



# **Competencias Socioemocionales y su relación con la percepción del estrés en estudiantes de la Escuela Normal Superior de México**

Socio-emotional competencies and their relationship with the perception of stress in students of the Escuela Normal Superior de México

Volumen 24, Número 1

Enero - Abril

pp. 1-20

Cinthia Jessica Sánchez Serrano  
Gabriela Itzchel Salgado Jaramillo  
Marleny Hernández Escobar

## **Citar este documento según modelo APA**

Sánchez Serrano, Cinthia Jessica., Salgado Jaramillo, Gabriela Itzchel., Hernández, Marleny. (2024). Competencias Socioemocionales y su relación con la percepción del estrés en estudiantes de la Escuela Normal Superior de México. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 24(1), 1-20. <https://doi.org/10.15517/aie.v24i1.55663>

## Competencias Socioemocionales y su relación con la percepción del estrés en estudiantes de la Escuela Normal Superior de México

Socio-emotional competencies and their relationship with the perception of stress in students of the Escuela Normal Superior de México

Cynthia Jessica Sánchez Serrano<sup>1</sup>  
Gabriela Itzchel Salgado Jaramillo<sup>2</sup>  
Marleny Hernández Escobar<sup>3</sup>

**Resumen:** Las profesiones relacionadas con el cuidado a usuarios son las que manifiestan mayores niveles de estrés históricamente, elemento que se incrementa cuando la atención es a más de un beneficiario a la vez, una de esas carreras es la docencia, debido a que día a día profesores desarrollan su labor sorteando diversos fenómenos sociales como los distintos tipos de violencia que se viven al interior de la escuela, exclusión, modelos familiares variados, conflictos, carencia de recursos, desigualdad, por nombrar algunos. De ahí que, exista un escenario profesional lleno de demandas para el docente que representa una carga emocional que promueve el padecimiento de estrés. El objetivo de la presente es establecer la relación entre el afrontamiento del estrés y el dominio de competencias socioemocionales con las que cuentan un grupo de estudiantes normalistas, mediante un estudio cuantitativo no experimental transversal-descriptivo, realizado en julio del 2020, con una muestra de 226 estudiantes. Para ello, se aplicaron dos instrumentos, uno que midió las situaciones que se presentan en la vida y que se valoran como estresantes y como segundo instrumento se aplicó una rúbrica analítica socioformativa de competencias socioemocionales que comprende competencias inter e intrapersonales. Dentro de los hallazgos los estudiantes muestran un nivel moderado de estrés, sobre las competencias socioemocionales se encontró que las áreas de atención inmediata son la conciencia social y la empatía. Algunas de las conclusiones son enfatizar la formación de competencias socioemocionales y su potencialización en el sistema educativo, así como el planteamiento de no trabajarse por separado.

**Palabras clave:** aprendizaje socioemocional, competencia, estrés, estudiante.

**Abstract:** The professions related to the care of users are those that manifest higher levels of stress historically, an element that increases when the attention is to more than one beneficiary at a time, one of these careers is teaching, because day by day teachers develop their work avoiding various social phenomena such as the different types of violence that are experienced inside the school, exclusion, varied family models, conflicts, lack of resources, inequality, to name a few. This outlines a scenario full of demands for the teacher which represents an emotional charge that promotes the suffering of stress. The purpose of this paper is to identify the stress coping mechanisms and socio-emotional competencies with which they are linked in a group of normal students, through a non-experimental cross-sectional-descriptive quantitative study, carried out in July 2020, with a sample of 226 students. To this end, two instruments were applied, one that measured the situations that arise in life and that are assessed as stressful, and as a second instrument, a socio-formative analytical rubric of socio-emotional competencies was applied, which includes inter- and intrapersonal competencies. Among the findings, students show a moderate level of stress, on socio-emotional competencies it was found that the areas of immediate attention are social awareness and empathy. Some of the conclusions are to emphasize the formation of socio-emotional competencies and their potentiation in the educational system, as well as the approach of not working separately.

**Keywords:** socio-emotional learning, competition, stress, student.

<sup>1</sup>Escuela Normal Superior de México, Ciudad de México, México. Dirección electrónica: [cynthia.sanchez@aefcm.gob.mx](mailto:cynthia.sanchez@aefcm.gob.mx) Orcid <https://orcid.org/0000-0002-7982-9588>

<sup>2</sup>Escuela Normal Superior de México, Ciudad de México, México. Dirección electrónica: [gabriela.salgado@aefcm.gob.mx](mailto:gabriela.salgado@aefcm.gob.mx) Orcid <https://orcid.org/0000-0003-0135-1016>

<sup>3</sup>Escuela Normal Superior de México, Ciudad de México, México. Dirección electrónica: [marleny.hernandez@aefcm.gob.mx](mailto:marleny.hernandez@aefcm.gob.mx) Orcid <https://orcid.org/0000-0002-0080-1436>

**Artículo recibido:** 30 de junio, 2023

**Enviado a corrección:** 26 de setiembre, 2023

**Aprobado:** 08 de diciembre, 2023

## 1. Introducción

Las profesiones que proporcionan servicios de asistencia a personas se han caracterizado por tener altas demandas emocionales y psicológicas (Ansoleaga y Toro, 2014), debido a que en ellas se divide la atención en varios usuarios a la vez, se recargan grandes expectativas así como responsabilidades sociales y se tienen recursos limitados al proporcionar el servicio, entre estas encontramos las de sectores como salud, educación y seguridad que tienen a los profesionales con mayor deterioro emocional y psicológico, que puede conducir a padecimientos como el estrés.

