

La Salud emocional del profesor ¿afecta su cátedra? *Una propuesta de intervención educativa*

Landy García Novella García

Sobre el autor:

Landy García Novella García:

Maestra en educación por la universidad Fray Luca Paccioli, Lic. en Arquitectura por la UNAM, T. en Decoración de Interiores por el Instituto Tecomm de México, Técnico Certificado por la SRA, partícipe en encuentros Internacionales de FONAES. Ha impartido ponencias en Seminarios de agricultura por SAGARPA con técnicas sustentables de cultivo. Con diplomados en Agricultura Urbana en Red Águila de México, Centro Cuicacalli, en Hidroponía por la Asociación Hidropónica Mexicana y como Instructor en Atención a Personas con Discapacidad Visual por Vida y Diseño A.C. Con 20 años de trabajo en diseño de instalaciones hidrosanitarias y especiales para el IMSS y sector hospitalario. Catedrática de la UIC, cursando el 4to semestre de la Maestría en Administración de Servicios de la Salud en la Universidad Fray Lucca Paccioli.

Correspondencia: landy.garcia@universidad-uic.edu.mx , landygar@gmail.com

Resumen:

El bienestar docente es específico de cada contexto y abarca la forma en la que los profesores se sienten y funcionan en su puesto de trabajo.

Las emociones influyen de manera importante para regular la actividad y la conducta de las personas, cuando se tiene una actitud emocional positiva pueden motivar una actividad creadora, siempre y cuando el ambiente o entorno también sea favorecedor. Hay teorías pedagógicas que han cobrado relevancia pues denotan la importancia que tienen las emociones en el desarrollo cognitivo y psicosocial dentro del ámbito educativo de los estudiantes, que además promueven la creación de estrategias metodológicas que favorezcan el bienestar del alumno.

Sin embargo poco se ha trabajado en el docente cuando tenemos una educación centrada en el alumno y su aprendizaje. La responsabilidad del docente en cuanto cubrir los objetivos de su función dentro de una institución educativa con grandes responsabilidades nos lleva al paradigma sobre la salud emocional del profesor, ¿afecta su cátedra?.

Existen diferentes actividades personales que permiten al docente manejar su estrés como las técnicas de respiración, llevar un diario personal, la autoreflexión, sin embargo la idea de fomentar encuentros entre pares, permite compartir experiencias y también emociones, **tener un punto de encuentro** que los apoye a seguir y buscar en conjunto acciones de mejora en el área socio afectiva y de inteligencia emocional, lo que ayudará a una reducción de los problemas de convivencia en los centros y favorecerá el establecimiento de mejores relaciones entre todos los grupos de la comunidad educativa.

La ventana de Johari junto con una serie de reflexiones dentro del encuentro, permite sumergir al profesor en un estado de autorreflexión que le ayude en el grupo de docentes a trabajar en sus competencias emocionales para lograr un mejor aprovechamiento de sus áreas de oportunidad, el trabajo en equipo con sus pares proporciona una mejora al ambiente laboral que se verá reflejado en su cátedra de manera positiva.

Palabras clave: salud mental, docente, emociones, formación docente, aprendizaje.

Marco Contextual:

La actividad académica implica una serie de interacciones emotivas entre el docente y el alumno que son fundamentales porque forman parte de las relaciones humanas en una actividad de aprendizaje, pero si estas pierden su control, generan una serie de reacciones físicas y psicológicas momentáneas o prolongadas que se transforman en desesperación o malestares físicos.

El primer malestar potencial de estrés viene por las expectativas del maestro, la familia y la sociedad, debido a que la profesión docente será siempre un foco de atención en donde la sociedad en general y los padres de familia depositan gran parte de la responsabilidad del proyecto de calidad de vida de sus hijos en términos de un futuro prometedor.

Incluso en niveles de bachillerato y licenciatura en donde hablamos de una educación andragógica (educación para adultos) la familia sigue depositando mucha de la carga al docente y como consecuencia le genera estrés, el cual engloba una serie de manifestaciones físicas, psicológicas y sociales que afectan de forma importante al docente dentro de su desempeño académico.

Por consiguiente para poder medir la salud emocional, debemos considerar satisfactores personales y a partir de ellos se puede hacer una evaluación del profesor. El primer satisfactor es su autoeficacia (la creencia de que son capaces de conseguir los resultados deseados para sus alumnos); el segundo es el estrés laboral y el desgaste; el tercero la satisfacción laboral y por último la competencia socio emocional.

