

# EL ROL DE LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL EN LA AUTORREGULACIÓN Y PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE

**NANCY JANETT GARCÍA VÁZQUEZ**  
**JAIME RICARDO VALENZUELA GONZÁLEZ**  
TECNOLÓGICO DE MONTERREY

**TEMÁTICA GENERAL:** PROCESOS DE FORMACIÓN

## RESUMEN

La autorregulación tanto cognitiva como emocional es una competencia clave en el presente siglo y en el nuevo modelo educativo en México. Hoy claramente reconocemos que el profesor solamente podrá ayudar a sus estudiantes a desarrollar esta autorregulación si él mismo la implementa en su propia vida personal y profesional. Hay una realidad más allá de las cifras arrojadas por las evaluaciones de los docentes que requiere estudiarse y documentarse: quién es él como profesionista y como persona. El objetivo de este estudio fue explorar, bajo un método de investigación cualitativo, el impacto de la dimensión personal del docente en su práctica profesional, específicamente el rol que tiene la inteligencia intrapersonal en el proceso de autorregulación y profesionalización docente. Los resultados invitan a la consideración de un enfoque integral en la formación y capacitación de los docentes, que contemple al maestro no sólo como un profesionista, sino también como una persona con fortalezas, motivaciones y problemáticas propias que impactan positiva o negativamente en su autorregulación y en su proyecto de desarrollo profesional.

**Palabras clave:** autorregulación, inteligencias múltiples, profesionalización, bienestar del profesor, autoconcepto

## Introducción

Desde hace décadas en el contexto latinoamericano, y en especial en México, se habla de profesionalizar la labor del docente para mejorar la calidad de la educación (Torres, 1999). Sin embargo, aunque no todas las estrategias han sido en vano, los esfuerzos aún continúan siendo insuficientes (Marchesi, Tedesco y Coll, 2009). Esto ha puesto de relieve la necesidad de que nuevos enfoques sean implementados para favorecer la profesionalización del docente mexicano de educación básica pública.

Si bien hasta el momento la dimensión personal del docente se ha contemplado como algo separado de su dimensión profesional, hoy es imprescindible reconocer que estas áreas están ligadas una a la otra. Ambas dimensiones se retroalimentan continuamente para ayudar al docente a realizar mejor su labor, permitiéndole sentirse más pleno y satisfecho con quien es y con lo que hace, cuando vive y trabaja de manera más consciente y deliberada (Korthhagen, 2010; Stephen, 2015).

El docente es un ser humano con valores, motivaciones y retos propios, además de los de su labor profesional. Considerar sus características y habilidades particulares puede ayudarlo a conectarse con su labor de una manera más cercana a su propia esencia y propósito como persona y como maestro, y con ello incrementar el compromiso con su mejoramiento profesional (Domínguez, 2011).

Fernández (2000) señala que cualquier proyecto de profesionalización docente que pretenda tener éxito debe ser integral, considerando las dimensiones cognitiva, técnica y afectiva de su labor, como partes de un todo que constantemente se están influyendo entre sí. Por ello, el objetivo general de este estudio fue describir el impacto de la dimensión personal del docente en su práctica profesional, específicamente el rol que tiene la inteligencia intrapersonal en el proceso de autorregulación y profesionalización docente.

En el nuevo modelo educativo en México, la autorregulación tanto cognitiva como emocional es una competencia clave para los estudiantes. Hoy claramente reconocemos que el profesor solamente podrá ayudar a sus estudiantes a desarrollar esta autorregulación si él mismo la implementa en su propia vida personal y profesional diaria (SEP, 2016). Esto hace oportuno investigar cada vez más acerca de la unión entre las áreas personal y profesional en labores de servicio como lo es la docencia.

En ocasiones, los profesionistas de la educación no pueden lograr sus metas y creen que es porque no son lo suficientemente competentes. No obstante, lo que generalmente ocurre es que simplemente no se han hecho conscientes de cómo están usando ciertas estrategias de autorregulación para planear, monitorear y valorar sus esfuerzos frente a sus propias características personales y profesionales para lograr el éxito (Zimmerman, 2008). En esto es precisamente en lo que desarrollar una inteligencia intrapersonal puede ayudar a los docentes, ya que esta inteligencia es la capacidad de procesar información relacionada con nuestro interior y con la propia identidad, para dirigirse a uno mismo de manera eficiente y satisfactoria en la vida (Gardner, 1994).