Para Martínez et al. (2002) y múltiples investigadores (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004; Oramas, Almirall y Fernández, 2007; Rojas et al., 2009), la docencia es uno de los trabajos con mayor tendencia a experimentar este padecimiento, incluso durante los primeros meses de ingreso a la profesión. Trabajar con grupos saturados, infraestructura inadecuada, diversidad de estudiantes, sobrecarga laboral, falta de capacitación continua, bajos salarios, distancias largas entre escuela (s) de trabajo y casa, aumento e intensificación de jornadas, así como la progresiva pérdida de derechos laborales del gremio, conquistados en tiempos pasados (Lozano y Levison, 2018), son algunas de las condiciones que tienen efecto en la práctica docente y pueden derivar en la presencia de una actitud fría, sentimientos negativos e impersonales hacia los sujetos con los que se trabaja, los que son indicadores de estrés laboral.

Un elemento que antecede al desgaste emocional de los docentes es el estrés laboral, que se ha identificado como un peligro latente para trabajadores de la educación (Rodríguez et al., 2017), ya que suele asociarse a la presencia de situaciones inesperadas en las que el organismo no tiene patrones de respuesta determinados, por ello se experimenta tensión y es la docencia una profesión en la que lo inesperado y la incertidumbre están presentes todos días.

El estrés no es un fenómeno que se presente a partir de ejercer la profesión, la vida como estudiante normalista implica niveles de tensión importantes que se incrementan en los periodos de práctica profesional en los que se viven las primeras experiencias laborales, pero sin contar con las atribuciones e identidad escolar que respalden las acciones que se realizan en las escuelas. Algunos autores (Vivanco-Vidal et al., 2020) refieren que la salud mental de jóvenes universitarios se ve impactada por estresores económicos, sociales y académicos, lo que puede derivar en el incremento de padecimientos como el estrés, la ansiedad y depresión. La escuela en su carácter educativo, social y ambiental, puede recuperar un enfoque

socioformativo que enfatice la formación de aspectos socioemocionales, con la intención de promover estados de bienestar, para prevenir la depresión y fomentar estilos de vida saludables tanto física como mental Tobón (2018).

En relación a lo expuesto, los objetivos fueron: determinar el grado de estrés de estudiantes normalistas, determinar el nivel de las Competencias Socioemocionales (CSE), para establecer la relación que existe entre el afrontamiento del estrés y el dominio de las CSE. Bajo este esquema se tuvo un acercamiento de las CSE del estudiante normalista con el objetivo de prepararlo para afrontar situaciones inesperadas, a través de contar con elementos que permitieron construir, factores de protección, los cuales dieron cauce al desarrollo de algunas emociones.

## 2. Referente Teórico

Los últimos tres años Miguel (2020) refiere que estudiantes normalistas han sufrido inconformidad, estrés y parcialmente se sienten incómodos con sus actividades académicas. Durante el proceso formativo ellos vivencian un conjunto de mecanismos, los cuales pueden ser grupales e institucionales, debido al producto de la demanda y la exigencia a la que son expuestos al cursar la licenciatura.

Entendiéndose el estrés como: un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se hace tangible cuando el estudiantado se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas, necesidades y exigencias que pueden ser consideradas como estresores; provocando un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al estudiantado a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (Barraza, 2006).

Para Rodríguez et al. (2017) “Trabajar con personas usualmente genera más estrés que trabajar con cosas, debido a la carga afectiva y emocional que conlleva la relación maestro-alumno” (p.12) así es difícil pensar que la docencia no implique un vínculo afectivo (Tiria, 2015; Sastre, 2017; Henao y Marin, 2019), que podría generar estrés, cansancio emocional o burnout, en la medida en la que este elemento de su profesión interactúa con las condiciones laborales, sociales, económicas, culturales y personales en las que se desarrolle la práctica docente.

Las condiciones laborales expuestas son parte del relato cotidiano de algunos docentes de la Ciudad de México pero no las únicas, algunas investigaciones (Cisneros y Druet, 2014;

García, 2019; Keller et al., 2014), refieren que existen otros aspectos en el docente, como su perfil personal y profesional, su estado mental y psicológico, historia de vida, motivación laboral (Mujica y Orellano, 2019) y mecanismos propios para el afrontamiento en el aula (Martínez, 2015; Vogel y Schwabe, 2016), que se vinculan con el estrés.

Para el siglo XX Richard Stanley Lazarus, estableció que el estrés genera enfermedades, lo definió como un agente de impacto psicosocial y cómo un problema vinculado a las emociones pues son resultado de la valoración cognitiva de las personas (Gómez, 2005). En consecuencia, las estadísticas de docentes con afectaciones propias del estrés así como cuadros depresivos van en aumento, algunos síntomas que se pueden presentar son ansiedad, neurosis, dolor de espalda frecuente, insomnio, agotamiento, nerviosismo, fatiga física y dificultades para concentrarse (Calvete, 2010; Doménech y Gómez, 2011; Vidal et al., 2010), que pueden derivar en ausentismo laboral, que a su vez acarrea problemas jurídicos y administrativos, lo que evidencia que la docencia sigue siendo hoy por hoy una de las profesiones más complejas por los múltiples factores que interactúan; y es que si bien, profesionales de otras áreas pueden experimentar cansancio emocional, despersonalización y pérdida de sentido de realización (Maslach, 2009), no necesariamente las causas tienen que ver con las condiciones propias del trabajo y en el caso del docente, sí (Calvete, 2010).

Desde el ámbito escolar, el estrés ha sido estudiado para identificar sus causas, sus consecuencias y cómo el estudiantado desarrolla estrategias de afrontamiento. Entendiendo este último como “recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes” (Amarís et al., 2013, p.125), en otras palabras son las situaciones, respuestas, actitudes, estrategias que hace una persona para conciliar las demandas externas o internas para lidiar por ejemplo con el estrés, lo cual tiene que ver con los esfuerzos intelectuales y de comportamiento como mediadores del proceso entre aquello que causa el estrés y el estado de salud de un individuo que están estrechamente relacionados con las situaciones y la subjetividad (Sandín et al., 2003).

