



UANL



FTSYDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

Más allá del aula: Habilidades Socioemocionales del Docente

(Beyond the Classroom: Teacher's Socioemotional Skills)

Laura González García⁴¹

Ana Victoria Delgado Ortiz⁴²

Resumen

En el presente artículo se analiza la importancia de las habilidades socioemocionales en los docentes, quienes a menudo, son percibidos como figuras distantes y como si no tuvieran una vida personal, a pesar de que son seres humanos con necesidades, emociones y, sobre todo, una vida social y familiar fuera del aula. Estas habilidades permiten a los docentes conocerse mejor, regular sus emociones y establecer relaciones positivas. En el ámbito educativo, es crucial que los docentes comprendan y apliquen estas habilidades, ya que también experimentan emociones y desafíos personales. El artículo se plantea desde el reconocimiento de una brecha significativa, la escasa visibilidad y atención institucional hacia el bienestar socioemocional de los docentes. El enfoque adoptado en este artículo es el análisis reflexivo de la literatura. Se concluye que promover las competencias socioemocionales, favorecen el bienestar del docente, el clima escolar, la calidad del proceso de enseñanza y su vínculo con los estudiantes.

Palabras clave: *Habilidades socioemocionales; docentes; enseñanza - aprendizaje.*

⁴¹ Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano
laura.gonzalezgc@uanl.edu.mx

⁴² Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano
adelgadort@uanl.edu.mx



UANL



FTSYDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

Abstract

This article analyzes the importance of socioemotional skills in teachers, who are often perceived as distant figures, as if they did not have a personal life, despite being individuals with needs, emotions, and, above all, a social and family life outside the classroom. These skills enable teachers to better understand themselves, regulate their emotions, and establish positive relationships. In the educational field, it is crucial for teachers to understand and apply these skills, as they also experience emotions and personal challenges.

The article is framed around recognizing a significant gap, the limited visibility and institutional attention to the socioemotional well-being of teachers. The approach taken is a reflective analysis of the literatura. It concludes that promoting socioemotional competencies benefits teachers' well-being, the school climate, the quality of the teaching process, and their connection with students.

Keywords: *Social-emotional skills; teachers; teaching - learning.*



UANL



FTSYDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

Introducción

En el artículo se presenta el análisis reflexivo sobre la importancia del desarrollo de las habilidades socioemocionales en los docentes, estas habilidades además de contribuir a su bienestar individual impactan de forma positiva en sus relaciones pedagógicas y en el desarrollo integral de los estudiantes, promoviendo una educación más humana y empática.

“Los docentes operan como guías y modelos de las reacciones, relaciones y vínculos interindividuales que se generan en el ambiente escolar” (Gutiérrez y Buitrago, 2019, p.170). Es por lo que se espera que los docentes, además de facilitar los conocimientos a los alumnos, también se preocupen por el bienestar integral de los jóvenes; para ello, se requiere que posean habilidades socioemocionales que le permitan comprender las emociones, percepciones y expresiones de los estudiantes para crear un ambiente de confianza; es decir, se atribuye la responsabilidad al docente de ser el modelo a seguir de sus estudiantes para inspirarlos a desarrollar estas habilidades, esto puede representar la suma de un estresor más a la vida profesional del docente.

Sin embargo, el papel de las habilidades socioemocionales en los docentes no se limita a su relevancia en el proceso de enseñanza-aprendizaje, sino que son importantes para el bienestar del docente, debido a que en su vida profesional se enfrentan a diversas responsabilidades que les exigen mantener el equilibrio entre su quehacer profesional y su vida personal.

Este artículo plantea como objetivo desarrollar una reflexión acerca de la importancia de desarrollar y aplicar estas habilidades socioemocionales en los docentes en el ámbito escolar general, analizando cómo su crecimiento personal y profesional impacta directamente en la educación y el desarrollo integral de los estudiantes. Al final, el compromiso de los educadores en este proceso no solo transforma sus vidas, sino también las de aquellos a quienes enseñan, subrayando la responsabilidad inherente a su labor en la formación de futuros ciudadanos. A través de una metodología cualitativa, sustentada en una revisión narrativa de literatura académica sobre el tema.



UANL



FTSYDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

Desarrollo

La inteligencia emocional es fundamental para reconocer y gestionar nuestras emociones además de contribuir a la mejora en las interacciones sociales. Uno de los modelos teóricos más influyentes al hablar de habilidades socioemocionales es el propuesto por Salovey y Mayer (1990), quienes ofrecen la siguiente definición:

Definimos la inteligencia emocional como el subconjunto de la inteligencia social que implica la capacidad de supervisar los sentimientos y emociones propios y ajenos, de discriminar entre ellos y de utilizar esta información para guiar el pensamiento y las acciones propias. (p. 189)

De acuerdo con el modelo de inteligencia emocional propuesto por Salovey y Mayer (citado por Fernández y Extremera, 2005), se considera que la inteligencia emocional se compone de cuatro habilidades que son la percepción emocional, la facilitación emocional, la comprensión emocional y la regulación emocional, se definen a continuación:

La percepción emocional: es la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean.

La facilitación o asimilación emocional: implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas.

La comprensión emocional: implica la habilidad para etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos.

