

Cisneros Concha Israel Alberto
Druet Domínguez Nora Verónica
Universidad Autónoma de Yucatán

Bienestar emocional en los profesores

Resumen

El presente artículo aborda las repercusiones en el ámbito educativo de los cambios sociales, dando como resultado la aparición de nuevas exigencias y problemas, como la escasez de tiempo, la intensificación del trabajo, el aislamiento del profesor en las aulas y la colegialidad artificial. Asimismo, se explica la importancia que tienen las emociones en la profesión docente, las cuales al no ser adecuadamente manejadas pueden traer consecuencias negativas a los profesores, tanto en su persona como en su desempeño laboral, por lo tanto, es necesario procurar su bienestar emocional. Ante esto, se describen diversas estrategias que favorezcan su desarrollo, y por consiguiente, se facilite que los profesores tengan un desarrollo personal y profesional más satisfactorio.

Palabras clave: profesores, emociones, bienestar emocional, México.

Keywords: Teachers, Quality of working life, Mexico.

Fecha de recepción: Diciembre 2013

Fecha de aprobación: Junio 2014

Introducción

En esta época de competitividad global, como todos los momentos de crisis económica, se está produciendo un pánico moral inmenso por la forma de preparar a las generaciones futuras; lo que ha convertido a las escuelas en destinatarios políticos en los que se depositan los asuntos no resueltos en la sociedad (Hargreaves, 2005). Debido a esto, los docentes tienen que asumir grandes responsabilidades demandadas por esta nueva sociedad que además sigue evolucionando y planteando nuevas necesidades y compromisos. Como resultado de todo ello, la sensación general es que los profesores son altamente exigidos (De Pablos, González y González, 2008).

Todo lo anterior, trae como consecuencia que estos estén sujetos a demandas que ocupan cada vez más su tiempo, lo que implica una reducción de los momentos que deberían dedicar a funciones educativas así como una saturación de tareas administrativas y burocratizadas (Hargreaves, 2005), en el que el tiempo se ha vuelto en su contra, ya que deben rendir cuentas a la administración escolar sobre las responsabilidades encargadas en fechas específicas.

Asimismo, se les pide que cumplan con sus obligaciones a nivel de aula y que a su vez se ajusten a las necesidades particulares de cada uno de los alumnos que tienen en la clase (Álvarez, 2009).

Problemáticas actuales en los docentes

Las repercusiones de las actuales transformaciones sociales en la educación se convierten en un problema cuando la administración escolar ejerce la presión sobre el profesorado de educación básica para estar a la altura de los diversos cambios y expectativas que se producen (Camacho y Padrón, 2006), lo que puede tener un efecto contraproducente si se hace de forma violenta, ya que trae consigo diversas problemáticas.

Una de las problemáticas que aquejan a los profesores es el tiempo, ya que se convierte en una limitación fundamental que se impone a lo que son capaces de hacer y se espera que hagan en sus escuelas. La escasez de tiempo hace difícil planear las cosas de forma más rigurosa, comprometerse con el esfuerzo de innovación o reunirse con los compañeros. La tendencia administrativa se orienta a ejercer un control más rígido del trabajo y del tiempo de los profesores, separándolo en componentes pequeños y concretos con objetivos especificados para cada uno (Hargreaves, 2005).

Otra de las problemáticas es la intensificación del trabajo, convirtiéndose en un problema actual debido al exceso de responsabilidades y la conflictiva situación de las aulas, donde se producen agresiones, además la presión administrativa es cada vez mayor y los padres pretenden que el profesor realice toda la labor educativa (Menéndez y Delgado, 2000). Asimismo, además de las clases, deben cumplir labores administrativas, donde tienen que reservar tiempo para planear, evaluar y orientar a los alumnos; organizar actividades extraescolares, asistir a reuniones de trabajo colegiado y actualizarse ante los

frecuentes cambios curriculares. Tal fragmentación genera problemas de calidad en el sistema de enseñanza (Rodríguez, Oramas y Rodríguez, 2007).

Las condiciones de aislamiento en el que se encuentran los profesores son otra de las dificultades a las que se enfrentan, ya que la gran mayoría enseñan solos, a puertas cerradas y en un ambiente aislado dentro de sus propias aulas. Este aislamiento permite a muchos profesores mantener un deseado nivel de intimidad, lo que se convierte en una protección frente a interferencias exteriores que, generalmente, valoran. Sin embargo, el aislamiento en el aula también tiene sus inconvenientes; ya que por un lado, se evita que se culpabilice y critique a la clase, pero por el otro lado, impide posibles alabanzas y aprobaciones (Hargreaves, 2005).

Por otra parte, la colegialidad se convierte en una problemática, llamada colegialidad artificial, cuando la colaboración entre maestros es obligatoria y no voluntaria; limitada y fijada en un tiempo y espacio específicos; orientada a la implementación, en vez de al desarrollo, y sus resultados son previsibles (Hargreaves, 2005). Es por ello que autores como Moreno (según citado en Sánchez, Nishikawa, Cordero y Bocanegra, 2008) expresa que la colaboración sólo es auténtica cuando ésta surge de la necesidad del profesorado y no es impuesta por personas o condiciones externas a los mismos docentes.

Ante todo esto, se plantea la necesidad de resaltar la importancia de las emociones en el ámbito de la educación, particularmente por las implicaciones que tienen en el ejercicio profesional del docente y en los actores involucrados de manera directa e indirecta; el cual es un aspecto que últimamente se le ha dado mayor relevancia, pese a que la percepción, utilización, comprensión, y regulación de las emociones, así como sus implicaciones, es una cuestión que se ha estudiado desde hace tiempo (Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett, 2008).

Las emociones y el profesor actual

Sin duda alguna, el área educativa se basa principalmente en las relaciones interpersonales con los alumnos, padres de familia, compañeros y autoridades educativas, por lo que las experiencias emocionales de los docentes son permanentes. Los factores emocionales y afectivos son causantes de la mayoría de los conflictos que se suscitan en las instituciones educativas al relacionarse con los actores que en ella participan (Vivas, 2003).

Este mismo autor también señala que en el ámbito educativo se debe prestar atención a las emociones por la diversidad de repercusiones que tienen en el proceso educativo, ya que al descuidarse este aspecto se presentan diferentes problemáticas, como conductas agresivas o la violencia. Esto se debe a que la educación se centra en desarrollar el intelecto, descuidando el aspecto emocional. Lo que tiene una gran implicación al no respetarse la educación integral que deben recibir los estudiantes, puesto que la formación recibida no abarca todas las áreas de su vida, manifestando una evidente incongruencia entre la teoría y la práctica, ya que el desarrollo cognitivo debe complementarse con el emocional.

Esto concuerda con autores como Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett (2008), pues mencionan que la formación inicial del profesorado se centra en enseñar conocimientos y procesos específicos, pero no de competencias básicas personales e interpersonales que sirvan de herramientas para que el futuro docente se enfrente adecuadamente a la resolución de problemas de su profesión, consecución de metas educativas y sobre el aprendizaje continuo.

El conocimiento, el afecto y la acción se interrelacionan en la vida, sobre todo en una profesión llena de emociones como es la docencia. Por lo tanto, si se toma en cuenta que las emociones que no son adecuadamente canalizadas pueden traer consecuencias negativas para la persona, resulta necesario reconocerlas, analizarlas y trabajar con ellas (Marchesi, 2007).

Por consiguiente, el aspecto emocional de los docentes es necesario para su propio bienestar personal, donde se mide su efectividad y calidad al llevarse a cabo en los procesos de enseñanza-aprendizaje en el desarrollo socio-emocional de sus alumnos (Sutton y Wheatly, 2003 en Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett, 2008).

Debido a esto, la capacidad de identificar, comprender y regular las emociones, tanto positivas como negativas se tornan indispensables en esta profesión, así como el de crear entornos que faciliten el aprendizaje (Marchesi, 2007); en particular, si se considera que el aula de clases y la práctica docente son la fuente principal de la autoestima y satisfacción obtenida, así como su debilidad (Zembylas, 2003).

Por ello, el trabajo de los profesores está lleno de emociones, y éstas ocupan un papel muy importante en la satisfacción profesional de los mismos, por lo que resulta necesario preocuparse por su bienestar emocional, siendo una condición requerida para la actividad educativa, pues hay que sentirse bien para educar bien (Marchesi, 2007), porque no se puede enseñar con calidad ante la carencia de bienestar emocional (Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett, 2008).

Definición de bienestar emocional

El bienestar emocional se refiere a “lo que las personas piensan y sienten con respecto a su vida y las conclusiones que sacan cuando evalúan su existencia” (Gómez, Villegas, Barrera y Cruz, 2007, p. 314), y está relacionado al sentir mayores emociones positivas que negativas, cuando se comprometen en actividades interesantes y están satisfechos con sus vidas (Cuadra y Florenzano, 2003).

Los profesores tienen que aprender estrategias adecuadas para desempeñarse adecuadamente en sus clases; puesto que el realizar un buen trabajo en el aula es una condición básica para asegurar su equilibrio emocional (Marchesi, 2007), y por ende, facilitar su bienestar emocional.

Estrategias para favorecer el bienestar emocional

Ante las múltiples dificultades por las que atraviesan los profesores es indispensable que cuenten con estrategias efectivas de afrontamiento que les permitan sentirse bien consigo mismos y por ende, en las actividades en las que se desarrollan.

Hargreaves (2005), menciona que los profesores deben mantener un equilibrio tanto fuera como dentro de la escuela, sobre todo por el trabajo cotidiano realizado en los salones de clases; en adición a esto Corvalán (2005), considera que si a los problemas profesionales se les agregan los personales, resulta muy difícil mantener un equilibrio psicológico y el nivel de entrega óptimo que requieren los alumnos.

Por lo tanto, es necesario que los profesores tengan cierto equilibrio emocional para que se perciban de manera positiva a pesar de las experiencias emocionales desagradables que puedan experimentar.

Ante todo esto, algunos profesores tienen la fortuna de conseguir que predominen las emociones positivas, en cambio en otros, prevalecen habilidades limitadas de afrontamiento, lo que conduce a que las experiencias negativas tengan un mayor peso (Vivas, 2003).

Por ello es necesario construir estrategias para revertir este ciclo de malestar (Gavilán, 1999), que afecta cada vez más a los docentes. El uso de estas estrategias potenciará un estado de satisfacción personal y profesional, ya que el predominio de las emociones positivas son importantes para el bienestar emocional (Sureda, y Colom, 2002).

Por tal motivo, a continuación se presentan algunas de las estrategias que pueden facilitar el bienestar emocional de los profesores.

Adquirir competencias profesionales acordes al contexto educativo y social en el que se desenvuelvan. Para crear un clima de convivencia agradable en las escuelas es necesario que los futuros docentes tengan ciertas competencias como la sensibilidad ante los problemas afectivos y sociales, dialogar con los estudiantes y diseñar adecuadas actividades de aprendizaje (Marchesi, 2007).

No obstante, Álvarez (2009) plantea que la realidad es que las técnicas pedagógicas que se les exigen son nuevas para ellos y no tienen la preparación adecuada para ponerlas en práctica ni toman en cuenta la heterogeneidad de los estudiantes. Por lo tanto, los docentes deben adquirir aquellas competencias profesionales que necesitan para tener un rendimiento óptimo en sus labores, pero éstas dependen de sus características personales y de sus deseos de superación.

Promover el desarrollo profesional. Las escuelas tienen que apoyar las oportunidades de aprendizaje profesional de sus docentes con diversas actividades dentro y fuera de la misma, que satisfagan sus necesidades y tomen en cuenta los factores que los agobian (Day, 2007).

Para que esta formación tenga éxito tiene que adaptarse a las necesidades de los docentes o del sistema educativo, puesto que se incrementarán los conocimientos y habilidades o se producirá un cambio significativo en sus creencias y destrezas. Por ello, las autoridades educativas deben preocuparse en que sus profesores tengan oportunidades de formación y apoyen los proyectos de innovación que elaboren, pues la probabilidad de que se sientan más satisfechos se incrementa. Asimismo, es importante que las escuelas ofrezcan a sus profesores los medios, tiempos, recursos y condiciones que les faciliten su trabajo dependiendo del contexto donde laboren (Marchesi, 2007).

Reforzar la identidad profesional. Para tener éxito en la docencia se necesita tener un sentido claro de identidad, es decir, saber quién es uno, en qué circunstancias se enseña y qué influye en la práctica docente. Las identidades profesionales de los docentes están relacionadas con la asignatura que enseñan, las relaciones con los alumnos y el vínculo que existe entre los papeles que tiene en su vida dentro y fuera de la escuela. Las complicaciones de la vida personal pueden estar estrechamente ligadas a los problemas del trabajo. La identidad del docente no sólo se crea a partir de los aspectos más técnicos de la enseñanza, sino también de las experiencias personales de los profesores y de los entornos en los que se desenvuelve (Day, 2007).

Asimismo, Marchesi (2007) indica que la identidad profesional de los docentes se construye con las diferentes experiencias que viven en distintos contextos, de los significados que les atribuyan, de la valoración social y de la cultura escolar en el que se desarrollan.

Con todo esto, las autoridades educativas deben estar conscientes de la importancia de que los profesores se sientan orgullosos de su profesión.

Relacionarse con otros. Es importante que los docentes eviten quedarse aislados de otros colegas, aun cuando las condiciones sigan colocándolos en aulas durante la mayor parte del tiempo, la escuela debe fomentar positivamente las reuniones colegiales (Day, 2007). Las relaciones con los demás ayudan a mantener la estabilidad emocional y el buen ánimo en la profesión ya que se comparten iniciativas, proyectos, frustraciones y satisfacciones, así como se propicia un ambiente de comprensión y apoyo mutuo (Marchesi, 2007).

Si los profesores se reúnen para trabajar en un proyecto determinado, a pesar de que tiendan a ser individualistas, estos mejoran su competencia profesional, descubren nuevas posibilidades y se sienten más seguros en su trabajo. Es en este proceso donde se crean los vínculos personales y la confianza mutua y se comparte el sentir de la actividad docente de cada uno (Marchesi, 2007).

De igual forma, autores como León (1999) y Camacho y Padrón (2006) concuerdan en la importancia de la creación de grupos de trabajo entre los profesores que les permita reflexionar sobre su trabajo y el intercambio de ideas, experiencias, perspectivas y conocimientos.

Para que esto se lleve a cabo de manera efectiva se deben evitar que estas relaciones lleguen a un alejamiento de la dinámica del centro educativo o de los otros compañeros de trabajo o que sean grupos de presión que distorsionen el funcionamiento de la institución escolar (Marchesi, 2007).

Por lo tanto, es conveniente que a los profesores se les proporcione una educación emocional que les permita externar las dificultades a las que se enfrentan cotidianamente (Álvarez, 2009).

Mantener un equilibrio entre la vida profesional y personal. La enseñanza exitosa exige una dedicación sostenida, tanto personal como profesional, aunque a veces los límites entre ambas no se diferencian, ya que los docentes se llevan trabajo a casa, ya sea para calificar las tareas, planear las clases o reflexionar sobre su práctica educativa (Day, 2007).

Al respecto se recomienda que los profesores pongan distancia de sus problemas y tensiones emocionales que viven en su actividad docente, así como el mantenerse alejados de los alumnos y compañeros y a la vez distribuir responsabilidades, el tener compromiso profesional, apreciar a los demás y actuar con justicia; y además es necesario que se dediquen a otros aspectos de su vida, como la familia, el ocio, el deporte, el arte, la lectura, la recreación y otras actividades que ayudan a minimizar las tensiones (Marchesi, 2007).

Fomentar la autoestima. Una autoestima alta permite alcanzar los objetivos que una persona se plantee para su vida (Manual de recursos del maestro, 2009).

Para lograr esto, Marchesi (2007), señala que el sentimiento de pertenencia a un grupo contribuye a la autoestima y al equilibrio personal. Por su parte Nias (según citado en Day, 2007) identificó como factores que producen satisfacción laboral y por consiguiente, una mejor autoestima, el sentido de competencia, las recompensas de tipo afectivo, trabajar con los compañeros, satisfacción intelectual ante los retos impuestos y la variación del trabajo y el sentimiento de autonomía.

Asimismo, es conveniente hacer partícipes a los profesores en los diferentes proyectos y actividades relacionadas con la institución educativa, ya que el sentido de pertenencia influye en una buena autoestima. Por ello es necesario conocer la implicación de los profesores en planes y proyectos que no tengan otro fin más que elevar la calidad educativa (Álvarez, 2009), aunque no solamente basta participar en las instituciones educativas, sino también el que se involucren en la elaboración y aplicación de las reformas educativas que se implementen (Camacho y Padrón, 2006).

Cabe resaltar que si la autoestima es afectada, también tendrá repercusiones en su bienestar psíquico y físico. De igual forma, tendrá consecuencias tanto en su desempeño como docente como en la autoestima de sus alumnos, ya que “un profesor con baja autoestima contagia esta carencia a sus alumnos” (Manual de recursos del maestro, 2009, p. 115).

Del mismo modo, algunos profesores interiorizaron la desvalorización social, lo que repercute en que ellos apenas se valoren profesionalmente. El sentimiento de pérdida de la

estima y del reconocimiento social quebranta las bases de la identidad profesional y reduce las buenas relaciones entre los miembros de la profesión y su sentido de pertenencia a la misma (Marchesi, 2007). Por eso es importante que se extiendan campañas de revalorización social de la profesión y de los profesores desde todos los organismos pertinentes (Esteve, 2000 en Camacho y Padrón, 2006).

Promover el liderazgo. El profesor debe ser un líder dentro de su clase, ya que se necesita que alguien guíe los procesos de formación y las relaciones que se generan dentro del aula. Asimismo, debe ser líder ante sus compañeros y hacia la misma organización. Para esto debe dominar habilidades interpersonales que le permitan comprender, comunicar y motivar a los demás, así como tener una visión global y sistémica de las personas y de la organización (Manual de recursos del maestro, 2009).

Esto no implica que las autoridades educativas se dediquen a controlar todo movimiento del profesorado, pues cuando las personas están excesivamente controladas y supervisadas, sienten que se desconfían de ellas, con lo que dejan de tener el entusiasmo y compromiso en el trabajo, y por consiguiente el sentimiento de pertenencia y lealtad a la escuela (Day, 2007).

Desarrollar la práctica en la formación inicial del docente. Uno de los problemas fundamentales de la formación inicial de los profesores es la distancia que existe entre las destrezas y/o capacidades que adquieren y las que son necesarias para enfrentarse a las situaciones presentes (Camacho y Padrón, 2006). A este respecto, León (1999) señala que debe reconocerse la validez de los conocimientos prácticos de la misma manera en que se hace con los teóricos.

Es por ello que se les debe enseñar a enfrentarse con la práctica cotidiana de la enseñanza. Para lograr esto, es necesario realizar prácticas profesionales para que tengan una idea más certera de la magnitud del trabajo que enfrentarán en un futuro próximo, ya que si no quedarán desconcertados al encontrar que la práctica educativa real no concuerda con los esquemas ideales con los que se habían formado (Camacho y Padrón, 2006).

Desarrollar estrategias para la solución de conflictos. Una buena estrategia para que los futuros docentes adquieran destrezas y habilidades ante situaciones de conflicto y tensión sería la que señalan Martínez-Abascal y Bornas (1995), quienes implementaron un programa de entrenamiento en solución de problemas, el cual tuvo como resultado una reducción significativa en los niveles de estrés y depresión de los profesores que participaron. Asimismo, se deben modificar los mecanismos de selección para la profesión docente, es decir, se debería de tomar en cuenta los criterios de la personalidad y no solamente los de conocimientos, ya que así se evitaría que accedieran a esta profesión personas poco equilibradas que tuvieran más tendencia a tener experiencias poco gratificantes que repercutieran negativamente en sus alumnos (Camacho y Padrón, 2006).

Tener sentido del humor. Una estrategia que se considera efectiva es el humor, ya que el grado en que influya ese evento depende de la percepción que se tenga del mismo. Por ello las personas que tienen un alto sentido del humor posiblemente tienen

apreciaciones más positivas, evitando las emociones negativas (D' Anello, D' Orazio, Barreat y Escalante, 2009).

Asimismo, otras estrategias que pueden ayudar al incremento del bienestar emocional en los docentes son las siguientes: realizar constantemente técnicas de relajación y de respiración, técnicas de autocontrol y toma de decisiones, mantener buenas condiciones físicas, tener información continua sobre el estado biológico, adquirir habilidades para la solución de problemas, manejo del tiempo, asertividad, comunicación efectiva y habilidades sociales, adquirir destrezas para el control y manejo de emociones, implementar programas para adquirir mayores competencias profesionales y tener momentos de descanso (Manual de recursos del maestro, 2009).

Por su parte, Vivas (2003) plantea como estrategia incluir en los programas escolares la enseñanza de ciertas habilidades como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y el saber escuchar, así como el poder resolver conflictos de manera óptima y en colaboración con los demás

Por último, se debe reforzar el compromiso profesional pues también es una garantía de estabilidad emocional, ya que la dedicación a la actividad docente amplía las experiencias emocionales positivas de los profesores (Marchesi, 2007).

Es por ello necesario fomentar acciones preventivas desde las propias instituciones educativas (Gavilán, 1999). Para esto se deben olvidar los modelos de buen y mal profesor, en lugar de eso se deben propiciar el desarrollo de las habilidades intrapersonales, el autocontrol y el autoconcepto entre otras, para ofrecer a los docentes las competencias profesionales necesarias para resolver problemas que surgen de la práctica docente y por consiguiente, promover buenas interrelaciones en toda la institución educativa (Camacho y Padrón, 2006). De igual forma, se deberían incluir en los distintos programas de formación y actualización docente que se ofertan la información necesaria para que puedan enfrentar las problemáticas de manera óptima (Carbonero y Crespo, 1994). Evitando así repercusiones negativas en los estudiantes en formación (Del Pozo, 2000).

Por último, Day (2007), afirma que durante la carrera profesional de los docentes es inevitable que en ocasiones ésta se transforme, ya sea por motivos personales, cambios en las políticas o en las condiciones laborales, por lo que el compromiso con la profesión puede convertirse en frustración, fatiga, rutina, escepticismo, agotamiento o malestar docente, lo que puede ocasionar repercusiones negativas en su desempeño. Estas situaciones pueden ocurrir por un tiempo, sin embargo ante todo esto es necesario identificarlas, comprenderlas y afrontarlas mediante el uso de estrategias adecuadas, por lo que resulta necesario que las instituciones educativas tomen medidas para enfrentar estas circunstancias. Con todo esto, se desarrollaría el bienestar emocional de los docentes, y por consiguiente, de los estudiantes, pues hay que concebir que la enseñanza es una profesión tanto emocional como intelectual.

Por ello es importante trabajar con las emociones de los docentes durante su práctica educativa, ya que si son positivas pueden mantener un bienestar emocional adecuado (Birch y Ladd, 1996 en Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett, 2008).

Por todo lo anterior se recalca la importancia de que el profesor tiene que sentirse bien consigo mismo para que pueda impartir clases de manera óptima, y no se afecten negativamente los procesos que se generan en la interacción docente-alumno, propiciando así condiciones favorecedoras de aprendizajes significativos en los estudiantes. Con lo que se verían beneficiados tanto los docentes como las instituciones educativas, pero en particular los alumnos, porque como afirma Lipka (1999), la calidad de vida de un estudiante está directamente relacionada a la calidad de vida del maestro.

Conclusiones

Ante las transformaciones que la sociedad actual está teniendo, el trabajo de los profesores también se ve afectado, especialmente cuando las autoridades educativas en vez de apoyarlos les exigen, dando lugar a diversas situaciones como la falta de tiempo, saturación de actividades administrativas, exceso de responsabilidades dentro y fuera del aula, la poca valoración de la profesión, la presencia de conflictos en el práctica educativa y en algunos casos las condiciones poco óptimas en las que se trabaja.

Todo esto no queda exento del involucramiento emocional de los profesores, pues en el ámbito educativo se encuentran siempre inmersas las emociones, como por ejemplo al interactuar con los alumnos, las autoridades educativas, los compañeros de trabajo y en algunos casos con la comunidad circundante y los padres de familia. Es por ello que si las emociones no se manejan adecuadamente pueden traer consecuencias negativas para el docente, existiendo un mayor riesgo en su nivel de satisfacción profesional.

Es inevitable que en la práctica docente se produzcan experiencias negativas, lo que puede hacerse es que éstas no afecten al profesor, pues ocasionan repercusiones a su persona, lo mismo que a su desempeño docente y al desarrollo de sus funciones en la escuela, impactando a su vez a la institución donde labora y a los estudiantes que tiene a su cargo.

Del mismo modo, tal vez no se puedan evitar las condiciones de desventaja en las que los docentes trabajan en la actualidad ni modificar las características de su personalidad, pero al menos, tomando en cuenta que ambas variables se relacionan siendo factores desencadenantes de efectos negativos en los docentes y dada la relevancia que las emociones tienen en la profesión, es indispensable que las autoridades educativas sean conscientes de la importancia de favorecer el bienestar emocional de sus profesores y emprendan acciones permanentes que garanticen mayores espacios al desarrollo personal y emocional mediante diversas estrategias que cada centro educativo considere pertinente a sus condiciones y necesidades.

También sería recomendable que estos aspectos sean considerados por las escuelas formadoras de profesores para que incluyan el fomento del bienestar emocional en sus planes y programas, pues brindarían una verdadera formación integral de una temática que cada vez tiene mayor realce en la actualidad.

Por último, es indispensable recalcar que el conocimiento intelectual es necesario pero no suficiente y particularmente en esta profesión donde las emociones están inmersas,

por lo que el impacto que éstas tienen es de fundamental importancia, siendo primordial mantener una satisfacción por la vida y un bienestar emocional.

Referencias

- Álvarez, J. (2009, noviembre). El perfil docente: profesión de riesgo. *Revista Temas para la Educación*. Recuperado el 8 de febrero de 2010, de <http://www.fe.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd6251.pdf>
- Camacho, H. & Padrón, M. (2006). Malestar docente y formación inicial del profesorado: percepciones del alumnado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(2), 209-230. Recuperado el 11 de marzo de 2010, de la base de datos Dialnet.
- Carbonero, M. & Crespo, M. (1994). Análisis del status profesional del docente: un acercamiento a la población de Valladolid. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19, 137-146. Recuperado el 8 de marzo de 2010, de la base de datos Dialnet.
- Corvalán, M. (2005). La realidad escolar cotidiana y la salud mental de los profesores. *Revista Enfoques Educativos*, 7 (1), 69 – 79. Recuperado el 8 de marzo de 2010, de la base de datos Redalyc.
- Cuadra, H. & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología*, 12, 83-96. Recuperado el 21 de marzo de 2010, de la base de datos Redalyc.
- D' Anello, S., D' Orazio, A., Barreat, Y. & Escalante, G. (2009). Incidencia del sentido de humor y la personalidad sobre el síndrome de desgaste profesional (Burnout) en docentes. *Revista Investigación arbitrada*, 13, 439-447. Recuperado el 9 de marzo de 2010, de la base de datos Redalyc.
- Day, C. (2007). *Pasión por enseñar. La identidad personal y profesional del docente y sus valores*. Madrid: Narcea.
- De Pablos, J., González, T. & González, A. (2008). El bienestar emocional del profesorado en los centros TIC como factor de innovación educativa, *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*, 7, 45-55. Recuperado el 9 de febrero de 2010, de la base de datos Redalyc.

- Del Pozo, A. (2000). Repercusiones de la depresión de los docentes en el ámbito escolar. *Revista Complutense de Educación*, 11, 85-103. Recuperado el 11 de marzo de 2010, de la base de datos Redalyc.
- Gavilán, M. (1999). La desvalorización del rol docente. *Revista Iberoamericana de Educación*, 19, 211-228. Recuperado el 11 de marzo de 2010, de la base de datos Dialnet.
- Gómez, V., Villegas, C., Barrera, F. & Cruz, J. (2007). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39, 311-325. Recuperado el 21 de marzo de 2010, de la base de datos Redalyc.
- Hargreaves, A. (2005). *Profesorado, cultura y postmodernidad (Cambian los tiempos, cambia el profesorado)*. Madrid: Ediciones Morata.
- León, M. (1999). La formación del profesorado para una escuela para todos. Un análisis de los planes de estudio del maestro especialista en Educación Primaria y en educación especial de las Universidades españolas. *Revista Profesorado, revista de currículum y formación del profesorado*, 3, 2. Recuperado el 8 de marzo de 2010, de la base de datos Redalyc.
- Lipka, R. (1999). *The Role of Self in Teacher Development*. Albany, New York, United State of America: State University of New York Press.
- Manual de recursos del maestro*. (2009). Barcelona, España: Océano.
- Marchesi, A. (2007). *Sobre el bienestar de los docentes. Competencias, emociones y valores*. Madrid: Alianza Editorial.
- Martínez-Abascal, M. & Bornas, X. (1995). Tratamiento del malestar docente mediante solución de problema: Un espacio experimental. *Revista Estudios de Psicología*, 53, 89-95. Recuperado el 14 de marzo de 2010, de la base de datos Dialnet.
- Menéndez, E. & Delgado, A. (2000). Pesimismo educativo y sociedad postmoderna. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 38, 103-113. Recuperado el 9 de marzo de 2010, de la base de datos Redalyc.
- Palomera, R., Fernández-Berrocal, P. & Brackett, M. (2008). La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6, 437-454. Recuperado el 8 de febrero de 2010, de la base de datos Redalyc.
- Rodríguez, L., Oramas, A. & Rodríguez, E. (2007). Estrés en docentes de educación básica: estudio de caso en Guanajuato, México. *Revista Salud de los Trabajadores*, 15 (1), 5-16. Recuperado el 8 de marzo de 2010, de la base de datos Dialnet.

- Sánchez, M., Nishikawa, A., Cordero, G. & Bocanegra, N. (2008). La colegialidad invisible en la educación básica. *Revista Perfiles Educativos*, 30 (119), 55-71. Recuperado el 14 de marzo de 2010, de la base de datos Redalyc.
- Sureda, I. & Colom, J. (2002). Una reflexión sobre la formación socioemocional del docente. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 5(3), Recuperado el 8 de marzo de 2010, de la base de datos Dialnet.
- Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Revista Sapiens*, 4, 33-54. Recuperado el 20 de marzo de 2010, de la base de datos Redalyc.
- Zembylas, M. (2003). Emotions and Teacher Identity: a poststructural perspective. *Revista Teachers and Teaching: theory and practice*. Recuperado el 11 de marzo de 2010, de <http://www.informaworld.com/smpp/content~content=a713698922&db=all>

DATOS DE LOS AUTORES

Cisneros Concha Israel Alberto
Universidad Autónoma de Yucatán
alberto.cisneros@uady.mx

Druet Domínguez Nora Verónica
Universidad Autónoma de Yucatán
ddoming@uady.mx