Lo anterior demuestra que el estudiante normalista por ejemplo no cuenta con las herramientas necesarias relacionadas con la idea de prevenir la depresión y fortalecer los estilos de vida para adaptarse fácilmente a las transformaciones (González, 2020), por lo que, las Competencias Socioemocionales con el paso del tiempo se han considerado como fundamentales para el afrontamiento de situaciones estresantes, entre otros (Pérez- González et al., 2011), ya que estas, son un “conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes necesarias

para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2003, p. 22).

Para Tobón (2018) una ruta posible es el desarrollo de una serie de CSE (Competencias Socio Emocionales) que enfatizan el trabajo personal y la interacción comunitaria, CSE como; el autoconocimiento, la autorregulación, la autoestima, la automotivación, la conciencia prosocial, la empatía, la colaboración, la resiliencia, la toma de decisiones, la autonomía y la perseverancia. Estas son indispensables para que el estudiantado normalista con el fin de que pueda lograr mayores niveles de adaptación personal, familiar, social, académica, vocacional y profesional, lo que disminuiría el estrés, debido a que, tendría la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, tener buenas estrategias de afrontamiento y la capacidad para autogenerarse emociones positivas.

### **3. Metodología**

#### **3.1 Enfoque**

Debido a que el propósito de estudio de esta investigación es indagar los mecanismos de afrontamiento de estrés en estudiantes normalista, así como las competencias socioemocionales con las que se vinculan, es una investigación cuantitativa desde un enfoque de diseño no experimental transversal-descriptivo (Hernández-Sampieri et al., 2018). La información se recopiló en una sola aplicación, con la finalidad de tener un acercamiento al desarrollo de las Competencias Socioemocionales (CSE) del estudiante normalista, sustentado en la manera en la que hicieron frente a situaciones inesperadas, con esto se identificó cómo se comportan las unidades de análisis las cuales permitieron construir factores de protección que dieron cauce a las emociones bajo circunstancias específicas como el criterio del rendimiento o el desempeño del estudiantado

#### **3.2 Unidades de análisis**

De la población total de 2400 estudiantes normalistas, se tomó una muestra, mediante un método de conveniencia, de 226 alumnos del segundo, cuarto y sexto semestres de las 11 especialidades que ofrece la Escuela Normal Superior de México (español, matemáticas, física, química, biología, historia, geografía, lengua extranjera, pedagogía, psicología y formación cívica y ética).

Los datos obtenidos manifiestan que el 70.79% de estudiantes de la muestra son del género femenino y el restante masculino, el 76.54% tienen más de 20 años de edad, no hay una gran diferencia con el lugar de residencia, es decir, se encuentra parcialmente equilibrado entre el Estado de México (43.80%) y la Ciudad de México (49.11%). Asimismo, la mayoría de la muestra pertenecen al turno matutino (68.58%). La especialidad que más dio respuesta a los instrumentos fueron; Español (25.22%), Matemáticas (15.04%), Inglés (9.73%), Historia (8.4%), Geografía (8.4%) y Pedagogía (7.52%) y la especialidades que menos participación son: Física (6.19%), Psicología Educativa (5.3%), Química (4.86%), Formación Cívica y Ética (4.86%) y Biología (4.42%). Por último, el semestre que más atendió a los instrumentos para la presente fue el segundo semestre (43.8%).

Para la información de cada uno del alumnado normalista es importante aclarar que se obtuvo un consentimiento informado, estableciendo la importancia del anonimato en cada resultado por compromiso de confidencialidad.

### 3.3 Instrumentos

Para la presente investigación se utilizaron dos instrumentos; el primero es sobre la escala de percepción de estrés psicológico (PSS) de Cohen (1983). El instrumento fue diseñado con el objetivo de medir el grado en que las situaciones que se presentan en la vida pueden en el sujeto valorarse como estresantes. Establece que cada ítem se valore en una escala que va del nunca, a muy a menudo.

Para el caso particular de la escala PSS se aplicó la versión 2006 (adaptada por Remor), el instrumento evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido.

Con relación al segundo instrumento es un autoinforme que comprende competencias inter e intrapersonales, en su versión 2017. Cada ítem posee una escala de respuesta que va desde el nivel muy bajo, al nivel muy alto y que a su vez estas se correlacionan con los niveles de desempeño, establecidas desde la socioformación; preformal, receptivo, resolutivo, autónomo y estratégico. De manera general cada uno representa la forma cómo los estudiantes normalistas

atienden, afrontan y resuelven problemas del contexto a partir de la gestión del conocimiento (Tobón, 2017).

### 3.4 Procesamiento del análisis

Para la validez del contenido del instrumento para este estudio se consideró la relevancia de los ítems (Escobar-Pérez et al., 2008) debido a que representan un determinado universo temático en este caso, la percepción del estrés, para ello se utilizó la guía del Análisis Factorial Exploratorio (AFE) que presentan Ledesma et al. (2019) con algunos de sus puntos, la finalidad fue la de verificar la correspondencia con el modelo teórico y la representación del modelo factorial resultante. Se evaluó la confiabilidad mediante el Alfa de Cronbach (Cronbach, 1951), considerando que valores superiores a 0.80, son indicadores de una adecuada confiabilidad. Además, se realizó una validez de contenido por expertos y una aplicación piloto para asegurar que los ítems cubrían las unidades analíticas.

Para el análisis de las respuestas se incluyeron los estadísticos descriptivos de los ítems atípicos, con una muestra de 226 participantes, para ello se empleó el criterio de la media más una desviación estándar para la identificación de los ítems mejor evaluados y para los ítems menor evaluados se empleó la media menos una desviación estándar (Juárez-Hernández, 2018), lo cual permitió que para la descripción de las respuestas un análisis intra-ítems, en el cual se realizó el cálculo de las frecuencias de respuesta para cada ítem. Finalmente, las relaciones entre los ítems del instrumento del estrés y las Competencias Socio Emocionales (CSE), se evaluaron mediante un análisis de correlación para determinar el coeficiente de correlación paramétrico para lo cual se utilizó la prueba de Kolmogorv-Smirnov para evaluar la normalidad.