Para valorar estos factores se deben considerar además las características individuales de los docentes como lo son el género, la situación de desplazamiento, el nivel educativo, los mecanismos para lidiar con su circunstancia, la situación laboral, la experiencia docente, el conocimiento de los contenidos y la competencia cultural.

Acorde a la UNESCO (2015) quien sostiene que con la aparición de las nuevas herramientas de la tecnología en la trasmisión de conocimientos pareciera ser que el docente sería desplazado pero no es así, la prioridad será siempre la educación y la tecnología solo una herramienta más para la enseñanza, sin embargo en un punto de esta enfermedad globalizada, los educandos tuvieron que tomar estas tecnologías ante los decesos de muchos de los docentes de distintas áreas, principalmente las de salud.

Debemos replantear el paradigma del profesor como líder y conductor del conocimiento siempre fuerte y estable ante la posibilidad de humanizarlo y transformarlo en un guía y facilitador de conocimiento, dueño de sus emociones, capaz de compartir experiencias de vida que construyan el aprendizaje de los alumnos desde un ambiente sano y bajo el valor de la empatía bidireccional (docente- alumno y centro de trabajo- docente).

Propósito de la experiencia:

Existen diversas estrategias para mejorar la salud emocional como el meditar, practicar técnicas de respiración profunda y mantener un diario de gratitud de forma individual que permita externar las emociones, experiencias y reflexiones del día a día. Sin embargo la propuesta de este trabajo va más allá a fin de no solo sensibilizar a los participantes (docentes, centro de trabajo y estudiantes) también es intervenir con un programa que incluye principalmente **grupos de encuentro entre los docentes**, además de pláticas y talleres que se impartan dentro de los centros educativos que contemple una evaluación con fines comparativos y propuestas de mejora.

El proyecto de intervención para el docente consta de 6 etapas:

Primera etapa diagnóstico situacional:

Cuando llega el profesor a dar su clase, se le hacen una serie de preguntas cuya finalidad es darle la oportunidad de reflexionar ¿cómo llegas al salón?, ¿Estás motivado y motivas a tus alumnos?, ¿Cuál es la percepción que los estudiantes tienen de sus propias emociones en la interacción con sus docentes y compañeros?; ¿Qué emociones presentan con frecuencia?

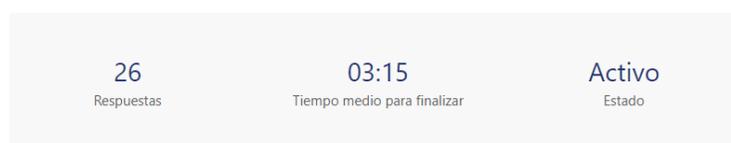
Aplicamos un cuestionario diagnóstico a los docentes con una serie de preguntas, que nos permitió obtener la siguiente información:

El 83% de los encuestados son mujeres y el 33% tienen más de 50 años de edad por lo que el 40% tiene más de 20 años dentro del campo docente, más del 60% considera que esta por vocación en el campo de la educación y el 48% opina que su salud emocional es buena, cabe señalar que tuvimos docentes que no accedieron a participar y se mostraron renuentes por ello nos dimos cuenta que existe mucha resistencia al cambio pero sobre todo al sentirse evaluados, aproximadamente el 20% de total de los que si accedieron declinaron su participación.

El 80% nos comparte que hay un buen ambiente laboral y consideran que la salud emocional si afecta su cátedra, el 92% se autoevalúa y el total de ellos modifica sus estrategias, sin embargo más del 60% nos refiere que no es tomado en cuenta su sentir ni su estado emocional en los centros de trabajo y el 88% considera que sería bueno tener un espacio en el trabajo para encuentros entre pares y el 96% está dispuesto a participar en dinámicas que le ayuden a mejorar, por lo que podemos observar que existe una gran disposición de los docentes al cambio en pro de su bienestar emocional.