La regulación emocional: implica la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad. (p.69)

Las habilidades socioemocionales, ampliamente abordadas en el marco de la inteligencia emocional, son un conjunto de competencias que permiten reconocer y regular las emociones de manera eficaz en la vida cotidiana. Goleman (1995) refiere:



UANL



FTSYDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

Entre estas habilidades destacan el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia y la capacidad para motivarse a uno mismo. La inteligencia emocional nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal. (p.8)

En el ámbito educativo, estas competencias resultan fundamentales, ya que no solo favorecen el bienestar personal del docente, sino que inciden directamente en la calidad de las interacciones dentro del aula. En este sentido, Bisquerra y Pérez Escoda (2007) señalan que “las habilidades socioemocionales constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales. Estas competencias sociales predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en grupo productivo y satisfactorio” (p.31).

Existen diversos modelos de competencias socioemocionales, por ejemplo, el modelo propuesto por Bisquerra y Pérez Escoda (2007) que establece cinco dimensiones, que incluyen las siguientes competencias:

Conciencia emocional: implica conocer las propias emociones y las emociones de los demás.

Regulación emocional: significa dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentamos. Consiste en establecer un equilibrio entre la expresión y la supresión emocional.

Autonomía emocional: es la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno social y ambiental.

Competencias socioemocionales: constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales y sociales.

Competencias para la vida y el bienestar: son un conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven un comportamiento positivo al interior de la familia, en el trabajo, como miembros de una sociedad y para el uso del tiempo libre u ocio. (p.70-74)



UANL



FTSYDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

En lo que respecta al docente como profesional, es muy común que pensemos en los maestros como personas ajenas a nuestro entorno, como si estuvieran en una dimensión diferente a la nuestra, sabemos y estamos conscientes que deben tener familia, sentimientos, necesidades y emociones como todos los demás, sin embargo, no son escenarios comunes en nuestros pensamientos, algo así como si no existieran. En un cuento infantil llamado “*Encerrada en la escuela*”, - donde suele retratarse la realidad- se habla de cómo nos sorprendemos cuando los vemos fuera de su escenario conocido que es el aula y la escuela porque en el inconsciente creemos que viven ahí.

En realidad, si sabemos que los maestros – como todos- tienen esa vida paralela y simultánea a la que llevan en el aula, por esto, es también importante para los propios docentes dominar las competencias socioemocionales, que son aquellas que influyen, no solo en el desarrollo de procesos cognitivos o mentales, sino también en las áreas afectivas como la conciencia y la gestión emocional, según Mórtingo y Rincón (2018) estas habilidades permiten a las personas conocerse más, regular sus emociones, asignarse metas y construir mejores relaciones con su entorno. En la actualidad, este es un tema que requiere del conocimiento de todos los profesionales, sin embargo, en el ámbito educativo, los docentes necesitan saber aplicarlo y desarrollar de manera efectiva en los estudiantes, he ahí la importancia de reflexionar y analizar las emociones y sentimientos, así como las habilidades socioemocionales ligadas a estos, y si, los maestros también tienen emociones, también tienen familia, alegrías y sentimientos y sí, los docentes también lloran.

A pesar de que existen diversas investigaciones que reconocen que la labor del docente es una de las tareas más estresante y el contexto posibilita el desarrollo de síntomas de ansiedad, depresión y síndrome burnout docente (Fernández y Extremera, 2005).

Se considera que se le brinda menor visibilidad al desarrollo e implementación de las habilidades socioemocionales como parte de la formación del docente y su relación con el bienestar del profesional. De acuerdo con Aragundi y Game (2023), la educación ha estado centrada en el conocimiento científico y técnico:

La formación del docente en los últimos años se ha centrado en el desarrollo cognitivo, de conocimientos y en cuanto a herramientas de información, no obstante,



UANL



FTSYDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

se ha olvidado la importancia de las habilidades socioemocionales en los educadores las cuales posibilitan mejores relaciones y facilitan su labor; esto sumado a la alta carga laboral, desmotivación, disminución del tiempo libre, entre otros factores repercuten en los ambientes de aprendizaje. (p.158)

Hay que recalcar que, un docente emocionalmente sano podrá interactuar de manera positiva con los estudiantes y manejar los conflictos en el aula; regular y gestionar las emociones propias para generar respuestas acertadas que moldeen indirectamente las conductas de los estudiantes y aportar en temas como empatía, resolución no violenta de conflictos y asertividad (Becker et al., 2015).

Además, se debe tener en cuenta que “los alumnos en el ámbito escolar aprenderían en gran medida por imitación, siendo su maestro uno de los modelos de comportamiento a seguir” (Putrino et al., 2018, p.59), así que un docente con habilidades socioemocionales, a través de su ejemplo, se convierte en un facilitador para el desarrollo de estas habilidades en los estudiantes.

A su vez, “favorece el clima del aula positivo porque es capaz de comprender y responder de manera adecuada a las necesidades emocionales de los estudiantes” (Segura, 2024, p.31), un docente que posee habilidades socioemocionales es capaz de crear un espacio seguro para facilitar el proceso de aprendizaje y permite que los estudiantes puedan identificar sus emociones y comunicarse de manera asertiva para resolver conflictos en el aula, promoviendo una convivencia sana.

