente a las dificultades. 4. Información narrativa, para Ginsburg (2007), esta dimensión se refiere a la habilidad de los docentes para manejar eficazmente el estrés, manteniendo un equilibrio mental saludable entre su trabajo y su vida personal. La gestión del estrés y el bienestar laboral son fundamentales para prevenir el agotamiento y promoción de un ambiente de trabajo saludable, positivo y productivo en el salón de clases y 5. Cultivo de un Ambiente Emocional Positivo en el Aula, según Theron (2020), esta dimensión se refiere a la creación de un entorno educativo que promueva la expresión emocional, el apoyo entre pares y la conexión humana. El cultivo de un ambiente emocional positivo en el aula es

fundamental para fortalecer el bienestar emocional y la capacidad de restablecimiento de los estudiantes y docentes frente a los desafíos y adversidades.

De acuerdo con Goleman (2019) la resiliencia es la capacidad de un individuo para adaptarse y prosperar frente a las dificultades académicas y personales, en este sentido, considera las siguientes dimensiones: 1. Desarrollo Personal y Autocuidado: la dimensión hace referencia al proceso en la cual los estudiantes y docentes adquieren habilidades para cuidar de sí mismos física, emocional y mentalmente. Esto incluye practicar el autocuidado, establecer límites saludables, fomentar la autoconciencia y cultivar una actitud positiva hacia uno mismo (Goleman, 2019). 2. Información Narrativa: Esta dimensión se refiere a la habilidad de los docentes para entablar relaciones sólidas con sus compañeros, estudiantes y padres, así como para comunicarse de manera efectiva para resolver conflictos y abordar las necesidades individuales de cada estudiante (Goleman, 2019). El apoyo y la comunicación efectiva son fundamentales para crear un entorno educativo seguro, apoyando a promover el bienestar emocional y garantizando el éxito académico de todos los involucrados (Gu y Day, 2019). 3. Adaptabilidad y Resiliencia: La adaptabilidad y la resiliencia implican la capacidad de recuperarse rápidamente de contratiempos, ajustar las estrategias de afrontamiento según sea necesario y mantener un enfoque positivo y proactivo frente a las dificultades (Goleman, 2019). Según Chance (2024), la dimensión plasma la capacidad de los estudiantes y docentes para adaptarse positivamente a los cambios, retos y barreras que surgen en su entorno de trabajo. 4. Manejo del Estrés y Bienestar Laboral: Esta dimensión se refiere a la habilidad que tiene docentes para manejar eficazmente el estrés manteniendo una estabilidad saludable entre su trabajo y la vida personal. La gestión del estrés y el bienestar laboral son fundamentales para prevenir el agotamiento y promover un ambiente de trabajo positivo y productivo en el aula (Goleman, 2019). Según Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022). 5. Cultivo de un Ambiente Emocional Positivo en el Aula: Esta dimensión se refiere a la creación de un entorno educativo que promueva la expresión emocional, el apoyo entre pares y la conexión humana (Goleman, 2019). El cultivo de un ambiente emocional positivo en el aula es fundamental para fortalecer el bienestar emocional y la capacidad de restablecimiento de los estudiantes y docentes frente a los desafíos y adversidades (Carmería, 2024).

En cuanto a los enfoques teóricos sobre la resiliencia en el aula, se tiene el enfoque de Resiliencia en el Aula de Duckworth (2021) quien argumenta que la resiliencia no solo implica la capacidad de recuperarse de los fracasos, sino también la tenacidad y el compromiso para seguir adelante a pesar de las dificultades. Este enfoque teórico destaca la importancia de desarrollar una mentalidad de crecimiento y la persistencia como elementos clave para el éxito académico. Luego tenemos el enfoque de Seligman, Peterson y Steen (2020) quienes exploran la resiliencia desde la psicología positiva, enfocándose en las fortalezas del carácter y el bienestar subjetivo de los estudiantes. Este enfoque teórico propone que la resiliencia se desarrolla a través de la identificación y el fortalecimiento de cualidades como el optimismo, la gratitud y la capacidad de encontrar significado en las experiencias. Los autores sugieren que un enfoque educativo que promueva estas características no solo ayuda a los estudiantes a superar las adversidades, sino también a prosperar y florecer en el ámbito académico.

Luego tenemos el enfoque de Bronfenbrenner y Morris (2022) quienes presentan un enfoque ecológico de la resiliencia en el aula, analizando cómo los diferentes sistemas que rodean al estudiante (familia, escuela, comunidad) influyen en su capacidad para ser resiliente. Este enfoque teórico resalta la interacción dinámica entre el individuo y su entorno, proponiendo que la resiliencia se nutre no solo de factores internos, sino también de las redes de apoyo externas. La colaboración entre padres, educadores y la comunidad es esencial para crear un entorno propicio que permita a los estudiantes desarrollar y mantener la resiliencia. Estos enfoques teóricos ofrecen una comprensión multidimensional de la resiliencia en el aula, destacando diferentes aspectos que contribuyen a su desarrollo. Desde la inteligencia emocional hasta la psicología positiva y el enfoque ecológico, todos subrayan la importancia de un entorno educativo y de apoyo que fomente el bienestar integral del estudiante. Estos enfoques no solo permiten a los estudiantes superar adversidades, sino también prosperar académicamente y desarrollarse como individuos completos y resilientes.

En cuanto a la variable de fortalecimiento emocional, es crucial reconocer el papel fundamental de las emociones en la vida de las personas, lo cual subraya la importancia de abordarlas en el ámbito educativo. El rol del docente no se limita únicamente a la

trasmisión de conocimientos y la gestión de situaciones pedagógicas, sino que también implica crear un ambiente interactivo en el aula y promover la comprensión y valoración de las emociones que se manifiestan en ese contexto.

Córdova et al (2022), define al estado emocional del docente como un conjunto de emociones y sentimientos que experimenta el profesor en el contexto educativo, y que influyen en su comportamiento, pensamiento y toma de decisiones. Estas emociones pueden ser positivas (alegría, satisfacción, entusiasmo) o negativas (estrés, ansiedad, frustración), y pueden tener un impacto significativo en el aprendizaje de los alumnos. En tanto, Goleman, citado por Vaquero et al. (2020) define las emociones como "una respuesta compleja del cerebro a estímulos externos e internos, que implica un conjunto de procesos cognitivos, fisiológicos y conductuales." Goleman subraya que las emociones son esenciales para la toma de decisiones, la interacción social y la autoconciencia. Otra definición es la Manavi (2023) quien afirma que una emoción es una respuesta fisiológica que una persona experimenta en su cuerpo ante una situación específica. Puede servir como mecanismo de protección ante peligros o facilitar el aprendizaje en situaciones nuevas.

Considerando los planteamientos anteriores, se aprecia que las emociones pueden definirse como respuestas complejas del cerebro que implican procesos cognitivos, fisiológicos y conductuales ante estímulos externos e internos. Estas respuestas son experimentadas por las personas en diversas situaciones y pueden ser tanto positivas como negativas, influyendo significativamente en el comportamiento, pensamiento y toma de decisiones.

En el marco del contexto educativo, el estado emocional del docente, que incluye emociones y sentimientos como alegría, estrés, entusiasmo y frustración, tiene un impacto considerable en el aprendizaje de los estudiantes. Las emociones también sirven como mecanismos de protección ante peligros y facilitan el aprendizaje en situaciones nueva. Los docentes llevan a cabo diversas actividades para guiar a los estudiantes en su desarrollo integral dentro de la sociedad. Durante la jornada escolar, pueden surgir diferentes situaciones con los estudiantes o con otros colegas, donde el docente debe

actuar adecuadamente. Por ello, es crucial que los docentes comprendan los conceptos relacionados con las emociones, sean conscientes de ellas y las regulen en cualquier circunstancia pedagógica. Esto es importante porque los estudiantes observan y pueden percibir las emociones del docente a través de su lenguaje gestual y corporal, y también pueden imitarlas mediante el aprendizaje vicario entre sus compañeros. A continuación, se explicarán algunas que servirán como base para esta investigación.

Por lo expuesto, el fortalecimiento emocional se refiere al proceso mediante el cual los profesores desarrollan y mejoran su capacidad para gestionar y regular sus emociones en el contexto educativo. Esto implica el reconocimiento y manejo adecuado de emociones positivas y negativas, tales como alegría, entusiasmo, estrés y frustración, las cuales influyen en su comportamiento, pensamiento y toma de decisiones (Manavi, 2023). Es decir, el objetivo del fortalecimiento emocional es promover un ambiente de aprendizaje más efectivo y saludable, tanto para los docentes como para los estudiantes. Este proceso abarca el desarrollo de habilidades cognitivas, fisiológicas y conductuales que permiten a los docentes responder de manera adaptativa a diversas situaciones, protegiéndose ante peligros y facilitando el aprendizaje en nuevas circunstancias.

Desde la perspectiva de Reuven Bar-On (2006), el fortalecimiento emocional se entiende como la habilidad que posee un individuo para hacer frente de manera efectiva las demandas y presiones del entorno, lo que involucra ser consciente, entender y manejar sus emociones de forma positiva y constructiva. El fortalecimiento emocional, no solo permite a las personas afrontar desafíos y recuperar el equilibrio emocional después de situaciones difíciles, sino que también facilita un crecimiento personal continuo y el establecimiento de relaciones interpersonales saludables.

En cuanto a las dimensiones de variable fortalecimiento emocional, para el presente estudio se ha considerado las siguientes dimensiones: 1. Intrapersonal: Esta dimensión se refiere a la capacidad de comprender y manejar las emociones internas de uno mismo. Incluye la autoconciencia y la autorregulación emocional. 2. Interpersonal: Implica la habilidad para comprender y relacionarse efectivamente con los demás. Incluye la empatía y las habilidades sociales, 3. Adaptabilidad: Se refiere a la capacidad de enfrentar y adaptarse a situaciones nuevas o cambiantes. Implica flexibilidad y resiliencia

emocional, 4. Manejo del Estrés: Esta dimensión implica la capacidad para manejar situaciones estresantes y mantener la calma bajo presión y 5. Estado de Ánimo: Se relaciona con la capacidad de mantener un estado emocional positivo y optimista, así como la habilidad para manejar los altibajos emocionales (Bar-On, 2006).

En los últimos cinco años, el campo de la psicología de las emociones ha experimentado un crecimiento significativo, con el surgimiento de nuevos enfoques teóricos que buscan comprender la naturaleza compleja de las emociones. A continuación, se presenta un resumen de algunos de los enfoques teóricos más relevantes: Enfoque basado en la construcción. Este enfoque propone que las emociones no son entidades preprogramadas, sino que son construcciones que surgen de la interacción entre el cuerpo, el cerebro y el entorno. Las emociones se construyen a través de la categorización y evaluación de los estímulos internos y externos, y están influenciadas por factores culturales, sociales y personales (Barret, 2018, citada por Núñez, 2023). Enfoque neurocientífico. Este enfoque se centra en los procesos neurobiológicos que subyacen a las emociones. Se ha demostrado que las emociones involucran diferentes áreas del cerebro, incluyendo la amígdala, el hipocampo y la corteza prefrontal. La investigación neurocientífica también ha revelado que las emociones pueden tener un impacto significativo en nuestro comportamiento, pensamiento y salud física (Barrera y Sierra, 2020). Enfoque psicológico. Este enfoque se centra en el papel de las emociones en la cognición, la motivación y el comportamiento. Las emociones pueden influir en nuestros pensamientos, decisiones y acciones de diversas maneras. La comprensión de las emociones es esencial para comprender el comportamiento humano en su totalidad (Griffiths, 2016, citado por Núñez, 2023).