Presentamos a continuación las gráficas de la estadística aplicada a los docentes:

Salud Emocional del Docente



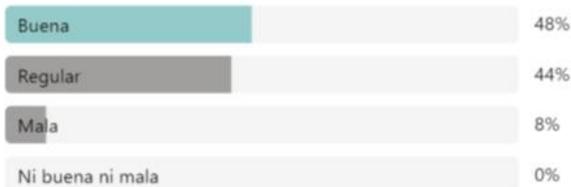
1. Sexo



3. Años de experiencia docente



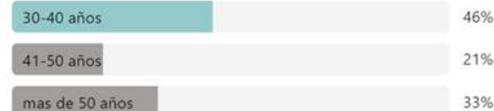
5. Consideras que tu salud emocional dentro de tu área laboral es:



7. ¿Crees que tu estado emocional impacta en tus alumnos a la hora de dar clase?



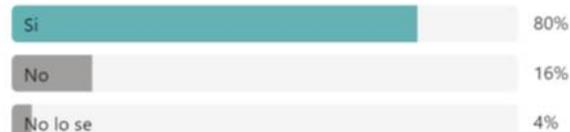
2. Rango de edad



4. Que te lleva al camino de la docencia



6. ¿Consideras que el ambiente laboral es bueno en tu trabajo?



8. ¿Te gusta realizar auto evaluaciones para revisar tus areas de mejora y oportunidad en tu desempeño..



9. ¿Modificas tus estrategias de enseñanza después de la reflexión en tus autoevaluaciones o evaluaciones de tu...



11. ¿Comentas entre tus compañeros las experiencias personales y profesionales que te acontecen en el día a...



13. ¿En algún momento en el trabajo te preguntan como estas, como te sientes, que tal va tu día?



15. ¿Estarías abierto a participar en dinámicas que permitan mejorar tu salud emocional en tu centro de...



10. ¿Modificas tu comportamiento y actitudes después de la reflexión en tus autoevaluaciones o evaluaciones de tu...



12. ¿En tu trabajo existen momentos en los que realicen actividades de integración ?



14. ¿Te gustaría que al llegar al trabajo tengas un espacio para compartir, relajarte y conversar con tus pares ?



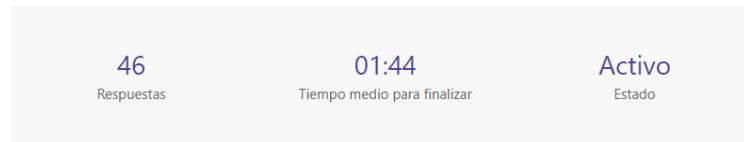
En un segundo momento preguntamos a los alumnos mediante un cuestionario sobre la salud emocional de sus profesores los cuales nos aportaron los siguientes datos:

De un total de 46 alumnos encuestados, el 91% considera que el estado emocional del profesor si afecta su cátedra, además percibe que solo el 50% de sus docentes disfruta dar clases y el 25% de los chicos creen que quienes no lo disfrutan se debe a que la actividad docente se vuelve rutinaria contra el 30% que se debe a varias causas inespecíficas. El 65 % de los encuestados nos dicen que el profesor muestra empatía solo en algunas ocasiones ante situaciones complejas con los alumnos y el 61% de los alumnos nos revelan que solo ocasionalmente el docente les pregunta como están. Algo de mucha importancia en la encuesta es que el 65% del alumnado nota que las emociones del profesor afectan su criterio al momento de ser evaluados.

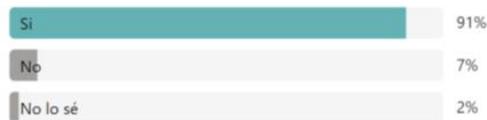
Existe una coincidencia entre alumnos que consideran en un 43% que la salud mental del profesor lo hace ser buen maestro y el 46% dice que tal vez, contra un 48% de alumnos que opinan que la experiencia y conocimiento es lo que determina si es buen maestro y no su estado emocional.

Un parámetro interesante es que el 98% de los chicos se muestra abierto e interesado en participar en las dinámicas que ayuden a establecer una mejor relación entre el binomio alumno-docente y el 41% de ellos observa que la relación entre los docentes es cordial y empática mientras que el 33% percibe que los profesores solo se reúnen para resolver asuntos de los alumnos.

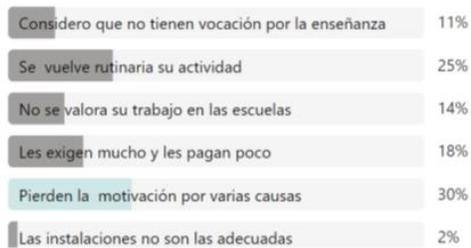
Salud emocional Profe vs alumno



1. ¿Consideras que el estado emocional del profesor afecta en la forma en la que da clases?