Por otro lado, Pacheco (2021) argumenta que las habilidades socioemocionales en los docentes también contribuyen a mejorar los aprendizajes, tanto, que considera son un requisito en cualquier experiencia educativa, porque de esa manera, aumentan las habilidades cognitivas y existe interacción positiva entre docentes-alumnos, esta interacción debe tener como base la comunicación y diálogo abierto para que intercambien ejemplos, ideas y experiencias y así, construir el conocimiento, al considerar a los estudiantes como seres activos en el proceso (Granja, 2013). Además, al cultivar habilidades de empatía, reflexión, regulación emocional y tolerancia en los maestros, es posible crear un sistema educativo compasivo y solidario que beneficie a todos los involucrados (Lizárraga, 2022). Es



UANL



FTSYDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

importante que el docente sea consciente de sus responsabilidades y esforzarse por el crecimiento tanto personal como profesional para lograr una formación integral (Mórtigo & Rincón, 2018).

En la actualidad, el docente debe reorientar sus funciones y ser dinámico ante los cambios y desafíos del ámbito educativo, Sanz y González (2018) destacan que, entre las principales funciones esperadas de los docentes están: vocación por la enseñanza, motivar el aprendizaje, actualización constante, acompañamiento, guía en el proceso de enseñanza y valores morales, intelectuales y sociales.

De acuerdo con Torres (2018) los docentes con creencias favorables de autoeficacia y suficientes habilidades socioemocionales tienden a rehuir al burnout, logran menor agotamiento emocional y mayor vinculación con el quehacer pedagógico. Así mismo, recomienda estrategias efectivas para fomentar las habilidades socioemocionales en los docentes como: autoconciencia emocional, autogestión emocional, empatía, habilidades de relación, conciencia cultural y diversidad, y por último ética y responsabilidad profesional.

“Cuando hablamos del docente no podemos olvidar que es una persona y que la dimensión personal es crucial para un adecuado desempeño profesional” (López y Pérez, 2020, p.6); con frecuencia se percibe al docente únicamente como alguien encargado de transmitir conocimientos a los estudiantes y se asume que son profesionales dedicados exclusivamente a su trabajo, por lo que se ignora que el docente también es un ser humano que tiene vida propia, emociones, sentimientos, preocupaciones, aspiraciones y que como cualquier otra persona mantiene responsabilidades personales y familiares; ya que por regla general se cree que el estudiante y el padre de familia son el centro de atención, por ello solo importa su satisfacción.

Sin embargo, es necesario considerar la falta de valoración y preocupación por el bienestar de los docentes, puesto que los aspectos personales de la vida del profesional impactan directamente con la forma en la que se desempeña en el aula y en su manera de interactuar con sus compañeros, estudiantes y padres de familia.

Por lo tanto, es importante considerar el impacto del estrés familiar en el ámbito laboral. Al respecto, Acebo y Samada (2020) señalan:



UANL



FTSYDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

Una de las causas fundamentales que afectan el rendimiento laboral es el estrés familiar trayendo como detonante, consecuencias inmediatas en el trabajador que incide directamente en sus niveles de atención y motivación, desembocando en un incremento de errores a la hora de ejecutar las tareas. (p.103)

Se suele esperar que los docentes lleguen al aula listos y en las mejores condiciones para enseñar a los alumnos porque “además de las competencias técnicas necesarias para desarrollar cualquier profesión con precisión, resulta necesario incorporar recursos individuales y sociales” (Charbonnier-Voirin y Roussel, 2012). Sin tener en consideración que ellos también pueden presentar preocupaciones en su hogar y que estas tienen un impacto en su salud mental, generando fatiga emocional y estrés, lo cual puede ser trasladado al aula afectando su motivación para continuar con su labor, de manera que la forma en que se relacionan con sus estudiantes o llevan a cabo el proceso de enseñanza se puede ver afectado negativamente.

Entonces, “algunos docentes traen las tristezas de la casa al interior del aula, otros ‘la dejan afuera’ de ella, algunos se llevan las tristezas del aula a sus casas, mientras que otros la experimentan a medida que transcurre el acto educativo” (Henao y Marín, 2019, p.203), si el docente no cuenta con las herramientas necesarias para gestionar sus emociones al presentar situaciones en su vida personal que le generan tristeza, es posible que la exprese durante su desempeño en el aula, dado que puede sentirse abrumado al estar en su trabajo e interactuar con sus estudiantes en un momento en el cual no se encuentra en la mejor condición emocionalmente, lo cual sin duda afecta su capacidad para conectar con los estudiantes.

Poco se habla sobre que “la educación es una de las profesiones consideradas más estresantes dentro de la sociedad” (Rivera et al., 2018, p.82), las expectativas desproporcionadas que se le otorga a la profesión genera estrés en los docentes que no cesa cuando finaliza el turno y abandonan el aula, sino que les acompaña a su hogar infiltrándose en su vida personal, familiar y social impactando negativamente en el tiempo asignado a su descanso, autocuidado y convivencia con su familia, amigos u otros seres cercanos, puesto que en ocasiones las tareas del aula como la planificación, revisión de tareas, conflictos en



UANL



FTSYDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

aula, así como con compañeros de trabajo invade sus tardes y fines de semana impidiendo dedicar tiempo a sí mismo para relajarse y pasar tiempo con sus seres queridos de manera que si el docente no cuenta con habilidades que le permitan gestionar el estrés, su estilo de vida se vería afectado.