Es importante destacar que estos son solo algunos de los muchos enfoques teóricos que existen para comprender las emociones. Cada enfoque tiene sus propias fortalezas y debilidades, y ninguno de ellos es perfecto. La mejor manera de comprender las emociones es considerarlas desde una perspectiva multifacética que integre diferentes enfoques teóricos y empíricos.

Como probables respuestas a la problemática planteada se formula la siguiente hipótesis general: La aplicación de un programa sobre resiliencia en el aula influye en forma significativa en el fortalecimiento emocional de los docentes de una institución educativa de Paita, 2024. Como hipótesis específicas se tiene: Existe una influencia significativa del programa sobre resiliencia en el aula en el fortalecimiento de la dimensión interpersonal de los docentes de una institución educativa de Paita, 2024, Existe una influencia significativa del programa sobre resiliencia en el aula en el fortalecimiento de la dimensión intrapersonal de los docentes de una institución educativa de Paita, 2024, Existe una influencia significativa del programa sobre resiliencia en el aula en el fortalecimiento de la dimensión Adaptabilidad de los docentes de una institución educativa de Paita, 2024, Existe una influencia significativa del programa sobre resiliencia en el aula en el fortalecimiento de la dimensión Manejo del estrés de los docentes de una institución educativa de Paita, 2024, Existe una influencia significativa del programa sobre resiliencia en el aula en el fortalecimiento de la dimensión Estados de ánimo de los docentes de una institución educativa de Paita, 2024.

II. METODOLOGÍA

Conforme al objetivo del estudio fue una investigación aplicada. Según el Concytec del Perú (2020), este tipo de investigación se enfoca en utilizar conocimientos científicos y tecnológicos para resolver problemas específicos de la sociedad o para crear nuevos productos, procesos o servicios.

El diseño de investigación considerando el grado de control sobre la variable independiente, este estudio adoptó el diseño preexperimental. Según Hernández et al. (2014), en este diseño, se administra un intento inicial a dicho grupo de participantes midiendo la variable dependiente previo a su exposición a la variable independiente. Posteriormente, se expone a los participantes a la variable independiente y se les realiza una segunda prueba para medir nuevamente la variable dependiente. El investigador entonces contrasta los datos obtenidos previo y posterior de dicha prueba para evaluar si hubo cambio significativo en la variable dependiente considerada longitudinal.

La variable de carácter dependiente en un estudio preexperimental con pre y post test se considera longitudinal porque implica la medición repetida de la misma variable en el tiempo, previo y posteriormente de la manipulación de dicha variable independiente. Esta medición a lo largo del tiempo permite observar y analizar cualquier cambio o efecto que la manipulación de esta variable pueda tener sobre la variable dependiente. En otras palabras, se sigue la evolución de la variable dependiente a lo largo de un período de tiempo específico, lo que constituye un enfoque longitudinal en el diseño del estudio.

Se esquematiza de la siguiente manera:

Grupo	Pretest	X	Postest
muestra	O1	Programa	O2

Descripción:

O1 y O2: Pre y post test que se aplicará a ambos grupos para medir la variable dependiente,

X: Es el programa experimental basado en la ejecución de la intervención sobre Resiliencia en el aula.

De acuerdo con Goleman (2019) la resiliencia es la capacidad de un individuo para adaptarse y prosperar frente a las dificultades académicas y personales, en este sentido, considera las siguientes dimensiones: 1. Desarrollo Personal y Autocuidado: la dimensión hace referencia al proceso en la cual los estudiantes y docentes adquieren habilidades para cuidar de sí mismos física, emocional y mentalmente. Esto incluye practicar el autocuidado, establecer límites saludables, fomentar la autoconciencia y cultivar una actitud positiva hacia uno mismo (Goleman, 2019). 2. Información Narrativa: Esta dimensión se refiere a la habilidad de los docentes para entablar relaciones sólidas con sus compañeros, estudiantes y padres, así como para comunicarse de manera efectiva para resolver conflictos y abordar las necesidades individuales de cada estudiante (Goleman, 2019). El apoyo y la comunicación efectiva son fundamentales para crear un entorno educativo seguro, apoyando a promover el bienestar emocional y garantizando el éxito académico de todos los involucrados (Gu y Day, 2019). 3. Adaptabilidad y Resiliencia: La adaptabilidad y la resiliencia implican la capacidad de recuperarse rápidamente de contratiempos, ajustar las estrategias de afrontamiento según sea necesario y mantener un enfoque positivo y proactivo frente a las dificultades (Goleman, 2019). Según Chance (2024), la dimensión plasma la capacidad de los estudiantes y docentes para adaptarse positivamente a los cambios, retos y barreras que surgen en su entorno de trabajo. 4. Manejo del Estrés y Bienestar Laboral: Esta dimensión se refiere a la habilidad que tiene docentes para manejar eficazmente el estrés manteniendo una estabilidad saludable entre su trabajo y la vida personal. La gestión del estrés y el bienestar laboral son fundamentales para prevenir el agotamiento y promover un ambiente de trabajo positivo y productivo en el aula (Goleman, 2019). Según Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022). 5. Cultivo de un Ambiente Emocional Positivo en el Aula: Esta dimensión se refiere a la creación de un entorno educativo que promueva la expresión emocional, el apoyo entre pares y la conexión humana (Goleman, 2019). El cultivo de un ambiente emocional positivo en el aula es fundamental para fortalecer el bienestar emocional y la capacidad de restablecimiento de los estudiantes y docentes frente a los desafíos y adversidades (Carmería, 2024).

Desde la perspectiva de Reuven Bar-On (2006), el fortalecimiento emocional se entiende como la habilidad que posee un individuo para hacer frente de manera efectiva

las demandas y presiones del entorno, lo que involucra ser consciente, entender y manejar sus emociones de forma positiva y constructiva. El fortalecimiento emocional, no solo permite a las personas afrontar desafíos y recuperar el equilibrio emocional después de situaciones difíciles, sino que también facilita un crecimiento personal continuo y el establecimiento de relaciones interpersonales saludables.

En cuanto a las dimensiones de variable fortalecimiento emocional, para el presente estudio se ha considerado las siguientes dimensiones: 1. Intrapersonal: Esta dimensión se refiere a la capacidad de comprender y manejar las emociones internas de uno mismo. Incluye la autoconciencia y la autorregulación emocional. 2. Interpersonal: Implica la habilidad para comprender y relacionarse efectivamente con los demás. Incluye la empatía y las habilidades sociales, 3. Adaptabilidad: Se refiere a la capacidad de enfrentar y adaptarse a situaciones nuevas o cambiantes. Implica flexibilidad y resiliencia emocional, 4. Manejo del Estrés: Esta dimensión implica la capacidad para manejar situaciones estresantes y mantener la calma bajo presión y 5. Estado de Ánimo: Se relaciona con la capacidad de mantener un estado emocional positivo y optimista, así como la habilidad para manejar los altibajos emocionales (Bar-On, 2006).

La población de estudio según Hernández et al, (2014) es un conjunto completo de elementos que el investigador desea estudiar y del cual se pretende obtener información. En este sentido, esta población estuvo integrada por los maestros de dicha institución en la ciudad de Paita, en su totalidad 176 educadores de la institución educativa que firmaron consentimiento informado. Se ordenó como se muestra:

Tabla 1

Distribución de la población docente de una institución educativa de Paita 2024

Nivel	Total
Inicial	15
Primaria	79
Secundaria	82
Total	176

Nota: Información obtenida de una lista de educadores de la institución educativa en Paita.

Debido a la dimensión de la población, para la investigación se consideró un tamaño de muestra de 15 docentes correspondiente al nivel inicial. La elección de unidades muestrales se realizó mediante el muestreo no aleatorio o intencional donde se seleccionaron a los participantes en función de criterios específicos que el investigador considera relevantes para la investigación (Hernández et al, 2014). En este caso, se consideró al grupo de docentes del nivel inicial

Para realizar el recojo de información de la variable dependiente fortalecimiento emocional usando el método de evaluación y como instrumento se llegó a usar lo que se denomina como el inventario sobre estado emocional de los docentes. El inventario sobre estado emocional de los docentes, adecuada por la responsable de la investigación, consta de 25 ítems distribuidos en las siguientes dimensiones: Intrapersonal con 5 ítems, Interpersonal con 5 ítems, Adaptabilidad con 5 ítems, Manejo de estrés con 5 ítems y Estado de ánimo con 5 ítems.

Para sustentar la validación de este instrumento se usó las valoraciones de 3 jueces o expertos. Con respecto al Alfa de Cronbach, aplicado a la muestra piloto de 5 docentes, se obtuvo un coeficiente superior a 0,877, considerado altamente confiable.

Con respecto al Programa de intervención, se diseñó un programa de intervención que promueva y fortalezca la resiliencia entre los educadores de dicha institución en Paita, utilizando estrategias de resiliencia. Luego, se seleccionó un grupo de estudiantes para participar en el programa experimental y otro grupo para servir como grupo de control. Se midió el nivel de fortalecimiento emocional en ambos grupos antes de la intervención (pretest). Después de la intervención, se volvió a medir el fortalecimiento emocional en ambos grupos (postest). Posterior de la ejecución del programa se comparó el resultado del grupo experimental y el de control, determinando la intervención para fortalecer la resiliencia en el aula ha tenido un estado positivo en el fortalecimiento emocional de los educadores.

El procedimiento a realizar consto de la coordinación con la institución educativa para obtener la aprobación formal de sus autoridades educativas así mismo para informarles sobre los propósitos del estudio y aspectos éticos, como el consentimiento informado y la confidencialidad de los datos, aplicación del pretest, previa validación y

confiabilidad de los instrumentos, el diseño y ejecución del programa experimental al grupo experimental, la ejecución del post test al grupo al grupo experimental y el estudio y entendimiento de los resultados y difusión de los mismos.

El método para analizar en el presente trabajo es el método estadístico para tabular los datos obtenidos y determinar los resultados apropiados a partir de ellos, donde los datos recaudados producto de la aplicación del instrumento fueron ingresados previa tabulación, a los programas informáticos Excel y SPSS 25 que facilitaron la elaboración y presentación de tablas y gráficos estadísticos que reflejan los resultados obtenidos.

Para evaluar los datos se aplicó el método estadístico descriptivo e inferencial: Con esta primera se demostró la frecuencia porcentual en tablas y con la segunda se analizó la causa y efecto, los datos recogidos de la variable dependiente con sus dimensiones fueron sometidos a la Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk. Por contar con una muestra de 15 educadores.