La confiabilidad presentó un valor óptimo (Alfa de Cronbach: 0.872). Acorde al Análisis Factorial Exploratorio (AFE), se indica que existió correspondencia con el modelo teórico, es decir, la obtención de un solo factor el cual explica más del 49% de la varianza y en donde se encuentran representados todos los ítems con cargas factorial significativas ( $CF > 0.55$ ). La identificación de los ítems atípicos del instrumento de CSE determinó que la perseverancia fue la mayor puntuada. En oposición a esto, el ítem con más baja puntuación corresponde a la Conciencia Social y Empatía (ver Tabla 1). El resto de los ítems, relacionados con el Autoconocimiento, la Autorregulación, la Autoestima y la Automotivación se encuentran en la media. El análisis de frecuencia (ver Tabla 1) reveló que, para todos los ítems, la mayor proporción de respuesta tiene un nivel medio alto en la Perseverancia y en la Conciencia Social y Empatía.



**Tabla 1**  
**Resultados del análisis entre ítems e intra-ítems del instrumento de competencias socioemocionales (Tobón, 2018). ° = Media - 1 Desviación estándar**

Ítems	Análisis inter-ítems		Análisis intra-ítems				
	Media	Desviación estándar	Muy bajo	Bajo	Medio	Medio alto	Muy alto
Conciencia Social y empatía	3.6195°	0.92682	0.885	9.735	34.513	36.283	18.584
Perseverancia	4.0044	0.86666	1.327	3.097	19.912	45.133	30.531

**Fuente:** Elaboración propia basada en datos de muestra de estudiantes Escuela Normal Superior de México, 2020.

Otro de los instrumentos validado y analizado fue el de percepción del estrés el cual estuvo conformado por 14 ítems, los resultados refieren que la confiabilidad fue óptima (Alfa de Cronbach: 0.843), lo cual es acorde al análisis inter-ítems. Para este estudio solo se llevó a cabo la revisión de tres ítems (ver Tabla 2), el 3, 6 y 9 los cuales se encuentran en la media, debido a que, el estudiante normalista se ha sentido nervioso o estresado, pero con la seguridad sobre su capacidad para manejar problemas personales que le han permitido controlar las dificultades de su vida. Por lo tanto, se puede inferir que se encuentran en un moderado estrés o bien intermedio. También se analizó el ítem 12, el cual fue el que presentó la mejor evaluación la cual se relaciona con la frecuencia en que ha pensado el alumnado sobre las cosas que le quedan por lograr.

#### 4. Resultados

Entre los resultados se encontró que en la muestra algunos estudiantes, de vez en cuando se han sentido incapaces de controlar las cosas importantes en su vida, han sentido que no podían afrontar todas las cosas que tenían que hacer, han sentido que las dificultades se acumulan tanto que no pueden superarlas, no fueron considerados para el análisis de este estudio, debido a que autores como Elosua (2003), indican que mantener ítems que deberían haber sido eliminados puede formar factores irrelevantes con respecto a los contenidos del constructo.

El análisis de frecuencias reveló de manera general los niveles donde se presentó la mayor cantidad de respuestas a los ítems los cuales (ver Tabla 2) son; el nivel de vez en cuando, a menudo y muy a menudo, lo que denota un estrés medio, el estudiante normalista muestra que de vez en cuando ha presentado emociones negativas que pudiesen llevarlo al estrés.

**Tabla 2**  
**Resultados del análisis entre ítems e intra-ítems del instrumento escala de percepción de estrés psicológico (Remor, 2006). Tipo de valores # = Media + 1 Desviación estándar**

Ítems	Análisis inter-ítems		Análisis intra-ítems				
	Media	Desviación estándar	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
3. En los últimos dos meses, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	3.677	1.05708	2.655	9.292	30.973	30.973	26.106
6. En los últimos dos meses, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	3.7743	0.91285	1.327	6.195	28.761	41.150	22.566
9. En los últimos dos meses, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	3.7301	0.87059	1.770	3.982	32.301	43.363	18.584
12. En los últimos dos meses, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por lograr?	4.0177#	0.87921	0.885	4.425	20.354	41.593	32.743

**Fuente:** Elaboración propia basada en datos de muestra de estudiantes de la Escuela Normal Superior de México, 2020.

Referente al objetivo de estudio, establecer la relación que existe entre el afrontamiento del estrés y el dominio de Competencias Socioemocionales, se encontró en los ítems que se analizaron para esta investigación, que las CSE presentaron una relación positiva con la seguridad para manejar con éxito los problemas, afrontamiento de cambios, control de dificultades, sentimiento de control, así como el planteamiento de cosas por hacer y (auto) regulación de tiempos. Asimismo, se observó que a mayor desarrollo de CSE existe un menor grado de afectación por eventos inesperados, existe un mejor control de las cosas importantes, un menor grado de estrés, así como una mayor capacidad para afrontar dificultades, variables del instrumento de afrontamiento del estrés.

En ese sentido, el trabajo personal y la interacción comunitaria se encontraron vinculadas para encontrar la satisfacción en la vida, el desarrollo de una carrera, así como brindar elementos para manejar las emociones de forma apropiada, y generar estrategias eficientes de afrontamiento y la capacidad para autogenerar emociones positivas (Núñez et

al., 2020). Los estudiantes normalistas han sufrido estrés lo que ocasiona que se sienten incómodos parcialmente con sus actividades debido a que durante su proceso formativo pasan mecanismos académicos adaptativos individuales (ansiedad y depresión) que se generan por la exigencia al cursar la licenciatura (Miguel, 2020).