El ambiente socioeducativo que prevalece en México, tras las recientes evaluaciones de desempeño docente, han contribuido a la generalización de la creencia de que el docente no cuenta con ciertas habilidades o capacidades para lograr resultados educativos exitosos, no obstante, esto está muy alejado de la realidad. Los docentes son personas y profesionistas con múltiples habilidades, por lo que el desarrollo de una inteligencia intrapersonal les ayudará a autoconocerse y reconocerse, y a reflexionar de manera continua sobre sí mismos y su práctica. Esta toma de conciencia de sus recursos internos les permitirá usar las fortalezas que ya poseen para mejorar su práctica, y para

desarrollar nuevas habilidades que requieran para autorregularse y así constantemente dar seguimiento a su propio proyecto de mejoramiento profesional (Sellars, 2006).

En este sentido, las preguntas de esta investigación que guiaron este estudio fueron: (1) ¿cómo influye la dimensión personal del docente en su práctica educativa y en su mejoramiento profesional?, (2) ¿cuál es la importancia de la autorregulación en la profesionalización del docente? y (3) ¿cuál es el rol de la inteligencia intrapersonal en el proceso de autorregulación y profesionalización docente?

### **Método de investigación.**

El enfoque de esta investigación fue cualitativo, el cual se caracteriza por tener diseños flexibles e inductivos, que continuamente se reconstruyen en función de los componentes de la investigación (Maxwell, 2012). Esta flexibilidad no resta rigor al método, sino por el contrario, contribuye a su validez, al permitir indagar con profundidad los significados desde la realidad de los propios participantes, y en función de sus relaciones con el entorno.

Los participantes del estudio fueron tres docentes mexicanos; uno de educación superior de una institución privada y dos de educación básica pública. Su intervención tuvo el objetivo de aportar información sobre los procesos de autorregulación docente y acerca de cómo la inteligencia intrapersonal puede favorecer este proceso y contribuir a la profesionalización del maestro mexicano de educación básica pública. Los docentes de educación básica en México reciben su formación inicial en las Escuelas Normales; por su parte, su capacitación continua y su proyecto de profesionalización, han estado enmarcados por los mismos procesos históricos, políticos y socioeconómicos que ha vivido México desde que se formalizó la educación pública en el país.

A pesar de que se han hecho muchos esfuerzos, en la reciente evaluación realizada por el Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación, se evidenciaron resultados deficientes en cuanto a la profesionalización de la labor docente frente a las demandas educativas. Según lo expresado por Vera, Bautista, De la Fuente y Velasco (2005), cerca del 96% de los profesores que en el 2013 aspiraron a obtener una plaza en México cumplían sólo con el mínimo de calificación requerida para desempeñar su profesión. No obstante, la labor del docente va más allá de estos números, y debe considerar también sus creencias y percepciones acerca de su propia práctica. El docente mexicano es una figura con múltiples habilidades, que se esfuerza por educar a sus alumnos y ser mejor cada día. Hay una realidad más allá de las cifras arrojadas por las evaluaciones que requiere estudiarse y documentarse sobre la labor del docente mexicano, de quién es él como profesionista y como persona, y es en lo que se enfoca este estudio.

El procedimiento de este estudio consistió primeramente en el establecimiento de metas y preguntas iniciales; con base en ello, se diseñaron instrumentos y se eligió una muestra. Posteriormente se procedió a la aplicación de instrumentos y al análisis de la información derivada de la colección de datos. Para dar validez al estudio, y responder de manera más comprehensiva a las preguntas de investigación, se utilizó como estrategia de análisis una triangulación de datos,

comparando la percepción de los tres participantes del estudio con otros elementos como por ejemplo el contenido del planteamiento pedagógico del nuevo modelo educativo en México (SEP, 2016) y el perfil de egreso del profesor de educación primaria de la Escuela Normal (DGESPE, 2016).