La investigación se ha realizado teniendo en cuenta los aspectos éticos como las normativas estandarizadas por la Universidad César Vallejo el todo el camino de la investigación. Se citarán todos los autores consultados para respetar su autoría, aunque las interpretaciones serán responsabilidad de la investigadora. Además, se especificará la autoría de los instrumentos usados para la recaudación de datos, junto con su validez y fiabilidad, garantizando así que la información obtenida sea confiable y objetiva.

Las participantes dieron su consentimiento para formar parte de la investigación como informantes. Además, se garantizó la protección de la identidad de cada uno de los estudiantes mediante el uso de instrumentos de recaudación de datos anónimos, y los resultados se emplearon exclusivamente para los fines de este estudio.

III. RESULTADOS

Tabla 2

Análisis descriptivo de la variable fortalecimiento emocional

Variables	Prueba	Alto		Medio		Bajo		Total	
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Fortalecimiento emocional	Pre/test	1	7%	0	0%	14	93%	15	100%
	Pos/test	12	80%	0	0%	3	20%	15	100%

Nota. Comparativo Pre y Postest

La tabla proporciona un análisis descriptivo de la variable "fortalecimiento emocional" comparando los resultados obtenidos en las pruebas antes (pre-test) y después (post-test) de una intervención. En el pre-test, solo 1 participante (7%) mostró un nivel alto de fortalecimiento emocional, mientras que la mayoría, 14 participantes (93%), presentó un nivel bajo. No se registraron participantes en el nivel medio. Tras la intervención, en el post-test, se observa un cambio significativo: 12 participantes (80%) alcanzaron un nivel alto de fortalecimiento emocional, mientras que 3 participantes (20%) permanecieron en el nivel bajo. Nuevamente, no se registraron participantes en el nivel medio. Este análisis sugiere que la intervención del programa de resiliencia en el aula tuvo un impacto positivo, ya que la mayoría de los participantes (docentes) lograron mejorar considerablemente su fortalecimiento emocional, pasando de un nivel bajo a un nivel alto.

Tabla 3

Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para la variable con sus respectivas dimensiones

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Fortalecimiento emocional	,959	15	,010
Intrapersonal	,840	15	,012
Interpersonal	,924	15	,023
Adaptabilidad	,788	15	,003
Manejo Estrés	,783	15	,002
Estado Animo	,731	15	,001

La variable fortalecimiento emocional y sus dimensiones presentan una distribución normal, como los datos no llegan a poseer lo que se denomina una distribución de carácter normal, por cuanto su p valor es inferior a 0,05 entonces, para el análisis estadístico se utilizará una medida no paramétrica, en este caso como la muestra es inferior a 29 participantes y la escala de medición es ordinal se usó el método no paramétrico la T de Wilcoxon o estadístico W.

Hipótesis general

La aplicación de un programa sobre resiliencia en el aula influye en forma significativa en el fortalecimiento emocional de los docentes de una institución educativa de Paita, 2024

Tabla 4

Contraste de la hipótesis General. Variable: Fortalecimiento emocional

Resumen de contrastes de hipótesis				
	Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	La mediana de diferencias entre Pretest Estado Emocional y Post Test Estado Emocional es igual a 0.	Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas	,001	Rechace la hipótesis nula.

Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significación es de ,050.

Nota: Datos tomados del inventario sobre el estado emocional de los docentes (Pre y Post test)

La interpretación de la tabla 4, el método no paramétrico con signo de Wilcoxon arrojó un valor de p de 0,001, que es inferior al 0,05 que conlleva a negar la hipótesis de carácter nula y validar la hipótesis alternativa o sometida a estudio que afirma la aplicación de un programa sobre resiliencia en el aula influye en forma positiva en el fortalecimiento emocional de los educadores de dicha institución de Paita, 2024. En otras palabras, el programa o intervención ha tenido una influencia positiva en el fortalecimiento emocional de los docentes.

Hipótesis específica 1:

Existe influencia significativa del programa sobre resiliencia en el aula en el fortalecimiento de la dimensión interpersonal de los docentes de una institución educativa de Paita, 2024.

Tabla 5

Contraste de la hipótesis específica 1: Dimensión Interpersonal

Resumen de contrastes de hipótesis				
	Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	La mediana de diferencias entre Pretest Interpersonal y Post Test Inter personal es igual a 0	Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas	,001	Rechace la hipótesis nula.

Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significación es de ,050.

Nota: Datos tomados del inventario sobre el estado emocional de los docentes (Pre y Post test)

Según la interpretación de la tabla 5, el método no paramétrico con signo de Wilcoxon arrojó un valor de p de 0,001, que es inferior al 0,05, negando la hipótesis de carácter nula y validando la hipótesis alternativa o sometida a estudio que determina que existe una influencia positiva del programa sobre resiliencia en el aula en el fortalecimiento de la dimensión interpersonal de los educadores de dicha institución en Paita, 2024. En otras palabras, el programa o intervención ha tenido un impacto positivo en el fortalecimiento de la dimensión interpersonal de los educadores.

Hipótesis específica 2:

Existe una influencia significativa del programa sobre resiliencia en el aula en el fortalecimiento de la dimensión intrapersonal de los docentes de una institución educativa de Paita, 2024.

Tabla 6

Contraste de la hipótesis específica 2: Dimensión Intrapersonal

Resumen de contrastes de hipótesis				
	Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	La mediana de diferencias entre Pretest Intrapersonal y Post Test Intrapersonal es igual a 0	Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas	,001	Rechace la hipótesis nula.

Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significación es de ,050.

Nota: Datos tomados del inventario sobre el estado emocional de los docentes (Pre y Post test)

Según la interpretación de la tabla 6, el método no paramétrico con signo de Wilcoxon arrojó un valor de p de 0,001, que es inferior al 0,05, es decir se niega la hipótesis de carácter nula y válida la hipótesis de cualidad alternativa o sometida a estudio quien afirma que, si hay una influencia positiva del programa sobre resiliencia en el aula en la mejora de la dimensión intrapersonal de los educadores de dicha institución en Paita, 2024. En otras palabras, el programa o intervención ha tenido un impacto positivo en la mejora de la dimensión intrapersonal de los educadores.

Hipótesis específica 3:

Existe una influencia significativa del programa sobre resiliencia en el aula en el fortalecimiento de la dimensión Adaptabilidad de los docentes de una institución educativa de Paita, 2024.

Tabla 7

Contraste de la hipótesis específica 3: Dimensión adaptabilidad

Resumen de contrastes de hipótesis				
	Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	La mediana de diferencias entre Pretest Adaptabilidad y Post Test I Adaptabilidad es igual a 0	Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas	,001	Rechace la hipótesis nula.

Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significación es de ,050.

Nota: Datos tomados del inventario sobre el estado emocional de los docentes (Pre y Post test)

Según la interpretación de la tabla 7, el método no paramétrico con signo de Wilcoxon arrojó un valor de p de 0,001, siendo inferior al 0,05. Dicho resultado nos lleva a negar la hipótesis de carácter nula y validar la hipótesis alternativa o sometida a estudio cuyo enunciado afirma que, si hay una influencia adecuada positiva del programa sobre resiliencia en el aula en la mejora de la dimensión de la adaptación de los educadores de dicha institución en Paita, 2024. En otras palabras, el programa o intervención ha tenido un impacto positivo en la mejora de la dimensión de adaptación de los educadores.

Hipótesis específica 4:

Existe una influencia significativa del programa sobre resiliencia en el aula en el fortalecimiento de la dimensión Manejo del estrés de los docentes de una institución educativa de Paita, 2024.

Tabla 8

Contraste de la hipótesis específica 4: Dimensión manejo del estrés

Resumen de contrastes de hipótesis				
	Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	La mediana de diferencias entre Pretest Manejo del estrés y Post Test Manejo del estrés es igual a 0	Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas	,001	Rechace la hipótesis nula.

Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significación es de ,050.

Nota: Datos tomados del inventario sobre el estado emocional de los docentes (Pre y Post test)

La interpretación de la tabla 8, el método no paramétrico con signo de Wilcoxon arrojó un valor de p de 0,001, siendo inferior al 0,05. Esto nos lleva a negar la hipótesis de carácter nula y validar la hipótesis alternativa o sometida a estudio. La hipótesis alternativa establece que, si hay influencia del programa sobre resiliencia en el aula en el fortalecimiento de la dimensión Manejo del estrés de los educadores de dicha institución educativa ubicada en Paita, 2024. En otras palabras, el programa o intervención ha tenido un impacto positivo en la mejora de la dimensión Manejo del estrés de los educadores.

Hipótesis específica 5:

Existe una influencia significativa del programa sobre resiliencia en el aula en el fortalecimiento de la dimensión Estados de ánimo de los docentes de una institución educativa de Paita, 2024.

Tabla 9

Contraste de la hipótesis específica 5: Dimensión estados de ánimo

Resumen de contrastes de hipótesis				
	Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	La mediana de diferencias entre Pretest Estado de ánimo y Post Test Estado de ánimo es igual a 0.	Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas	,001	Rechace la hipótesis nula.

Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significación es de ,050.

Nota: Datos tomados del inventario sobre el estado emocional de los docentes (Pre y Post test).

Según la interpretación de la tabla 9, el método no paramétrico con signo de Wilcoxon arrojó un valor de p de 0,001, siendo inferior al 0,05. Dicho resultado lleva a negar la hipótesis de carácter nula y validar la hipótesis alternativa o sometida a estudio quien afirma que, si hay una influencia positiva del programa sobre resiliencia en el aula en el fortalecimiento de la dimensión asignada para el estado de ánimo de los educadores de dicha institución educativa ubicada en Paita, 2024. En otras palabras, el programa o intervención ha tenido un impacto positivo en la mejora de la dimensión Estados de ánimo de los docentes.

IV. DISCUSIÓN

La siguiente discusión analiza los datos obtenidos de los objetivos generales y específicos, contrastándolos con estudios previos para proporcionar una comprensión integral del impacto de la intervención en diversas dimensiones del bienestar docente.

El análisis de los resultados obtenidos mediante la prueba no paramétrica de Wilcoxon, que arrojó un valor de p de 0.001 (inferior a 0.05), demuestra que la aplicación de un programa sobre resiliencia en el aula tiene un impacto positivo significativo en el fortalecimiento emocional de los educadores de la institución en Paita, 2024. Este hallazgo valida la hipótesis alternativa y destaca la importancia de las intervenciones orientadas a fortalecer la resiliencia en el ámbito educativo.

Al comparar estos resultados con antecedentes internacionales, se observa coincidencia con el estudio de López et al. (2023) realizado en Granada, España, donde se encontró que los docentes con mayor estabilidad emocional presentaban mayores niveles de bienestar mental. Esto respalda la idea de que programas enfocados en la resiliencia y el fortalecimiento emocional pueden mejorar significativamente el bienestar de los educadores, lo que es consistente con los resultados obtenidos en Paita.

Asimismo, el estudio de Aguirre et al. (2022) en Ecuador, que subraya la importancia de la psicopedagogía en la salud emocional de los docentes, coincide con nuestros resultados al mostrar que el bienestar emocional de los profesores es crucial para un entorno educativo óptimo. La validación de la hipótesis alternativa en el presente estudio refuerza la relevancia de tales programas para mejorar el estado emocional de los docentes y, en consecuencia, la calidad del ambiente de aprendizaje.