A este respecto, los resultados de la presente investigación revelaron que las áreas de atención inmediata son la Conciencia Social y la Empatía (ver Tabla 3) porque existe una disregulación en los estudiantes normalistas, es decir, tienen dificultades para regular o modular la emoción, debido a que las estrategias, metas y resultados son diferentes entre cada uno de los estudiantes, independientemente de haber estado expuestos a la misma situación.

**Tabla 3**  
**Ítems de la escala de percepción de estrés psicológico (Cohen, 1983; Remor, 2006). Nota: \* = p<0.05; \*\* = p<0.01; \*\*\* = p<0.001**

Escala de percepción del estrés	Auto-conocimiento	Auto-rregulación	Auto-estima	Auto-Motivación	Conciencia prosocial y empatía
3. En los últimos dos meses, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	-0.271***	-0.304***		-0.186**	-0.191**
6. En los últimos dos meses, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0.331***	0.446***	0.333***	0.44***	0.234***
9. En los últimos dos meses, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0.329***	0.412***	0.236***	0.374***	0.304***
12. En los últimos dos meses, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por lograr?	0.198**	0.157*		0.235***	0.135*

**Fuente:** Elaboración propia basada en las Correlaciones de los ítems del instrumento de competencias socioemocionales (Tobón, 2018). Datos obtenidos de la muestra de 226 estudiantes de la Escuela Normal Superior de México en 2020.

Al analizar las relaciones entre las CSE y la escala de percepción del estrés, se observa en la Tabla 3 que de las cinco CSE considerados para esta investigación, apenas la Conciencia Social y la Empatía presentan una relación positiva con la seguridad para lidiar con problemas con éxito, lidiar con cambios, controlar las dificultades de situaciones inesperadas, además del planteamiento de cosas por hacer y la (auto)regulación de tiempos, es por ello que la Conciencia Social y Empatía son la interacción social que fomentan estilos de vida saludable

tanto física como mental, lo cual integra el uso de las capacidades humanas para una finalidad colectiva con un carácter educativo y social, debido a que recupera un enfoque socioformativo que enfatiza la formación de aspectos socioemocionales, para prevenir el estrés (Vivanco-Vidal et al., 2020).

Por lo tanto, la Conciencia Social y la Empatía son importantes en la formación del estudiante normalista, debido a que, pueden actuar como un factor de protección ante los problemas de relación con los iguales y ante lo que pase en el contexto. La educación debe asumir un enfoque complejo, puesto que la totalidad muchas veces excede la suma de sus partes. Los resultados de esta investigación nos permiten afirmar que se debe educar para la incertidumbre, autores como Sánchez, et al. (2021) refieren que existe la necesidad de promover en la institución de formación, prácticas diferentes donde se fomente el pleno respeto a las personas y en donde la educación en el ámbito socioemocional se perfila como un aspecto importante que contribuirá a lograr docentes promotores de una cultura de paz, tan necesaria en la actual sociedad para establecer la relación que existe entre el afrontamiento del estrés y el dominio de CSE.

Por lo tanto, la Conciencia Social y la Empatía son importantes en la formación del estudiante normalista, debido a que, pueden actuar como un factor de protección ante los problemas de relación con los iguales y ante lo que pase en el contexto. La educación debe asumir un enfoque complejo, puesto que la totalidad muchas veces excede la suma de sus partes. Los resultados de esta investigación nos permiten afirmar que se debe educar para la incertidumbre, autores como Sánchez, et al. (2021) refieren que existe la necesidad de promover en la institución de formación, prácticas diferentes donde se fomente el pleno respeto a las personas y en donde la educación en el ámbito socioemocional se perfila como un aspecto importante que contribuirá a lograr docentes promotores de una cultura de paz, tan necesaria en la actual sociedad para establecer la relación que existe entre el afrontamiento del estrés y el dominio de CSE.

Lo anterior representa un área de oportunidad para nuevos enfoques educativos, siendo uno de ellos la socioformación, debido a que desde esta mirada Tobón (2018), sugiere que las competencias socio emocionales en el estudiante normalista logran mayores niveles de adaptación personal, familiar, social, académica y profesional, las cuales coinciden con los resultados obtenidos en esta investigación, es por lo anterior que la ENSM se encuentra con propuestas en sus nuevos planes y programas para la Licenciatura en Enseñanza y Aprendizaje, en los cuales se contemplan espacios curriculares dirigidos al desarrollo socioemocional (SEP,

2022), para que el estudiante normalista se sienta con la capacidad para manejar las relaciones entre sus emociones y comportamientos de forma apropiada y con ello desarrollar buenas estrategias de afrontamiento que le permitan autogenerarse emociones positivas.

Acorde a los resultados, el alumnado normalistas se encuentran en un nivel moderado de estrés lo cual es similar a lo reportado por otros estudios de contexto latinoamericano como el de Rodríguez, et al. (2017). En específico se encontró que el estudiante normalista en los últimos meses antes de la aplicación del instrumento se ha percibido de vez en cuando, nervioso, estresado y enfadado, con dificultad para afrontar y resolver problemas cotidianos. Esta tendencia se puede establecer a partir de la multiplicación de demandas académicas, laborales, en relaciones y emociones familiares, reducción de su autonomía y la desatención de la persona por atender otras situaciones, todo ello sumado a otras responsabilidades (Vivanco et al., 2020)

Es importante reconocer también, los aspectos positivos manifestados por estudiantes normalistas, los cuales precisan que a menudo pueden afrontar las situaciones por las que están pasando y tienen la capacidad para controlar las dificultades de su vida, lo anterior revela los elementos en donde el sujeto utiliza estrategias adaptativas; psicológicas, físicas, ocupacionales, entre otras, que han permitido sobrellevar el estrés. Los resultados de la investigación manifiestan un cierto grado de desarrollo y uso de CSE, que benefician el desarrollo personal y social de los individuos para el afrontamiento que se vive en la actualidad.

