Universidad Iberoamericana Puebla

Repositorio Institucional **http://repositorio.iberopuebla.mx**

Círculo de Escritores Artículos

Habilidades socioemocionales y bienestar psicológico en docentes

Escalante Izeta, Ericka Ileana

2019-04-01

https://hdl.handle.net/20.500.11777/4165

http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf

Habilidades socioemocionales y bienestar psicológico en docentes

Ericka Ileana Escalante Izeta

Cheryl Sosa Vera

Publicado en "Síntesis", el 1 de abril de 2019. Disponible en:

http://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=201904010105162320&temaid=11946

En el mundo actual donde vivimos, es fundamental saber cómo manejar nuestras emociones y reaprender a comunicarnos efectivamente con el grupo social al que pertenecemos, ya sea con nuestra familia, trabajo, amigos o vecinos. Estas habilidades se aprenden normalmente en casa, sin embargo, la crisis social que afronta el mundo, requiere que dichas habilidades se re-construyan desde los espacios formales de aprendizaje. En los diseños curriculares tradicionales la educación ha estado centrada en el conocimiento científico y técnico, sin embargo, por décadas se dejó de lado al conocimiento integral de las personas, destacando el vacío en el manejo de las emociones y de las habilidades de comunicación e interacción interpersonal. Las aportaciones científicas actuales destacan la vinculación entre las emociones y el pensamiento como base de toda actividad humana, por lo que, en diferentes partes del mundo, se han incluido aspectos cognitivos y afectivos, en los diseños curriculares, como es el caso de España o Estados Unidos, donde se inició un movimiento llamado "Social and Emotional Learning".

En México se ha incluido recientemente un nuevo currículo, en donde se pide a las escuelas abrir un espacio específico para el desarrollo emocional y de habilidades sociales en los estudiantes. Para que esta educación se pueda llevar a cabo de forma efectiva, Rafael Bisquerra, quien es catedrático de Orientación Psicopedagógica en la Universidad de Barcelona

(UB), sugiere que es necesario iniciar con "una formación bien fundamentada, teórica y sobretodo práctica, donde el primer necesitado de desarrollo de competencias es el profesorado".

De acuerdo con el programa "Construye", propuesto en el 2018 por la Secretaría de Educción Pública de México, las habilidades socioemocionales son "herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables, definir y alcanzar metas personales". Con base en los resultados de investigación previa, se han seleccionado seis habilidades socioemocionales sobre las que existe evidencia de que son fundamentales para el desarrollo de las personas. Estas incluyen: Autoconocimiento, autorregulación, conciencia social, colaboración, toma responsable de decisiones y perseverancia. Dichas habilidades ayudan a disminuir la violencia entre escolares; el desarrollo de la tolerancia y el aprecio por la diferencia; la interacción empática con los iguales y el fortalecimiento de relaciones sociales constructivas; el desarrollo de habilidades de resistencia a la presión externa y la búsqueda eficiente de apoyo social.

Todas estas virtudes evidenciadas desde la academia, hacen muy atractivas a las habilidades socioemocionales, ya que, además, en términos de desarrollo personal, ayudan a fomentar el bienestar psicológico de los docentes. El bienestar psicológico puede definirse como la evaluación que las personas hacen a su propia vida. La investigadora Carol Ryff definió seis dimensiones del funcionamiento psicológico positivo que incluye componentes relacionados con el desarrollo humano: autonomía, auto aceptación, relaciones positivas con otros, dominio ambiental, propósito en la vida y crecimiento personal. Considerando este bienestar subjetivo como fundamental para el trabajo con docentes, Rafael Bisquerra, propone la instrucción de los profesores; sin embargo, esto no ha sucedido aún en México. Hay un gran

vació que deja al descubierto la necesidad de los profesores de saber qué hacer con sus propias emociones, así como encontrar mejores formas de relación, que les permitan vivir en bienestar, en las diversas dimensiones de la vida.

De acuerdo con lo reportado por diversas investigaciones, las enfermedades mentales y psicosomáticas son más frecuentes en los docentes que en otros profesionales, presentando un mayor número de malestares, como agotamiento, fatiga, dolor de cabeza y tensión. Cladellas-Pros, Castelló-Tarrida, y Parrado-Romero, en un estudio del 2018, revelaron que un 70% de los profesores sufren a menudo de estrés, burnout e insatisfacción con el desempeño de su puesto de trabajo, lo que afecta al desempeño laboral, a su salud mental y física.

La situación actual de los docentes en México, no es favorable. Los cambios económicos, las transformaciones sociales y la extensión de la longevidad de la población han modificado su panorama de la salud, y con ello, el incremento de los problemas de índole psicosocial como el síndrome de burnout y las enfermedades mentales. Kohn, en el 2005, reportó una prevalencia del 6.2 al 8.1% de depresión y del 5.5% de ansiedad generalizada, en población docente mexicana.

Este panorama, deja en descubierto la necesidad de fomentar la salud mental de los docentes, considerando no solo sus habilidades de gestionar sus emociones y “adaptarse” al sistema educativo. Sino que hace evidente la necesidad de cuestionarnos y estudiar a profundidad los entornos y sistemas laborales de la educación, no solo como generadores de aprendizaje para los estudiantes, sino de bienestar y salud para quienes ahí desempeñan su actividad profesional. Los docentes merecen ser un foco de atención para el cuidado de la salud de las comunidades, iniciando por ellos mismos.

Referencias

Bisquerra, R., y Hernández, S. (2017). Psicología Positiva, Educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 58-65.

Cladellas-Pros, R., Castelló-Tarrida, A., & Parrado-Romero, E. (2018). Satisfacción, salud y estrés laboral del profesorado universitario según su situación contractual. *Revista De Salud Pública*, 20(1), 53-59.

Güel, M. y Muñoz, J. (2000). *Desconócete a ti mismo: Programa de alfabetización emocional*. Barcelona: Paidós.

Joseph A. Durlak, Allison B. Dymnicki, Rebecca D. Taylor, Roger P. Weissberg, & Kriston B. Schellinger. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. Child Development, 82(1), 405. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x

Kohn, R. (2005) "Los trastornos mentales en América Latina y el Caribe: asunto prioritario para la salud pública", *Rev Panam Salud Públia.* 18(4/5): 229-240.

Peña, A., & Canga, M. (2009). La educación emocional en el contexto escolar con alumnado de distintos países. *European Journal of Education and Psychology*, 2 (3):199-210.

Secretaría de Educación Pública. *Propuesta curricular para la educación obligatoria 2016*. México: SEP. Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/docs/PropuestaCurricular-baja.pdf

T, © Construye. (s. f.). Habilidades Socioemocionales. Recuperado 5 de septiembre de 2018, de http://www.construye-t.org.mx/habilidades

Vivas García, M (2003), La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4 (diciembre) Consultado en: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of happiness studies*, (1), 13. Consultado en: http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsbl&AN=RN222540608&lang=es&site=eds-live