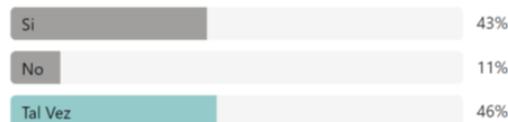
3. Cuales son las razones por las que consideras que no lo disfrutan



6. El profesor muestra empatía ante situaciones personales complejas de los alumnos



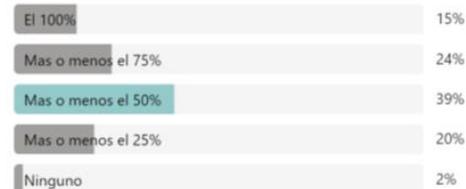
8. ¿Consideras que es la salud emocional de tu profesor lo hace de el un buen maestro ?



10. Estarías de acuerdo en participar en dinámicas que apoyen a tu profesor a mejorar la relación con los alumnos



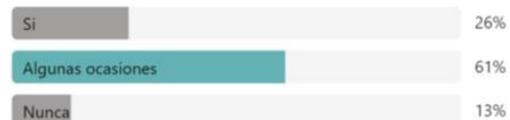
2. Del total de tus profesores ¿Qué porcentaje de ellos consideras que disfrutan dar sus clases?



4. ¿Crees que la actitud positiva del profesor mejora las condiciones para que tu aprendas mejor?



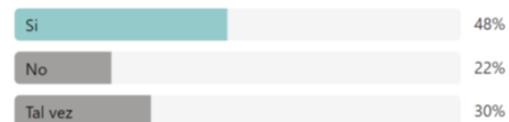
5. ¿Cuando entra el profesor a dar su clase te pregunta como estas, te comparte algunas experiencias?



7. ¿Las emociones del profesor afectan su forma de evaluarte?



9. ¿Consideras que es la experiencia y conocimientos de tu profesor lo que hace de el un buen maestro y no su estado..



11. Como percibes la relación entre tus profesores



Segunda etapa de auto conocimiento:

Una vez que detectamos en el cuestionario cómo llega, que tan motivado esta y cuál es la percepción de los alumnos, organizamos una sesión de encuentro docente, en donde se prepara un área en el centro educativo que los docentes tengan en común, puede ser la sala de profesores, salas de junta o incluso un aula de clase.

En este encuentro recibimos a los profesores de manera personalizada, lo abordamos con preguntas sobre ¿cómo esta? ¿Qué tal ha sido su día?, le ofrecemos algo de tomar mientras le acompañamos a su lugar en la sala.

El entorno es una parte fundamental pues los ambientes de aprendizaje deben proporcionar a los participantes, elementos esenciales, que propicien una enseñanza que estimule el desarrollo de habilidades y competencias valiosas por lo que es importante generar un clima de tranquilidad, de actitud positiva y sobre todo de reflexión. Una vez que los docentes están listos se realiza un encuadre del tema para acoplarlos en un ambiente emocional saludable a fin de introyectar poco a poco los temas importantes dentro de las competencias socioemocionales.

Posteriormente nos damos a la tarea de aplicar el ejercicio de la ventana de Johari, creada por Joseph Luft y Harrinton Ingham en 1955, la cual es una técnica muy buena para conocer a profundidad la relación entre uno mismo y los que le rodean, además de promover el autoanálisis al incorporar la perspectiva del otro para entender a uno mismo.



El modelo consta de cuatro cuadrantes, cada uno de los cuales son el resultado de hechos conocidos o desconocidos por uno mismo, junto con los hechos conocidos o desconocidos por los demás.

Detectar los puntos ciegos permite tomar las medidas de corrección oportunas para evitar pérdida de oportunidades y problemas de reputación.

Ilustración 1. Ventana de Johary. Elaboración propia.

Tercera etapa autoevaluación:

Con los resultados que arroja la ventana, se le explica al docente la forma en la cual se interpretan a fin de motivarlo a la autoreflexión buscando sus áreas de oportunidad y los posibles ajustes que puede hacer desde su área personal que le ayuden a mejorar para que este resultado impacte de manera positiva en su vida y en su campo laboral.