Lo cual destaca la importancia de las habilidades socioemocionales en los docentes, pues estas permiten que no reaccionen impulsivamente, sino que sean capaces de adaptarse a las exigencias, la presión y los cambios constantes en su labor, reconociendo sus propias emociones y respetando las de los demás; en el ámbito educativo es fundamental para relacionarse con los alumnos y compañeros, construyendo relaciones sanas.

“La formación de habilidades socioemocionales desde la ética del cuidado de sí es un aporte importante para la innovación educativa, así como para catalizar la revaloración y la rehumanización del docente” (Reyes et al., 2022, p.1); el autocuidado de los docentes es un aspecto invisibilizado, pues erróneamente se ha construido una representación del docente como alguien que siempre debe estar disponible y cuidar de los demás, entregando todo de sí mismo, olvidándose de su propia vida; debido a esta representación el autocuidado del docente y el disfrute de su tiempo libre pueden ser considerados como un acto egoísta, sin embargo, el autocuidado es una responsabilidad, es necesario que los docentes sean capaces de poner límites claros, reconocer las señales de agotamiento y manejar el estrés para mantener el equilibrio entre sus responsabilidades en el ámbito académico y su vida personal de manera que su bienestar emocional y físico no se vea comprometido.

Los desafíos y cambios son constantes en la vida cotidiana de los docentes, entonces “la autorregulación emocional es indispensable para afrontar conflictos de manera asertiva, controlar la impulsividad y la frustración, expresar las emociones apropiadamente y mejorar la calidad de vida y el bienestar subjetivo” (García y Niño, 2023, p.1). Es importante que los docentes comprendan que no es beneficioso reprimir lo que sienten y que deben ser capaces de entender sus emociones e identificar lo que las causa para canalizarlas adecuadamente sin dañarse a sí mismos o a los demás, lo cual fortalece su bienestar emocional.

Dicho lo anterior, “el comportamiento expresivo o conductual de las emociones puede llegar a ser más evidente de lo que se cree y estando ejerciendo de manera ética se deben ser



UANL



FTSYDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

moduladas en el sentido profesional que no afecte a los alumnos” (Cano, 2024, p.4); la falta de habilidades socioemocionales como la autorregulación que permiten responder adecuadamente a las demandas de la labor docente y los conflictos que surgen en las interacciones diarias afectan el desempeño profesional, debido al cansancio de la rutina o los problemas personales sin darse cuenta se pueden trasladar las emociones al aula y sin tener la intención al no saber regularse, el estado de ánimo se manifiesta en la forma en la que se imparte la clase y se interactúa con aquellos que no son responsables del malestar, la falta de paciencia puede llevar a responder con enfado a los alumnos generando tensión en el aula.

El impacto de la falta de autorregulación puede tener más consecuencias que un mal día en el aula; un docente emocionalmente inestable genera un ambiente tenso e inseguro para el diálogo abierto y la participación en la clase, lo cual puede facilitar que los estudiantes se sientan poco valorados y desarrollen un pensamiento negativo sobre el docente, perdiendo el interés por la clase.

De manera que “considerando el impacto que tiene en la vida de los estudiantes la relación con sus maestros se vuelve esencial poder trabajar en el bienestar emocional del docente” (Moreira et al., 2022, p.141); es necesario contemplar la relación docente-alumno desde una visión más humana, pues el docente es más que un profesional que imparte una clase, es alguien que puede brindar acompañamiento, apoyo y aprendizajes significativos a sus alumnos es por ello que el bienestar del docente no es un aspecto individual, sino un asunto en el que influyen las autoridades, alumnos y padres de familia así que si se espera que el docente contribuya a la formación integral de los estudiantes se debe reconocer que la calidad de su labor no implica solamente seguir el programa académico, sino cuidar de quien enseña.

En consecuencia, se considera fundamental sensibilizar a la comunidad y a todos los actores del proceso de enseñanza aprendizaje sobre el bienestar del docente, dado que las expectativas erróneas sobre esperar que el profesional se encuentre accesible en todo momento, sobreponiendo los intereses de los estudiantes y padres de familia sobre su vida personal, le afecta negativamente.



UANL



FTSYDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

La profesión del docente ha sido considerada como una de las más respetadas en la sociedad, pues estos profesionales tienen la tarea de educar a generaciones; sin embargo, los docentes pueden percibir este hecho como una gran carga sobre sus hombros, pues además de desempeñar las actividades propias de su profesión, en ocasiones se enfrentan a la falta de respeto y de autoridad por parte de los alumnos y padres de familia lo cual agrega dificultad a su desempeño y genera tensión. Es por ello que se considera que este tipo de situaciones al no ser gestionadas adecuadamente pueden afectar la salud mental y física de los docentes.