El análisis de las CSE y el estrés, enmarcaron la importancia de las primeras ya que, éstas en conjunto brindan u otorgan seguridad para manejar con éxito los problemas, afrontar los cambios, controlar las dificultades, cosas o situaciones, así como el planteamiento de cosas por hacer y (auto) regulación de tiempo. Las CSE determinan un menor grado de afectación por eventos inesperados, existe un mejor control de las cosas importantes, un menor grado de estrés, así como una mayor capacidad para afrontar dificultades. Lo anterior es consistente con lo reportado por Moncada y Gómez (2016), quienes refieren que las CSE son esenciales para generar mecanismos de afrontamiento de estrés.

Acorde a estos resultados se enfatiza la relevancia de las CSE y de su potencialización en el sistema educativo, así como el planteamiento de no trabajarse por separado, cada una de ellas forman parte de las competencias inter e intrapersonales que debe poseer un docente en su formación inicial para saber afrontar el estrés producto de las transformaciones sociales. Desde esta perspectiva la ENSM enfatiza en una estrategia para el desarrollo de las CSE en el estudiante normalista que en los nuevos planes y programas para la Licenciatura en

Enseñanza y Aprendizaje 2022, establecen la importancia de un espacio curricular denominado Desarrollo Socioemocional, relacionado con las propuestas de Palomera et al. (2017) específicas para la formación docente.

La perseverancia en este estudio permitió medir de forma bastante objetiva la motivación, en congruencia Fínez et al. (2012) establecen que los estudiantes que poseen la capacidad para sobre llevar, sobreponerse a las situaciones, así como de recuperarse y salir fortalecidos, utilizan el afrontamiento adaptativo, es decir, los sujetos intervienen en la elaboración de estrategias para superar el acontecimiento estresante, debido a que, autores como González (2020) indican que el estudiante normalista no cuenta con las herramientas necesarias para adaptarse fácilmente a las transformaciones, a causa de que con el paso del tiempo las Competencias Socio Emocionales, por permitir comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales, son fundamentales para el afrontamiento de situaciones estresantes (Pérez-González et al., 2011).

## 5. Conclusiones

Determinar el grado de estrés, el cual se encuentra en un nivel moderado, y el nivel de las Competencias Socioemocionales (objetivos de esta investigación), permitieron establecer la relación que existe entre el afrontamiento del estrés y el dominio de las Competencias Socioemocionales (CSE), lo cual reveló que se ha dado prioridad a la formación académica sobre lo socioemocional, es decir, por mucho la formación del estudiante se centraba en el aprendizaje disciplinar, ignorando la parte socioemocional, lo cual denota un desajuste en los diseños curriculares, centrados en lo cognitivo y con escasas experiencias dirigidas al desarrollo socioemocional del futuro educador, dejando ver la importancia de la formación socioemocional y la relevancia que conlleva esta.

El acercamiento a las CSE del estudiante normalista con el objetivo de prepararlo para afrontar situaciones inesperadas establecieron como medio de protección el desarrollo de las mismas como una herramienta necesaria para afrontar de manera exitosa los retos que la sociedad demanda (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004), para encontrar la satisfacción en la vida, el desarrollo de una carrera, así como brindar elementos para manejar las emociones de forma apropiada, y generar estrategias eficientes de afrontamiento y la capacidad para autogenerar emociones positivas (Pérez-González y Pena, 2011; Núñez, Castro, Tapia, Bruno, y De León, 2020). Las CSE para el estudiantado normalista tienen que ver desde el manejo

que hace de su mundo interior, hasta el manejo de las situaciones profesionales propiamente dichas (Vivas, Chacón, Chacón, 2010).

En una conferencia desarrollada por la UNESCO, el 02 de septiembre de 2020, las especialistas García, Lynch y Quenaya (2020) refieren que las CSE, pueden aportar factores de protección social y emocional frente al malestar emocional en el contexto de pandemia que se estaba experimentando. Bajo la crisis sanitaria actual y sus múltiples consecuencias, se debe considerar la postura de Imbernón (2006) en la cual establece que los currículos de formación no deberían de estar sesgados solo al contenido, sino a desarrollar otro tipo de habilidades o competencias como comunicarse, trabajar en equipo, colaborativamente, entre otras; que haría que el alumnado de respuestas oportunas y pertinentes, pero sobre todo que puedan enfrentar y afrontar los cambios o problemáticas de corte social, sin provocarles estrés.

Pese a la importancia que manifiesta tener las CSE, hasta el momento pocas son las investigaciones que existen de éstas y la vinculación con la pandemia, por ende la importancia de la presente. Sin embargo, las que se encentraron, establecen la necesidad de fortalecer las CSE con el propósito de disminuir la carga de emociones negativas provocadas por el aislamiento social y las probables carencias materiales (Escorza, 2020).

Para el fortalecimiento y/o desarrollo de las competencias socioemocionales, se cuentan con programas como construyeT que permite mejorar los ambientes escolares para promover el aprendizaje de las habilidades socioemocionales, el FOSOE donde la prioridad es la Formación de Competencias socioemocionales, el POCOSE relacionado con el cómo se aprenden las competencias de autoconocimiento, empatía, regulación, resolución de conflictos, trabajo en equipo, asertividad y motivación, entre otros, cuyo objetivo es fortalecer las capacidades de la escuela para desarrollar CSE en los estudiantes con el fin de poder afrontar situaciones que la sociedad presenta. Con esta investigación se identificó que es necesario crear cursos, talleres, seminarios, cambiar la curricula, entre otras diversas acciones que las Escuelas Normales deben replantearse para la formación de los futuros profesionales.