Cuarta etapa retroalimentación:

Los encuentros entre pares son de suma importancia ya que nos permite compartir experiencias, muchos de los grupos de apoyo emocional tienen el objetivo de platicar entre personas con algún tema en común, desde una adicción, pérdidas, enfermedades y de alguna manera esto permite crear vínculos emocionales y de apoyo, siempre con la finalidad de superarse.

El objetivo aquí radica en que los docentes **“se encuentren y se identifiquen”** entre ellos, compartan sus reflexiones y retroalimenten su actividad de manera constante. Fomentar estos encuentros en los centros de trabajo acompañados de dinámicas de integración y trabajo en equipo brinda a los profesores de un ambiente saludable.

Hablamos que en la educación el ambiente es un factor importante dentro de la actividad del aprendizaje y siempre lo establecemos hacia el alumno, por lo que es importante tomar en cuenta que el ambiente laboral del docente debe ser de igual forma saludable para que su rendimiento sea mejor.

Quinta etapa aplicación:

Una vez que el docente hizo el trabajo de reflexión y compartió experiencia con sus pares, es importante la aplicación en el campo ante su vida diaria y ante su grupo.

Para poder entender el resultado del encuentro, se les aplicó un cuestionario a los participantes respecto a su sentir del encuentro y su utilidad y esto fue lo que nos revelaron:

Todos los docentes consideraron útil el taller y el 81% de ellos dice que estas técnicas les son útiles para aplicarlos a todos los aspectos de su vida. Después de realizar el ejercicio de la ventana de Johari el 38% tenía una idea más o menos aproximada de su percepción personal y el 33% encontró una congruencia entre su percepción y el resultado de su ventana.

Al 43 % de los docentes les cuesta trabajo compartir emociones y recibir retroalimentaciones mientras que al 38% le resulta sencillo hacerlo, sin

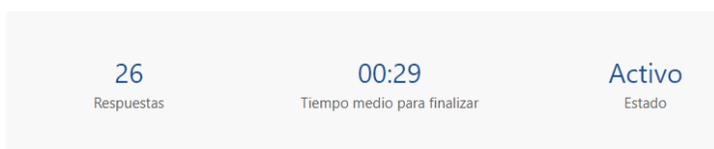
embargo a un 19% les genera incomodidad y no pueden compartir sus emociones y mucho menos recibir retroalimentaciones de sus pares.

Todos coincidieron que el ambiente dentro del taller es bueno, además de mejorar su salud emocional ha tenido un buen impacto en la impartición de sus clases, aunado a ello mejoraron la comunicación entre sus pares de manera más empática y reflexiva y les gustaría participar de forma constante en otros encuentros bajo la temática de la salud emocional.

La parte más importante en general es que los maestros en su totalidad coincidieron en que la cordialidad, la empatía, la sana convivencia entre pares, alumnos y el centro educativo mejora la calidad laboral y educativa de las escuelas.

A continuación presentamos el cuestionario con los resultados estadísticos de este análisis.

Salud emocional en proceso de mejora para el docente



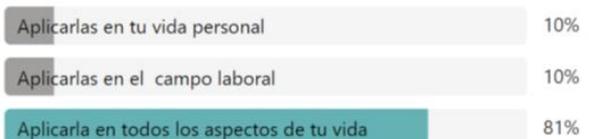
1. ¿Tomaste el taller de encuentro para la salud emocional del docente?



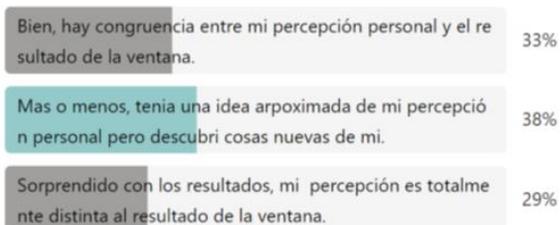
2. Desde tu perspectiva consideras que el taller fue útil



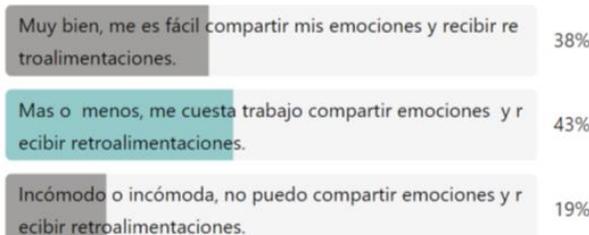
3. La aplicación de las técnicas de autoconocimiento, reflexión y estrategias de aplicación te son útiles para:



4. Cómo te sentiste con la experiencia de la ventana de JOHARI



5. Cómo te sentiste al compartir los resultados y hacer reflexión con tus compañeros



6. El ambiente en el curso fue el adecuado para este encuentro docente considerando el lugar, la música, las facilitadoras, el...