Por ende, los docentes se enfrentan a múltiples presiones sociales que afectan su bienestar. Cajiga (2020) destaca:

Estos profesionales se encuentran expuestos a las grandes presiones que entraña su propia profesión, presiones que provienen de todos los componentes de la sociedad, políticos, sindicales, medios de difusión, así como la propia institución educativa, padres de familia y los mismos estudiantes (p.21).

Los docentes en su labor enfrentan el peso de las diversas expectativas y demandas que le exige la sociedad, las cuales pueden resultar contradictorias dado que, por un lado, deben cumplir con las políticas de la institución educativa, pero también tomar en cuenta las exigencias de los padres de familia y las necesidades de sus estudiantes; esto les expone a diversas fuentes de presión que eventualmente, tienen un impacto negativo en su entorno laboral volviéndolo estresante.

Por lo tanto, es necesario considerar el impacto de la dimensión emocional en la práctica docente. Vaillant y Marcelo (2021) mencionan:

Es necesario reconocer que gran parte de los problemas de desequilibrios, desmotivación y abandono que se producen en la educación, en muchos países, están relacionados con la escasez de adaptación, de madurez personal y emocional, así como de estrategias para afrontar las situaciones personales difíciles (p.59).

Así que se destaca la conexión entre el bienestar emocional de los docentes y su capacidad para enfrentar los desafíos presentes en su quehacer profesional, por tanto, es importante que cuenten con habilidades que les permitan gestionar sus emociones y adaptarse.



UANL



FTSYDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

Dicho lo anterior, se añadió otro factor estresante a la labor de los docentes debido a la pandemia por el SARS-CoV-2 porque las condiciones de trabajo fueron modificadas para hacer frente al cierre de las instituciones educativas y el distanciamiento social; sin embargo, “la mayoría de los profesores no estaban preparados para este cambio tan brusco. Muchos tuvieron que adquirir conocimientos sobre el uso de tecnologías y enfoques pedagógicos para llevar adelante sus actividades, aumentando aún más su carga laboral.” (Casali y Torres, 2021, p.423).

Por consiguiente, “los docentes han tenido que encarar nuevos retos no solos académicos sino también emocionales, compaginando sus actividades laborales con las personales, a la vez que se han visto inmersos en un proceso continuo de capacitación.” (Cevallos et al., 2021, p.132); a causa de la pandemia los docentes se vieron forzados a adaptarse lo más rápido posible a los cambios en el sistema educativo, sumado a la insuficiente capacitación en el uso de las tecnologías y estrategias pedagógicas actualizadas, por ende, los profesionales se vieron en la necesidad no solo de aprender a utilizar las plataformas digitales y a modificar los métodos de enseñanza, sino también a gestionar su bienestar emocional y a lidiar con el de sus estudiantes.

Por lo tanto, los docentes no se encuentran exentos a presentar afectaciones en su salud mental, como se mencionaba anteriormente, se encuentran expuestos a desarrollar el síndrome de burnout o síndrome de desgaste profesional, este es el resultado a largo plazo del estrés laboral crónico y tiene impacto negativo en lo personal y en su entorno laboral. Gurumendi et al. (2021) refieren:

El síndrome burnout se presenta en los profesores universitarios con su sintomatología típica de agotamiento emocional, pérdida de sentido de la profesión, despersonalización e incapacidad de comunicación, aspectos que obstaculizan esencialmente la labor misma de la educación y tiene repercusiones en la calidad de vida del educador, así como en la del servicio educativo. (p.217)

Los docentes se encuentran vulnerables debido a que “el estrés en el trabajo es un problema creciente en nuestra sociedad y aparece asociado de forma característica a aquellas profesiones cuyos trabajadores se ven sometidos a un alto nivel de carga psíquica” (González,



UANL



FTSYDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

2008). Ante la gran cantidad de tareas, las expectativas altas, la falta de autocuidado y un ambiente laboral negativo, los docentes se encuentran expuestos a presentar agotamiento emocional, pues la presión constante puede llevarlos a perder la pasión por su profesión, afectando no solo su salud, sino también su desempeño, al verse afectada su motivación, los docentes comienzan a percibir su trabajo y a los estudiantes como una carga, lo cual perjudica la relación entre docente y estudiante.

Por lo que “para que el docente desarrolle sus actividades con mejores niveles de desempeño, resulta necesario que conozca mecanismos de manejo del estrés” (Rodríguez et al., 2018, p.18), debido al entorno dinámico de los docentes, es necesario que cuenten con herramientas efectivas para hacer frente al estrés y la presión presente en su labor; el manejo del estrés, además de beneficiar su desempeño laboral, tiene un impacto positivo en su salud mental dado que al ser capaz de afrontar los desafíos cotidianos podrá desarrollar resiliencia y adaptarse a los cambios.

Por otro lado, es necesario que se reconozca el aspecto socioemocional, pues no se debe olvidar que “la enseñanza está basada en las relaciones y afloran gran cantidad de sentimientos” (De la Cueva y Montero, 2018, p.34), es decir, el proceso de enseñanza es más que la ejecución de métodos o técnicas, es un acto con connotación humana en el cual las relaciones interpersonales y las emociones forman parte del proceso educativo; la alegría, la tristeza, la frustración, el enojo, etc. no se encuentran aisladas del aula, pues son parte del día a día de los docentes y los alumnos. Es por ello que los docentes, además de compartir conocimientos, deben lidiar con su propio estado de ánimo e incluso acompañar emocionalmente a sus alumnos.