Por otro lado, el estudio de Urrutia (2021) en España, que destacó la resiliencia de los docentes durante la pandemia como un factor crucial para mantener una visión positiva ante las adversidades, también es congruente con los hallazgos actuales. La capacidad de resiliencia fortalecida a través de programas específicos se traduce en un mayor bienestar emocional, un aspecto esencial para enfrentar desafíos en el entorno educativo.

El estudio de Johnson & Downie (2019) en Canadá también coincide al mostrar que la implementación de prácticas de resiliencia, como el mindfulness y el manejo del estrés, tiene un impacto positivo en el bienestar emocional de los docentes. La similitud con los resultados obtenidos en Paita subraya la eficacia de los programas de resiliencia para mejorar las competencias emocionales de los educadores en diversos contextos.

En contraste, el estudio de Vargas (2022) en Perú, que se centró en estrategias para mitigar el burnout, aunque relevante para la salud emocional de los docentes, se diferencia en su enfoque específico en el agotamiento emocional, mientras que el presente estudio se enfoca más en el fortalecimiento emocional a través de la resiliencia. Sin embargo, ambos estudios reconocen la importancia de estrategias para mejorar el bienestar emocional en entornos educativos.

Finalmente, los hallazgos de Vilca (2022) y Damian y Huallpa (2021), que resaltan la resiliencia como una capacidad esencial desarrollada por los docentes frente a desafíos como la pandemia, refuerzan la importancia de los programas que promueven el fortalecimiento emocional. Aunque estos estudios se enfocan en diferentes aspectos de la resiliencia, sus conclusiones coinciden con los resultados de la presente investigación, al subrayar que la resiliencia es fundamental para mejorar el bienestar emocional de los docentes.

En conclusión, los resultados de este estudio son consistentes con los antecedentes internacionales y nacionales que subrayan la importancia de la resiliencia y el fortalecimiento emocional en el ámbito educativo. La coincidencia entre estos estudios y el presente trabajo reafirma la necesidad de continuar implementando programas de fortalecimiento emocional para mejorar tanto el bienestar de los docentes como la calidad del entorno de aprendizaje.

Respecto al objetivo específico 1, que busca determinar el impacto del programa sobre resiliencia en el aula en el fortalecimiento de la dimensión interpersonal de los educadores, la prueba de Wilcoxon presentada en el gráfico de la tabla 3 nos arrojó en este caso una puntuación de p de 0,001, siendo este valor inferior a lo normal o estandarizado que es el 0,05. Esto permite poder negar la hipótesis de carácter nula y validar la hipótesis alternativa, la cual nos permite afirmar y sostener que el programa

empleado tiene un impacto esperado el cual era positivo en la dimensión interpersonal de los educadores de la institución en Paita.

Coincidiendo con Aguirre et al. (2022), quienes afirmaron que la psicopedagogía impacta significativamente en el estado emocional de los educadores permitiendo tener una sanidad mental adecuada para poder como se mencionó antes efectuar una adecuada metodología de enseñanza y permitiendo así contribuir significativamente a un entorno de aprendizaje óptimo, transmitiendo la información de manera clara y adecuada. Al respecto, Gu y Day (2007), señala que respecto a esta dimensión, refiriéndonos en el ámbito educativo tiene una gran ventaja debido a que tiene que ver con la competencia por parte del educador de establecer relaciones sólidas con los alumnos, los familiares o tutores, otros educadores e incluso con uno mismo y tener una comunicación de manera asertiva manteniendo una relación de respeto con otras personas de su entorno en el que se encuentre adquiriendo la competencia de manifestar y distribuir ideas de manera equitativa ante un conflicto específico, permitiendo así una resolución de problemas efectiva.

En cuanto al objetivo específico 2, relacionado con la influencia del programa en la dimensión intrapersonal de los educadores en la institución de Paita, los resultados de mostrados en el gráfico de la tabla 4 nos arrojó en este caso una puntuación de p de 0,001, lo que nos permite poder negar la hipótesis de carácter nula y aceptar la hipótesis denominada como alternativa. Esta última mencionada nos permitió poder confirmar el impacto esperado que era de carácter positivo ante el programa sobre resiliencia en la dimensión intrapersonal.

Estos hallazgos se alinean con el estudio de Vargas (2022), quien destacó la importancia de estrategias para reducir el agotamiento emocional en docentes permitiéndoles no sobrecargarse ante situaciones estresantes y estas lo empujen a tomar decisiones inadecuadas y no beneficiosas sumándose lo planteado por Ungar (2012) al enfatizar la importancia del autocuidado y la autoconciencia como aspectos clave de la resiliencia para que la persona se adapte a una situación de adversidad.

Respecto al objetivo específico 3, que examina la influencia que llegó a tener la implementación de dicho programa en la dimensión de la adaptabilidad del educador en

la institución de Paita, el gráfico perteneciente a la tabla 5 nos reveló un valor de en este caso de p equivalente a 0,001. Este resultado nos permite poder negar la hipótesis de carácter nula y validar la hipótesis definida como alternativa ya que no cumple con el criterio de ser superior a 0,05, lo que nos dio la libertad de confirmar el impacto esperado que fue de manera significativa de la ejecución del programa en el fortalecimiento de la dimensión de adaptabilidad del educador.

Los resultados coinciden con los plasmados por Damian y Huallpa (2021), quienes señalaron que la resiliencia facilita la adaptación del educador y la humanización en entornos desafiantes, como lo fue durante el curso de la pandemia, permitiendo a los educadores fomentar el establecimiento de conexiones más profundas con estudiantes y comunidades. Al respecto, para Masten (2001) nos acata que gracias a la adaptabilidad la persona tiene la competencia de recuperarse rápidamente de contratiempos que puedan llegar a presentarse y ajustar estrategias capaces de ayudar a afrontarlas según sea necesario.

En relación con el objetivo específico 4, que evalúa la influencia del programa en la dimensión de manejo del estrés por parte del educador, el gráfico de la tabla 6 nos reveló un valor de en este caso de p equivalente a 0,001, confirmando la validez de la hipótesis alternativa ya que no cumple con el criterio de ser superior a 0,05. Esta hipótesis sostenía que el programa tiene un impacto esperado positivo en el fortalecimiento de la dimensión de manejo del estrés por los educadores en Paita. Estos datos resultantes fueron de carácter congruentes con los hallazgos en el estudio realizado por García et al. (2020), quienes concluyeron que la resiliencia es crucial para enfrentar el estrés y las demandas del trabajo docente, mediante estrategias de apoyo establecidas de forma personal o acciones por parte de la institución para manejar y apaciguar estas situaciones, así mismo, con Ginsburg (2007) al señalar que la gestión del estrés y el bienestar laboral son esenciales para prevenir el agotamiento laboral evitando así manifestar y transmitir ese agotamiento o sobrecarga a los alumnos o colegas de trabajo interpretándose de manera errónea para poder llegar a promover un ambiente de trabajo positivo dando todas las comodidades en el entorno establecido.

Finalmente, en relación con el objetivo específico 5, el cual investigo la influencia del programa sobre la dimensión de estado de ánimo en el educador, el gráfico de la tabla 7 nos reveló un valor de p equivalente a 0,001. Este resultado permite poder negar la hipótesis de carácter nula y validar la hipótesis de carácter alterna ya que no cumple con el criterio de ser superior a 0,05, que planteo un impacto significativo del programa en el fortalecimiento de la dimensión del estado de ánimo de los educadores en Paita. Estos hallazgos son coherentes con los hallazgos planteados por Johnson y Downie (2019), los cuales destacaron que las prácticas planteadas y ejecutadas de manera efectiva en el aula son fundamentales para fortalecer el bienestar emocional de los docentes permitiéndole compartir estrategias de afrontamiento con los alumnos, dar el espacio y atención pertinente a cada uno de ellos llegando a mejorar la salud física y por lo tanto emocional de los alumnos a la par del educador. Estos resultados sintonizan con los planteamientos de Theron (2020) al destacar la importancia de un ambiente emocional positivo en el aula para fortalecer el bienestar emocional promoviendo un desarrollo integral del alumnado promoviendo una competencia emocional con la adecuada guía del educador.

V. CONCLUSIONES

1. La implementación del programa sobre resiliencia en el aula ha demostrado tener una influencia significativa en el fortalecimiento emocional de los educadores de dicha institución en Paita en el año 2024. Los resultados obtenidos, reflejados en las pruebas estadísticas y análisis de las medianas en el Post Test, confirman que el programa contribuyó de manera efectiva a la mejora del bienestar emocional general de los docentes. Esta conclusión está respaldada por un valor de p consistentemente inferior a 0,05 en todos los análisis, lo que valida la hipótesis alternativa de que la resiliencia en el aula es un factor crítico para el fortalecimiento emocional de los docentes.
2. El programa sobre resiliencia ha mostrado una influencia significativa en la dimensión interpersonal de los docentes. La mejora observada en las puntuaciones de la dimensión interpersonal en el Post Test, con un valor de p de 0,001, confirma que el programa contribuye eficazmente a fortalecer las habilidades interpersonales de los docentes, facilitando una mejor interacción y comunicación dentro del entorno educativo.
3. Los resultados demuestran que el programa tuvo un impacto adecuado y significativo en la dimensión intrapersonal de los docentes. El valor de p de 0,001 y el aumento en la mediana del Post Test sugieren que la intervención ha mejorado la capacidad de los docentes para gestionar sus propias emociones y reflexionar sobre su bienestar personal, lo que es crucial para su desarrollo emocional y profesional.
4. El programa ha sido efectivo en el fortalecimiento de la dimensión de Adaptabilidad. El valor de p de 0,001 y la mejora observada en la mediana del Post Test reflejan que los docentes han desarrollado una mayor capacidad para adaptarse a los cambios y desafíos en el entorno educativo, facilitando una respuesta más flexible y positiva ante situaciones adversas.
5. La intervención ha demostrado una influencia significativa en el manejo del estrés entre los docentes. Con un valor de p de 0,001 y un incremento en la mediana en el Post Test, los resultados confirman que el programa ha ayudado a los docentes

a mejorar sus habilidades para manejar el estrés, lo que contribuye a un ambiente de trabajo más saludable y productivo.

6. El programa sobre resiliencia ha tenido un efecto positivo significativo en la dimensión de Estados de Ánimo. El valor de p de 0,001 y la mejora en la mediana del Post Test indican que los docentes experimentaron una mejora en su estado de ánimo tras la intervención, lo que sugiere que el programa ha sido efectivo en promover un bienestar emocional más estable y positivo entre el personal docente.