Una de los participantes del estudio se desempeña como profesora de filosofía de una institución de educación superior privada en México; su percepción se indagó a través de una entrevista a profundidad no estructurada. Esta participante, a la vez que imparte clases, dirige un espacio de meditación dentro de la misma institución, creado para brindar a estudiantes, profesores y directivos del centro educativo un lugar para la relajación y la introspección; de aquí la relevancia de conocer su percepción sobre el tema de estudio. Dado que el espacio de meditación tiene la intención de contribuir al bienestar personal y profesional de los integrantes de la institución, decidió incluirse también una observación participante de este espacio como una fuente de información en la investigación y triangular estos datos con el resto de las fuentes, con un total de tres visitas.

Otra de los participantes de la investigación es una profesora de educación básica pública que actualmente no está en servicio, dado que está cursando estudios doctorales de tiempo completo para favorecer su desarrollo profesional docente. Se le aplicó una entrevista a profundidad semi estructurada para indagar acerca de sus apreciaciones del tema de estudio. El tercer participante es un profesor de educación básica pública que actualmente tiene un cargo como directivo en una escuela primaria. Para conocer su percepción y dar seguimiento a las metas del estudio se le realizó una entrevista a profundidad estructurada, y se le aplicaron tres ejercicios de introspección diseñados para los fines de la investigación, titulados: "La rueda de la vida", "Definiendo mis valores", "Si yo fuera", y un cuestionario escrito de reflexión sobre los ejercicios realizados; este último también considerando como fuente para la triangulación de datos.

**Presentación de resultados.** Partiendo de las preguntas de investigación y el objetivo del estudio, se codificó la información de las diferentes fuentes de información. Tras varias revisiones de los datos, se llegó a la categorización y subcategorización integrada en la Figura 1.



Figura 1. Categorías y subcategorías para análisis de resultados.

A continuación, se presentan los principales hallazgos divididos por categoría, para proceder a la discusión de los resultados en un apartado subsecuente.

**Categoría 1. Profesionalización docente.** Respecto a la profesionalización de la labor del maestro, se destacó la relevancia de que el profesor continuamente esté reflexionando sobre su práctica pues esto le permite mejorarla y disfrutar más lo que hace. Se ubicó una marcada necesidad de ampliar los esfuerzos por incrementar la calidad de la formación del docente desde sus estudios iniciales y de vincular la teoría de los modelos educativos con la realidad educativa diaria, al haber una fuerte disparidad. Al respecto un participante comentó: "el modelo educativo llámese como se llame, sea del año que sea, quien lo haya formado, los últimos en enterarnos somos los maestros". En la misma categoría, se identificó un deseo del profesor de que la sociedad revalore su práctica en la formación de los niños; uno de los participantes comentó: "Yo creo que esos sentimientos de inconformidad vienen desde que no es una carrera valorada", y otro expresó: "la admiración que existía antes por un maestro [...] ya no se da".

**Categoría 2. Autorregulación en el trabajo docente.** En cuanto a la competencia de autorregulación se ubicó que los docentes aplican conscientemente estrategias para regular o dirigir su práctica, reconocen que hoy es una necesidad pues les ayuda a afrontar las altas demandas. Uno de los docentes entrevistados comentó: "yo me mido, qué me hace falta, qué necesito aprender, me detengo, a qué me quito, dejo de practicar lo que no me sirve para este tiempo y me actualizo [...] tú te vas a aclarar tu meta tan amplio como tú quieras y como tú puedas". Asimismo, se identificó que los docentes ligan la autorregulación con hacer las cosas bien no sólo para ellos mismos, sino también para el beneficio de los demás, tanto colegas como alumnos. Por su parte, el perfil de egreso del

profesor de primaria señala que: "el egresado, aprende de manera autónoma y muestra iniciativa para autoregularse y fortalecer su desarrollo personal".

**Categoría 3. Dimensión personal del profesor.** Se ubicó que los docentes experimentan presión y estrés ante la gran cantidad de estímulos que hay en los ambientes educativos, y frente a la disparidad entre lo que se espera en los modelos y lo que se puede lograr en la realidad; comentan sobre esto que colegas y alumnos perciben cuando el profesor está enojado o presionado, lo que impacta en el ambiente escolar. En el espacio de meditación de la institución en la que una de las participantes es profesora, por su parte, se percibe la posibilidad de relajación e introspección para los que ingresan, y la directora comenta que ve en ese lugar una buena oportunidad para que los docentes se llenen de la energía que necesitan para ser más creativos y superar la presión diaria. Asimismo, se detectó que los profesores ven su labor conectada con su vida personal, pues reconocen que lo que pase en su área personal impacta su dimensión profesional y viceversa. Sobre esto, uno de los participantes comentó: "Yo nunca pienso 'ah se acaba aquí y ya me voy a mi vida privada', no, para mí es lo que soy es lo que comparto, claro trato de hacerlo estructurado, [...] pero no me aburre porque es mi vida, no hay una separación".