En los últimos años se ha prestado atención a la educación socioemocional como una oportunidad para promover en los estudiantes el desarrollo productivo en el aula y un mecanismo de prevención contra riesgos sociales importantes; en ese sentido, en 2017 la Secretaría de Educación Pública formuló un nuevo plan y programa de estudios para la educación básica, Patiño (2017) destaca:

La propuesta pedagógica de la Secretaría de Educación Pública concibe a la educación socioemocional a partir de la articulación de cinco dimensiones: el



UANL



FTSYDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

conocimiento de uno mismo, la autorregulación, la autonomía asociada a la capacidad de tomar decisiones y actuar de manera responsable, la empatía y la colaboración.

(p.7)

Dicha propuesta representa un avance significativo para la educación socioemocional porque se reconoce que la enseñanza no debe limitarse al desarrollo cognitivo, sino que además implica fortalecer la formación integral de las personas. Sin embargo, Ruiz (2017) señala:

No existe una estrategia explícita e integral para promover, cuidar y recuperar el bienestar de las y los docentes. Sin ellos, no podremos lograr que las habilidades socioemocionales sean sustancia de aprendizajes imprescindibles, y al mismo tiempo, parte constitutiva del proceso de aprendizaje. La política de educación socioemocional refleja, por paradójico que suene, la omisión del maestro. (p.6-7)

Es por ello que se considera que ocurre una gran omisión en el sistema educativo respecto al reconocimiento de la importancia de las habilidades socioemocionales de los docentes, pues existe mayor enfoque en la formación del docente y se presta poca atención al bienestar emocional. Debido al contexto educativo exigente y rígido, los docentes deben controlar o enmascarar sus emociones y aparentar estar bien en sus interacciones con los alumnos y responder a las exigencias de la profesión; esto representa un desgaste emocional. Por lo cual resulta preocupante la falta de reconocimiento hacia la vida personal y emocional de los docentes, la sociedad les ha asignado expectativas y responsabilidad sobre aspectos que superan su función de docente, volviéndolos el blanco de duras críticas y perpetuando una visión que no reconoce la humanidad del docente.

En este sentido, las autoridades e instituciones educativas desempeñan un rol fundamental en la planificación de las políticas educativas que permitan la creación de condiciones que promuevan el desarrollo socioemocional de los docentes; la falta de ellas implica la ausencia de una visión institucional que reconozca el desgaste emocional y la importancia del bienestar emocional en la labor de los docentes. De igual manera, las escuelas tienen una responsabilidad para con sus docentes, generar un ambiente positivo ya que este crucial para el bienestar y desarrollo de los docentes.



UANL



FTSYDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

Desde luego resulta contradictorio pretender y otorgar la responsabilidad a los docentes de formar a los estudiantes en el desarrollo de las habilidades socioemocionales sin garantizar que los profesionales sean los primeros en desarrollar dichas competencias y cuenten con entornos escolares seguros que cuiden de su bienestar emocional.

Por ello, es necesario reflexionar sobre las expectativas que se depositan sobre los docentes. Acosta y Martínez (2019) afirman:

En ocasiones damos por sentado que los docentes son conocedores de estas habilidades, y demandamos que desarrollen una educación integral en sus alumnos aumentando el peso de las responsabilidades, no obstante, no se les ha dotado de los medios necesarios para ello. (p.46)

Erróneamente se asume que los docentes por el hecho de estar al frente del grupo tienen el conocimiento absoluto y se ha idealizado que son un profesional perfecto que siempre debe estar dispuesto a resolver cualquier situación, desde una visión externa se olvida que los docentes son personas con emociones, dudas, que enfrentan diversos desafíos y que no son una enciclopedia sino un profesional que también puede cometer errores y necesitar formación continua para actualizar sus conocimientos y desarrollar habilidades socioemocionales las cuales son necesarias para su desempeño en el ámbito académico, familiar y social.

Todo esto evidencia la importancia de fomentar y desarrollar en los docentes habilidades socioemocionales y la necesidad de contar con las herramientas para el buen desarrollo laboral del profesor del siglo XXI, debido a sus aportes que tienen en el escenario escolar y la incidencia de manera directa en el bienestar e identidad docente (Becker et al., 2015).

Freire (1970) desde hace más de medio siglo destacó que la educación es "un proceso de diálogo entre educador y educando, en el que ambos aprenden mutuamente, implicando compromiso, respeto mutuo y un profundo sentido de responsabilidad social"(p. 61), es decir con seres humanos en formación, en este proceso transformamos y somos transformados, lo cual reviste una gran responsabilidad, este compromiso inicia con el docente, considerado como una herramienta en sí mismo para el logro de esa transformación.



UANL



FTSYDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

Conclusión

En conclusión, en el presente artículo se destaca la importante necesidad de fomentar y reconocer las habilidades socioemocionales en los docentes, como un factor determinante en el éxito educativo, además como una herramienta para su desarrollo profesional y personal.

