
EL ESTRÉS LABORAL DEL DOCENTE: REFLEXIONES DESDE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Amparo Rodríguez Rincón
amparodj67@hotmail.com

Recibido: 02/10/2023

Aprobado: 22/11/2023

RESUMEN

Las líneas de este ensayo tienen como objetivo discutir teóricamente acerca del estrés laboral de los docentes y las reflexiones críticas desde la inteligencia emocional, en el campo educativo, especialmente al tener la experiencia como psicóloga con desempeño en salud laboral en Bucaramanga, mediante la cual se han conocido diversos casos relacionados en Bucaramanga, Colombia. En este sentido se presenta como cuerpo del escrito una discusión problémica del asunto, la complejidad como marco de interpretación reflexiva, la construcción teórica y las conclusiones reflexivas. Se destaca que específicamente en lo teórico se hizo énfasis en el estrés laboral de los docentes, la inteligencia emocional frente al estrés laboral docente, la educación como marco del desarrollo de las competencias emocionales del docente y se culmina con las reflexiones acerca de las competencias socioemocionales del docente, desde la inteligencia emocional. Estos aspectos teóricos abordados se asumen como elementos que pueden ser revisados y ampliados, a los fines de brindar orientaciones, desde la educación emocional, a los docentes y promover que se haga el conocimiento adecuado y la puesta en práctica de herramientas que permitan, autoconocerse, autogestionar las emociones, relacionarse de manera asertiva, educarse y educar a otros en el marco del desarrollo personal.

Palabras clave: estrés laboral, inteligencia emocional, educación emocional

TEACHER WORK-RELATED STRESS: REFLECTIONS FROM EMOTIONAL INTELLIGENCE

ABSTRACT

This essay aims to theoretically discuss the work-related stress experienced by teachers and critical reflections from the perspective of emotional intelligence within the educational field. This discussion is particularly based on my experience as a psychologist working in occupational health in Bucaramanga, where various related cases have been observed. The main body of this essay presents a problematic discussion of the issue, the complexity as a framework for reflective interpretation, theoretical construction, and reflective conclusions. Specifically, the theoretical focus is on teachers' work-related stress, emotional intelligence in the face of teachers' work-related stress, education as a framework for the development of teachers' emotional competencies and concludes with reflections on teachers' socio-emotional competencies from the perspective of emotional intelligence. These theoretical aspects are considered elements that can be reviewed and expanded upon to provide guidance, from the standpoint of emotional education, to teachers. This guidance promotes the proper understanding and implementation of tools that allow for self-awareness, emotional self-management, assertive relationships, self-education, and the education of others within the framework of personal development.

Keywords: work stress, emotional intelligence, emotional education.

INTRODUCCIÓN

Actualmente se habla mucho del estrés que es un problema que afecta cada vez más a los trabajadores a nivel mundial en diversos espacios ocupacionales, debido a las diversas exigencias laborales, ya que se vive en una sociedad cada vez más compleja llena de presiones, obligaciones, responsabilidades y poco tiempo para el desarrollo de actividades que contrarresten el estrés. Es por eso que este ensayo tiene como objetivo discutir teóricamente acerca del estrés laboral de los docentes y las reflexiones críticas desde la inteligencia emocional, en el campo educativo, por considerar al maestro en esta sociedad, como un pilar importante en la función social, por su rol de formar, enseñar y compartir conocimiento, lo cual contribuye al desarrollo integral de niños y adolescentes.

La docencia es un trabajo de mucha responsabilidad por su función y por enfrentar día a día situaciones diversas, son ellos los que en primera persona viven las problemáticas de sus escuelas. Por otra parte, son seres humanos con sus propias actitudes, costumbres y valores que buscan el beneficio social. Es importante tener en cuenta que por la alta responsabilidad de la tarea que realizan en esta sociedad muchas veces se ven abocados a cambios en sus estados emocionales, la cual genera una alta tensión en su quehacer laboral y personal.

Es importante recordar que la docencia implica ejercer una labor social, muy observada por su hacer para construir sociedades, por medio de la formación o la capacitación en función de los quehaceres de las personas, acción que en estos tiempos no ha sido nada sencillo por los diversos compromisos curriculares, administrativos bajo su responsabilidad. En el docente, su rol ha sufrido variaciones, por el tipo de actividades a cumplir sumado a los compromisos de la profesión. Por la misma dinámica de ser un trabajo reconocido también ha recibido sus críticas, lo cual ha dejado entredicho la función que cumple.

Es oportuno decir que este tema interesa a la investigadora como psicóloga con desempeño en salud laboral en Bucaramanga, mediante el cual se han conocido diversos casos relacionados con el estrés laboral de los docentes, quienes por la dinámica laboral se ven inmiscuidos en una ocupación que constituye una gran responsabilidad y alta exigencia, porque se trata de forjar la dignificación del ser humano. Por el contacto permanente, desde el área de salud laboral se conoce que la tarea es ardua para el docente, por el alto compromiso y muchas veces la salud de ellos se ve comprometida porque no hay un buen equilibrio biológico, mental y social por las altas horas de trabajo que deben ellos laborar en su hacer. Por ello se hace importante analizar desde las líneas referidas a ocupación y los riesgos laborales asociados a la actividad.

Lo ideal sería que se genere un equilibrio como actitud preventiva de la salud, por el contenido de la tarea de los docentes, quienes han manifestado, en algunas oportunidades cuando acuden a la asesoría laboral que por la alta responsabilidad frente a su labor que muchas veces presentan agotamiento emocional por los pocos tiempo de descanso, las posturas inadecuadas, las actividades rutinarias, entre otras, debido a las exigencias para el cumplimiento de la función, por ello se puede decir que son muchos los antecedentes que deben tener en cuenta debido a que estas condiciones se empeoran con el estrés.

Entre los momentos de crisis que Colombia ha tenido, respecto a la pandemia la educación ha sido muy afectada y las instituciones educativas asumieron nuevas orientaciones; así como fue necesario crear y adaptarse a nuevos procesos. En el caso de los docentes, en la crisis sanitaria, tuvieron que innovar, por ejemplo relatan en las conversaciones informales con la investigadora que tuvieron mejorar algunas actividades y adaptar sus guías de trabajo, para ser diligenciadas por los estudiantes en compañía de los padres quienes fueron actores activos en los procesos educativos, sin olvidar que el estudiante tuvo que enfrentar nuevos retos que le permitieran potencializar sus habilidades socioemocionales.

Discusión problémica

En la búsqueda de investigar un poco más a profundidad se hace importante con base al apoyo de autores indagar sobre diferentes aspectos que los docentes realizan en su actividad laboral y desde la perspectiva motivadora que genera esta labor en ellos. Así mismo otro aspecto a considerar es la innovación constante en la sociedad, la manera de percibir desde el docente su labor, la formación, las expectativas personales y profesionales, la escasa valoración y todo aquello que puede influir en su día tras día, que hasta influye en sus condiciones de salud, de no tener la debida orientación para evitar problemas como enfermedades, entre ellas relacionadas con el manejo de la voz, la línea ergonómica y las enfermedades infecciosas.

Es por eso, que en esta investigación se hace énfasis en las enfermedades fundamentalmente psicológicas, tal como el estrés, debido también a los nuevos procesos innovadores en materia educativa sin olvidar la precariedad con la que tienen que realizar muchas veces sus actividades creativas y su aptitud para potenciar sus habilidades.