**Categoría 4. Inteligencia intrapersonal en el maestro.** Los docentes ligaron principalmente la inteligencia intrapersonal con la toma de conciencia y con la reflexión sobre su propia práctica; destacaron la importancia de que los profesores reconozcan sus valores y fortalezas para usarlas a favor de su práctica. Al respecto, se comenta en las entrevistas: "Mucha de la problemática que enfrentas [...] es resultado de desbalances internos [...], pero cuando no estás consciente de eso pues estás nada más respondiendo a impulsos externos". Asimismo, al indagar sobre sus procesos de autoconocimiento y reflexión internos frente a su trabajo, identificaron que lo que más valoran de su profesión es el impacto o huella que dejan en sus alumnos, y esto es lo que le da sentido a lo que hacen en educación. Uno de los entrevistados expresó: "Que igual el día que te vayas tu trabajo va a dejar huella aunque nadie te diga felicidades [...] tú te vas a acordar que tienes una satisfacción y que está impactando y que vas a dejar un hábito".

Por último, para integrar estas cuatro categorías frente objetivo de investigación, se presenta la relación ubicada entre profesionalización, autorregulación e inteligencia intrapersonal por los participantes. Uno de ellos comentó: "Todo está relacionado y tiene repercusiones entre sí, los resultados que obtenemos en nuestra labor educativa dependen de la correcta relación o equilibrio de estos tres factores: me conozco, me valoro, estoy dispuesto a relacionarme, y a autorregularme como docente y ser humano, a mejorar, debe dar por resultado un mejoramiento en mi práctica docente". Por su parte, otro entrevistado dijo: "Si lográramos que nuestros docentes fueran personas admirables, inspiradores, centrados, con propósito, inspiradores en el sentido de que tienen pasión por lo que hacen, pues esta sería otra sociedad, y deberíamos enfocarnos más en eso. Sí, yo me llevo la toma

de conciencia de pensar en cómo hacer más énfasis en los educadores, en acercarme a las Normales, tratar de hacer algo con los educadores".

## Discusión de resultados

El planteamiento pedagógico del nuevo modelo educativo de educación básica en México señala de forma concreta que "una educación de calidad es aquella que forma integralmente a las personas y las prepara para la época que les corresponde vivir" (SEP, 2016, p.89). En ese sentido es que propone para el contexto social actual de México, la autorregulación o el "aprender a aprender" como competencia clave para el desarrollo de otras competencias; y esto no solamente en términos cognitivos sino también socioemocionales, con el propósito de promover en los estudiantes la autonomía tanto educativa como personal. En dicho planteamiento, la figura del profesor se convierte en la pieza fundamental para cumplir los propósitos educativos actuales, reconociendo la necesidad de reforzar los procesos de formación y capacitación de los docentes actuales y futuros.

Como bien lo expresa Fernández (2000) los docentes no aplican los métodos que les enseñaron, sino los que les aplicaron a ellos mismos; por ello, en el nuevo proyecto de profesionalización del docente mexicano, es imprescindible que se contemplen formas más integrales de formar y capacitar al profesor, al igual que en los estudiantes, tomando también en cuenta que los maestros tienen necesidades particulares conforme a la época en la que les corresponde vivir y enseñar. En los datos colectados en este estudio, se evidenció la necesidad de que los profesores de educación básica cuenten con un proyecto de profesionalización holístico, que considere al maestro no sólo como un profesionista, sino también como una persona con fortalezas, motivaciones y problemáticas propias; este proyecto deberá brindarles la oportunidad de ser partícipes de los cambios educativos de una forma horizontal, valorando socialmente su profesión, y dándoles espacios para la reflexión individual y colectiva acerca de su práctica pero con estrategias concretas que realmente les ayuden en sus condiciones particulares.