La percepción común de los maestros como figuras distantes e inalcanzables debe ser superada, entendiendo que, al igual que sus estudiantes, ellos también enfrentan un conjunto de emociones y desafíos. Estas habilidades no solo mejoran la interacción en el aula, sino que también contribuyen a la creación de un ambiente educativo más empático y solidario, que potencia el aprendizaje y el bienestar general.

Al abordar las competencias socioemocionales, los docentes no solo se protegen del agotamiento emocional, sino que también se convierten en agentes de cambio en el proceso educativo, promoviendo un aprendizaje significativo y un desarrollo integral de sus estudiantes. La formación continua y el autoconocimiento son, por tanto, elementos esenciales para que los docentes puedan adaptarse a los retos contemporáneos, asegurando que su influencia en la vida de los estudiantes sea positiva. Este enfoque integral es fundamental para transformar el aula en un espacio de crecimiento y aprendizaje mutuo, donde tanto docentes como estudiantes puedan desarrollarse plenamente en un entorno de respeto y colaboración.

Por ello, a partir de los hallazgos de la revisión narrativa para este artículo, se considera que las instituciones educativas deben desempeñar un rol activo en la promoción del bienestar del docente; sería oportuno que la Secretaría de Educación Pública integre la educación socioemocional que contemple las competencias como la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, las competencias socioemocionales y las competencias para la vida y el bienestar, dirigida a los docentes en su formación académica como una formación preventiva previa a la práctica de la docencia para evitar que cuando se enfrenten por primera vez a desafíos en el aula carezcan de los recursos para afrontarlos, de igual manera fomentar el continuo aprendizaje sobre la inteligencia emocional.



UANL



FTSYDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

La limitación implica que este trabajo se constituye de un artículo teórico reflexivo elaborado a través de la revisión de literatura y no se integra el estudio empírico; no obstante, con él se insta a reflexionar sobre la importancia de las habilidades socioemocionales en el bienestar de los docentes.

Para finalizar, se sugiere continuar desarrollando líneas de investigación cualitativas que exploren los desafíos que enfrentan los docentes en su práctica profesional, así como su percepción sobre la aplicación y utilidad de las competencias socioemocionales.



UANL FTSYDH



POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

Referencias

- Acebo-Pisco, G., & Samada-Grasst, Y. (2020). El estrés familiar y su influencia en el rendimiento laboral. *Mikarimin. Revista Científica Multidisciplinaria*, 6, 103–114. <https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/mikarimin/article/view/1715>
- Acosta, I. Y., & Martínez, M. Á. (2019). La inteligencia emocional en la práctica educativa: La percepción de los docentes. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(2), 42-59. <https://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/70163>
- Aragundi, R., & Game, C. (2023). Habilidades socioemocionales en docentes para el manejo de ambientes de aprendizaje colaborativos. *Revista Innova Educación*, 5(2), 149-164. <https://revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/856>
- Becker, E., Keller, M., Goetz, T., Frenzel, A., & Taxer, J. (2015). Antecedents of teachers' emotions in the classroom: an intraindividual approach. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00635>.
- Bisquerra, R., & Chao, C. (2021). Educación emocional y bienestar: por una práctica científicamente fundamentada. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1, 9-29. <https://rieib.iberomx.com/index.php/rieib/article/view/4>
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 1, 61-82. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70601005>
- Cajiga, S. C. (2020, agosto 07). La salud emocional del docente y su relación con el desarrollo del ejercicio profesional. *Desafíos educativos (REDECI)*, 4(7), 18-35.
- Cano, P. (2024). La influencia entre las emociones del docente y su desempeño profesional. *Revista de educación, cooperación y bienestar social IEPC*, 25, 24-34.
- Casali, A., & Torres, D. (2021). Impacto del COVID-19 en docentes universitarios argentinos: cambio de prácticas, dificultades y aumento del estrés. *Revista Iberoamericana de Tecnología en Educación y Educación en Tecnología*, 28, 423-431. <https://doi.org/10.24215/18509959.28.e53>
- Cevallos, A., Mena, P., & Reyes, E. (2021). Salud mental docente en tiempo de pandemia por COVID-19. *Investigación Y Desarrollo*, 14(1), 132–138. <https://doi.org/10.31243/id.v14.2021.1334>



UANL



FTSYDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

- Charbonnier-Voirin, A., y Roussel, P. (2012). Desempeño adaptativo: Una nueva escala para medir el desempeño individual en las organizaciones. *Revista Canadiense de Ciencias Administrativas*, 29(3), 280-293
- De la Cueva, M., & Montero, I. (2018). El papel de las competencias emocionales en la educación infantil: Las relaciones en la comunidad educativa. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 32(93), 31-46. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6758713>
- Fernández, P., & Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927005>
- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores.
- García, L., & Niño, S. (2023). La regulación emocional en docentes de educación en formación. *Pensamiento Educativo*, 60(3), 1-14. <http://dx.doi.org/10.7764/pel.60.3.2023.1>
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional. Por qué es mas importante que el coeficiente intelectual*. Kairós.
- González, N. (2008). Prevalencia del estrés en la satisfacción laboral de los docentes universitarios. *REDHECS: Revista electrónica de Humanidades, Educación y Comunicación Social*, 3(4), 68-89. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2717959>
- Granja Palacios, C. (julio-diciembre, 2013). Caracterización de la comunicación pedagógica en la interacción docente-alumno, *Investigación, Enfermería: Imagen y Desarrollo*, Bogotá, 15(1): 65-93.
- Gurumendi España, I. E., Patricia Panunzio, A., Calle Gómez, M. A., & Borja Santillán, M. A. (2021). Síndrome burnout en docentes universitarios. *RECIMUNDO*, 5(3), 205–219. [https://doi.org/10.26820/recimundo/5.\(2\).julio.2021.205-219](https://doi.org/10.26820/recimundo/5.(2).julio.2021.205-219)