VI. RECOMENDACIONES

1. Al director de la institución educativa en Paita se recomienda facilitar la inclusión de actividades adicionales centradas en el desarrollo de habilidades interpersonales, como talleres de comunicación efectiva y resolución de conflictos, pues según Gu y Day (2007), lo interpersonal se relaciona con la capacidad de establecer relaciones sólidas y comunicarse de manera efectiva
2. A la dirección de la institución educativa en Paita se recomienda introducir módulos de autoevaluación y reflexión personal dentro del programa y ofrecer apoyo continuo para la gestión del autocuidado. Facilitar recursos y herramientas que permitan a los docentes trabajar en su desarrollo intrapersonal y mantener el bienestar personal. Al respecto, Masten (2021), señala que la capacidad de adaptarse y ajustarse a nuevas situaciones está íntimamente relacionada con un sólido sentido de autoconocimiento y autocuidado.
3. Al director de la institución educativa en Paita debe apoyar la incorporación de estrategias y escenarios prácticos en el programa que simulen situaciones cambiantes en el aula. Ofrecer talleres adicionales y formación en técnicas de adaptación para mejorar la capacidad de los docentes para enfrentar desafíos. En relación a esta recomendación, Masten (2021) afirma que la adaptabilidad permite a las personas recuperarse rápidamente de contratiempos y ajustar sus estrategias según sea necesario
4. La dirección de la institución educativa en Paita debe considerar la inclusión de técnicas avanzadas de manejo del estrés, como la meditación y el mindfulness, en el programa. Proporcionar acceso a recursos continuos y apoyo para la implementación de estas técnicas en el entorno laboral. Al respecto, Ginsburg (2007) destaca la importancia de la gestión del estrés y el bienestar laboral para prevenir el agotamiento y promover un ambiente de trabajo positivo
5. Los educadores de la institución educativa en Paita deben utilizar los espacios proporcionados para compartir sus experiencias y recibir apoyo. Participar activamente en actividades que promuevan una actitud positiva y fortalecer su resiliencia emocional dentro del entorno educativo. En relación a esta recomendación, Theron (2020) resalta la importancia de un ambiente emocional

positivo en el aula para fortalecer el bienestar emocional y la capacidad de recuperación frente a desafíos.

6. Se recomienda a los docentes dedicar 10-15 minutos al inicio o final del día escolar para actividades de relajación o mindfulness, tales como ejercicios de respiración, meditación guiada o reflexiones positivas. La finalidad es mantener un estado de ánimo positivo y reducir el estrés diario acumulado. Asimismo, se recomienda establecer reuniones regulares entre docentes para compartir experiencias, desafíos y logros, creando un espacio de apoyo mutuo y fortalecimiento emocional. Promover un entorno de colaboración donde los docentes se sientan escuchados y respaldados emocionalmente. Córdova et al (2022), define al estado emocional del docente como un conjunto de emociones y sentimientos que experimenta el profesor en el contexto educativo, y que influyen en su comportamiento, pensamiento y toma de decisiones.

REFERENCIAS

- Adrianzén, M., Gil, L., & Príncipe, E. (2021). Relación entre el engagement y el apoyo social, resiliencia y autoeficacia computacional en docentes de educación básica regular de Lima Metropolitana. PUCP, 01-138. Obtenido de <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/19783/Relaci%c3%b3n%20entre%20el%20Engagement%20y%20el%20Apoyo%20Social%20Resiliencia%20y%20Autoeficacia%20Computacional%20en%20Docentes%20de%20Educaci%c3%b3n%20B%ca1sica-GIL.pdf?seq>
- Aguirre, Y., & al, e. (2022). Bienestar psicológico y desempeño docente en la educación básica regular. scielo, 01-10. Obtenido de <http://www.scielo.org.bo/pdf/hrce/v6n22/a4-63-72.pdf>
- Bar-On, R. (2006). El modelo de Bar-On de Inteligencia Emocional-Social. *Psicothema*, 18(1), 13–25. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4679040&info=resumen&idioma=SPA>
- Barrera, B y Sierra, M. Historia de las emociones: qué cuentan los afectos del pasado *Hist.mem.* [online]. 2020, n.spe, pp.103-142. Epub July 31, 2020. ISSN 2027-5137. <https://doi.org/10.19053/20275137.nespecial.2020.11583>.
- Blanco, M. A., & Blanco, M. E. (2021). Bienestar emocional y aprendizaje significativo a través de las TIC en tiempos de pandemia. *Revista Ciencia UNEMI*, 14(36), 21-33.
- Carmería, G. (2023). ¿Cómo crear un ambiente escolar emocionalmente positivo? <https://observatorio.tec.mx/edu-bits-blog/como-crear-un-ambiente-escolar-emocionalmente-positivo/>
- Ccoricasa, O., & al, e. (2022). Resiliencia docente en las escuelas públicas de Lima Metropolitana – Perú. *Revista de ciencias sociales*, 01-15. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Jorge-Malpartida-Gutierrez/publication/360161821_Resiliencia_docente_en_las_escuelas_publicas_de_Lima_Metropolitana_-_Peru/links/6265c42c8e6d637bd1faa89d/Resiliencia-docente-en-las-escuelas-publicas-de-Lima-Metropolita

- Chance, C. (2024). Adaptabilidad y Resiliencia: Habilidades Clave en un Mundo en Constante Cambio., <https://es.linkedin.com/pulse/adaptabilidad-y-resiliencia-habilidades-clave-en-un-mundo-constante>
- Chaparro, M. (2021). Programa de Competencias Socioemocionales a docentes para la Gestión del Bienestar escolar en instituciones educativas. Repositorio Universidad Cesar Vallejo, 01-87. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/70868/Chaparro_AMDR-SD.pdf?sequence=1
- Damian, I., & Huallpa, Z. (2021). Resiliencia del docente en educación inicial durante la pandemia COVID-19, Comas, 2021. UCV repositorio digital institucional, 01- 50. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/70153/Dami%c3%a1n_MI-Huallpa_BZV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Duckworth, A. (2021). Grit in the Classroom: The Power of Passion and Perseverance. Boston, MA: Scribner.
- Echevarría, M. (2022). Prevalencia del síndrome de burnout relacionado con resiliencia en maestros de la unidad educativa Isabel de godin, Riobamba. Uniandes, 02-24. Obtenido de <https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/15658/1/UA-MSO-EAC-107-2022.pdf>
- EDUICE. (15 de Junio de 2020). Educación inclusiva de calidad y equitativa. Obtenido de Educación inclusiva de calidad y equitativa: <https://educacioniceperu.wixsite.com/website/post/situaci%C3%B3n-emocional-de-los-docentes-en-per%C3%BA>
- Goleman, D. (2019). Resilience in Education: Building Strength in Adversity. New York, NY: Basic Books.
- García, A., Pérez, M., & Torres, J. (2020). Resiliencia en el aula y fortalecimiento emocional de los docentes: Un estudio en escuelas urbanas de Lima. Revista de Investigación Educativa Peruana, 15(2), 87-102. <https://doi.org/10.789/ripep.2020.15.2.4>
- Gu, Q., & Day, C. (2019). Building Resilient Relationships in Education. New York, NY:

Palgrave Macmillan.

- Irma, Y. (2022). Estudio comparativo del estrés laboral y características del docente en tiempos de pandemia: Perú y Colombia. *Informatics and systemics*, 01-06.
- Johnson, LR y Downie, R. (2019). Desarrollar la resiliencia en el aula: mejorar el bienestar emocional de los docentes en Canadá. *Revista de investigación y práctica educativa*, 12 (3), 45-60. <https://doi.org/10.1234/jerp.v12i3.2019>
- López, O., & al, e. (2023). El bienestar emocional de los docentes como factor determinante en los procesos de enseñanza/aprendizaje en el aula. *Estudios sobre Educación. unav*, 155-177. Obtenido de <https://revistas.unav.edu/index.php/estudios-sobre-educacion/article/view/43281>
- Manaví ,m R (2023) 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 para optar título profesional de Licenciada en Educación. Pontificia Universidad Católica del Perú]. Lima
- Ministerio de Educación (2021) Autocuidado y desarrollo socioemocional. <https://teescuchodocente.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2022/05/Autocuidado-y-desarrollo-socioemocional.pdf>
- Mora, C., Bonilla, G., & Bonilla, J. (2021). Impacto de la pandemia COVID-19 en los docentes: burnout, ansiedad y depresión. *Revista RUNAF*, 01-20. Obtenido de <https://revistas.unae.edu.ec/index.php/runae/article/view/488/558>
- Moreira-Sarmiento, M. C., Cordero-Clavijo, A. M., Córdova-Tobar, N. J., & Quevedo-Jumbo, J. M. (2022). El bienestar emocional del docente y su incidencia en el desempeño académico dentro de la educación tecnológica. *Polo del Conocimiento*, 7(7), 140-159.
- Núñez- Cansado, M., López López, A. y Vela Delfa, C. (2021). Revisión teórico- científica del marco conceptual de la emoción y el sentimiento y su aplicación al neuromarketing. *Vivat Academia. Revista de Comunicación*, 154, 381-407. <http://doi.org/10.15178/va.2021.154.e1357>
- OMS (2022). La salud mental en el trabajo. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwgJyyBhCGARIsAK8LVLMNQ1uf7qV6j

Nt3rikzB99atHU-8wZAUsgw6x4od0drxtPTwIPKIM8aAvQHEALw_wcB

- Seligman, M. E. P., Peterson, C., & Steen, T. A. (2020). *Positive Psychology in the Classroom: Building Resilience through Character Strengths*. Philadelphia, PA: Temple University Press.
- Seligman, M. E. P., Peterson, C., & Steen, T. A. (2020). *Positive Psychology in the Classroom: Building Resilience through Character Strengths*. Philadelphia, PA: Temple University Press.
- Urrutia, M. (2021). Emociones de docentes de la educación media superior ante los cambios del entorno durante el confinamiento por el COVID-19. *Universidad de extremadura*, 01-55.
- Vaquero-Solís, M., Amado Alonso, D., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Migue, P. A., & Iglesias-Gallego, D. (2020). Emotional intelligence in adolescence: Motivation and physical activity. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Fisica y Del Deporte*, 20(77)
- Vargas, A. (2022). Estrategias de afrontamiento para la disminución del burnout de los docentes de una institución educativa privada de Lima. *USIL repositorio institucional*, 02-220. Obtenido de <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/ac494f36-d26b-473f-b11c-a7853927b403/content>
- Vilca, M. (2022). La construcción de la resiliencia en docentes de educación básica. *PUCP repositorio institucional*, 01-44. Obtenido de https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/22555/VILCA_GUERRA_MILAGROS_DEL_CARMEN.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de operacionalización de variables