Hoy el profesor ya no es un transmisor de información, que aprende de una sola vez y para siempre; los participantes del estudio coincidieron en que, así como los alumnos requieren aprender a aprender, los maestros también se encuentran en continuo aprendizaje, enfrentándose a la misma necesidad de hacerse conscientes de sus procesos cognitivos y afectivos internos para proceder con calidad y de forma autónoma en su profesión y en su persona. Al respecto, Korthagen (2010) asegura que si queremos potenciar el aprendizaje permanente en el profesorado necesitamos desarrollar su competencia de autocrecimiento, y en ese sentido, "por lo tanto, tendremos que invertir en el desarrollo de su capacidad de dirigir su propio aprendizaje, de estructurar sus propias experiencias y de construir sus propias teorías en y sobre la práctica" (Korthagen, 2010, p. 87).

La autorregulación es una competencia imprescindible que requiere incluirse en los programas de formación y capacitación docente, no sólo desde la teoría, sino principalmente a través de la práctica guiada. Como bien lo señalan los teóricos de la autorregulación (Schunk y Zimmerman, 1997),

este proceso requiere ser desarrollado de manera consciente, bajo la dirección de un experto que paulatinamente permita al sujeto valerse por sí mismo en su proceso de mejoramiento profesional. En el docente, ya no puede verse más la parte profesional desligada de su vida personal, pues ambas se alimentan entre sí para formar la identidad y práctica del maestro. Sobre esto, Palmer (1998, citado por Korthagen, 2010, p. 96) expresa que "la buena formación no puede reducirse a las técnicas, la buena formación viene de la identidad y la integridad del profesor". Los participantes del estudio manifestaron hacer uso de estrategias de autorregulación, y coincidieron en la importancia de estar continuamente aprendiendo y mejorando su práctica. Principalmente, ligaron la autorregulación a la aplicación de soluciones eficaces para enfrentar las problemáticas del día a día, y a la implementación de estrategias para colaborar con los demás para hacer mejor su trabajo.

Sellars (2006) señala que la autorregulación puede verse altamente favorecida si el sujeto conoce sus propias fortalezas y confía en su autoeficacia, pudiendo lograr esto a través del fortalecimiento de su inteligencia intrapersonal. Un alto nivel de autoconocimiento de los propios recursos internos, puede ayudar a una persona a regularse a sí misma más eficientemente. Korthagen (2010) indica que desde su experiencia muchas de las personas que se dedican a la enseñanza lo hacen por un profundo sentimiento de misión interior, orientando sus objetivos personales y profesionales hacia esa dirección. Este sentimiento de reconocimiento y de conexión con algo más profundo, les ayuda comprometerse más y a experimentar armonía entre lo que son como personas y lo que hacen en su trabajo.

Esto se evidenció muy claramente entre los participantes del estudio; en preguntas orientadas a indagar en su interior (procedimiento para desarrollar una inteligencia intrapersonal) uno de los participantes indicó que la motivación con su desarrollo profesional es el alto compromiso que tiene con la educación, encontrando el sentido de su trabajo docente cuando al enseñar, más que dar, recibe el doble de sus alumnos. Estas reflexiones animan a continuar explorando el impacto de la dimensión personal del docente en su práctica profesional, específicamente cómo integrar las habilidades profesionales con las personales para favorecer una competencia tan importante como lo es la autorregulación en la profesionalización del docente mexicano de educación básica de hoy en día.

## Conclusiones

Con los datos colectados fue posible responder a las preguntas de investigación. Respecto a la pregunta, ¿cómo influye la dimensión personal del docente en su práctica educativa y en su mejoramiento profesional?, se detectó que la situación personal que viven los docentes en su día a día impacta directamente en su trabajo, y viceversa. De lo expresado por los participantes, cuando el docente se siente presionado o frustrado en su trabajo o en alguna cuestión personal, esto impacta en su estado de ánimo en el aula y con los colegas. Por su parte, en el sentido positivo, cuando el



docente experimenta satisfacción en la escuela o en su vida personal, tiene mejoras en su relación y desempeño con colegas y alumnos, así como en sus áreas personales.

En cuanto a la pregunta, ¿cuál es la importancia de la autorregulación en la profesionalización del docente?, los participantes resaltaron la relevancia de que el docente continuamente esté aprendiendo, viendo esto incluso como una necesidad para ser más creativos e innovar en su práctica. Asimismo, hicieron mención explícita de estrategias que utilizan para autorregularse como por ejemplo reflexionar acerca de las actividades que ponen a sus alumnos para mejorarlas continuamente, así como colaborar con los colegas para dar seguimiento a los estudiantes que hoy son alumnos de ellos, pero después podrían ser parte de su grupo.