Por tanto, los resultados afirman la importancia de conocer el nivel de estrés (para este caso ocasionado por la pandemia), los niveles de competencias socioemocionales que tiene desarrolladas el estudiantado de la normal, así como su vinculación entre ambas, para atender las necesidades del mismo alumnado a través de cursos, talleres, programas, espacios curriculares, con el fin de afrontar las situaciones que la sociedad presente, es por ello que la ESNM, debe coadyuvar a la formación de futuros docentes, para actuar de acuerdo con los nuevos conocimientos generados y las necesidades que los contextos educativos exigen.

Desde esta perspectiva la ENSM enfatiza en una estrategia para el desarrollo de las CSE en el estudiantado normalista establecido en los nuevos planes y programas para la Licenciatura en Enseñanza y Aprendizaje en Educación Secundaria 2018, al establecer la importancia de un espacio curricular denominado Desarrollo Socioemocional y su Aprendizaje, o propuestas tales como la de Palomera, Briones y Gómez (2017) específicas para la formación docente, lo cual aporta elementos importantes que deben ser integrados en próximas investigaciones.

## 6. Referencias

- Aguaded Ramírez, Eva M<sup>a</sup>; De la Rubia Ruiz, Pablo y González Castellón, Esther. (2013). La importancia de la formación del profesorado en competencias interculturales, *Revista de currículum y formación del profesorado*, 17(1), 339-365.
- Macías, María Amarís; Madariaga Orozco, Camilo; Valle Amarís, Marcela y Zambrano, Javier. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21328600007>
- Ansoleaga, Elisa y Toro, Juan Pablo. (2014). Salud mental y naturaleza del trabajo: cuando las demandas emocionales resultan inevitables. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 14(2), 180-189.
- Barraza Macías, Arturo. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico, *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.
- Bisquerra Alzina, Rafael. (2003), Educación emocional y competencias básicas para la vida, *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21(1), 7-43.
- Calvete Zumalde, Esther. (2010). El estrés en profesores. *Revista Crítica*, 9(7), 1-8.
- Cisneros Concha, Israel Alberto. y Druet Domínguez, Nora Verónica. (2014). Bienestar emocional en los profesores. *Educación y Ciencia, Cuarta Época*, 3(7), 7-20.
- Cronbach, Lee Joseph. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297-33. <https://doi.org/10.1007/BF02310555>
- Doménech Betoret, Fernando. y Gómez Artiga, Amparo. (2011). Relación entre las necesidades psicológicas del estudiante, los enfoques de aprendizaje, las estrategias de evitación y el rendimiento. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(2), 463-496.



- Elosua Oviden, Paula. (2003). Sobre la validez de los tests. *Psicothema*, 15(2), 315-321.
- Escobar Pérez, Jazmine. y Cuervo Martínez, Angela. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización. *Avances en medición*, 6(1), 27-36.
- Escorza, Yolanda Heredia. (miércoles, 02 de septiembre de 2020). *El desarrollo emocional es tan importante como el académico*. Observatorio de Innovación. Tecnológico de Monterrey. <https://observatorio.tec.mx/edu-bits-blog/importancia-del-desarrollo-emocional-estudiantes>
- Extremera Pacheco, Natalio., Fernández Berrocal, Pablo., Mestre Navas, José Miguel. y Guil Bozal, Rocio. (2004). "Medidas de evaluación de la inteligencia emocional". *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36, 209-228.
- Fínez Silva, María José. y García Montero, Alejandro Javier. (2012). Relación entre la Resiliencia Personal y las Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1),111-116. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832337012>
- García Andrade, Adriana. (2019). Neurociencia de las emociones: la sociedad vista desde el individuo. Una aproximación a la vinculación sociología-neurociencia. *Revista Sociológica*, 96, 39-71.
- García, Marina., Lynch, Mary Ann. y Quenaya, Celia. (02 de septiembre de 2020). "Estrategias y recursos para el desarrollo de las habilidades socioemocionales en contexto de Covid -19. UNESCO". <https://es.unesco.org/news/estrategias-y-recursos-desarrollo-habilidades-socioemocionales-contexto-covid-19-webinar>
- Gómez Ortiz, Viviola. (2005). Richard Stanley Lazarus (1922-2002). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37(1) 207,209. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80537112>
- González Velázquez, Lilia. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+D, Innovación más Desarrollo*, 9(25), 159-179. <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a1>
- Henao, John Fredy. y Marín, Andrés Elías. (2019). El proceso de enseñanza desde el prisma de las emociones de los docentes. *Praxis y Saber*, 10(24), 193-215.
- Hernández Sampieri, Roberto. y Mendoza Torres, Christian Paulina. (2018), *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGrawHill.
- Imbernón Muñoz, Francisco. (2006), Actualidad y nuevos retos de la formación permanente", *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 8(2), 1-11.