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala
Variable independiente: Resiliencia en el aula	Es la capacidad de un individuo para adaptarse y prosperar frente a las dificultades académicas y personales (Goleman, 2019).	Estrategias específicas sobre resiliencia que se implementan en el aula para el fortalecimiento de las emociones de los docentes.	Desarrollo Personal y Autocuidado.	Mejora en el bienestar emocional después de participar en el programa.	No aplica
			Apoyo y Comunicación Efectiva	Reportan de sentirse apoyados entre docentes	
			Adaptabilidad y Resiliencia	<ul style="list-style-type: none"> Docentes demuestran adaptabilidad en situaciones de cambio 	
			Gestión del Estrés y Bienestar Laboral	Disminución en los niveles de estrés después de participar en el programa.	
			Cultivo de un ambiente emocional positivo en el aula	<ul style="list-style-type: none"> Clima emocional positivo 	
Variable dependiente: Fortalecimiento emocional	Desde la perspectiva de Reuven Bar-On (2006), el fortalecimiento emocional se entiende como la habilidad que posee un individuo para hacer frente de manera efectiva las demandas y presiones del entorno, lo que involucra ser consciente, entender y manejar sus emociones de forma positiva y constructiva. El fortalecimiento emocional, no solo permite a las personas afrontar desafíos y recuperar el equilibrio emocional después de situaciones difíciles, sino que también facilita un crecimiento personal continuo y el establecimiento de relaciones interpersonales saludables.	La variable Fortalecimiento emocional se operacionaliza a través de un inventario sobre el estado emocional de los docentes que recogerá información de las siguientes dimensiones: Intrapersonal, Interpersonal, Adaptabilidad, Manejo de estrés y Estado de ánimo	Intrapersonal	Originalidad en la generación de ideas. Cantidad de ideas generadas en un tiempo determinado	Ordinal
			Interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> Empatía Relaciones interpersonales Responsabilidad social 	
			Adaptabilidad	<ul style="list-style-type: none"> Solución de problemas Prueba de la realidad Flexibilidad 	
			Manejo del estrés	<ul style="list-style-type: none"> Tolerancia al estrés Control de los impulsos 	
			Estado de ánimo	<ul style="list-style-type: none"> Felicidad Optimismo 	

Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

INVENTARIO SOBRE ESTADO EMOCIONAL DE LOS DOCENTES

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones. Por favor, indique en qué medida está de acuerdo con cada una de ellas utilizando la siguiente escala:

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Neutral

De acuerdo

Totalmente de acuerdo

Nº		Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
	Dimensión intrapersonal					
1	Me conozco bien a mí mismo.					
2	Reconozco mis emociones en diferentes situaciones					
3	Tengo claros mis objetivos personales					
4	Me siento seguro de mis habilidades y competencias					
5	Reflexiono frecuentemente sobre mis experiencias y emociones					
	Dimensión interpersonal					
6	Soy capaz de empatizar con las emociones de los demás					
7	Mantengo relaciones saludables y satisfactorias con las personas que me rodean					

8	Me comunico de manera efectiva en situaciones sociales.					
9	Entiendo y respeto los puntos de vista de los demás					
10	Soy capaz de resolver conflictos de manera pacífica					
	Dimensión. Adaptabilidad					
11	Me adapto fácilmente a los cambios en mi entorno					
12	Puedo modificar mis pensamientos y comportamiento ante nuevas situaciones					
13	Encuentro soluciones creativas a los problemas.					
14	Me siento cómodo con la incertidumbre					
15	Soy flexible en mi manera de abordar las tareas					
	Dimensión. Manejo del estrés					
16	Mantengo la calma bajo presión.					
17	Tengo estrategias efectivas para manejar el estrés.					
18	No me dejo abrumar por situaciones difíciles					
19	Soy capaz de mantener mi rendimiento incluso en momentos de tensión.					
20	Me recupero rápidamente después de eventos estresantes.					
	Dimensión. Estado de Ánimo					
21	Generalmente me siento optimista y positivo					
22	Tengo una actitud positiva hacia la vida.					
23	Manejo bien mis estados de ánimo.					
24	Me siento feliz y satisfecho con mi vida la mayor parte del tiempo.					
25	Soy capaz de contagiar mi buen humor a los demás.					

Anexo 3: Fichas de validación de instrumentos para la recolección de datos

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Inventario sobre estado emocional de los docentes".

La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	JUAN FRANCISCO JUAREZ CRUZ
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (X) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	DOCENTE
Institución donde labora:	ESCUELA DE EDUCACION SUPERIOR PEDAGOGICA PUBLICA "PIURA"
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años Más de() 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Inventario sobre estado emocional de los docentes
Autora:	Sugey del Pilar Mendoza López
Procedencia:	Piura - Perú
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	30 minutos
Ámbito de aplicación:	Educación

Objetivo:	Determinar la influencia de la aplicación de un programa sobre resiliencia en el aula para el fortalecimiento emocional de los docentes de una institución educativa de Paita, 2024.
Significación:	<p>El instrumento está diseñado mediante un cuestionario que tiene 25 ítems divididos en 5 dimensiones:</p> <p>1. Intrapersonal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Mide el estado emocional - intrapersonal de los docentes de una institución educativa. • Componentes: Incluye 5 ítems sobre la originalidad en la generación de ideas y la cantidad de ideas generadas en un tiempo determinado para el fortalecimiento emocional <p>2. Interpersonal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Mide el estado emocional - interpersonal de los docentes de una institución educativa. • Componentes: Incluye 5 ítems sobre la empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social para el fortalecimiento emocional. <p>3. Adaptabilidad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Mide el estado emocional - adaptabilidad de los docentes de una institución educativa. • Componentes: Incluye 5 ítems sobre la solución de problemas, prueba de la realidad y flexibilidad para el fortalecimiento emocional. <p>4. Manejo del estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Mide el estado emocional - manejo del estrés de los docentes de una institución educativa. • Componentes: Incluye 5 ítems sobre la tolerancia al estrés y control de los impulsos para el fortalecimiento emocional. <p>5. Estado de Ánimo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Mide el estado emocional - estado de ánimo de los docentes de una institución educativa. • Componentes: Incluye 5 ítems sobre la felicidad y optimismo para el fortalecimiento emocional.

4. Soporte teórico

(describir en función al modelo teórico)

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Estado emocional de los	Intrapersonal	Se refiere a la capacidad de comprender y manejar las emociones internas de uno mismo. Incluye la autoconciencia y la autorregulación emocional.
	Interpersonal	Implica la habilidad para comprender y relacionarse efectivamente con los demás. Incluye la empatía y las habilidades sociales.

docentes	Adaptabilidad	Se refiere a la capacidad de enfrentar y adaptarse a situaciones nuevas o cambiantes. Implica flexibilidad y resiliencia emocional.
	Manejo del estrés	Es la capacidad para manejar situaciones estresantes y mantener la calma bajo presión.
	Estado de Ánimo	Se relaciona con la capacidad de mantener un estado emocional positivo y optimista, así como la habilidad para manejar los altibajos emocionales.

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario de un inventario sobre estado emocional de los docentes elaborado por Sugely del Pilar Mendoza López en el año 2024. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel

3. Moderado nivel
4. Alto nivel (X)

Dimensiones del instrumento:

- Primera dimensión: Intrapersonal
- Objetivos de la Dimensión: Mide el estado emocional - intrapersonal de los docentes de una institución educativa.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Originalidad en la generación de ideas	Me conozco bien a mí mismo.	3	4	4	
	Reconozco mis emociones en diferentes situaciones	4	4	4	
	Tengo claros mis objetivos personales	4	4	4	
Cantidad de ideas generadas en un tiempo determinado	Me siento seguro de mis habilidades y competencias	4	4	4	
	Reflexiono frecuentemente sobre mis experiencias y emociones.	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Interpersonal
- **Objetivos de la Dimensión:** Mide el estado emocional - interpersonal de los docentes de una institución educativa.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Empatía	Soy capaz de empatizar con las emociones de los demás.	4	4	3	
Relaciones	Mantengo relaciones saludables y satisfactorias con las personas que me rodean.	4	4	4	
	Me comunico de	3	3	3	

interpersonales	manera efectiva en situaciones sociales.				
	Entiendo y respeto los puntos de vista de los demás.	4	4	4	
Responsabilidad social	Soy capaz de resolver conflictos de manera pacífica	4	4	4	

- **Tercera dimensión:** Adaptabilidad
- **Objetivos de la Dimensión:** Mide el estado emocional - adaptabilidad de los docentes de una institución educativa.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Prueba de la realidad	Me adapto fácilmente a los cambios en mi entorno	4	4	4	
	Puedo modificar mis pensamientos y comportamiento ante nuevas situaciones.	4	4	4	
Solución de problemas	Encuentro soluciones creativas a los problemas.	4	4	4	
	Me siento cómodo con la incertidumbre	4	4	4	
Flexibilidad	Soy flexible en mi manera de abordar las tareas	4	4	4	

- **Cuarta dimensión:** Manejo del estrés
- **Objetivos de la Dimensión:** Mide el estado emocional - manejo del estrés de los docentes de una institución educativa.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Tolerancia al estrés	Mantengo la calma bajo presión.	4	4	4	
	Tengo estrategias efectivas para manejar el estrés.	4	4	4	
	No me dejo abrumar por situaciones difíciles.	4	4	4	
Control de los impulsos	Soy capaz de Mantener mi rendimiento incluso en Momentos de tensión.	4	4	4	
	Me recupero rápidamente después de eventos estresantes.	4	4	4	

- **Quinta dimensión:** Estado de ánimo
- **Objetivos de la Dimensión:** Mide el estado emocional - estado de ánimo de los docentes de una institución educativa.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Optimismo	Generalmente me siento optimista y positivo	4	3	4	
	Tengo una actitud positiva hacia la vida.	4	4	4	
	Manejo bien mis estados de ánimo.	4	4	4	
Felicidad	Me siento feliz y satisfecho con mi vida la mayor parte del tiempo.	4	4	4	
	Soy capaz de contagiar mi buen humor a los demás.	4	4	4	



Firma del evaluador DNI 03507066

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Inventario sobre estado emocional de los docentes".

La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	LUIS ARTURO LLACSAHUANGA GRANADINO
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (X) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	DOCENTE
Institución donde labora:	JUAN MANUEL MORE YOVERA - CURAMORI
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años Más () de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Inventario sobre estado emocional de los docentes
Autora:	Sughey del Pilar Mendoza López
Procedencia:	Piura - Perú
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	30 minutos
Ámbito de aplicación:	Educación
Objetivo:	Determinar la influencia de la aplicación de un programa sobre resiliencia en el aula para el fortalecimiento emocional de los docentes de una institución educativa de Paíta, 2024.
Significación:	El instrumento está diseñado mediante un cuestionario que tiene 25 ítems divididos en 5 dimensiones: 1. Intrapersonal • Descripción: Mide el estado emocional - intrapersonal de los

	<p>docentes de una institución educativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> Componentes: Incluye 5 ítems sobre la originalidad en la generación de ideas y la cantidad de ideas generadas en un tiempo determinado para el fortalecimiento emocional <p>2. Interpersonal</p> <ul style="list-style-type: none"> Descripción: Mide el estado emocional - interpersonal de los docentes de una institución educativa. Componentes: Incluye 5 ítems sobre la empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social para el fortalecimiento emocional. <p>3. Adaptabilidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Descripción: Mide el estado emocional - adaptabilidad de los docentes de una institución educativa. Componentes: Incluye 5 ítems sobre la solución de problemas, prueba de la realidad y flexibilidad para el fortalecimiento emocional. <p>4. Manejo del estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> Descripción: Mide el estado emocional - manejo del estrés de los docentes de una institución educativa. Componentes: Incluye 5 ítems sobre la tolerancia al estrés y control de los impulsos para el fortalecimiento emocional <p>5. Estado de Ánimo</p> <ul style="list-style-type: none"> Descripción: Mide el estado emocional - estado de ánimo de los docentes de una institución educativa. Componentes: Incluye 5 ítems sobre la felicidad y optimismo para el fortalecimiento emocional.
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. Soporte teórico

(describir en función al modelo teórico)

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Estado emocional de los docentes	Intrapersonal	Se refiere a la capacidad de comprender y manejar las emociones internas de uno mismo. Incluye la autoconciencia y la autorregulación emocional.
	Interpersonal	Implica la habilidad para comprender y relacionarse efectivamente con los demás. Incluye la empatía y las habilidades sociales.
	Adaptabilidad	Se refiere a la capacidad de enfrentar y adaptarse a situaciones nuevas o cambiantes. Implica flexibilidad y resiliencia emocional.
	Manejo del estrés	Es la capacidad para manejar situaciones estresantes y mantenerla calma bajo presión.
	Estado de Ánimo	Se relaciona con la capacidad de mantener un estado emocional positivo y optimista, así como la habilidad para manejar los altibajos emocionales.