Conviene destacar que se tomaron fundamentos teóricos de Schmelkes (citada por Hernández, 2017), sobre los nuevos ajustes en la educación de los diferentes gobiernos que en algunos casos han generado un olvido hacia la educación causando en ellos una desmoralización “la mejora en la calidad de la educación depende más de la calidad de las personas que se desempeñan como docentes que de los planes y programas de estudio”. (p. 80)

De acuerdo con el autor es importante revisar que en estos nuevos tiempos el profesor ha tenido que replantearse frente a su labor y su atención se ha desplazado desde el aula a las tecnologías permitiendo al docente incorporarlas como herramientas fundamentales para la enseñanza y aprendizaje interactivo en los estudiantes, las cuales han creado nuevas funciones, que generan una alta carga laboral.

Cornejo (citado por Ortiz, 2017) dice que existen estudios relacionados con los niveles elevados de malestar y problemas psicosociales en los docentes, lo cual se convierte en un problema de salud mental que influye en el la actividad laboral. Por ello, según el autor, esta población trabajadora ha tenido algunas condiciones laborales asociadas a la crisis de la salud. Es importante tener en cuenta el rol que ellos ejercen ya que se visiona desde hace muchos años como el seleccionador de la información que llega a sus estudiantes permitiéndoles construir el conocimiento y debería estar en las mejores condiciones de salud, no afectado.

Riveiro (citado por Manzur, et al, 2022) explica que, en reiterados casos, específicamente en pandemia, los docentes hicieron actividades que los conllevaron a tener conflictos hasta en las actividades domésticas y les ocasionaron malestar, por factores internos y externos asociados al estrés. En este sentido se puede decir que existen ciertas causas que afectan la salud del docente y les genera cambios emocionales, afectivos y cognitivos por los altos niveles de estrés, que se evidencia en un inicio con la fatiga por la falta de descanso que impide recuperar fuerzas,

Es importante tener claro que el docente debe buscar estrategias de aprendizaje para enfrentar la nueva adaptación frente a los sistemas educativos, factor que le suma a la alta demanda laboral; generando en ellos fuentes estresoras, que dan como resultado una inestabilidad laboral y realmente por una labor tan significativa se debería tener satisfacción frente necesidades básicas y un óptimo estado de salud; sin embargo debido a las exigencias permanentes y por los requerimientos diarios puede preferir someterse al exceso de trabajo antes que renunciar.

Por la significativa tarea de los docentes, se trae a colación las apreciaciones que realiza el autor Cardozo (2016) quien infiere que las “precarias condiciones salariales, las falencias en infraestructura, medios y materiales, y la falta de acceso a tecnologías educativas no son condiciones saludables para el desarrollo de tan importante actividad” (p.67). Es decir que existen una serie de elementos asociados a los recursos y al clima relacional con los pares y algunas direcciones educativas, influyentes en la estabilidad emocional del profesional de la docencia que incluso pueden desencadenar alteraciones en el proceso educativo.

Se conoce, por las consultas que se realizan a nivel de salud laboral, que son varias situaciones que causan malestar, por ejemplo, los periodos largos de trabajo asociados al cansancio algunas veces dan sensación de fatiga que es un primer momento es un mecanismo de protección del organismo para no llegar al agotamiento total. Sin embargo, se cree que saber acerca de los síntomas del estrés y reconocerlos, es una manera de estar consciente y se podría evitar un estado mayor de enfermedades mentales o físicas, lo cual se facilitaría al valorar la salud y promover el autocuidado.

En la misma línea de lo anterior se considera que es posible que ante las manifestaciones de estrés causadas por factores internos y externos, sea prudente buscar las herramientas necesarias para el manejo adecuado de las situaciones. Por ello es conveniente evocar lo mencionado por Serrano (citado por Gálvez, Gutiérrez y Rodríguez, 2020, p.33), quien refiere a que inteligencia emocional cumple una función preventiva del estrés, por medio de estrategias de afrontamiento.

Por todo esto es de resaltar que el contexto educativo es un medio de crecimiento y construcción social fundamental vinculado al bienestar del docente. El Consejo General de Psicología en España – INFOCOP, (2016), recoge en un informe sobre estrés en el trabajo que para la Organización Internacional del Trabajo (OIT), plantea que:

...la salud ocupacional debe perseguir la promoción y el mantenimiento del nivel más alto de bienestar físico, mental y social de los trabajadores de cualquier ocupación, por lo que, en estos momentos de cambio en el mundo laboral, hacer frente con éxito a los riesgos psicosociales en el trabajo resulta una medida esencial para proteger la salud y el bienestar de los trabajadores, así como para mejorar la productividad de las empresas (p. s/n).

La salud del trabajador debe prevalecer y por ello es necesario conocer que debido a las múltiples condiciones surgidas en el trabajo, el estrés laboral se convierte en un protagonista debido a la competitividad, expectativas y rendimiento profesional que debe realizar los educadores. Se aspira que al tener conocimiento de las causas y las medidas para contrarrestar el estrés, con base a la inteligencia emocional se contribuya a mejoramiento de las condiciones de vida del docente.

Una vez expuesto lo anterior se hace necesario destacar que la investigadora se interesó en la temática en cuestión, por su condición de psicóloga en instituciones de salud laboral, después de observar, los reiterados comentarios de docentes acerca de las situaciones que les generan estrés y acuden a los centros de salud a buscar orientaciones. Además se resalta que en tiempos de crisis sanitaria fue muy común ofrecer orientaciones por casos de sobrecarga laboral y algunos indicios emocionales y físicos como fatiga, dolores de cabeza, irritabilidad y desmotivación.

Es muy común en las instituciones educativas, la solicitud de licencias por temas de salud, lo cual se agudizó en tiempos de pandemia, cuando los docentes vinculados (que laboraban) y no vinculados (dejaron de laborar por cierre institucional) expresaban que tenían malestares físicos principalmente, porque duraban muchas horas frente al PC por razones de teletrabajo y agotamiento por la manera

de llevar la virtualidad y de manejar el ambiente laboral a distancia, que de igual manera implicaba rendir con lo administrativo aunado a la atención de los estudiantes y de los padres o acudientes a fin desarrollar las actividades exigidas.

Por la relevancia de valorar la autogestión de las emociones de los docentes y de reconocer los aspectos estresores, donde el docente actor es fundamental en esta sociedad, que transmite conocimientos de una generación a otra con alto sentido social, ha tenido serias implicaciones debido a la multiplicidad de funciones curriculares, administrativas y socioculturales.

Se hace interesante reflexionar teóricamente acerca de la relevancia de fomentar el autoconocimiento de los docentes frente a los factores personales, familiares, laborales y el cómo afrontan desde la inteligencia emocional con acciones de prevención frente a la labor referente al concepto de carga mental y la repercusión frente al estrés laboral, permitiendo con esto desarrollar estrategias desde la inteligencia intrapersonal e interpersonal; espacio fundamental en la reconceptualización de la educación.

Es claro que la docencia es una profesión enriquecedora, que requiere de talentos necesarios para esta misión, por ser una de las carreras que conlleva a la formación y al desarrollo de habilidades y destrezas de los seres humanos, en esta sociedad. Así mismo se puede decir que los maestros han tenido que enfrentar diversas situaciones en los últimos años, debido a los cambios en la educación y a las implicaciones anexas de una labor de gran dedicación y exigencia.

Es importante comprender que existen los factores estresantes con predominio en la profesión docente y las herramientas emocionales que han tenido que utilizar como afrontamiento emocional a fin de contrarrestar las altas cargas de trabajo y sus consecuencias. Se entiende que existen agentes negativos como sobre carga laboral, condiciones de la tarea, niveles de organización, lugares de trabajo, entre otros, muchos generadores de efectos negativos que están repercutiendo en la salud del trabajador.

Esto es de interés, desde la prevención de riesgos laborales proponer la inteligencia emocional como teoría que enmarca el desarrollo de estrategias socioemocionales, puesto que ante los elementos adversos el docente puede al desarrollar capacidades, desde el manejo de sus emociones, a fin de tener un sano equilibrio emocional, lo cual le va a permitir tener una mejor relación con los estudiantes, sus padres y acudientes y en general con los miembros de la institución educativa donde se labora. Autores como Gálvez, et al. (2020), sostienen, a partir de un trabajo realizado, que las docentes con evidencia de mayor grado de inteligencia emocional, tienen mayor capacidad de gestión de las demandas laborales y mejores condiciones para establecer relaciones con los actores del sistema educativo.

Al reflexionar acerca de la inteligencia emocional como contraparte del estrés se hace una gran contribución, desde el aspecto laboral, en el sentido que se comprende un fenómeno social que ocurre en diferentes escenarios y se visualiza, de algún modo, la alternativa que puede desencadenar en propuestas de formación de los docentes, quienes deben tener un gran equilibrio entre mente y cuerpo porque son los mediadores entre el ser y el hacer. Es un profesional que debe reconocer la esencia de dar prioridad al ser como persona a la par del trabajo y por eso es importante revisar sus metas, sueños, manejo de su tiempo, acciones que le permite favorecer las competencias para la vida.

Por las ideas mencionadas es relevante hacer un escrito que tienen una complejidad particular al estar inmerso tanto en el manejo personal como en el profesional, lo cual es muy necesario de revisar a fin de reivindicar al docente y su labor, porque por los factores adversos se puede caer en la fatiga y monotonía en el trabajo, así como también es probable un alto relacionamiento con accidentes de trabajo. Es así que Useche (1992) comenta “la fatiga laboral es un fenómeno complejo y común en los ambientes de trabajo especialmente en aquellos que requieren de una alta carga física”. (p.92)

Ciertamente existe una realidad, que por toda la evolución tecnológica, entre otros cambios, ha generado un malestar docente, lo cual ha traído ciertas deficiencias que han debilitado su calidad de vida. Este ensayo puede ser de interés al constituir un punto de referencia para pregrado o posgrado a partir de las reflexiones construidas con relación a los recursos emocionales frente al estrés laboral, lo cual puede contribuir a que se ofrezcan acciones de prevención.

La complejidad como marco de interpretación reflexiva

Con la finalidad de comprender un fenómeno social, especialmente en el campo de la educación se hace necesario recurrir a aspectos epistemológicos como el de la complejidad. Esta se plantea por la necesidad de interpretar en el ámbito educativo, para luego generar teoría, la importancia de la inteligencia emocional ante el estrés de los docentes, quienes no solo se dedican a la labor académica sino se encuentran inmersos en un contexto variable.

Según Pereira (2010) “...la falta de la “visión global” (producto del pensamiento complejo) implica la pérdida de conciencia respecto de nuestra verdadera condición humana, es decir, nuestra condición de personas que habitan un mundo y que mantienen lazos afectivos, espirituales, sociales, económicos, etc., con otros”. (p.69). Esta cita se expone para reflexionar acerca de lo fundamental de analizar desde su diverso campo de acción, la situación de un docente, en este caso dedicado a atender a niños y niñas en sus primeros años de vida.

Se recurre al pensamiento complejo por esa posibilidad de, tal como lo refiere el autor, tener una mirada global de la persona en las distintas esferas sociales. En este sentido se considera que un docente puede encontrarse emocionalmente estable o en situaciones que alteran su existencia, de allí que debe ser interpretado de acuerdo a su naturaleza.

Por la compleja labor que ejerce un docente se cree oportuno realizar estudios donde se entiendan las vivencias y el sentir de quien se inmiscuye a diario en las instituciones educativas y además lleva su vida personal. Por ello se deben buscar mecanismos que permitan que el clima organizacional sea funcional y se apoye al profesional de la docencia para contrarrestar malestares físicos y mentales que le impidan desarrollar una educación de calidad.

El investigar acerca del docente significa contribuir en el campo educativo, de allí que evoca a Morin (1999), quien afirmó que la educación es la “fuerza del futuro porque ella constituye uno de los instrumentos más poderosos para realizar el cambio” (p.9). Este autor manifiesta la importancia de modificar los pensamientos para enfrentar los cambios que se vienen presentando en el mundo y abrir la mente para ver con claridad las metas que permitan una mejor mirada por la alta responsabilidad frente a las futuras generaciones.

Por la misma importancia de la educación en los diferentes momentos históricos, es prudente que el educador tenga garantía de estabilidad emocional, de modo que pueda contribuir con las exigencias que el mundo requiere y por ende los ciudadanos con los cuales mantiene comunicación constante y se involucra en la institución educativa. Es entonces fundamental que desde la complejidad se observe y analice la labor docente, como se plantea en esta investigación, con el propósito de construir una teoría relacionada con el control emocional ante el estrés.

La tarea de educar requiere de un ser integral, por tal razón se piensa que si es afectado en su estado emocional tiene influencia en la actividad que desempeña, de allí que se requiere hacer reflexiones del papel que juega un docente con sus estudiantes y su rol para manejar sus situaciones y las de otras personas. Morín, et al. (2002), sostienen que “la enseñanza tiene que dejar de ser solamente una función, una especialización, una profesión y volver a convertirse en una tarea política por excelencia, en una misión de transmisión de estrategias para la vida”. (p.87).

En ideas del autor no se trata solo de enseñar conocimientos sino de promover estrategias que permita a los estudiantes afrontar la vida y sus acepciones. Entonces la complejidad en este caso se debe enfocar en dar esa visión de totalidad que implica revisar lo que afecta el docente y también aquello mediante lo cual se regula, porque además de aprender a manejar sus vivencias debe tratar con otros seres con realidades distintas.

Es esencial aportar valores de sensibilidad capaces de avanzar y transformar ideas argumentadas que en gran medida brinden herramientas importantes en la educación del futuro. Se considera de interés fomentar la humanización de la práctica docente, donde ha predominado es producir a toda costa, perdiéndose muchas veces esa palabra importante de solidaridad, ya que la concepción es simplemente ser eficaz, olvidando el valor de la dignidad y el respeto. Por encima de la transmisión de conocimientos se debe preparar para la vida al estudiante y eso puede ser posible al tener dominio de las emociones.

La educación debe generar cambios en la práctica educativa y en el perfil del futuro estudiantes donde se le proporcione dentro de diseños curriculares la integración de dimensiones cognitivas y formativas que impacten la cultura escolar y la conexión de conocimientos frente a el contexto cultural y ético presentes en su entorno. Por esto un docente debe manejar sus emociones de modo que tenga la capacidad de promover una inteligencia que supere solo la razón, puede ser con diferentes técnicas eficaces para el afrontamiento.

Construcción teórica

Los elementos teóricos se desarrollaron con base a algunos aspectos fundamentales que soportan el ensayo reflexivo, por ello se presentan algunas consideraciones orientadas al estrés laboral de los docentes, así mismo se plantean otros elementos conceptuales asociados a la inteligencia emocional frente al estrés laboral docente y a la educación como marco del desarrollo de las competencias emocionales del docente, para finalmente hacer una reflexiones acerca de las competencias socioemocionales del docente, desde la inteligencia emocional.

El estrés laboral de los docentes

Para la Organización Mundial de la Salud (2023), el estrés consiste en esa preocupación o grado de tensión mental producto de momentos complejos, a los cuales la persona reacciona con su respuesta natural. También el organismo destaca que de acuerdo a como se maneje este estado se afecta el bienestar, de lo cual se deduce que influye en la forma de vivir de la persona.

Es entonces relevante detenerse a revisar que el docente puede vivir tensiones en sus labores diarias y por la dedicación puede comprometer su tranquilidad y la calidad de vida aceptable en términos de estabilidad emocional y el goce de la salud. Por la importancia que reviste la integralidad del docente, por el tipo de labor que desempeña, la investigadora se centró en hacer la valoración de los factores que inciden en tranquilidad hasta afectarlo.

Según Narváez (2019), el estrés penetra “todas las esferas de vida del sujeto, puesto que se evidencian consecuencias a nivel personal, físico y laboral, generando varias situaciones estresantes y un alto riesgo para la salud” (p.23). Explica la autora que dicho fenómeno es causado por fenómenos internos y externos, porque la persona se expone frecuentemente a demandas sociales, por lo que se requiere de adaptación. Así mismo indica que los eventos generadores del estrés se dan en diferentes espacios como el familiar, el de trabajo y en lo personal.

Al tener esta referencia anterior se puede decir que el docente puede estar sometido a estresores tanto en el entorno de la familia, como en su comunidad y en lo laboral, de allí que si se mantiene bajo constantes presiones puede verse afectado hasta recaer y contraer enfermedades que varían desde lo físico hasta lo mental. Esto se debe a que la persona puede tener predisposición interna o dejarse afectar por las condiciones de afuera, bien sea de la institución o de los lugares donde frecuenta.

Cortés (2021) plantea que las personas se encuentran en un constante estrés, lo cual es propio del funcionamiento del organismo. Además, refiere a que es una especie de alarma ante algo irregular, fuera de control. No obstante, al supera algunos límites puede convertirse en dañino, lo cual se puede transformar en una etapa de gran riesgo hasta desencadenar en enfermedades.

Por las implicaciones a las cuales conlleva el estrés se debe hacer un alto en las labores cuando se muestran amenazantes y regular la manera de desarrollarlas, de modo que se pueda ejercer el control de las emociones y actuar para mejorar la situación, la cuestión es que se tenga el debido reconocimiento de la situación y al conocer las causas se hagan los correctivos necesarios.

Cortés (2021), indica que el estrés se ha convertido en un problema de salud relevante, además explica que se agudizó en la pandemia. El autor incita a que se conozcan las causas, consecuencias y prevención con la finalidad bajar el riesgo, más aún en la actualidad que se requieren óptimas condiciones de salud. Se estima que al tener la suficiente claridad conceptual sea posible buscar las mejores alternativas ante los síntomas, en muchos casos silenciosos o no tomados en consideración por la persona, por sus múltiples compromisos.

Conviene mencionar a Stora (citado por Montero, 2010), quien sostiene que “el estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo”. (p.1), así como se tiene esa capacidad de protección se deben tomar medidas a fin de contrarrestar este fenómeno que se puede reflejar en síntomas físicos y psicológicos. En este sentido por la importancia que representan, se exponen, según el mismo autor las principales causas que ocasionan el estrés laboral.

Exceso y falta de trabajo, confusión de trabajos y/o puesto a desempeñar, falta de recompensas por un buen rendimiento laboral, no tener oportunidad de exponer las quejas, responsabilidades múltiples con poca autoridad o capacidad de tomar decisiones, falta de control o de la satisfacción del trabajador por el producto terminado. Superiores, colegas o subordinados que no cooperan ni apoyan. Inseguridad en el empleo, poca estabilidad de la posición, verse expuesto a perjuicios en función de la edad, el sexo, la raza el origen étnico o la religión, exposición a la violencia, amenazas o intimidaciones, condiciones de trabajo físico desagradables o peligrosas, posibilidad de que un pequeño error tenga consecuencias serias o incluso desastrosas, exigir demasiado de uno mismo y las adicciones. (p.15)

Como se muestra en la cita son variadas las causas del estrés, específicamente de tipo laboral, intervienen como factores estresantes los aspectos personales relacionados con la posición ante la vida y otros son los asociados a las relaciones con los miembros de la institución y con la misma organización como tal. De allí que en las instituciones educativas es esencial enfocarse en un clima organizacional armónico, manejar adecuadamente los procesos y evitar enfermarse hasta caer en lo que se ha denominado burnout.

Se sabe que el trabajo es para todos como la satisfacción de la necesidad de sentirse útiles; es por eso que el docente se esmera por su labor, reconocida altamente en la sociedad y puede caer en estrés y hasta burnout posiblemente cuando las expectativas de éxito no se dan. De allí aparecen sensaciones de impotencia o frustración, insatisfacción y desgaste, observables por las alteraciones emocionales de los trabajadores, lo cual puede recaer en las relaciones con los estudiantes.

De acuerdo con lo expresado por Otero (2012) el síndrome de burnout se produce en “un contexto que incluye la clase y la organización escolar, así como otras personas (compañeros de trabajo, familiares...) y políticas educativas que ejercen su influencia sobre el trabajo del docente facilitándolo... o dificultándolo...” (p.195). Es entonces una condición que le puede ocurrir a los docentes por una alta carga laboral, que puede estar relacionada con las clases y también con los aspectos administrativos que desempeña.

Lo ideal es que el profesional de la docencia tenga la posibilidad de contrarrestar los efectos del estrés y evitar que la salud se agote hasta recaer de manera que pueda caer en estado de burnout y hasta afectar su organismo por la recarga de actividades y no tener la capacidad de desarrollar actividades alternativas para minimizar los riesgos. Ante esto se considera prudente enfocarse en los recursos emocionales que ofrece la inteligencia emocional a fin de prevenir enfermedades y contribuir al bienestar social.

La inteligencia emocional frente al estrés laboral docente

El estrés se ha convertido en una causa de enfermedades e incertidumbres en los profesionales, en este caso de la docencia, por ello es importante que se busquen alternativas como la inteligencia emocional a fin de contrarrestar los efectos que influyen hasta en el clima organizacional. En estos tiempos en los que pareciera que la incertidumbre creció y más aún quedaron ciertas sensibilidades producto de la pandemia, se hace necesario asumir nuevas formas de afrontar la realidad laboral.

Zarco (2020) explica que la inteligencia emocional emergió de la psicología científica, en la década de los 90 y fue propuesta por los psicólogos John Mayer y Peter Salovey de la Universidad de Yale, en Estados Unidos, ellos en 1997 precisaron que era ese conjunto de habilidades “para percibir, valorar y expresar emociones..., generar sentimientos que faciliten el pensamiento, ...comprender emociones y regular emociones promoviendo un crecimiento emocional intelectual”. (p.53)

Estos autores fueron visionarios al plantear una modelo interesante y que hoy día guarda vigencia, puesto que en estos tiempos es muy necesario hacerse consciente de la importancia de reconocer las emociones, valorar las capacidades el sentir cuando sea necesario. De allí que el significado de la inteligencia emocional es valioso, por los aspectos que incluye y la tendencia a la búsqueda del bienestar.

En sintonía con lo expresado por el autor antes referido, Alarcón, et al (2019), sostiene que en años posteriores al surgimiento, definición de inteligencia emocional fue reconocida por Daniel Goleman. No obstante fueron Salovey y Mayer (1990) quienes hablaron por primera emocional y la consideraron como: “la forma de inteligencia social que implica la capacidad de supervisarse a uno mismo y a otros, sus sentimientos y emociones, para diferenciar entre ellos y utilizar esta información para conducir el pensamiento y la acción”. (p.5)

La definición induce a pensar en que es un tipo de inteligencia orientada a utilizar habilidades para entender y administrar las propias emociones, lo cual puede ayudar a reducir el estrés y entender a los demás. La cita también refiere a lo fundamental de tener en cuenta que las personas deben tener la capacidad para reconocer sus propias emocionales y las de los demás, sabiendo administrar sus emociones con el fin de reducir el estrés.

A manera de reafirmar la definición, de los propulsores de la inteligencia emocional, se acude a Martins (2024), quien plantea la inteligencia emocional, como aquella habilidad que permite comprender las emociones propias y así mismo reconocer, de manera precisa, las emociones de los otros. Dice la autora que consiste en una habilidad blanda, de interés para la “colaboración efectiva, las relaciones interpersonales y la buena comunicación en el lugar de trabajo”. (p. s/n)

Entonces coinciden los autores expuestos en que a través de la inteligencia emocional, las personas pueden desarrollar su sensibilidad y controlarla y así también defender suposiciones frente a las otras personas, sin necesidad de ser agresivo y respondiendo de manera eficaz frente a lo planteado por el mismo. Esta forma de actuar en la vida es necesaria en los espacios educativos, donde además de lidiar con las situaciones personales se requiere atender los requerimientos de estudiantes, padres, acudientes, compañeros de trabajo y directivos.

Para Goleman (2022). “las personas emocionalmente expertas... cuentan con ventajas en cualquier aspecto de la vida, ya sea en las relaciones... o en elegir las reglas tácitas que gobiernan el éxito en la política organizativa”. (p.22). El autor mencionado destaca que aquellas personas con capacidades emocionales avanzadas son propensas a ser más satisfechas y apuntar hacia la productividad. En este sentido, se puede decir que en el caso de los docentes quienes tienen a su responsabilidad a los estudiantes y contacto con los demás miembros de la comunidad educativa es fundamental que adopten las medidas necesarias para el dominio de sus emociones.

Por su parte Zarco (2020). La inteligencia emocional hace referencia a una serie de capacidades relacionadas con el conocimiento de uno mismo, el control de los impulsos, la empatía, la motivación, la perseverancia, la comprensión, el altruismo, la autodisciplina. Es decir se trata del cuidado personal y la retrospectiva a con la finalidad de observarse y reconocerse y mejorar los hábitos desde lo individual.

Conviene resaltar a Goleman (citado por Zarco, 2020), quien establece cinco aspectos fundamentales de la inteligencia emocional, relacionadas con diferentes habilidades en el caso de la autoconciencia, está relacionada con analizar y percibir las emociones; el autocontrol es asociado a educar los impulsos; automotivación con marcar objetivos y perseverar, la empatía es identificarse con el otro y comprenderlo; y la competencia social es asociada al establecimiento de relaciones adecuadamente.

Con estos apuntes es preciso destacar que un docente que practique ciertas habilidades, como las mencionadas por el autor, tiene la posibilidad de hacer su propio proceso para asumir tales aspectos propios de este tipo de inteligencia, los cuales fortalecerán su autoestima, mejoraran su calidad de vida y esto repercutirá en su entorno. Se considera que por medio de la inteligencia emocional existe la posibilidad de observarse, aplicar ciertas habilidades de mejora que favorecen a lo interno y por ende las relaciones con las demás personas, especialmente con los estudiantes en el caso de los docentes.

Educación como marco del desarrollo de las competencias emocionales del docente

Cuando en este apartado se escribe acerca de la educación, es precisamente la emocional, por la relevancia que tiene en el ámbito educativo y la sociedad, además por su estrecha relación con la inteligencia a la cual se hizo referencia anteriormente. En este sentido se presentan unas líneas dirigidas a reconocer lo valioso que es educar y promover las competencias relacionadas con el bienestar del docente y de aquellos que forman parte de su círculo de relaciones.

Para Bisquerra y López (2020), “la educación emocional tiene por objetivo ayudar a que se adopten comportamientos apropiados a los estímulos que recibimos en un contexto dado” (p. s/n). Esto implica que la escuela es el sitio ideal para fomentar el conocimiento y la aplicación de la inteligencia emocional de manera que se asuman formas de ser y actuar cónsonas con el equilibrio emocional.

Seguidamente se menciona lo expuesto por Conangla (2004), por su relación con lo antes señalado. Se aprecia, de acuerdo a las citas realizadas que en la medida en la cual se asuman los cambios y se gestionen las emociones es posible ayudar a otros y fomentar la calidad de vida, de allí que también se hace énfasis en la importancia que representa una competencia emocional, asociada a: ...una capacidad aprendida, basada en la inteligencia emocional. El resultado de su aplicación puede ser un excelente rendimiento en el trabajo y una mejora en la calidad de vida y niveles de felicidad. Estas competencias determinan conductas concretas que facilitan nuestra adaptación al entorno. (p.94)

La competencia emocional, en el marco de la inteligencia, se puede aprender, asumir, practicar y enseñar, de allí que en el entorno escolar es apropiado incentivarla a fin de mejorar la productividad, tener mejores relaciones sociales y a la vez sentir satisfacción por lo que se hace. Del mismo modo en que una persona se siente bien, así mismo refleja su felicidad y posiblemente puede manifestar su agrado con quienes frecuenta, en su diario quehacer.

La misma Conangla (2004), destaca que entre las competencias emocionales, las principales son el autoconocimiento, el autocontrol, la automotivación, la empatía y las habilidades de relación. Al nombrarlas se reflexiona acerca de su relevancia y el impacto que se puede tener al practicarlas adecuadamente, en los contextos familiares, laborales y comunitarios. En este sentido todas se consideran significativas, sin embargo el autocontrol merece ser mencionado en este trabajo.

De todas las competencias emocionales para efectos de esta investigación, por desarrollarse en tiempos de la crisis sanitaria se consideró de interés abordar la autorregulación, la cual fue una de las emociones más requerida ante la incertidumbre de la vida, más aun en los docentes quienes tenían una gran responsabilidad para el momento de atender sus cuestiones personales, a los estudiantes con las situaciones que implica y además dedicarse a lo administrativo como parte de la tarea educativa.

Bisquerra y López (2020), enuncia que “a veces no le damos la importancia necesaria a la regulación emocional, por eso este es uno de los aspectos esenciales de la educación emocional”. (p. s/n). Parte de las competencias que se destaca es ese autocontrol requerido para manejar situaciones adversas, estrés y momentos en los cuales se puede perder el control por los mismos sentimientos de ira, impotencia principalmente.

Conangla (2004) indica que es esencial tener autocontrol para la autorregulación, así mismo respecto a esta última capacidad mencionada que se relaciona con la posibilidad de controlar los estados, los impulsos, así como los propios recursos, con la finalidad de tomar decisiones. Es propicio reflexionar en cuantos momentos se toman decisiones apresuradas o inadecuadas por la falta de detenerse a considerar las situaciones y valorar las ventajas y las desventajas, por esto se debería dedicar el mayor esfuerzo a regular lo que se siente y se hace.

Para Conangla (2004) en la autorregulación como competencia emocional valen los valores de prudencia y templanza, de igual manera se interpreta de acuerdo a lo indicado por la autora que la competencia mencionada abarca los siguientes elementos: controlar las emociones y los impulsos dañinos; autodominio como medida para la resistencia ante factores adversos; habilidad dedicada a la gestión de la ansiedad, tener tranquilidad y comprenderse a sí mismo, posponer recompensas y por último, no menos importante, ser capaz de “canalizar de forma adaptativa las emociones y sentimientos”. (p. s/n)

En el mismo orden ideas asoma Conangla (2004) que mantener el control emocional se puede obtener al conseguir de manera personal el sosiego, lo cual se logra con fiabilidad, rectitud, adaptabilidad e innovación. Precisamente estas son características fundamentales asociadas al rol de los docentes, quien deben ser honrados, íntegros, responsables, prudentes, innovadores y con capacidad de adaptarse a situaciones inciertas y asumir cambios ante estas realidades que cada se presentan diferentes.

De lo descrito se puede decir que cuando se trabaja sobre la autorregulación emocional, se tienen la capacidad de reconocer los sentimientos tanto personales como los del otro, esto hace que las relaciones sean más cordiales generando la habilidad para entender al otro. Esto sucede con frecuencia en los colegios y más aún en los primeros años de infancia donde los pequeños requieren afecto y atención adecuada.

Se considera que al crear y desarrollar en los centros educativos programas o proyectos con base a la gestión de proyectos desde la infancia, en educación inicial y preescolar, es posiblemente una garantía para la formación de adultos con capacidades emocionales que favorezcan su sentir y sus relaciones sociales y principalmente en el hogar. Al seguir esta línea conviene nombrar a Gallego y Gallego (citados por Pegalajar y López, 2016), quienes “señalan que la adecuada gestión emocional y la armonización entre lo cognitivo y lo emocional debe contemplarse plenamente en el currículum” (p.96)

Con estas ideas se tiene la convicción que una educación con base a las emociones, no solo debe ser practicada, sino contemplada en el marco curricular para ser adaptada en los diferentes niveles educativos para que los docentes se aboquen a estudiarla y a promoverla, de manera que se genere un bienestar colectivo y se contrarreste la violencia y los conflictos. Se debe buscar en los maestros y la comunidad educativa la correcta la salud emocional, porque genera capacidades de manejar emociones y sentimientos de una forma asertiva, la cual va a permitir adaptarse a los cambios para que pueda encarar de un mejor modo las dificultades del día a día.

Por otra parte, Livia y García, (citados por Pegalajar y López, 2016) indican que el escenario escolar es el lugar adecuado para que se trabajen las competencias socioemocionales, por su influencia positiva y su proyección al bienestar individual y común. Esto se considera al valorar el momento histórico vivido a nivel mundial con la crisis sanitaria y la capacidad de respuesta que el docente tuvo que generar, es entonces una gran oportunidad gestionar las emociones propias y ayudar en la gestión de los otros para generar comunidades con individuos tolerantes y respetuosos.

Actualmente el sistema educativo tiene transformaciones y se superan limitantes con frecuencia, un ejemplo de ello fue el revés generado, debido a que posiblemente el docente no estaba preparado para enfrentar los retos en la atención al niño por la pandemia COVID-19, A nivel educativo está emergencia no permitió actividades presenciales con el fin de mitigar su impacto, lo cual implicó para el maestro plantear nuevas alternativas que han duplicado su labor por las diferentes modalidades de aprendizaje a distancia, formatos, plataformas, en fin todas las desavenencia que tuvo que sobrellevar.

Con lo explicado se muestra que, aunque es muy posible que todos los docentes no manejaran la inteligencia emocional, se recurrió a mecanismos de sobrevivencia y a emplear ciertas medidas como autocontrol e innovación con la finalidad de atender lo personal, familiar y lo escolar. El maestro a su vez tuvo que responder a las políticas nacionales que son las de enfrentar la situación, gestionar la continuidad y acelerar las actividades, dando todo desde su carga laboral, generándole carga de tensión laboral y del mismo modo autorregulando sus emociones.

Es de analizar que en el siglo actual, la educación ha tenido importantes cambios sociales y desde los centros educativos es esencial replanteado la preparación de los niños, jóvenes y si es posible hasta de adultos, frente a sus habilidades emocionales, lo cual puede permitir también que los docentes estén modificando sus modos de actuar, en consonancia con la innovación y a la par las transformaciones.

Reflexiones acerca de las competencias socioemocionales del docente, desde la inteligencia emocional

Producto de la experiencia en el campo de salud laboral y de los aportes teóricos referenciados. En este sentido se presentan ciertas reflexiones orientadas a impulsar a los docentes a revisar las prácticas y repensar el quehacer desde lo personal y lo académico a los fines de mejorar como persona y a la vez influir en la comunidad educativa, especialmente donde se desenvuelve a diario.

Por su importancia se destaca a Bustamante y Mejía (2019), quienes citan a Goleman (2001) para explicar que la competencia emocional tiene dos grandes factores: el relacionado con la competencia personal, que abarca la relación consigo mismo, lo cual implica la conciencia de sí mismo, la autorregulación y la motivación; también está la competencia social, asociada a la relación con los demás, de allí que se enfatiza en la empatía y las habilidades sociales.

Aun cuando es importante mantener el equilibrio entre lo personal y lo social, en esta parte se enfatiza en las competencias socioemocionales por el tipo de relaciones que se establecen en la escuela, donde convergen diferentes personas, con sus necesidades y aspiraciones, además un docente se encuentra en permanente contacto con los demás y se fomentan las relaciones interpersonales con estudiantes, padres o acudientes, compañeros y directivos, entre otros, a diario.

De la misma manera los autores mencionados refieren a Casassus (2006), para explicar es oportuno que “la educación se ocupe más del aspecto emocional y de la relación maestro-alumno, al ser el aspecto crucial para la formación humana y el aprendizaje”. (p. 84). De allí que se vinculan las competencias socioemocionales, con la formación emocional como base de las interacciones de aula y en los aprendizajes, además reiteran la importancia de la inteligencia emocional, más que la cognitiva.

Para Herrera y Buitrago (2019), existen diferentes iniciativas relacionadas con las emociones en la educación en Colombia. A partir de las experiencias revisadas conjugan en que un modelo socioemocional debe abarcar el ámbito intrapersonal, el interpersonal, la adaptabilidad y el manejo del estrés, como aspectos que configuran el nivel de coeficiente emocional, influenciado por el estado general de ánimo y la reafirmación positiva de las personas hacia sí mismas. “En este sentido, al pensar en los alumnos, los lineamientos establecidos en dichos modelos permiten un proceso de desarrollo emocional desde los primeros niveles educativos, hasta los más complejos en el nivel superior”. (p. s/n)

Según lo expresado por los autores las iniciativas hacia las competencias socioemocionales deben comprender los aspectos propios del individuo y trascender hacia las relaciones sociales, lo cual debe ser predominante en el ámbito educativo desde los primeros años de vida del estudiante, pues se asume que con mejor manejo de las habilidades emocionales es posible llevar un estilo de vida con autonomía, autocontrol, motivación y manejo asertivo de las contradicciones que suelen suceder en la cotidianidad.

Bustamante y Mejía (2019), explican que hace unos cinco años los estudios en competencias socioemocionales del maestro eran nuevas y por ello se debe seguir en la búsqueda de informaciones relevantes y programas de formación emocional que avancen el criterio cognitivo, al considerar el manejo emocional como un elemento subjetivo, propio del interior del sujeto necesarios para el desarrollo transpersonal.

Los mismos autores referidos en el párrafo anterior exponen que para apuntar hacia programas de formación emocional, se debe tener amplitud en el tiempo dedicado a la formación, contar con espacios adecuados y ambientes de confianza, asumir cambios de rutinas, uso de estrategias con base a la creatividad, así como plantean la observación permanente posterior a las actividades que afiancen las competencias socioemocionales.

Por otra parte se asume el escrito de Gutiérrez y Buitrago (2019), al destacar a la escuela como el escenario propicio para gestionar el aula y promover la paz, desde la revisión teórica enfocada en la importancia de las habilidades socioemocionales de los docentes apuntan que los factores que favorecen las herramientas de paz se tienen el clima de aula, el manejo del conflicto escolar, el fomento de la cultura de paz y las relaciones interpersonales, donde convergen tanto la convivencia entre docentes, así como entre docentes y alumnos.

Es entonces, que en correspondencia desde los aportes de los autores citados se está de acuerdo con las ideas expuestas a los fines del fomento de las competencias emocionales en la escuela, las cuales primeramente deben ser manejadas por los docentes a los fines de promover en sus estudiantes y la comunidad educativa el manejo de las mismas. Entre los principales aspectos se resaltan ajustar la dedicación para la formación, crear ambientes escolares de confianza y de flexibilidad para la expresión del sentir del estudiante, el empleo de técnicas creativas y herramientas hacia la cultura de paz.

Se aprecia desde la experiencia laboral y del manejo teórico documentado que las competencias sociales, aportan a la actividad docente desde diferentes puntos de vista, puesto que permiten el establecer y mantener buenas relaciones sociales, indispensable en el escenario educativo, las cuales son necesarias cuando se trata de consolidar comunidades de apoyo, basadas en el trabajo en equipo.

Seguidamente se considera que otra de las competencias de interés es la comunicación, elemento idóneo para el encuentro y el acuerdo entre las diferentes partes que hacen vida en las instituciones educativas, esta debe estar caracterizada por la empatía y el reconocimiento del otro, aceptándolo tal como es, entendiendo sus circunstancias, aunque no se compartan, además debe entenderse como un proceso de mediación para el cumplimiento de los objetivos académicos.

Otro factor que suma a las competencias sociales y que debe estar en sintonía con el proceso comunicativo es la actuación asertiva de los actores educativos, no solo docentes sino estudiantes y padres o acudientes, y se cree que desde los niños en edad preescolar, se debe promover la coherencia en el comportamiento como parte de las competencias sociales, es decir que se comunique de manera adecuada y sus relaciones con los compañeros sea respetuosa y considerada, esto más que enseñarse con conceptos se enseña con el ejemplo, de ahí que la actuación del docente es clave en la formación de competencias sociales que pueden apoyar a evitar el estrés laboral.

El asertividad es un estilo de vida, es actitud, que lleva a establecer ambientes favorables para la enseñanza y el aprendizaje. Los comportamientos asertivos favorecen un clima laboral satisfactorio, de allí que la comunicación por sí sola no puede llevar a la satisfacción, se necesita de una actitud que favorezca la convivencia, esa actitud debe promover la tolerancia, empatía, respeto y el reconocimiento del otro, es una forma de entendimiento coherente entre los miembros de la institución educativa que sirve de ejemplo de vida a los estudiantes y con esta formación se aspira se multiplique este tipo de comportamiento coherente y de respeto.

Estas competencias emocionales de carácter personal deben estar acompañadas de aspectos externos como es un buen manejo del tiempo, el cual se logra mediante la organización y planificación de actividades en medio del tiempo que se dispone, disminuye la posibilidad de improvisación y caos en la cotidianidad, manteniendo el control y descartando la ansiedad al momento de cumplir con su función.

Como profesional vinculada a la orientación personal y colectiva, se sugiere que los docentes realicen su autoconciencia y autoconocimiento para revisar sus prácticas diarias, tanto a nivel personal como familiar y profesional. En este sentido se incita a los docentes para promover, mantener y proyectar la salud mental y física, realizar ejercicios, comer sano, emplear tiempos de descanso y de compartir familiar, afianzar lazos familiares y de amistad, que están relacionados con sentimientos de confianza, respeto, amor y paz, brindando serenidad a la persona en sus actividades y pensamientos.

La institución debe estar atenta a los motivos que guían la acción del docente debido que son una oportunidad para potenciar la satisfacción laboral y de impactar de manera positiva la actividad que realizan con los niños de preescolar. Como bien lo expresan concedores del tema motivacional, existen factores tanto internos como externos que deben ser identificados para convertirlos en punto de apoyo para el ejercicio de la función docente sin un efecto marcado del estrés laboral.

CONCLUSIONES

Con el propósito de concluir este apartado, se reflexiona acerca de la importancia de la relación existente entre las competencias socioemocionales, el bienestar de las personas, la labor docente y las sanas relaciones sociales. Estos aspectos deben estar implícitos en la formación del docente, porque un profesor emocionalmente competente, disfrutará su proceso de enseñanza-aprendizaje y permitirá una mejor calidad de enseñanza.

Se plantea ante el estrés laboral del docente la reflexión acerca del conocimiento y la promoción de la inteligencia emocional, puesto que el estrés se ha convertido en un fenómeno social recurrente en la actualidad, se puede decir que en las organizaciones, entre ellas las instituciones educativas, el clima laboral se afecta considerablemente por las exigencias a los docentes, tanto de directivos, como por la demanda de atención de los estudiantes, en este caso en una edad escolar de bastante dedicación. Además, no solo se trata del manejo del aula de clase, sino de los requerimientos administrativos que se deben cumplir aunado a las relaciones sociales que se generan en la comunidad educativa.

Conviene mencionar que la Organización Mundial de la Salud (2023) hace una advertencia al expresar que las situaciones estresantes pueden causar problemas mentales, con gran frecuencia se presentan ansiedad o depresión, los cuales demandan atención médica. Por lo que “hay problemas de salud mental que pueden deberse a la persistencia del estrés si este ha empezado a afectar a nuestra vida y nuestro desempeño educativo o laboral” (p. s/n).

El estrés se convierte en un estado de alerta al no ser reconocido y autogestionado, por lo que es esencial en el espacio educativo activar maneras de apoyo emocional que permitan a los docentes y a la comunidad educativa a relacionarse de manera armónica. En palabras de Stora, (citado por Montero, 2010), que “el estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo”. (p.1), es decir que cuando el cuerpo está en emergencia este instinto es bueno porque permite afrontar situaciones, así mismo destaca que permanecer mucho tiempo en esta tensión puede causar síntomas físicos. Se considera que también al afectar psicológicamente se puede imposibilitar para dar respuestas asertivas a los retos de la vida diaria.

Queda claro que existe una respuesta natural del ser humano que al ser aplicada de manera correcta puede permitir autogestión de sus pensamientos y acciones y terminar acomodándose, sin embargo desde lo observado por la investigadora también se cree oportuno que es necesario ejercer criterios de criticidad y no necesariamente volverse pasivos y terminar acostumbrados a factores estresores que formen una especie de bumerán al mostrar acomodos que no aporten a la superación de crisis y bienestar.

Se resalta que las personas, ante situaciones de conflicto, tienen la posibilidad de inmiscuirse en el miedo y el aislamiento o bien de reaccionar, con sus capacidades socioemocionales y aplicar la inteligencia defendida por Goleman, para pensar y actuar de manera asertiva. Para Goleman (2013) “la mayoría de los elementos de todos los modelos de inteligencia emocional encajan en cuatro esferas genéricas: la autoconciencia, la autogestión, la conciencia social y la gestión de las relaciones” (p.129).

Se trata de asumir los elementos expuestos por Goleman y gestionar las relaciones a fin de mantener un clima armónico con ergonomía, comunicación eficiente y relaciones sociales cónsonas de los profesionales de la docencia. En función de lo descrito se rescatan las ideas de Livia y García (2015), (citados por Pegalajar, 2018) quienes aseveran que “el contexto educativo representa un lugar privilegiado para la promoción de las habilidades y el desarrollo de competencias socioemocionales, las cuáles contribuyen de forma positiva al bienestar personal y social de las personas” (p.13). Por tal razón es imperativo que los docentes adquieran las competencias necesarias, en el marco de la inteligencia emocional, a fin de responder de manera asertiva en sus espacios escolares.

Se resalta que, desde la inteligencia emocional, la cual está presente en cada ser humano, aunque no se tenga conciencia de ella, permite responder o afrontar las situaciones difíciles de manera adecuada, se puede recurrir como es la autonomía emocional, las competencias sociales y la motivación. Entre estos recursos se hace referencia a la comunicación, la cual es esencial para el entendimiento entre las partes, esta debe ser clara y directa para evitar interpretaciones erradas que generen conflictos y obstáculos en el desarrollo del proceso educativo, así como en las relaciones con los demás llevando a estrés laboral, quedó demostrado en la investigación que el trabajo en equipo y el apoyo en los compañeros es esencial para mantener un clima de trabajo favorable.