7. ¿Consideras que tu salud emocional ha mejorado después del taller y el encuentro docente?



9. ¿La comunicación entre tus compañeros maestros es más abierta, empática y reflexiva que antes del taller?



11. ¿Consideras que la empatía, la cordialidad, la sana convivencia y el respeto entre tus pares, tus alumnos y el...



8. ¿Consideras que el taller y encuentro docente ha tenido un impacto positivo en la impartición de tus clases?



10. ¿Te gustaría participar de manera constante en otros encuentros docentes bajo la temática de la salud emocional?



11. ¿Consideras que la empatía, la cordialidad, la sana convivencia y el respeto entre tus pares, tus alumnos y el personal del centro educativo mejora la calidad laboral y educativa?

Los alumnos suelen ser muy observadores a la hora que inicia su clase, ellos detectan cada aspecto distinto desde su entorno, el ambiente y la actitud de sus docentes y son los que van a percibir si las reflexiones del profesor cambian y modifican su cátedra.

Sexta etapa evaluación:

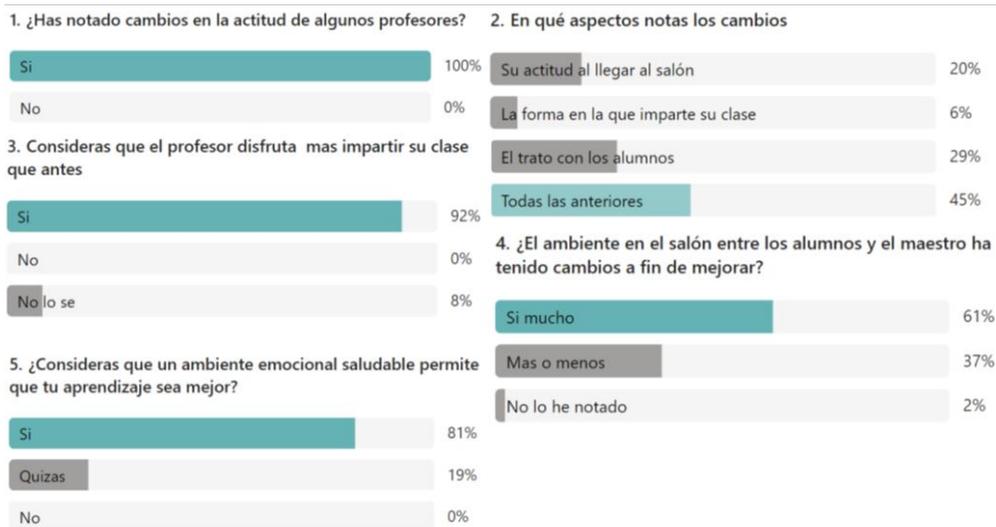
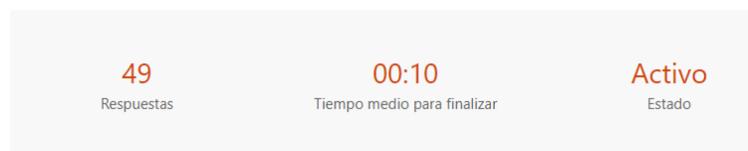
Es importante realizar evaluaciones a los alumnos respecto a estos aspectos una vez que el docente va mejorando su salud emocional, a partir de los encuentros que se establezcan de manera periódica en donde se fomenten diversas actividades bajo el tema único de las competencias emocionales. Por ello el centro educativo debe evaluar constantemente con fines exclusivamente de mejora en la salud emocional al inicio, en la parte intermedia y al final del ciclo escolar para poder tener indicadores que permitan las adecuaciones debidas ante las acciones a tomar en pro de la mejora de la salud emocional del docente.

En esta etapa se aplicó un breve cuestionario a los alumnos para poder verificar la utilidad del taller y el impacto que tuvo en los docentes para valorar si existieron cambios hacia la mejora en la salud emocional del profesorado y si esta impactó de manera positiva en su cátedra.