UANL



FTSYDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

- Gutiérrez, A. y Buitrago, S. (2019). Las habilidades socioemocionales en los docentes: herramientas de paz en la escuela. *Praxis & Saber*, 10(24), 167-192. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.9819>
- Henao-Arias, J. F., & Marín-Rodríguez, A. E. (2019). El proceso de enseñanza desde el prisma de las emociones de los docentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 193-215. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.9415>
- Lizárraga, A. (2022). Educar las emociones para favorecer el aprendizaje. *Revista Formación Estratégica*, 4(1), 45-78. <https://formacionestrategica.com/index.php/foes/article/view/58>.
- López-Cassà, É., & Pérez-Escoda, N. (2020). La influencia de las emociones en la educación ante la COVID-19: El caso de España desde la percepción del profesorado. Universidad de Barcelona. <https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/173449>
- Moreira, M. C., Cordero, A. M., Córdova, N. J., & Quevedo, J. M. (2022). El bienestar emocional del docente y su incidencia en el desempeño académico dentro de la educación tecnológica. *Polo del conocimiento*, 7(7), 140-159.
- Mórtigo, A., & Rincón, D. (2018). Desarrollo de competencias emocionales en el aula de clase: estrategia para la resolución de conflictos. *Boletín Redipe*, 7(2), 104-130. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/432>
- Nobile, M. (2017). Sobre la 'educación emocional': subjetividad y psicologización en la modernidad tardía. *Digithum*, 20, 22-33. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55053517003>
- Pacheco, J. (2021). Pandemia, educación y habilidades socioemocionales. Universidad católica San Pablo. <https://ucsp.edu.pe/pandemia-educacion-habilidades-socioemocionales/>.
- Patiño, H. A. (2017). La educación socioemocional en el nuevo modelo educativo de la Educación Pública en México. *Actas*, 4, 1-19. <https://filosofiaeducacion.org/actas/index.php/act/article/view/279>



UANL



FTSYDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

- Putrino, N. I., Sasso, R., & Mustaca, A. (2018). Sentido del humor y empatía en maestras de primaria: reflexiones sobre su impacto en la enseñanza. *Revista ConCiencia EPG*, 3(1), 57-71. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8602498>
- Reyes, A. G., Keck, C. S., Gracia, M. A., & Saldívar, A. (2022). Habilidades socioemocionales en los docentes: educación desde la ética del cuidado de sí. *Praxis & Saber*, 13(34), 1-17. <https://doi.org/10.19053/22160159.v13.n34.2022.13667>
- Rivera, Á., Segarra, P., & Giler, G. (2018). Síndrome de Burnout en docentes de instituciones de educación superior. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(2), 17-25. <https://www.redalyc.org/journal/559/55960422004/>
- Rodríguez, L. R., Bermello, I. D., Pinargote, E. L., & Durán, U. C. (2018). El estrés y su impacto en la salud mental de los docentes universitarios. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, 1-21. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/estres-docentes-universitarios.html>
- Ruiz, F. (2017). *La educación socioemocional en México*. Consejo Mexicano de Investigación Educativa. <https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v17/inc/generarListadoPonenciasTematica.php?t=1000>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, cognición y personalidad*, 9(3), 185-211.
- Sanz, R., & González, A. (2018). La educación sigue siendo un "tesoro". Educación y docentes en los informes de la Unesco. *Revista Interamericana de Educación Superior*, 25(9), 157-174.
- Segura, S. S. (2024). *Las habilidades socioemocionales en el docente para la construcción de un clima de aula positivo* [Trabajo de Investigación para optar al Grado Académico de Bachiller, Escuela de Educación Superior Pedagógica Privada ITS Innova Teaching School]. Repositorio Institucional Innova Teaching School. <https://repositorio.its.edu.pe/handle/20.500.14360/71>
- Torres Hernández, E. (2018). Competencias socioemocionales y creencias de autoeficacia como predictores del burnout en docentes mexicanos. *REXE- Revista De Estudios Y*



UANL



FTSYDH

POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Innovación en la intervención social desde una perspectiva humanista

Experiencias En Educación, 17(35), 15–27.

<https://revistas.ucsc.cl/index.php/rexe/article/view/592>

Vaillant, D., & Marcelo, C. (2021). Formación Inicial del Profesorado: Modelo Actual y Llaves para el Cambio. REICE. Revista Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia Y Cambio En Educación, 19(4). <https://doi.org/10.15366/reice2021.19.4.003>

Wooldridge, Jim (1972) Me quede encerrada en la escuela, The Wooly Wiki. https://senorwooly.fandom.com/wiki/Encerrada_en_la_Escuela