- Juárez Hernández, Luis Gibran. (2018), *Manual Práctico de estadística básica para la investigación*. Florida: Kresearch.
- Keller, Melanie., Goetz, Thomas., Becker, Eva., Morger, Vinzenz. y Hensley, Lauren. (2014). Feeling and showing: A new conceptualization of dispositional teacher enthusiasm and its relation to students' interest. *Erschienen in: Learning and Instruction*, 33, 29-38.
- Ledesma, Ruben Daniel., Ferrando, Pere. y Tosi, Jeremías David. (2019). Uso del Análisis Factorial Exploratorio en RIDEP. Recomendaciones para autores y revisores. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación—e Avaliação Psicológica*, 52(3), 173-180. <https://doi.org/10.21865/RIDEP52.3.13>
- Lozano Andrade, Inés y Levinson, Bradley. (2018) El docente de secundaria ante las reformas educativas. De apóstol a empleado desechable. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 18 (1), pp. 1-23.
- Martínez Martínez, Isabel Ma., Grau Gumbau, Rosa. y Salanova Soria, Marisa. (2002). El síndrome de burnout en los profesionales de la educación. En: M. Marín, R. Grau, S. Yubero (Coords.). *Procesos psicosociales en los contextos educativos* (pp. 187-196). Editorial Pirámide.
- Martínez Ramón, Juan Pedro. (2015). Cómo se defiende el profesorado de secundaria del estrés: burnout y estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 31(1), 1-9.
- Maslach, Christina. (2009). Comprendiendo el burnout. *Ciencia y Trabajo*, 32, 37-43.
- Miguel Román, José Antonio. (2020), La educación superior en tiempos de pandemia: una visión desde dentro del proceso formativo. *RLEE Nueva Época*, 50, 13-40. <https://doi.org/10.48102/rlee.2020.50.ESPECIAL.95>
- Moncada Cerón, Jesús Salvador. y Gómez Villanueva, Beatriz. (2016), Formación de competencias socioemocionales para la resolución de conflictos y la convivencia. Estudio de caso en la escuela secundaria Sor\_Juana Inés de la Cruz, Hidalgo, México". *Revista educación y desarrollo social*, 10(1),112-135. <http://dx.doi.org/10.18359/reds.1451>.
- Mujica Johnson, Felipe Nicolás. y Orellana Arduiz, Nelly Del Carmen. (2019). Conciencia emocional en la práctica formativa del profesorado de educación física. *Educación XXVIII*, 55, 145-165.
- Núñez Udave, Laura Fabiola., Castro Saucedo, Laura Karina., Tapia García, Esmeralda Jaqueline., Bruno, Fernando. y De León Alvarado, César Arnulfo. (2020), Percepción

- social del Covid-19 desde el malestar emocional y las competencias socioemocionales en mexicanos. *Acta universitaria. Multidisciplinary Scientific Journal*, 30, e2879, 1-16. <http://doi.org/10.15174/au.2020.2879>
- Oramas Viera, Arlene., Almirall Hernández, Pedro. y Fernández, Ivis. (2007). Estrés laboral y el síndrome de burnout en docentes venezolanos. *Revista Salud de los Trabajadores*, 15(2), 71-87.
- Palomera, Raquel., Briones, Elena. y Gómez Linares, Alicia. (2017). Diseño, Desarrollo y Resultados de un programa de educación socio-emocional para la formación de docentes a nivel grado y postgrado. *Contextos Educativos*, 20, 165-182. <http://doi.org/10.18172/con.2988>.
- Pérez González, Juan Carlos. y Pena Garrido, Mario. (2011), Construyendo la ciencia de la educación emocional. *Journal of Parents and Teachers*, (342), 32-35.
- Remor, Eduardo. (2006), "Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS)", *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86-93. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17290110>
- Rodríguez Corrales, Juan., Cabello, Rosario., Gutiérrez Cobo, María José. y Fernández Berrocal, Pablo. (2017). La influencia de las emociones del profesorado no universitario en la evaluación del rendimiento del alumnado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 88(31), 91-106.
- Rojas Botero, Maylén Liseth., Zapata Hoyos, Johana Andrea. y Grisales Romero, Hugo. (2009). Síndrome de Burnout y satisfacción laboral en docentes de una institución de educación superior, Medellín, 2008. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 27(2), 198-210.
- Sánchez Serrano, Cinthia Jessica., Serna Huesca, Odete., Rubio Martínez, Isabel. y Rodríguez Rayón, Mario. (2021), Diversidad, problemáticas sociales y la enseñanza de las humanidades (competencias socioemocionales) en el estudiante normalista. *Revista Científica Pedagógica Atenas*, 2(54), 54-67.
- Sandín, Bonifacio. y Chorot, Paloma. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 39-54.
- Sastre Morcillo, Patricia María. (2017). *El desgaste profesional y la inteligencia emocional en la acción profesoral*. [Tesis de doctorado, Universidad de Granada]. Repositorio digital Universidad de Granada <https://digibug.ugr.es/handle/10481/48266>

- Tiria Morales, Deisy Johanna. (2015). La educación emocional dentro de los procesos de enseñanza-aprendizaje de los niños y niñas de 4o y 5o de primaria [Tesis de maestría Tecnológico de Monterrey]. Repositorio digital Tecnológico de Monterrey [https://repositorio.tec.mx/bitstream/handle/11285/626580/Deisy\\_Johanna\\_Tiria\\_Morales\\_.pdf?s](https://repositorio.tec.mx/bitstream/handle/11285/626580/Deisy_Johanna_Tiria_Morales_.pdf?s)
- Tobón, Sergio. (14-15, septiembre 2007). *Metodología de la evaluación socioformativa*. Ponencia presentada en el "III Congreso Internacional de Evaluación (Valora-2018), Cuernavaca México, Centro Universitario CIFE, Cuernavaca, México. <https://cife.edu.mx/category/congreso-valora-2018/>
- Tobón, Sergio. (2017), *Ejes esenciales de la sociedad del conocimiento y la socioformación*, Mount Dora (USA): Kresearch.
- Tobón, Sergio. (2018), *Cartografía de las habilidades socioemocionales. Una síntesis desde la socioformación*. Centro Universitario CIFE, <https://cife.edu.mx/recursos/2018/12/18/cartografia-de-las-habilidades-socioemocionales>
- Vidal Martínez, Francisca., Nicasio García, Jesús. y Pacheco, Deilis Ivonne. (2010). El burnout en los profesores. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 251-256.
- Vivanco Vidal, Andrea., Saroli Aranibar, Daniela., Caycho Rodríguez, Tomás., Carbajal León, Carlos. y Noé Grijalva, Martín. (2020). Ansiedad por Covid - 19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(2), 197-216. <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19241>
- Vogel Susanne, Schwabe Lars. (2016). *Learning and memory under stress: implications for the classroom*. National Library of Medicine.

Revista indizada en



Distribuida en las bases de datos:

