

# HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES: EL CASO DE DOCENTES DE CIENCIAS NATURALES Y MATEMÁTICAS

## SOCIO-EMOTIONAL SKILLS: THE CASE OF NATURAL SCIENCE AND MATHEMATICS TEACHERS

Giselle León León (1), Alejandro Durán Apuy (2), Gilberto Chavarría Arroyo (3) y Adriana Zúñiga Meléndez (4)

- 
- 1- Doctora en Educación con pasantía en Investigación Educativa; actualmente se desempeña como docente e investigadora de la Universidad Nacional de Costa Rica. [giselle.leon.leon@una.cr](mailto:giselle.leon.leon@una.cr). <http://orcid.org/0000-0003-1198-4319>;
- 2.- Máster en Desarrollo Sostenible de la Universidad de Costa Rica, se desempeña como docente e investigador de la Universidad Nacional de Costa Rica [alejandro.duran.apuy@una.ac.cr](mailto:alejandro.duran.apuy@una.ac.cr) <https://orcid.org/0000-0001-6605-6048>;
- 3- Doctor en Ciencias de la Educación en la Universidad de Granada, España, actualmente se desempeña como docente e investigadora de la Universidad Nacional de Costa Rica, [gilberto.chavarría.arroyo@una.cr](mailto:gilberto.chavarría.arroyo@una.cr) <https://orcid.org/0000-0001-8586-7479>;
- 4- Doctora en Enseñanza de las Ciencias y la Tecnología de la Universidad de Granada España, actualmente se desempeña como docente e investigadora de la Universidad Nacional de Costa Rica, [adriana.zuniga.melendez@una.cr](mailto:adriana.zuniga.melendez@una.cr), <https://orcid.org/0000-0002-7911-2288>
- 

Recibida: 06 de febrero de 2024  
Aceptado: 19 de abril de 2024

### Resumen

El objetivo de este artículo fue analizar las habilidades socioemocionales de las personas docentes de ciencias naturales y matemáticas, así como en la forma en que estas se vivencian en los procesos educativos. El estudio se realizó desde el enfoque cualitativo dominante. Los sujetos de estudio fueron 36 docentes de ciencias naturales y matemáticas de las Direcciones Regionales de Educación de Nicoya, Sarapiquí, Puntarenas en Costa Rica (es una forma de organización geográfica de los servicios educativos, en nuestro país hay 27). Para recopilar la información, se empleó un cuestionario aplicado en línea y constituido por 14 preguntas abiertas. Se analizaron los datos de manera descriptiva se les dio validez a partir de la triangulación. Entre las principales conclusiones, se indica que las personas participantes de la investigación tienen las habilidades socioemocionales fortalecidas (bienestar emocional, autoimagen, autoconciencia emocional, autoconfianza, trabajo en equipo y resolución de conflictos), sin embargo, para poder lograr aprendizajes significativos y responder a las diferentes demandas del contexto sociocultural (violencia, drogas, poca disponibilidad de recursos, burocracia, entre otros), se están sobrecargando emocional y físicamente.

**Palabras clave:** Habilidades, socioemocionales, docentes, ciencias, matemática, secundaria

## Abstract

The objective of this article was to analyze the socio-emotional skills of natural sciences and mathematics teachers, as well as the way in which these are experienced in educational processes. The study was carried out from the dominant qualitative approach. The study subjects were 36 natural sciences and mathematics teachers from the Regional Directorate of Education from Nicoya, Sarapiquí, and Puntarenas in Costa Rica (it is a way of geographically organizing educational services, in our country there are 27). To collect the information, an online questionnaire consisting of 14 open questions was used. The data were analyzed descriptively and validated through triangulation. Among the main conclusions, it is indicated that the research participants have strengthened socio-emotional skills (emotional well-being, self-image, emotional self-awareness, self-confidence, teamwork and conflict resolution), however, in order to achieve significant learning and respond to the different demands of the sociocultural context (violence, drugs, limited availability of resources, bureaucracy, among others), are becoming emotionally and physically overloaded.

**Key words:** Skills, socio-emotional, teachers, science, math, high school

## Introducción

Diversos eventos han ocurrido a lo largo de la historia de la humanidad, los cuales desencadenaron en procesos de globalización, mismos que inciden en el desarrollo social, emocional, cultural, político y económico de la humanidad. Ejemplo de esto son los constantes avances científicos y tecnológicos, que hoy forman parte de la cotidianidad. De igual forma, a medida que el mundo se ha vuelto más interconectado, las personas interactúan con individuos de diferentes culturas y orígenes y las emociones se han transformado en un lenguaje universal que nos permite conectar y entender a personas de diferentes partes del mundo, superando barreras lingüísticas y culturales.

Estas demandas de la sociedad se trasladan a los procesos de formación, dado que se requiere que la persona profesional sea eficaz en su desempeño personal, social, laboral y familiar (León y Zúñiga, 2019).

En esta línea, en el primer seminario regional de desarrollo social “Educación en América Latina y el Caribe: la crisis prolongada como una oportunidad de reestructuración” (CEPAL, 2021) se resaltan grandes retos en cuanto a la calidad de la educación y desigualdad social, y hacen un llamado a que los procesos de formación sean promovidos desde el bienestar tanto para las personas docentes como para las personas estudiantes, es decir, impulsando el desarrollo de habilidades disciplinares, personales y sociales. En efecto, en la actualidad se requiere de un profesional con capacidad de equilibrio en su interacción social que sepa manejar las situaciones cotidianas o lo que es lo mismo, del grado de competencia con que maneje sus emociones. En el ámbito educativo, se ha separado el saber del ser, es decir, se ha separado lo racional de lo emocional, sin tomar en cuenta que los factores afectivos y las emociones repercuten de manera directa en la calidad del aprendizaje (Martínez, 2021).

Ahora bien, para delimitar el concepto de habilidades socioemocionales se debe partir de los elementos que contemplan emociones y afectos de las

personas, es decir, se debe tomar en consideración, inteligencia emocional, relaciones interpersonales, competencias emocionales, factores afectivos, habilidades blandas entre otras (Rodríguez-Jiménez & Herrera-Meza, 2020), estos componentes se entrelazan en un mismo hilo conductor: el desarrollo personal y profesional de la persona.

En este estudio se concibió a las habilidades socioemocionales como aquella capacidad que tiene la persona en el reconocimiento y manejo de sus emociones (autoconciencia emocional, autoimagen, autoconfianza, bienestar emocional, trabajo en equipo y resolución de conflictos) y cómo son aplicadas al entorno social en el que se desenvuelve (familia, estudio, trabajo, entre otros) (Tobón, 2017).

Esto por cuanto la persona profesional de la educación tiene como compromiso construir saberes disciplinares y coadyuvar en la formación integral del estudiante, abarcando aspectos personales y sociales para potenciar su desarrollo integral. Se busca formar individuos con convicciones axiológicas sólidas, éticos, responsables, contribuyentes al mejoramiento de la calidad de vida en su entorno, mediante un adecuado manejo emocional que facilite el trabajo en equipo y la resolución de problemas. Esto se logra mediante la aplicación de diversos saberes, actitudes, conocimientos y habilidades, gestionando los recursos necesarios para mejorar la calidad de vida y alcanzar tanto la realización personal como profesional, como parte de un proceso de mejoramiento continuo (Tobón, 2017).

Dentro de las investigaciones que se han realizado recientemente relacionadas a las habilidades sociales en el proceso educativo, destaca el estudio de Barrientos, Sánchez & García (2019). En dicho estudio se analizó la relación entre la formación emocional, que deben poseer los docentes, y su capacidad para gestionar el clima emocional y social del aula. La metodología de investigación es de tipo descriptivo. Los resultados muestran que el profesorado tiene la percepción de que no ha sido instruido en aptitudes emocionales y, por ello, siente la necesidad de ser formado en habilidades socioemocionales para poder gestionar las clases de forma positiva.

De igual manera Gutiérrez-Torres, & Buitrago-Velandia en el 2019, investigaron sobre la forma en que las habilidades socioemocionales de los docentes inciden en la gestión de los ambientes de paz en la escuela, teniendo en cuenta factores como el clima de aula, el conflicto escolar, la cultura de paz y las relaciones interpersonales, tanto entre docentes, como entre docentes y educandos.

Otro estudio acerca de las habilidades socioemocionales fue el realizado por Macarena Lozano-Peña, Mabel Sáez-Delgado y López-Angulo (2022), quienes caracterizaron elementos teóricos y metodológicos de investigaciones empíricas sobre competencias socioemocionales de docentes de primaria y secundaria, a través de una revisión sistemática de la literatura. En las conclusiones se señala la existencia de diversas posturas teóricas, conceptualizaciones y métodos de medición de las competencias socioemocionales de los docentes. De igual manera se resalta la necesidad de avanzar en la realización de investigaciones empíricas basadas en el consenso de un modelo teórico que represente los aspectos comunes de las teorías.

Si bien las habilidades socioemocionales han sido objeto de estudio de algunas investigaciones científicas, en los últimos años, particularmente en lo que respecta a su desarrollo. Se carece de investigaciones que hagan referencia a docentes de secundaria de ciencias naturales y matemáticas.

Tal como se indicó la naturaleza dinámica de las relaciones interpersonales y las influencias contextuales y situacionales a las que están expuestos los procesos educativos hacen de este cometido algo verdaderamente complejo y dinámico, por lo que en este estudio se va a analizar las habilidades socioemocionales de las personas docentes de ciencias y matemáticas, así como en la forma en que estas se vivencian en los procesos educativos.

## **Metodología**

El estudio se realizó en el marco del proyecto “Promoción de habilidades científicas, matemáticas, tecnológicas, ciudadanas y pedagógicas en docentes de secundaria de zonas prioritarias (Sarapiquí, Nicoya, Desamparados y Puntarenas) bajo el enfoque de educación STEM”, de la Universidad Nacional de Costa Rica. La investigación respondió a un enfoque cualitativo dominante, ya que se complementó el componente cualitativo con algunos elementos cuantitativos usados en la presentación de los datos (Hernández- Sampieri, 2018). El tipo de estudio fue fenomenológico, por cuanto se analizaron las percepciones, ideas de las personas docentes de ciencias naturales y matemática en relación con las emociones en su desempeño laboral.

Las personas participantes del estudio fueron 36 docentes de ciencias naturales y matemáticas que trabajaran en centros educativos de secundaria de las Direcciones Regionales de Educación (DRE) de las localidades de Nicoya, Sarapiquí, Puntarenas.

Se llevó a cabo un muestreo no probabilístico intencional por conveniencia, incluyendo al colectivo docente de ciencias naturales y matemáticas que estuvieron dispuestos a colaborar con la investigación en el momento del estudio. Para recopilar la información, se empleó un formulario en línea (plataforma Google Form), constituido por 14 preguntas abiertas, en torno a las categorías: bienestar emocional, autoconfianza, autoimagen, autoconciencia emocional, trabajo en equipo y resolución de conflictos.

Para la construcción de los instrumentos se seleccionaron algunas habilidades socioemocionales que intervienen en el proceso de mediación pedagógica. Para cada habilidad se definieron los rasgos y los niveles de desempeño, estos últimos se categorizaron en ideal, en proceso y no deseado, tal y como se muestra en la tabla 1. Para el proceso de validación se solicitó la revisión de los instrumentos a las asesorías de ciencias naturales y matemática de las direcciones regionales de educación antes mencionadas.

**Tabla 1.**

*Definición de los rasgos de las habilidades socioemocionales y los criterios para establecer el nivel de desempeño*

Habilidad	Rasgos	Nivel de desempeño	Criterio
<b>Bienestar emocional</b>	Realiza acciones que permitan a la persona sentirse bien, tranquilo, maneja emociones y de esta forma hacer frente a las presiones del día a día, para lograr una vida sana, feliz y plena	<b>Ideal</b>	Propone acciones que permitan sentirse bien, tranquilo(a), es capaz de hacer frente a las presiones del día a día, señala sentirse, feliz y pleno(a) en su contexto personal y laboral
		<b>En proceso</b>	Propone acciones que permiten salir adelante con sus labores, no logra hacer un equilibrio entre el contexto personal y laboral
		<b>No deseado</b>	Propone acciones que evidencian malestar en el contexto laboral y familiar
<b>Autoconfianza</b>	Realiza con seguridad y confianza en sus capacidades las actividades y acciones que sean necesarias para lograr los objetivos planteados. Reconoce su talento de manera realista	<b>Ideal</b>	Identifica sus propias fortalezas y limitaciones, para desarrollar actividades y acciones que permitan lograr los objetivos planteados y no teme admitir que hay cosas que no sabe hacer. Sabe que pedir ayuda y colaborar con otras personas es una fortaleza, y no una señal de debilidad
		<b>En proceso</b>	Identifica más fortalezas que debilidades duda o se avergüenza de admitir que a veces necesita ayuda
		<b>No deseado</b>	Identifica solo fortalezas, refiere nunca haber requerido ayuda
<b>Autoimagen</b>	Reconoce sus destrezas, capacidades y limitaciones como persona	<b>Ideal</b>	Recibe comentarios de su desempeño de manera asertiva. Sabe procesar completamente estas emociones con calma y con una visión clara de los hechos para mejorar
		<b>En proceso</b>	Recibe los comentarios de su desempeño con algo de calma, pero sin una visión clara de los hechos, incorporando los comentarios negativos para mejorar
		<b>No deseado</b>	Recibe los comentarios de su desempeño de manera negativa considera que fueron injustos y mal infundados
<b>Autoconciencia emocional</b>	Valora sus sentimientos, pensamientos e identifica cómo incide la forma en que le perciben otras personas	<b>Ideal</b>	Utiliza herramientas emocionales para darle solución a un momento conflictivo. Identifica sus emociones para respaldar sus decisiones
		<b>En proceso</b>	Identifica la emoción, pero no las controla, lo cual puede afectar sus decisiones y su desempeño
		<b>No deseado</b>	Identifica la forma en que reaccionó, pero no logra reconocer la emoción, lo cual repercute negativamente en sus decisiones y desempeño

Continúa Tabla 1...

<b>Trabajo en equipo</b>	Trabaja de manera cooperativa y organizada con varias personas a partir de un objetivo en común	<b>Ideal</b>	Propone actividades o proyectos integrando el aporte consensuado de las personas que integran el equipo
		<b>En proceso</b>	Propone actividades o proyectos con otras personas, pero no indica el aporte de cada una. Indica que lo pudo hacer de manera individual
		<b>No deseado</b>	Propone actividades o proyectos en que es el único protagonista reflejando una posición del “yo, yo, yo”
<b>Resolución de conflictos</b>	Afronta contratiempos y situaciones a partir de la evaluación del problema de manera objetiva y plantea alternativas de solución efectivas	<b>Ideal</b>	Propone alternativas para superar los contratiempos y evaluar las situaciones problemáticas de manera objetiva. Asume la responsabilidad por sus actos
		<b>En proceso</b>	Propone algunas alternativas para superar los contratiempos y evaluar las situaciones problemáticas de manera objetiva. No siempre se hace cargo de sus propios errores
		<b>No deseado</b>	Es una persona que se justifica por situaciones erróneas o negativas, asume una posición indiferente ante las opiniones y circunstancias de los demás compañeros

**Nota:** elaboración propia

El análisis de los resultados se realizó de manera descriptiva, valorando elementos cualitativos y cuantitativos a través de frecuencias simples y porcentajes, el proceso de validación y análisis se dio mediante la triangulación por estamentos y entre estos, que se contrastó con elementos teóricos. Para mantener el anonimato de las personas participantes se sustituyeron los nombres por letras del alfabeto. De igual manera las preguntas abiertas se recodificaron a partir de las categorías previamente establecidas.

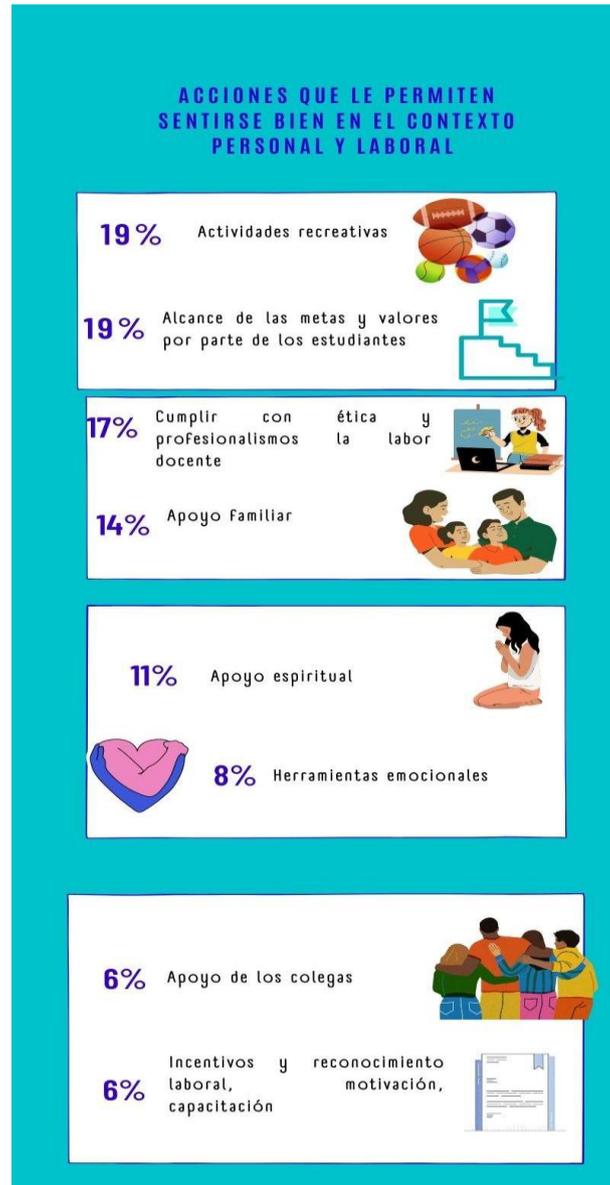
## Resultados y discusión

En la profesión docente las habilidades socioemocionales adquieren una relevancia crucial, constituyendo elementos clave tanto en el desempeño de la actividad profesional como en el nivel de satisfacción que éstas producen en la persona docente. Autores como Bisquerra (2009) delimitan cinco habilidades emocionales que integran algunos aspectos del desarrollo social: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia emocional y competencias para la vida y el bienestar, esto por cuanto en el acto educativo confluyen aspectos sociales del entorno educativo, así como habilidades personales. Uno de los componentes que forman parte de las habilidades socioemocionales es el bienestar docente, el cual se ve determinado por las competencias emocionales de la persona y la puesta en marcha en el contexto educativo (Maryínez, 2021), es decir, es el resultado de la relación entre condiciones emocionales y sociales en que se ejerce la docencia, las cuales desencadenan actitudes y sentimientos positivos que repercuten en el desempeño y la percepción del rol profesional.

Lo expuesto por estos autores, concuerda con los resultados obtenidos en esta investigación, ya que las personas participantes consideran que el bienestar emocional está relacionado con el logro de metas de las personas estudiantes (ver Figura 1). Esto refleja el nivel de compromiso profesional del profesorado, que se destaca por su ética y profesionalismo al cumplir con sus responsabilidades laborales.

**Figura 1.**

*Acciones que le permiten sentirse bien al profesorado de ciencias naturales y matemática*



**Nota:** Elaboración propia cuestionario docentes, 2022

Por su parte, tal como se evidencia en la Figura 1, entre los componentes que les hacen sentirse bien a los docentes y les permite hacer frente a las presiones del día a día en su contexto personal y laboral, destaca el

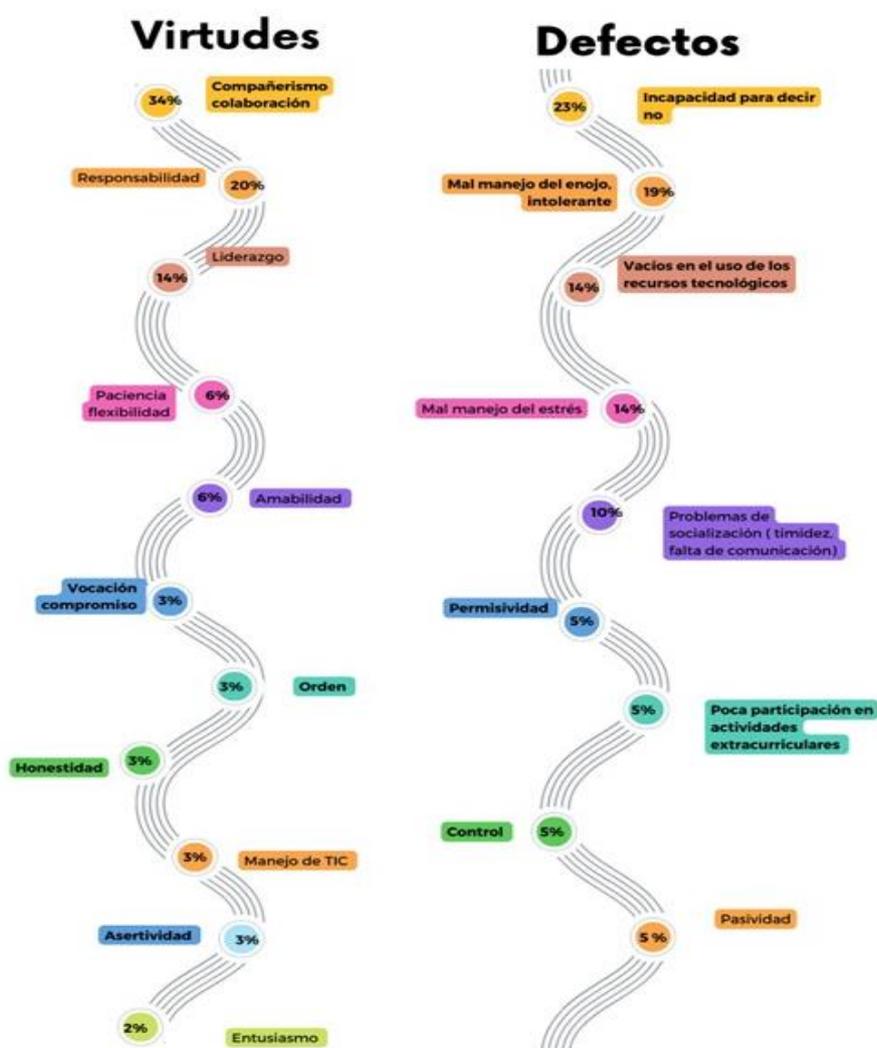
poder practicar alguna actividad física. Esto cuenta con respaldo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2022, que ha indicado que “La actividad física regular favorece la salud física y mental. Es beneficiosa para las personas de todas las edades y con cualquier capacidad, y nunca es demasiado tarde para empezar a ser más activo y menos sedentario a fin de mejorar la salud” (p.1). En efecto, practicar ejercicio físico genera beneficios tanto a nivel físico como emocional, ya que genera dopamina. La dopamina es un neurotransmisor que juega un papel importante en el sistema de recompensa del cerebro y está asociado con la sensación de placer y bienestar. Al realizar ejercicio físico, el cuerpo libera dopamina como parte del sistema de recompensa que motiva a seguir haciendo la actividad. Esto puede ayudar a generar una sensación de satisfacción y alegría después del entrenamiento, lo que contribuye a un mejor estado de ánimo y puede reducir el estrés y la ansiedad.

Otro de los componentes del bienestar resaltado por las personas docentes fue el apoyo que reciben tanto a nivel familiar, espiritual o laboral, evidenciando que el acto educativo es un acto social, de intercambio y que no queda limitado al salón de clases. Al respecto, Alvites-Huamaní (2019), menciona que un docente que perciba que su profesión es bien valorada y apoyada tanto por colegas como por los padres de familia puede contribuir directamente a mejorar su salud física y psicológica aumentando la satisfacción y maximizando el rendimiento de este en los procesos de enseñanza y aprendizaje. Este autor sostiene que la persona docente siempre está sujeta a la valoración social, esto por cuanto existe una cierta influencia de la sociedad a la hora de comprender el acto educativo. En este sentido el apoyo que las personas docentes reciben de sus familias es fundamental para su bienestar. Tener una red de apoyo en el hogar puede ayudar a las personas profesionales de la educación a lidiar con el estrés del trabajo, equilibrar sus responsabilidades profesionales y personales, y encontrar el apoyo emocional necesario para enfrentar los desafíos del aula.

Continuando con el bienestar emocional, las personas participantes de esta investigación resaltaron la importancia de hacer un equilibrio entre factores personales y laborales, para lo cual indicaron la necesidad de poder canalizar el estrés practicando alguna actividad recreativa como: caminar, practicar algún deporte, hablar con personas de su confianza. Además, consideran importante que su labor sea reconocida de manera positiva. Al respecto resaltaron que les genera bienestar cuando logran detectar el gusto de los educandos por la materia que se imparte, su capacidad para aprenderla y aplicarla en su vida diaria, y su éxito académico. Sobre este aspecto un docente indicó sentirse bien cuando “los estudiantes logran entender bien lo que les explico, cuando ellos manifiestan estar felices con mis clases, cuando veo el apoyo de mis compañeros en diversas situaciones o el apoyo que se le da a otros” (AB, comunicación personal, 26 de abril de 2022). Estos aportes expuestos por los docentes resaltan su compromiso profesional al sentir bienestar cuando los educandos alcanzan habilidades para desempeñarse en la vida y a su vez el profesorado experimenta una profunda satisfacción y sentido de logro en su trabajo.

Por otra parte, en relación con la autoconfianza, en la Figura 2 se muestran las principales virtudes y defectos que las personas docentes de ciencias naturales y matemáticas refirieron, vale resaltar que al señalar virtudes lo hacen desde una valoración grupal como es el compañerismo, y al valorar defectos las proponen de manera personal, por ejemplo: incapacidad de decir no. Estas posturas evidencian, un alto compromiso como profesionales de la educación. Elemento que contrasta con el concepto de autoconfianza, ya que este hace referencia a la confianza en sí mismo para lograr una meta, conocer sus capacidades y limitaciones. El aumento de la autoconfianza depende fundamentalmente de dominar sus propios atributos, es decir, permite generar una introspección personal, componente que se resalta dado que las personas docentes logran identificar sus fortalezas y limitaciones.

**Figura 2.**  
Defectos y virtudes referidos por las personas docentes de ciencias y matemáticas



**Nota:** Elaboración propia, cuestionario aplicado a docentes de ciencias y matemáticas, 2022

De igual manera, en la Figura 2 se resalta el compañerismo al referir la mayoría de las personas docentes solicitar ayuda para resolver situaciones complejas, algunas de las situaciones en las que indicaron haber solicitado ayuda son: aspectos de disciplina, manejo de tecnologías, organización de actividades, consejos personales y de manejo de emociones, entre otros (E,H,B,G comunicación personal, 26 de abril de 2022.) evidenciando esto la autoconfianza. Pedir ayuda y colaborar con otras personas es una fortaleza, y no una señal de debilidad, tal como lo señala Aldana (2018). Esta idea resalta la importancia de reconocer que ninguna persona tiene todas las respuestas o habilidades, y que trabajar juntos y buscar apoyo puede conducir a un crecimiento y éxito más significativo. Colaborar con otros permite combinar habilidades y conocimientos diversos, lo que puede llevar a soluciones más creativas y efectivas. Cada persona aporta una perspectiva única y experiencias diferentes, lo que enriquece el proceso de resolución de problemas. Otras fortalezas que aparecen en menor porcentaje corresponden al manejo de TIC, asertividad y entusiasmo.

En contraste el porcentaje que indica que su fortaleza son las TIC es bajo y concuerda con una proporción considerable de personas docentes que consideran como defecto el vacío en el uso de recursos tecnológicos. La falta de habilidades en TIC puede afectar la capacidad del profesorado para adaptarse a nuevas formas de enseñanza y para aprovechar al máximo las herramientas tecnológicas disponibles. Esto puede estar relacionado con la falta de capacitación y recursos adecuados para integrar la tecnología en la enseñanza. Muchas personas docentes pueden sentirse abrumadas por la rapidez con la que las tecnologías evolucionan y pueden necesitar más apoyo y formación para aprovechar al máximo estas herramientas en su trabajo.

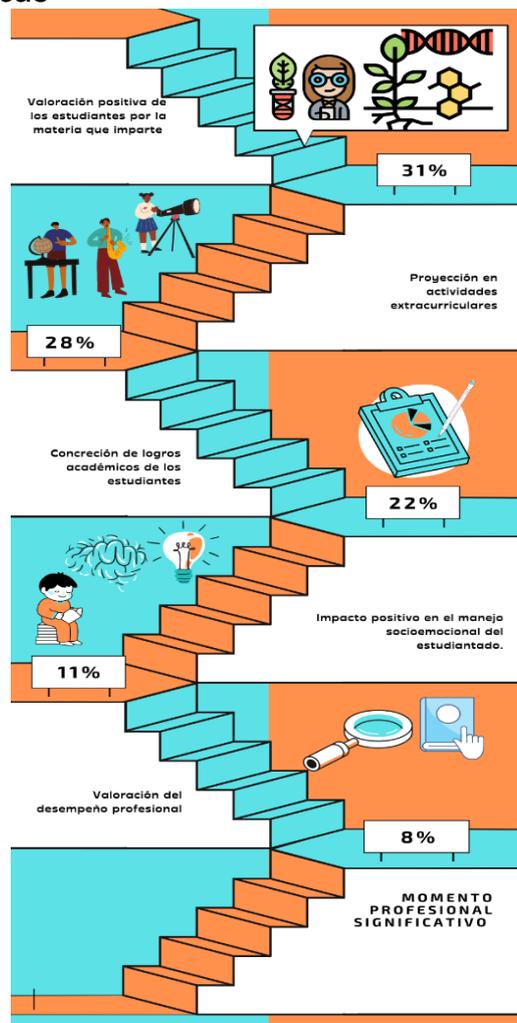
Algo parecido se observa con aspectos como el asertividad y el entusiasmo versus mal manejo del enojo, intolerancia, mal manejo del estrés. De igual manera se destaca, como defecto la incapacidad de decir no. La falta de asertividad puede llevar a la acumulación de enojo y estrés, lo que puede afectar negativamente la calidad de la enseñanza y las relaciones interpersonales en el entorno educativo. De igual forma la incapacidad de decir no puede ser una característica común en muchas personas, no solo en docentes. Puede estar relacionado con la idea de ayudar y complacer a los demás, pero también puede llevar a una carga excesiva de trabajo y estrés. Aprender a establecer límites y decir no de manera constructiva es importante para mantener un equilibrio entre las responsabilidades laborales y personales.

No obstante, para superar estos aspectos es necesaria la autoconfianza, la cual implica confiar en las propias decisiones y acciones, y la capacidad de manejar los errores o fracasos de manera constructiva. La autoconfianza se construye a lo largo del tiempo a través de experiencias de éxito, superación de dificultades y el apoyo de otras personas. También está influenciada por las actitudes y creencias internas, así como por las interacciones y experiencias sociales. La autoconfianza es importante en diversos aspectos de la vida, tanto personal como profesional. Una persona con una autoconfianza sólida tiende a tener una mayor capacidad para manejar el estrés y la presión, y a tener

relaciones interpersonales más saludables (Gutiérrez-Torres y Buitrago-Velandia, 2019).

Por otra parte, al consultar al profesorado por cuáles situaciones han sido significativas en el desarrollo de su trabajo, la mayoría de las respuestas fueron orientadas al impacto positivo que puede tener su intervención docente en la educación y vida de sus estudiantes. Así mismo, tal como se detalla en la Figura 3, el 31% de las personas docentes participantes refirieron como momento profesional por el que se sienten orgullosos, la valoración positiva de las personas estudiantes por la materia que imparte y un 28%, el poder proyectarse en actividades extracurriculares como: participar en feria científica, participación en proyectos como Matemática para la Enseñanza Media (MATEM), olimpiadas, entre otros. Componentes que resaltan autoconfianza dado que lo que motiva su labor es el logro de las metas de los educandos y no el reconocimiento de sus superiores.

**Figura 3.**  
Momento profesional significativo indicado por los docentes de ciencias naturales y matemáticas



**Nota:** elaboración propia, cuestionario aplicado a docentes de ciencias y matemáticas, 2022

En lo que respecta a la autoimagen, entendida como la percepción, representación y evaluación que una persona tiene de sí misma, a los participantes se les cuestionó sobre la forma en que reciben comentarios de su desempeño tanto positivos como negativos (Tabla 2), y sobre este punto la mayoría indicaron tomar los comentarios positivos o negativos de manera positiva 66,7%, evidenciando tener una valoración de sí asertiva. Esto contrasta con lo indicado en el apartado anterior, ya que el profesionalismo y ética con la que se desempeñan las personas docentes no va a depender necesariamente de la valoración social que puedan tener, sino de su propia valoración lo cual se plasma en un buen desempeño personal. Al respecto Gutiérrez-Torres y Buitrago-Velandia (2019), exponen la importancia de que la persona docente cuente con una amplia gama de habilidades socioemocionales, que les ayuden en la ejecución de su papel de formador, ya que las personas profesionales en educación son modelos de sus educandos.

**Tabla 2.**

*Comentarios positivos y negativos recibidos por los docentes de ciencias y matemáticas de parte del superior y compañeros de trabajo*

**Nota:** elaboración propia, cuestionario aplicado a docentes de ciencias y matemáticas, 2022

Aspectos positivos	Porcentaje	Aspectos negativos	Porcentaje
Responsabilidad laboral y desempeño docente	39,4	No se reconoce el desempeño docente	33,3
Confianza en el docente	15,2	Mal manejo del ambiente de aula	16,7
Relaciones interpersonales con las personas estudiantes	18,2	Relaciones interpersonales inadecuadas	16,7
Preparación de recursos didácticos, talleres y capacitaciones	12,1	Mal planeamiento de actividades	16,7
Actividades extracurriculares	6,1	Falta de apoyo para resolución conflictos	16,7
Trabajo en equipo	3,0	Porcentaje total	100,0
Creatividad	3,0		
Agradecimiento por labor docente	3,0		
Porcentaje total	100,0		

La autoconciencia es el componente más importante de la inteligencia emocional e implica tener un conocimiento profundo de las propias emociones. Las personas con niveles altos de autoconciencia reconocen cómo sus sentimientos les afectan a ellas mismas, a los demás y a su rendimiento en el trabajo (Bisquerra, 2009). Al respecto a las personas participantes de la investigación se les solicitó recordar algún suceso a nivel laboral que les generara emociones (Figura 4), el 44,4% de las personas hizo alusión a situaciones relacionadas con el desarrollo integral del estudiantado (en el ámbito socioemocional y académico), el 22,2% se refirió a situaciones del contexto educativo y el restante 33,4% detalló componentes administrativos como convivio entre docentes, papelería, entre otros.

Caso contrario, respecto a las situaciones que generan emociones negativas (Figura 4) en un 61,1% de los casos, los participantes expresaron manifestaciones de estrés, ira, frustración, preocupación, angustia entre otros. Las personas docentes indicaron manejar estas situaciones buscando alternativas de solución (comunicación asertiva, tomar distancia, actividades de motivación, entre otros) 58,3%, autocontrol emocional (técnicas de relajación, comprensión, paciencia) 33,3% y mejorando su práctica docente (distribución de tiempo, planeamiento) 8,3%.

De igual manera se les consultó si la forma en que manejaron la situación fue determinada por las emociones, a lo que el 75% de las personas indicó que sí. Los datos antes expuestos evidencian que las personas docentes utilizan herramientas emocionales para darle solución a situaciones conflictivas, de igual manera logran identificar sus emociones para respaldar sus decisiones. Estas son competencias esenciales en una persona profesional de la educación, por cuanto en el proceso de enseñanza y aprendizaje se vivencian muchas emociones, tanto por parte de la persona docente, como de los educandos, y es la persona docente la llamada a tener la capacidad de identificar qué está sintiendo y cómo canalizarlo de la mejor manera.

En este sentido el manejo de las emociones es una habilidad fundamental en la vida personal, profesional y social de una persona. Implica la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como también de manejar las emociones de los demás de manera efectiva. Permite a las personas lidiar con el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales de manera más efectiva, lo que a su vez mejora su bienestar general. Al entender y expresar las emociones de manera apropiada, las personas pueden comunicarse de manera más efectiva, resolver conflictos de manera constructiva y construir conexiones más profundas y significativas con los demás.

De igual forma, las personas docentes son modelos del desarrollo de esas habilidades unidos al grupo familiar y social en el que se desarrollan. Por lo que, la persona profesional de la educación debe constantemente autoanalizar su propia práctica, siendo este análisis o reflexión el que le permita mejorar su mediación y de esa manera lograr aprendizajes integrales. Desde esa perspectiva se asume la persona docente como un tutor o guía que cuenta con habilidades socioemocionales y cualidades personales que a través de su desempeño profesional actúan como modelo emocional y ayuda a crear un entorno de aprendizaje emocionalmente saludable y positivo, que fomente el desarrollo integral de los estudiantes.

También se les consultó a los participantes respecto a si preferían trabajar en sus instituciones de manera individual o colaborativamente, para lo cual 67% indicaron preferir realizar trabajo en equipo, ya que dicen aprender de las otras personas, se fomenta la tolerancia y se distribuye mejor el trabajo, por lo cual hay menos presión y se logra un mejor producto (Figura 5). Sobre este aspecto, el trabajo en equipo es una de las habilidades sociales de la clasificación que hace Bisquerra (2009) en cuanto a habilidades emocionales. Dado que en el acto educativo confluyen aspectos sociales del entorno educativo, así como habilidades personales del profesorado y de los

educandos, en ese marco una persona docente que tenga la capacidad de trabajar en equipo, se va a desempeñar mejor, ya que tiene la suficiente capacidad para comunicarse con sus colegas docentes, estudiantes y padres de familia de manera asertiva, puede mediar situaciones conflictivas, es capaz de adaptarse a cambios sociales, implementa estrategias de innovación e investigación pues sabe que cuenta con personas a su alrededor que complementan las habilidades personales (Gutiérrez-Torres y Buitrago-Velandia, 2019).

**Figura 4.**  
*Emociones generadas en los profesores de ciencias y matemáticas a partir de distintos sucesos laborales*



**Nota:** elaboración propia, aplicado a cuestionario docentes de ciencias y matemáticas, 2022

Esta capacidad de trabajar en equipo alivia la carga laboral del profesorado e implica la participación de diversos actores, lo que facilita el desarrollo conjunto de su labor con menor carga, según lo expresado por el colectivo docente participante en esta investigación.

**Figura 5.**

*Preferencia del tipo de trabajo (individual o colaborativo) de las personas docentes de ciencias y matemáticas*



**Nota:** elaboración propia, cuestionario aplicado a docentes de ciencias y matemáticas, 2022

Relacionado con los contratiempos que enfrenta el profesorado a nivel laboral como se muestra en la Figura 6, los componentes que en opinión de las personas colaboradoras presentan mayor incidencia es la infraestructura y recursos, específicamente al acceso a internet 17%, y acceso a recursos tecnológicos 9%, esto por cuanto hicieron alusión al trabajo virtual que tuvieron que desarrollar en el marco de la pandemia. La falta de recursos educativos puede tener un impacto significativo en el proceso educativo y en la calidad de la enseñanza y el aprendizaje; dado que puede limitar la capacidad de los docentes para impartir lecciones efectivas y atractivas. Los recursos educativos son fundamentales para la creación de actividades de aprendizaje variadas y estimulantes. La tecnología y otros recursos educativos modernos son cada vez más importantes para preparar a los estudiantes para un mundo laboral y social en constante evolución. Finalmente, un entorno carente de recursos puede afectar la satisfacción tanto de docentes como de estudiantes, lo que podría tener un impacto negativo en el clima y la cultura escolar y crear

mayores dificultades para diseñar actividades de aprendizaje únicas y desafiantes debido a las limitaciones de recursos.

A nivel de los procesos mediacionales resaltaron problemas del contexto educativo como la sobre carga laboral (14%) y las agresiones físicas e indisciplina de los educandos (11%). En cuanto a la carga laboral, las personas docentes refirieron que cada día deben dedicar muchas horas al papeleo, relacionado con la atención de necesidades educativas especiales, a la atención de debidos procesos producto de manifestaciones de violencia, drogadicción, vandalismo, entre otras, (J,T,D,R,L,E,O comunicación personal, 26 de abril de 2022), las cuales son acciones que restan tiempo a la preparación de las clases y, finalmente, a la enseñanza y a aprendizaje de la materia.

Cuando el profesorado experimenta sobrecarga laboral, es posible que tengan menos tiempo y energía para preparar lecciones de alta calidad. Esto puede conllevar a clases menos dinámicas, contextualizadas, y menos atractivas para el estudiantado. De igual forma se pueden sentir presionados para abordar el currículo sin dedicar el tiempo necesario para diseñar estrategias pedagógicas efectivas. Por su parte, esta carga laboral constante puede llevar al agotamiento físico y emocional de las personas profesionales en educación. Lo cual puede afectar su capacidad para relacionarse de manera efectiva con el estudiantado, lo que a su vez puede influir en el clima y la dinámica del aula. Cuando las personas docentes se sienten abrumadas por la carga laboral, es más probable que experimenten desmotivación y falta de compromiso. Esto puede influir en su disposición para interactuar con el estudiantado de manera positiva y brindar un ambiente de aprendizaje agradable.

Aunque el profesorado asocia el bienestar con el éxito académico de los estudiantes, en la realidad enfrentan diversas presiones emocionales como estrés, preocupación y angustia, entre otros. Estas presiones no solo provienen de aspectos personales, sino que también están vinculadas a las interacciones con colegas y superiores, así como al manejo de situaciones emocionales y de comportamiento del estudiantado dentro del contexto educativo. Además, participar en actividades extracurriculares y otras responsabilidades adicionales puede generar tensiones que no contribuyen al bienestar general. Estos factores pueden influir negativamente en la mediación pedagógica y, en última instancia, afectar la calidad del proceso educativo.

## **Conclusiones**

El bienestar de los docentes es un factor crucial que influye en su desempeño y satisfacción laboral. Como se ha demostrado en este estudio, la práctica regular de actividad física, el apoyo familiar y laboral, y el equilibrio entre los aspectos personales y laborales son elementos fundamentales para promover el bienestar docente. La actividad física no solo contribuye a la salud física, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental al estimular la liberación de dopamina, neurotransmisor asociado con la sensación de placer y bienestar. Además, el apoyo social y el reconocimiento

positivo de la labor docente son aspectos que pueden mejorar significativamente el bienestar de los educadores. En última instancia, al priorizar el bienestar de los docentes, se fomenta un ambiente escolar más saludable y se promueve el éxito tanto académico como personal de los estudiantes.

**Figura 6.** *Contratiempos o situaciones difíciles vividas por los profesores de ciencias y matemáticas a nivel laboral*



**Nota:** elaboración propia, cuestionario aplicado a docentes de ciencias y matemáticas, 2022

El análisis de las principales virtudes y defectos identificados por las personas docentes de ciencias naturales y matemáticas ofrece una visión reveladora sobre su autoconfianza y compromiso profesional. A pesar de

reconocer sus limitaciones individuales, muestran un fuerte compromiso con la enseñanza y un deseo de colaborar y solicitar ayuda cuando es necesario. La autoconfianza se destaca como un elemento crucial en este proceso, ya que implica la capacidad de reconocer y capitalizar las propias fortalezas, así como de manejar los desafíos y errores de manera constructiva. La colaboración entre pares y la búsqueda de apoyo se perciben como fortalezas importantes que contribuyen al crecimiento profesional y al éxito en el entorno educativo. Sin embargo, se identifican áreas de mejora, como la falta de habilidades en el manejo de tecnología y la dificultad para establecer límites personales. Superar estos desafíos requiere un enfoque en el desarrollo de la autoconfianza y la capacidad de aprender y adaptarse a nuevas situaciones. En última instancia, el orgullo y la satisfacción de ver el impacto positivo de su trabajo en la educación y la vida de sus estudiantes refuerzan el compromiso de las personas docentes y alimentan su autoconfianza en su papel como educadores.

La mayoría de los encuestados indicó tener una valoración de sí mismos asertiva, así mismo saben identificar sus propias emociones evidenciando autoconfianza y autoconciencia. En ese sentido se debe tomar en cuenta que muchas de las emociones identificadas son negativas y están relacionadas con el contexto sociocultural del centro educativo. En ese marco surge una interrogante, cuántas de esas situaciones están bajo el control de la persona docente, grupos problemáticos, desmotivación y desinterés de los educandos, situaciones del contexto sociofamiliar de las personas estudiantes, la sobre carga laboral, cambios curriculares. Es decir, hay una relación directa entre componentes externos, que no dependen de las habilidades socioemocionales de las personas docentes, pero que sí afectan su desempeño como profesional.

El análisis de la autoimagen y la autoconciencia entre las personas docentes revela la importancia de estas dimensiones en su desempeño profesional y bienestar emocional. Aunque la valoración social puede influir en cierta medida en la autoimagen del profesorado, es fundamental que estos mantengan una valoración propia asertiva y positiva, ya que su profesionalismo y ética no dependen exclusivamente de la opinión externa, sino de su propia autovaloración. La autoconciencia, componente clave de la inteligencia emocional, permite a los docentes reconocer y gestionar sus emociones de manera efectiva, lo que es fundamental para enfrentar las diversas situaciones que enfrentan en su trabajo diario. Los datos recopilados demuestran que las personas docentes utilizan estrategias emocionales para abordar situaciones conflictivas y que reconocen la influencia de sus emociones en sus acciones y decisiones. Esto resalta la importancia de desarrollar habilidades socioemocionales en ellos, no solo para su propio bienestar, sino también para crear un entorno de aprendizaje emocionalmente saludable y positivo que promueva el desarrollo integral del estudiantado.

Los resultados de esta investigación resaltan la importancia del trabajo en equipo en el ámbito educativo. La preferencia de la mayoría de los participantes por trabajar colaborativamente refleja los beneficios que esta estrategia ofrece, como el aprendizaje mutuo, la distribución equitativa de

responsabilidades y la reducción de la presión laboral. El trabajo en equipo no solo es una habilidad social fundamental según la clasificación de habilidades emocionales de Bisquerra (2009), sino que también es una competencia crucial para el éxito profesional de las personas docentes. La capacidad de comunicarse de manera efectiva, mediar conflictos y adaptarse a cambios sociales son habilidades que se ven fortalecidas mediante el trabajo colaborativo. Además, el trabajo en equipo permite la implementación de estrategias innovadoras y de investigación, ya que el colectivo docente puede aprovechar las habilidades complementarias de sus colegas. Esto no solo alivia la carga de trabajo individual, sino que también involucra a diversos actores del entorno educativo, permitiendo un desarrollo más efectivo y holístico de la labor docente.

Los desafíos que enfrenta el profesorado a nivel laboral son diversos y tienen un impacto significativo en su desempeño y bienestar. La falta de infraestructura y recursos, especialmente en lo que respecta al acceso a internet y a tecnología educativa, representa una barrera importante para la impartición de lecciones efectivas y atractivas, así como para la preparación adecuada de clases. Esto puede afectar la calidad del proceso educativo y la satisfacción tanto del docente como del estudiantado. Además, la sobrecarga laboral y las agresiones físicas, así como la indisciplina de los educandos son problemas frecuentes que contribuyen al agotamiento físico y emocional del profesorado. Esta sobrecarga puede limitar el tiempo y la energía disponibles para la preparación de clases de alta calidad y para el desarrollo de estrategias pedagógicas efectivas.

Asimismo, puede influir en la disposición del profesorado para interactuar positivamente con los estudiantes y crear un ambiente de aprendizaje saludable. Es importante reconocer que el bienestar del profesorado está intrínsecamente ligado al éxito académico del estudiantado, pero también está influenciado por una serie de presiones emocionales y laborales que pueden dificultar su mediación pedagógica. En última instancia, abordar estos desafíos requiere un enfoque integral que tenga en cuenta tanto las necesidades prácticas como emocionales del profesorado, así como medidas para mejorar las condiciones laborales y promover un ambiente escolar seguro y positivo para todos los involucrados en el proceso educativo.

La investigación resalta la necesidad de que las personas docentes tengan la posibilidad de formarse social y emocionalmente con un conjunto de habilidades que les permitan favorecer su ejercicio profesional, dado que el acto educativo, es un acto social en el que confluyen muchas emociones y que siempre está bajo la lupa de la valoración social.

De igual manera se resalta la importancia de que la persona profesional de la educación posea habilidades socioemocionales fortalecidas (bienestar emocional, autoimagen, autoconciencia emocional, autoconfianza, trabajo en equipo y resolución de conflictos) y que haga una distribución adecuada de tarea, ya que la persona profesional de la educación científica que participaron de esta investigación resaltaron su rol como mediador del acto educativo, pero en muchos casos para poder lograr esa meta, se están viendo afectados tanto emocional como físicamente.

## Referencias

- Aldana, R. (2018). Pedir ayuda no es sinónimo de debilidad. *La mente es maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/pedir-ayuda-no-sinonimo-debilidad/>
- Alvites-Huamaní, C. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141- 178. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
- Barrientos - Fernández, A., Sánchez - Cabrero, R., & García, A. (2019). Formación emocional de profesorado y gestión de clima de su aula. *Revista Praxis & Saber*, 10(24), 119–141. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.9894>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
- CEPAL. (2021). *Educación en América Latina y el Caribe: la crisis prolongada como una oportunidad de reestructuración. Primer seminario regional de desarrollo social*. [https://www.cepal.org/sites/default/files/events/files/version\\_final\\_presentacion\\_se\\_educacion\\_13-10-2021\\_0.pdf](https://www.cepal.org/sites/default/files/events/files/version_final_presentacion_se_educacion_13-10-2021_0.pdf)
- Gutiérrez-Torres, A. M., & Buitrago-Velandia, S. J. (2019). Las habilidades socioemocionales en los docentes: herramientas de paz en la escuela. *Revista Praxis & Saber*, 10(24), 167–192. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.9819>
- Hernández, P. (2019). *El prestigio y la valoración social de la profesión docente*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de la Laguna]. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/14758/El%20prestigio%20y%20la%20valoracion%20social%20de%20la%20profesion%20docente.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández- Sampieri, R. (2018). *Metodología de la Investigación: Las rutas Cuantitativa Cualitativa y Mixta. En Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. [shorturl.at/mwS39%0Ahttp://repositorio.uasb.edu.bo/handle/54000/1292](http://repositorio.uasb.edu.bo/handle/54000/1292)
- León-León, G., & Zúñiga-Meléndez, A. (2019). Mediación pedagógica y conocimientos científicos que utilizan una muestra de docentes de ciencias en noveno año de dos circuitos del sistema educativo costarricense, para el desarrollo de competencias científicas. *Revista Electrónica Educare*, 23(2), 1-24. <https://doi.org/10.15359/ree.23-2.5>
- Macarena Lozano-Peña, G., Mabel Sáez-Delgado, F., & López-Angulo, Y. (2022). Competencias Socioemocionales en Docentes De Primaria Y Secundaria: Una Revisión Sistemática. *Páginas de La Educación*, 15(1), 1–22. <https://doi.org/10.22235/pe.v15i1.2598>
- Martínez, L. (2021). *Pedagogía con corazón: guía para educadores sobre la educación emocional con el modelo heart in mind*. Brisca Publishing
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240060449>

- Rodríguez-Jiménez, L. A., & Herrera-Meza, S. R. (2020). Desarrollo de Habilidades Socioemocionales en estudiantes de Enfermería: Una Perspectiva Socioformativa. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 8(1), 1–28.
- Tobón, S. (2017). *El proyecto ético de vida desde la socioformación*. México: FISOD