La totalidad de los alumnos afirmaron percibir cambios en la actitud de sus profesores, en aspectos sobre cómo llega el profesor al salón lo notaron el 20% de los chicos, otro 6% en la forma de impartir su clase y el 29% en el trato con los alumnos, para buena noticia el 46% de los encuestados consideran que el profesor presentó cambios en todos los aspectos en conjunto. Lo que implica que el taller si tuvo un impacto en la salud emocional del docente, el ambiente en el salón de clase presentó una mejora según el 61% de los alumnos y el

ambiente emocional saludable les permite un mejor aprendizaje lo afirman el 81% de los chicos, por lo que en esta evaluación del taller podemos encontrar resultados sumamente favorecedores que demuestran que la salud emocional del profesor si afecta la cátedra, el objetivo de esta propuesta es que dicho impacto sea positivo en búsqueda de una salud emocional adecuada en pro de toda la comunidad escolar, a continuación se presentan las encuestas a los alumnos de los 3 diferentes escuelas donde se aplicaron los encuentros y talleres a profesores.

El alumno como partícipe activo en la salud emocional del docente



Conclusiones:

En este pequeño proyecto de intervención docente pudimos observar que el profesorado de 3 escuelas que participaron en los encuentros experimentaron un considerable progreso en cada uno de los tres aspectos: conciencia emocional, pensamiento regulador y conducta o respuesta resolutoria.

Así destaca la mejora de la conciencia emocional del profesorado de los grupos que tomaron el taller y que mostraron una mayor capacidad para identificar las emociones disponiendo de un vocabulario emocional más rico y preciso.

Esto nos confirma que el programa de intervención se erige como un recurso eficaz que contribuye a optimizar la convivencia en el centro con la consecuente reducción de la percepción de estrés por parte del profesorado.

Resulta evidente que el 20% de profesores no tuvieron la disposición de participar y es una población en la que hay que enfocarse más ya que no se muestran accesibles para experimentar nuevas formas de enseñar a partir de la salud emocional propia. Sin embargo la gran mayoría de los docentes tienen la disposición y las ganas, falta que la comunidad escolar, centros de trabajo y alumnos apoyen e impulsen estos encuentros entre pares con las diversas estrategias y dinámicas como la ventana de Johari que les permitan el autoconocimiento y la reflexión hacia una educación en constante movimiento.

Replicar estos encuentros en los centros de trabajo es el objetivo de este trabajo que demostró que en 3 escuelas de nivel bachillerato y licenciatura se aplicara como un programa piloto, con miras a convertirlo en un programa permanente de trabajo en la salud emocional del docente.

Referencias:

- Goleman, D. (1997). La inteligencia emocional. Sevilla editores.
- IBAÑEZ, N. (1988). "Metodología Interaccional Integrativa. Lineamientos generales". Asoc. Chilena de Lectura ACHILS Especial Conferencias. Santiago.
- IBAÑEZ, N. (1995). "La metodología Interaccional Integrativa". Boletín Metodológico 1. Facultad de Filosofía y Educación. UMCE: 21-25.
- IBAÑEZ, N. (1997). "La metodología Interaccional Integrativa en escuela rural y escuela urbana integrada", Boletín de Investigación Educativa. Pont. Universidad Católica de Chile. Vol 12: 492-510.
- IBAÑEZ, N. (2002). "La metodología Interaccional Integrativa: una propuesta de cambio", Revista Teoría e Prática da Educação. Universidade Estadual de Maringá. Paraná. Brasil. (En prensa).
- IBAÑEZ, N., V. FLORES, I. OROSTEGUI, I. (1991). "Aplicación de la metodología Interaccional Integrativa a niños con problemas para aprender". Informe Final de Investigación. UMCE.
- Ibáñez, N., (2002). LAS EMOCIONES EN EL AULA. Estudios Pedagógicos, (28),31-45.[fecha de Consulta 19 de Mayo de 2023]. ISSN: 0716-050X. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=173513847002>
- MATURANA, H. (1990). Emociones y lenguaje en educación y política. Dolmen. Santiago.
- MATURANA, H. (1992). El sentido de lo humano. Hachette. Santiago.
- Santos, R. (2013). Levantarse y luchar .Conecta.
- UNESCO, (2015). Replanteando la educación, ¿hacia un bien común mundial?. Francia: UNESCO.