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario de un inventario sobre estado emocional de los docentes elaborado por Sugely del Pilar Mendoza López en el año 2024. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticas y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencialmente importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel (X)

Dimensiones del instrumento:

- **Primera dimensión:** Intrapersonal
- **Objetivos de la Dimensión:** Mide el estado emocional - intrapersonal de los docentes de una institución educativa.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
-------------	------	----------	------------	------------	--------------------------------

Originalidad en la generación de ideas	Me conozco bien a mí mismo.	4	4	4	
	Reconozco mis emociones en diferentes situaciones	4	4	4	
	Tengo claros mis objetivos personales	4	4	4	
Cantidad de ideas generadas en un tiempo determinado	Me siento seguro de mis habilidades y competencias	4	4	4	
	Reflexiono frecuentemente sobre mis experiencias y emociones.	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Interpersonal
- **Objetivos de la Dimensión:** Mide el estado emocional - interpersonal de los docentes de una institución educativa.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Empatía	Soy capaz de empatizar con las emociones de los demás.	4	4	3	
Relaciones interpersonales	Mantengo relaciones saludables y satisfactorias con las personas que me rodean.	4	4	4	
	Me comunico de manera efectiva en situaciones sociales.	3	3	3	
	Entiendo y respeto los puntos de vista de los demás	4	4	4	
Responsabilidad social	Soy capaz de resolver conflictos de manera pacífica	4	4	4	

- **Tercera dimensión:** Adaptabilidad
- **Objetivos de la Dimensión:** Mide el estado emocional - adaptabilidad de los docentes de una institución educativa.

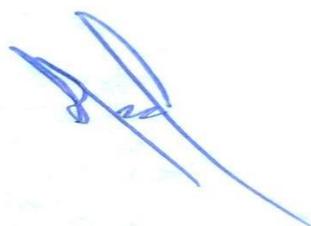
Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Prueba de la realidad	Me adapto fácilmente a los cambios en mi entorno	4	4	4	
	Puedo modificar mis pensamientos y comportamiento ante nuevas situaciones.	4	4	4	
Solución de problemas	Encuentro soluciones creativas a los problemas.	4	4	4	
	Me siento cómodo con la Incertidumbre.	4	4	4	
Flexibilidad	Soy flexible en mi manera de abordar las tareas.	4	4	4	

- **Cuarta dimensión:** Manejo del estrés
- **Objetivos de la Dimensión:** Mide el estado emocional - manejo del estrés de los docentes de una institución educativa.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Tolerancia al estrés	Mantengo la calma bajo presión.	4	4	4	
	Tengo estrategias efectivas para manejar el estrés.	4	4	4	
	No me dejo abrumar por situaciones difíciles	4	4	4	
Control de los impulsos	Soy capaz de mantener mi rendimiento incluso en momentos de tensión.	4	4	4	
	Me recupero rápidamente después de eventos estresantes.	4	4	4	

- **Quinta dimensión:** Estado de ánimo
- **Objetivos de la Dimensión:** Mide el estado emocional - estado de ánimo de los docentes de una institución educativa.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Optimismo	Generalmente me siento optimista y Positivo.	4	3	4	
	Tengo una actitud positiva hacia la vida.	4	4	4	
	Manejo bien mis estados de ánimo.	4	4	4	
Felicidad	Me siento feliz y satisfecho con mi vida la mayor parte del tiempo.	4	4	4	
	Soy capaz de contagiar mi buen humor a los demás.	4	4	4	



Firma del
evaluador
DNI:
02792971

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Inventario sobre estado emocional de los docentes".

La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Paula Dalila Chapilliquen Martinez
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Social ()) Organizacional () Educativa (X)
Áreas de experiencia profesional:	Docente
Institución donde labora:	221
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años Más () de 5 años (x)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Inventario sobre estado emocional de los docentes
Autora:	Sugey del Pilar Mendoza López
Procedencia:	Piura - Perú
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	30 minutos
Ámbito de aplicación:	Educación
Objetivo:	Determinar la influencia de la aplicación de un programa sobre resiliencia en el aula para el fortalecimiento emocional de los docentes de una institución educativa de Paita, 2024.
Significación:	El instrumento está diseñado mediante un cuestionario que tiene 25 ítems divididos en 5 dimensiones: 1. Intrapersonal • Descripción: Mide el estado emocional - intrapersonal de los docentes de una institución educativa.

	<ul style="list-style-type: none"> Componentes: Incluye 5 ítems sobre la originalidad en la generación de ideas y la cantidad de ideas generadas en un tiempo determinado para el fortalecimiento emocional <p>2. Interpersonal</p> <ul style="list-style-type: none"> Descripción: Mide el estado emocional - interpersonal de los docentes de una institución educativa. Componentes: Incluye 5 ítems sobre la empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social para el fortalecimiento emocional. <p>3. Adaptabilidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Descripción: Mide el estado emocional - adaptabilidad de los docentes de una institución educativa. Componentes: Incluye 5 ítems sobre la solución de problemas, prueba de la realidad y flexibilidad para el fortalecimiento emocional. <p>4. Manejo del estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> Descripción: Mide el estado emocional - manejo del estrés de los docentes de una institución educativa. Componentes: Incluye 5 ítems sobre la tolerancia al estrés y control de los impulsos para el fortalecimiento emocional. <p>5. Estado de Ánimo</p> <ul style="list-style-type: none"> Descripción: Mide el estado emocional - estado de ánimo de los docentes de una institución educativa. Componentes: Incluye 5 ítems sobre la felicidad y optimismo para el fortalecimiento emocional.
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. Soporte teórico

(describir en función al modelo teórico)

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Estado emocional de los docentes	Intrapersonal	Se refiere a la capacidad de comprender y manejar las emociones internas de uno mismo. Incluye la autoconciencia y la autorregulación emocional.
	Interpersonal	Implica la habilidad para comprender y relacionarse efectivamente con los demás. Incluye la empatía y las habilidades sociales.
	Adaptabilidad	Se refiere a la capacidad de enfrentar y adaptarse a situaciones nuevas o cambiantes. Implica flexibilidad y resiliencia emocional.
	Manejo del estrés	Es la capacidad para manejar situaciones estresantes y mantener la calma bajo presión.
	Estado de Ánimo	Se relaciona con la capacidad de mantener un estado emocional positivo y optimista, así como la habilidad para manejar los altibajos emocionales.

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario de un inventario sobre estado emocional de los docentes elaborado por Sugrey del Pilar Mendoza López en el año 2024. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticy semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencialmente importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brindes sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento:

- **Primera dimensión:** Intrapersonal
- **Objetivos de la Dimensión:** Mide el estado emocional - intrapersonal de los docentes de una institución educativa.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Originalidad en la generación de ideas	Me conozco bien a mí mismo.	4	4	4	
	Reconozco mis emociones en diferentes situaciones	4	4	4	
	Tengo claros mis objetivos personales	4	4	4	
	Cantidad de ideas generadas en un tiempo determinado				
	Me siento seguro de mis habilidades y competencias	4	4	4	
	Reflexiono frecuentemente sobre mis experiencias y emociones.	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Interpersonal
- **Objetivos de la Dimensión:** Mide el estado emocional - interpersonal de los docentes de una institución educativa.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Empatía	Soy capaz de empatizar con las emociones de los demás	4	3	4	
Relaciones interpersonales	Mantengo relaciones saludables y satisfactorias con las personas que me rodean	4	4	4	
	Me comunico de manera efectiva en situaciones sociales.	3	4	4	
	Entiendo y respeto los puntos de vista de los demás	4	4	4	

Responsabilidad social	Soy capaz de resolver conflictos de manera pacífica	4	3	3	
------------------------	-----------------------------------------------------	---	---	---	--

- **Tercera dimensión:** Adaptabilidad
- **Objetivos de la Dimensión:** Mide el estado emocional - adaptabilidad de los docentes de una institución educativa.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Prueba de la realidad	Me adapto fácilmente a los cambios en mi entorno	4	4	4	
	Puedo modificar mis pensamientos y comportamiento ante nuevas situaciones	4	4	4	
Solución de problemas	Encuentro soluciones creativas a los problemas.	3	4	4	
	Me siento cómodo con la incertidumbre	4	4	4	
Flexibilidad	Soy flexible en mi manera de abordar las tareas	4	3	3	

- **Cuarta dimensión:** Manejo del estrés
- **Objetivos de la Dimensión:** Mide el estado emocional - manejo del estrés de los docentes de una institución educativa.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Tolerancia al estrés	Mantengo la calma bajo presión.	4	4	4	
	Tengo estrategias efectivas para manejar el estrés.	4	4	3	
	No me dejo abrumar por situaciones difíciles	4	4	4	
Control de los impulsos	Soy capaz de mantener mi rendimiento incluso en momentos de tensión.	4	3	4	

	Me recupero rápidamente después de eventos estresantes.	4	4	4	
--	---------------------------------------------------------	---	---	---	--

- **Quinta dimensión:** Estado de ánimo
- **Objetivos de la Dimensión:** Mide el estado emocional - estado de ánimo de los docentes de una institución educativa.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Optimismo	Generalment e me siento optimista y positivo	4	4	4	
	Tengo una actitud positiva hacia la vida.	4	4	4	
	Manejo bien mis estados de ánimo.	4	3	4	
Felicidad	Me siento feliz y satisfecho con mi vida la mayor parte del tiempo.	4	4	4	
	Soy capaz de contagiar mi buen humor a los demás.	4	4	4	



Firma del evaluador DNI 03493854

Anexo 4: Resultado de análisis de consistencia interna

Alpha de Cronbach del instrumento de la variable fortalecimiento emocional

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	5	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	5	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach N de elementos