Al considerar, lo importante de la labor docente, en el contexto social y conectora de la alta sobrecarga laboral, generada por la propia demanda organizativa que exige gran dedicación frente a sus tareas administrativas, entre muchas otras, las cuales se tienen que asumir cada día en relación con su hacer como acciones que con el paso del tiempo van generando un aumento de los niveles de estrés, estados de indefensión provocada por la exigencia de su labor que día tras día se intensifica, se hace importante que las instituciones educativas fortalezcan los procesos formativos desde la inclusión de la educación emocional, de manera que el éxito profesional no dependa solo del conocimientos y de sus habilidades prácticas, sino de la capacidad que se tenga para afrontar las adversidades a partir de la regulación sus emociones.

Para finalizar es preciso destacar que las competencias socioemocionales de los docentes se construyen a partir de su propio desarrollo individual y que este conocer le aporta para un mejor relacionamiento armónico y así poder conseguir nuevas metas. Se debe recordar la importancia de fortalecer esas competencias emocionales para transformarse mediante acciones a los fines de incentivar el sentido de la responsabilidad, valor que le permite conocerse mejor así mismo y el como manejar sus emociones.

REFERENCIAS

- Alarcón Araya, C., Angerstein Kirsten, R., y Calero Calero, M. D. C. (2019). Discurso de los profesores y profesoras de educación básica sobre sus competencias emocionales en el aula. Estudio de caso a realizar en dos colegios de Santiago (Doctoral dissertation, Universidad Academia de Humanismo Cristiano). <https://bibliotecadigital.academia.cl/server/api/core/bitstreams/fe779b07-85da-49fb-838a-37683f308a8e/content>
- Bisquerra, R., y López-Cassá, È. (2020). *Educación emocional: 50 preguntas y respuestas*. Editorial El Ateneo.
- Bustamante Londoño, O. F. y Mejía Aristizábal, L. S. Programa de formación y sus efectos en las competencias socioemocionales de los maestros. *Acción Pedagógica* 28.1 (2019): 82-100. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7997868>
- Cardozo Gutiérrez, L. A. (2016). El estrés en el profesorado. *Revista de Psicología* 2016, N°.15, pp. 75-98. <[http://revistasbolivianas.umsa.bo/scielo.php?script=sci_arttext &pid=S2223-30322016000100006&lng=es&nrm=iso](http://revistasbolivianas.umsa.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322016000100006&lng=es&nrm=iso)>. ISSN 2223-3032.
- Conangla Marín, M. M. (2004). Crisis emocionales: La inteligencia emocional aplicada a situaciones límite. Editorial Amat.
- Consejo General de Psicología en España - INFOCOP. (2016). Informe sobre Estrés en el trabajo de la OIT- Día de la Salud y Seguridad en el Trabajo, 2016 <https://www.infocop.es/informe-sobre-estres-en-el-trabajo-de-la-oit-dia-de-la-salud-y-seguridad-en-el-trabajo-2016/>
- Cortés Rojas, J. L. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8 (SPE1). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=s2007-78902021000300006&script=sci_arttext
- ESTRÉS Y DESEMPEÑO LABORAL DE LOS PROFESIONALES DEL AREA DE:
- Gálvez, C. A., Gutiérrez, L. R., y Rodríguez, T. C. (2020). Inteligencia emocional y burnout en docentes de educación inicial de Ayacucho. *Apuntes Universitarios*, 10(2), 30-45. <https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/438/497>
- Goleman, D. (2022). *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. EDICIONES B.
- Goleman, D. (2013). El cerebro y la inteligencia emocional. Trad. Carlos Mayor Ediciones B, S. A., 2013 Consell de Cent, 425-427 - 08009 Barcelona (España).

- Gutiérrez Torres, A. M., y Buitrago Velandia, S. J. (2019). Las habilidades socioemocionales en los docentes: herramientas de paz en la escuela. *Praxis y Saber*, 10(24), 167-192. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.9819>
- Hernández Barraza, V. (2017). Las competencias emocionales del docente y su desempeño profesional. <https://www.alternativas.me/26-numero-37-febrero-julio-2017/147-las-competencias-emocionales-del-docente-y-su-desempeno-profesional>
- Hernández Zamora, G. L, Olmedo Castejón, E. y Ibáñez Fernández, I. (2004). Estar quemado (burnout) y su relación con el afrontamiento International Journal of Clinical and Health Psychology, vol. 4, núm. 2, mayo, 2004, pp. 323-336 Asociación Española de Psicología Conductual Granada, España. <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=33740206>
- Hernández-Santiago, N. (2020). Ambiente laboral: Implicaciones para la salud mental. *Revista Salud y Conducta Humana*, 7(1). <https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:u6r6NRWM9j4J:scholar.google.com/>
- Herrera Torres, L y Buitrago Bonilla, R. E. (2019). Emociones en la educación en Colombia, algunas reflexiones. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2216-01592019000300009&script=sci_arttext
- Manzur-Vera, G., Rodriguez, C., Vargas, M., y Tapia, K. (2022). Reflexiones de pandemia en la educación superior: revisión teórica del estrés laboral en el rol docente. *Technological Innovations Journal*, 1(3), 60-75. <https://doi.org/10.35622/j.ti.2022.03.004>
- Martins, J. (2024). La importancia de la inteligencia emocional. <https://asana.com/es/resources/emotional-intelligence-skills>
- Montero Granthon, G. (2010). Nivel del estrés laboral y patrón de conducta en los empleados de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. https://www.academia.edu/33560900/Estres_Laboral_y_Paron_de_Conducta
- Morín, E. (1999). Los siete saberes necesarios para la educación del futuro.
- Morín, E., Ciurana, E. R. y Motta, R. D. (2002). Educar en la era planetaria: el pensamiento complejo como método de aprendizaje en el error y la incertidumbre humana. UNESCO - Universidad de Valladolid
- Narváez López, O. A. (2019). Revisión teórica documental sobre el estrés laboral y el impacto de las estrategias de afrontamiento para la prevención y manejo del estrés. *Boletín informativo cei*, 6 (3), 15-24. <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2103/2322>
- Organización Mundial de la Salud, OMS. 21 de febrero de 2023. Estrés. <https://www.who.int/es/news->

room/questions-and-answers/item/stress

- Ortiz Doncel, A. (2017). Factores de riesgo psicosocial intralaboral en docentes universitarios en Girardot (Cundinamarca, Colombia), 2016. *Carta Comunitaria*, 25(144), 82–91. <https://doi.org/10.26752/ccomunitaria.v25.n144.162>
- Otero López, J. M. (2012). *Estrés laboral y Burnout en profesores de enseñanza secundaria*. Ediciones Díaz de Santos
- Pegalajar Palomino, M. del C., y López Hernández, L. (2015). Competencias Emocionales en el Proceso de Formación del Docente de Educación Infantil. *REICE. Revista Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia Y Cambio En Educación*, 13(3). <https://doi.org/10.15366/reice2015.13.3.007>
- Pereira Chaves, J. M. (2010). Consideraciones básicas del pensamiento complejo de Edgar Morín, en la educación. *Revista Electrónica Educare*, 14(1), 67-75 <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/educare/article/view/1510>
- Useche Mora, L. (1992). Fatiga laboral. Universidad Nacional de Colombia Sede Bogotá. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/30462>
- Zarco Resa, J. A. (2020). *Bienestar emocional en momentos difíciles: La práctica de la atención plena*. Punto Rojo Libros.