Por último, sobre la pregunta, ¿cuál es el rol de la inteligencia intrapersonal en el proceso de autorregulación y profesionalización docente?, los docentes relacionaron adecuadamente esta inteligencia con la introspección y el autoconocimiento, haciendo referencia principalmente a la toma de conciencia sobre su vocación y el sentido de su práctica como un acto para dejar una huella en los demás. Estas reflexiones invitan a indagar en la importancia de los componentes vocacionales, y del papel que tiene la enseñanza dentro de la identidad y el propósito de vida de los docentes, incluyendo esto en las prácticas para el fortalecimiento de su inteligencia intrapersonal y de su autorregulación para mejorar su profesión.

Derivado de estos hallazgos, y para dar seguimiento a las limitaciones del estudio, se recomienda ampliar la muestra de profesores en otra investigación; asimismo, se sugiere aplicar otros instrumentos como grupos de enfoque y observación participante en los ambientes de trabajo docente. Por último, se recomienda el diseño de una estrategia de capacitación integral para los docentes en servicio, y para los futuros docentes aún en formación inicial, que considere la enseñanza y práctica guiada de estrategias de autorregulación, así como de técnicas para fortalecer la inteligencia intrapersonal; esto, específicamente para favorecer el autoconocimiento de las propias fortalezas y valores de los profesores, de manera que puedan usarlos como recursos para potenciar el desarrollo sostenible de un proyecto de profesionalización exitoso y personalizado que contribuya tanto a su desarrollo personal como profesional, y en consecuencia, coadyuve a la calidad del sistema educativo en México.

## Referencias

- Dirección General de Educación Superior para Profesionales de la Educación (2016). Plan de estudios para la formación de Maestros de Primaria. Recuperado de: [http://www.dgespe.sep.gob.mx/reforma\\_curricular/planes/lepri/plan\\_de\\_estudios](http://www.dgespe.sep.gob.mx/reforma_curricular/planes/lepri/plan_de_estudios)
- Domínguez, C. (2011). El maestro como persona y sus historias de docencia. Conocer y comprender al maestro. *Revista Interamericana de Educación de Adultos*, 33 (2).
- Fernández, M. (2000). La profesionalización del docente. Perfeccionamiento, investigación en el aula, análisis de la práctica. Coyoacán, México: Siglo Veintiuno.
- Gardner, H. (1994). Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples. México: Fondo de Cultura Económica.
- Korthagen, F. (2010). La práctica, la teoría y la persona en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 68(24), 81-101.
- Marchesi, A., Tedesco, J. y Coll, C. (2009). Reformas educativas. Calidad, equidad y reformas en la enseñanza. Madrid, España: Fundación Santillana
- Maxwell, J. (2012). *Qualitative research design: An interactive approach*. Thousand Oaks, California, Estados Unidos: SAGE.
- Schunk, D. y Zimmerman, B. (1997). Social origins of self-regulatory competence. *Educational Psychologist*, 32(4), 195-208.
- Secretaría de Educación Pública (2016). El planteamiento pedagógico de la Reforma Educativa. Recuperado de: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/114501/Modelo\\_Educativo\\_2016.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/114501/Modelo_Educativo_2016.pdf)
- Sellars, M. (2006). The role of intrapersonal intelligence in self-directed learning. *Issues in Educational Research*, 16(1), 95-119
- Stephen, C. (2015). Getting to the heart of teacher experience. The journeying of reflexivity, self-study and conscious attention. *Innovación Educativa*, 15(67), 22-48.
- Torres, R. (1999). Nuevo rol docente: ¿Qué modelo de formación, para qué modelo educativo? En *Boletín 49 Proyecto Principal de Educación en América Latina y el Caribe*. Santiago, Chile: UNESCO.
- Vera, J., Bautista, G., De la Fuente, H. Y Velasco, F. (2015). Calidad de vida en los profesores normalistas de Nuevo León, México. *Psicología desde el Caribe*, 32 (2), 203-217.



Zimmerman, B. (2008). Investigating Self-Regulation and Motivation: Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects, *American Educational Research Journal*, 45(1), 166-183.