.877	25
-------------	-----------

Estadísticas de elemento

	Media	Desv. Desviación	N
IT1	2,80	1,304	5
IT2	3,40	,548	5
IT3	3,60	1,140	5
IT4	3,60	,548	5
IT5	3,80	,447	5
IT6	4,20	,837	5
IT7	4,20	,837	5
IT8	3,40	1,517	5
IT9	2,80	,837	5
IT10	3,20	1,304	5
IT11	1,80	1,095	5
IT12	2,60	1,342	5
IT13	3,20	,837	5
IT14	4,20	,447	5
IT15	3,40	,894	5
IT16	3,60	1,342	5
IT17	1,60	,894	5
IT18	3,40	1,140	5
IT19	2,60	1,517	5
IT20	1,20	,447	5
IT21	2,20	,447	5
IT22	3,00	1,414	5
IT23	3,20	1,304	5
IT24	2,60	1,342	5
IT25	2,40	,894	5

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
IT1	73,20	144,700	,864	,857
IT2	72,60	165,300	,561	,872
IT3	72,40	151,300	,745	,863
IT4	72,40	160,300	,930	,866
IT5	72,20	168,700	,396	,875
IT6	71,80	184,700	-,523	,892
IT7	71,80	157,200	,744	,866
IT8	72,60	140,300	,860	,856
IT9	73,20	172,700	,005	,882
IT10	72,80	151,200	,642	,865
IT11	74,20	157,700	,531	,869
IT12	73,40	149,800	,667	,864
IT13	72,80	180,700	-,351	,889
IT14	71,80	168,700	,396	,875
IT15	72,60	164,300	,366	,874
IT16	72,40	142,800	,901	,856
IT17	74,40	165,300	,322	,875
IT18	72,60	174,800	-,086	,887
IT19	73,40	177,300	-,151	,895
IT20	74,80	172,200	,094	,878
IT21	73,80	166,700	,572	,873
IT22	73,00	148,500	,667	,864
IT23	72,80	151,200	,642	,865
IT24	73,40	142,800	,901	,856
IT25	73,60	158,800	,617	,868

Estadísticas de escala

Media	Varianza	Desv. Desviación	N de elementos
76,00	173,500	13,172	25

Anexo 5: Consentimiento o asentimiento informado UCV

Consentimiento Informado

Título de la investigación: Resiliencia en el aula para el fortalecimiento emocional de los docentes de una institución educativa de Paita, 2024.

Investigador (a) (es): Sughey del Pilar Mendoza López.

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada "Resiliencia en el aula para el fortalecimiento emocional de los docentes de una institución educativa de Paita, 2024", cuyo objetivo es determinar la influencia de la aplicación de un programa sobre resiliencia en el aula para el fortalecimiento emocional de los docentes de una institución educativa de Paita, 2024. Esta investigación es desarrollada por docentes de post grado del programa académico de maestría en educación de la Universidad César Vallejo del campus Piura, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución educativa emblemática "Juan Pablo II".

Describir el impacto del problema de la investigación.

El problema de investigación planteado se centra en el impacto del programa de resiliencia en el aula en el fortalecimiento emocional de los docentes de una institución educativa en Paita, 2024. Se busca entender cómo este programa influye en diferentes dimensiones, como la interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estados de ánimo de los docentes.

Procedimiento

1. Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:
2. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: "Resiliencia en el aula para el fortalecimiento emocional de los docentes de una institución educativa de Paita, 2024."
3. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 30 minutos y se realizará en el ambiente de inicial de la institución emblemática "Juan Pablo II". Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

* Obligatorio a partir de los 18 años

Participación voluntaria (**principio de autonomía**):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (**principio de No maleficencia**):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (**principio de beneficencia**):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (**principio de justicia**):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador (a) Sugey del Pilar Mendoza López, email: dmendozalo1@ucvvirtual.edu.pe y Docente asesor: Irene Merino Flores.

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: xx

Fecha y hora: 09 de junio del 2024. 15h:00

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.

Anexo 7: Autorización para el desarrollo del proyecto de investigación



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA "JUAN PABLO II"

ÉXITO - EMPRENDIMIENTO - HUMANISMO

" Año del Bicentenario, de la Consolidación de nuestra independencia, y de la
Commemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho "

Paita; Tablazo 06 de junio del 2024.

OFICIO N° 117- 24-GOB.REG.P.DREP.UGEL.P.305.I.E.E."JP- II"-D.

SEÑOR :

Dr. EDWIN MARTÍN GARCÍA RAMÍREZ
JEFE DE UNIDAD DE POSGRADO - UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
Ciudad.-

ASUNTO : AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

REF : SOLICITUD DE JEFE UNIDAD DE POSGRADO (18.05.24)

Saludo cordialmente a su representada. A la vez manifestarle que en atención a solicitud presentada por la Srta. SUGEY DEL PILAR MENDOZA LOPÉZ, identificada con DNI N° 80497747, del programa de estudios de maestría en educación con mención en Administración de la educación de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo Filial Piura. Solicita autorización para que realice la investigación titulada "Resiliencia en el aula para el fortalecimiento emocional de los docentes de una institución Educativa de Paita, 2024", aplicando dos cuestionarios para medir el fortalecimiento emocional y cuestionario para medir el desempeño docente.

Mi despacho le AUTORIZA realizar lo solicitado, en la fecha que estime conveniente, debiendo coordinar anticipadamente con Sub Dirección del Nivel Secundaria

Atentamente;



CESAR EVER ZAPATA LACHIRA
DIRECTOR

C.c.Arch.D
CEZL/D.
kva/Sec.

Av. Túpac Amaru S/N - El Tablazo Paita

Anexo 8: Otras evidencias

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

I. INTRODUCCIÓN

En el contexto actual, los docentes enfrentan múltiples desafíos que pueden afectar su bienestar emocional y su capacidad para desempeñar su labor educativa de manera efectiva. En la ciudad de Paita, como en muchas otras, los educadores se ven sometidos a una serie de presiones que incluyen la gestión de aulas diversas, la implementación de currículos cada vez más exigentes y la necesidad de adaptarse a cambios tecnológicos y metodológicos continuos. Estas circunstancias pueden llevar a un aumento en los niveles de estrés y agotamiento, impactando negativamente no solo en la salud mental de los docentes, sino también en la calidad de la educación que ofrecen.

La resiliencia, entendida como la capacidad de adaptarse y recuperarse frente a la adversidad, emerge como una competencia clave que puede ayudar a los docentes a manejar las demandas de su entorno laboral de manera más efectiva y saludable. Fortalecer la resiliencia en el aula no solo beneficia a los educadores, sino que también crea un entorno más positivo y propicio para el aprendizaje de los estudiantes.

En este marco, se presenta el programa de intervención "Resiliencia en el aula para el fortalecimiento emocional de los docentes de una institución educativa de la ciudad de Paita". Este programa se fundamenta en la necesidad urgente de dotar a los docentes de herramientas y estrategias que les permitan enfrentar y superar los retos emocionales y profesionales de su labor diaria. A través de una serie de talleres, y actividades prácticas, este programa busca fomentar la resiliencia, mejorar la gestión del estrés y promover el bienestar general de los docentes.

II. OBJETIVOS

2.1 Objetivo general

Aplicar un programa sobre resiliencia en el aula para el fortalecimiento emocional de los docentes de una institución educativa de Paita, 2024.

2.2 Objetivos específicos

- Promover el desarrollo de competencias y hábitos de autocuidado entre los docentes para fortalecer su bienestar físico, emocional y mental, facilitando una mayor autoconciencia y gestión efectiva de su salud integral.
- Fomentar una cultura de apoyo mutuo y comunicación asertiva entre los docentes, a través de la implementación de estrategias y herramientas que mejoren la calidad de las interacciones y la colaboración dentro de la comunidad educativa.
- Desarrollar la capacidad de los docentes para adaptarse a cambios y enfrentar la adversidad de manera positiva y efectiva, proporcionando técnicas y recursos que refuercen su resiliencia y flexibilidad ante los desafíos del entorno educativo.
- Implementar prácticas y estrategias que ayuden a los docentes a identificar, gestionar y reducir los niveles de estrés laboral, promoviendo un ambiente de trabajo saludable y un equilibrio entre la vida personal y profesional.
- Crear un entorno de aula positivo y emocionalmente seguro que favorezca el bienestar de los estudiantes y docentes, mediante la incorporación de técnicas y actividades que promuevan la empatía, la motivación y el respeto mutuo.

III. MATRIZ DE ACTIVIDADES

Dimensión / Objetivo Específico	Talleres	Metodología	Materiales	Responsables	Cronograma
1. Desarrollo Personal y Autocuidado	1. Autocuidado Integral	- Exposición teórica - Dinámicas grupales - Reflexión individual	- Materiales de presentación (PPT) - Materiales impresos - Espacio para actividades físicas	Psicólogo Instructor de bienestar	Semana 1
	2. Técnicas de Mindfulness	- Meditación guiada - Ejercicios de respiración - Práctica de mindfulness	- Almohadillas de meditación - Audios de meditación	Instructor de mindfulness	Semana 2
2. Apoyo y Comunicación Efectiva	3. Comunicación Asertiva	- Roles - Discusión en grupos - Taller de habilidades comunicativas	- Guías de comunicación - Sala de reuniones	Coach de comunicación	Semana 3
	4. Construcción de Redes de Apoyo	- Ejercicios de networking - Actividades de integración - Taller de habilidades sociales	- Materiales de presentación (PPT) - Fichas para actividades	Facilitador de talleres grupales	Semana 4

Dimensión / Objetivo Específico	Talleres	Metodología	Materiales	Responsables	Cronograma
3. Adaptabilidad y Resiliencia	5. Desarrollo de la Resiliencia	- Testimonios de resiliencia Discusión en pequeños grupos -Taller de adaptación	- Casos de estudio - Manuales de resiliencia	Psicólogo Facilitador de resiliencia	Semana 5
	6. Manejo del Cambio	- Simulaciones de escenarios - Discusión en grupo - Planificación personal	- Materiales para simulaciones - Planes de acción	Experto en gestión del cambio	Semana 6
4. Gestión del Estrés y Bienestar Laboral	7. Identificación de Fuentes de Estrés	- Evaluación de estrés - Taller de identificación de estrés - Análisis de caso	- Cuestionarios de estrés - Materiales impresos	Psicólogo Instructor de salud ocupacional	Semana 7
	8. Técnicas de Relajación	- Práctica de relajación progresiva - Técnicas de visualización - Ejercicios de relajación	- Audios de relajación - Espacio tranquilo	Instructor de relajación	Semana 8

Dimensión / Objetivo Específico	Talleres	Metodología	Materiales	Responsables	Cronograma
5. Cultivo de un Ambiente Emocional Positivo en el Aula	9. Clima Emocional en el Aula	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de roles - Discusión en grupo - Taller de empatía y respeto 	<ul style="list-style-type: none"> - Manual de clima emocional - Recursos para juegos de rol 	<ul style="list-style-type: none"> -Psicólogo educativo -Facilitador de dinámicas 	Semana 9
	10. Estrategias para una Educación Emocional Positiva	<ul style="list-style-type: none"> - Talleres vivenciales - Análisis de casos - Planificación de actividades emocionales 	<ul style="list-style-type: none"> - Materiales didácticos - Recursos de planificación 	<ul style="list-style-type: none"> Pedagogo Psicólogo educativo 	Semana 10