DOBLE CARGA EMOCIONAL: EL PROFESOR ANTE EL CONFLICTO Y EL BIENESTAR

Angelica Victoria Sanabria Poveda[1]
angelvictorioso26@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0009-0007-7844-2545
Universidad Pedagógica
Experimental Libertador
Venezuela

Recibido: 21/01/2025 **Aprobado: 14/03/2025**

RESUMEN

El presente artículo se centra en el objetivo de reflexionar sobre las implicaciones de la doble carga emocional del docente en la mediación de conflictos y el bienestar emocional La investigación se fundamenta en la revisión y análisis documental, publicaciones científicas, el marco legal nacional relacionados con la educación emocional y narrativas informales de docentes de la Secretaría Distrital de Educación en Bogotá. Los resultados del análisis reflexivo, evidencian que la falta de programas de formación en educación emocional genera una doble carga emocional en los docentes, impactando negativamente en su capacidad para gestionar conflictos en el aula y crear un ambiente de aprendizaje positivo. Sin embargo, se concluye que invertir en el bienestar emocional del docente es una estrategia a largo plazo que beneficia tanto a los estudiantes como a los profesores. Al promover programas de formación en educación emocional y crear entornos laborales más saludables, se puede mejorar la capacidad de los docentes para gestionar sus propias emociones y las de sus estudiantes, fomentando así un clima escolar más positivo y colaborativo.

Palabras clave: Bienestar laboral, educación emocional, mediación, relaciones interpersonales, relación profesor-alumno**.**

[1] Formación docente en pregrado y postgrado. Desarrollo laboral en el área de la docencia. Doctorando en educación.

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

DOUBLE EMOTIONAL BURDEN: THE TEACHER IN THE FACE OF CONFLICT AND WELL-BEING.

ABSTRACT

This article focuses on the objective of reflecting on the implications of the double emotional burden of teachers in conflict mediation and emotional well-being. The research is based on the review and analysis of documents, scientific publications, the national legal framework related to emotional education and informal narratives of teachers of the District Secretariat of Education in Bogota. The results of the reflective analysis show that the lack of training programs in emotional education generates a double emotional burden on teachers, negatively impacting their ability to manage conflicts in the classroom and create a positive learning environment. However, it is concluded that investing in teachers' emotional well-being is a long-term strategy that benefits both students and teachers. By promoting emotional education training programs and creating healthier work environments, teachers' ability to manage their own emotions and those of their students can be improved, thus fostering a more positive and collaborative school climate.

Keywords: Workplace well-being, emotional education, mediation, interpersonal relationships, teacher-student relationship.

INTRODUCCIÓN

El rol del docente ha evolucionado significativamente, exigiendo cada vez más de ellos. Además de transmitir conocimientos, deben desempeñar un papel fundamental en el desarrollo socioemocional de sus estudiantes. Si bien esta atención es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, es importante reconocer que el bienestar emocional de los docentes en su interacción con los estudiantes juega un papel crucial en la calidad de la educación.

Esta nueva realidad ha generado una carga emocional considerable en los educadores, quienes se encuentran en una constante búsqueda de estrategias para atender las diversas necesidades de sus alumnos. La relación profesor-alumno y entre los alumnos enfrentan situaciones complejas, como el bullying y el consumo de sustancias, genera un desgaste emocional que puede afectar su bienestar y, en consecuencia, su desempeño profesional.

Estas exigencias provocan una carga laboral que ha obligado a los docentes a dedicar una parte significativa de su tiempo a abordar problemáticas que van más allá de la enseñanza de contenidos académicos, por consiguiente, las responsabilidades de un docente comprometido con su labor, causando agotamiento emocional que a su vez acarrea dificultades para crear un ambiente de aprendizaje positivo y efectivo.

Es importante considerar que la sobrecarga laboral y emocional en los docentes, sumada a las dificultades que enfrentan los estudiantes para gestionar sus emociones y resolver conflictos, crea un círculo vicioso que afecta negativamente el proceso de

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

enseñanza-aprendizaje, donde los estudiantes no manejan adecuadamente el estrés, la frustración y la ansiedad, producto de una deficiencia en sus habilidades de inteligencia emocional, como señalan Fernández y Ruiz (2008), impacta significativamente en su rendimiento académico y en su bienestar general. Esta situación exige una atención integral que aborde tanto las necesidades de los docentes como las de los estudiantes, promoviendo el desarrollo de competencias socioemocionales en ambos.

Ante la situación planteada, sobre los problemas emocionales de los estudiantes, en Colombia, se enfrenta a una crisis cada vez más profunda, pese a la puesta en marcha de leyes como, la Ley 2383 de 2024, sobre la educación socioemocional. esta ley, en su esencia, busca desarrollar habilidades emocionales en estudiantes, docentes y padres de familia. Esto implica que los docentes no solo deben enseñar contenidos académicos, sino también gestionar sus propias emociones y las de sus estudiantes.

La educación emocional, aunque prometedora, no ha logrado solucionar la problemática de las agresiones entre estudiantes. De hecho, los docentes, quienes están en primera línea para implementar estas iniciativas, son los que más sufren las consecuencias. Un marco legal que prioriza los derechos de los menores, sin considerar adecuadamente la posición de los educadores, agrava esta situación. Las sanciones desproporcionadas a las que se enfrentan los docentes, que son sancionados desproporcionadas con despedido y traslados forzados, además se crea un ambiente de trabajo hostil y desalentador, lo que dificulta la tarea de promover el bienestar emocional en las escuelas, sin el apoyo necesarios para cultivar estas cualidades en sí mismos.

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

Evidentemente, existe una falta de reconocimiento y valoración de labor docente, pues no siempre reconocen la complejidad de su trabajo y las demandas emocionales a las que se enfrentan. Al abordar la problemática emocional de los docentes, Bisquerra y Chao (2021), subrayan la importancia de construir espacios educativos que promuevan el bienestar personal y social, tanto de estudiantes como de docentes. En este sentido, las leyes actuales no abarcan ampliamente la educación emocional para favorecer la salud emocional de los docentes, y los mismos carecen de una preparación adecuada de los docentes colombianos para enfrentar las demandas emocionales y sociales que surgen en el entorno escolar.

Así también, en las instituciones principalmente públicas, existe un desequilibrio entre las demandas y recursos, pues los docentes se ven sobrepasados por las altas expectativas sociales y las demandas de habilidades socioemocionales, sin contar con la formación suficiente para hacer frente a estas nuevas responsabilidades. Entre las demandas la sociedad colombiana, impone altas expectativas de perfección en los docentes, lo que genera una presión constante y un miedo al error que afecta su bienestar emocional.

En este sentido los autores, Bisquerra y Chao (2021). señalan aseguran que, al fomentar una cultura de colaboración, respeto y apoyo mutuo, se crean entornos donde los docentes pueden gestionar sus emociones de manera más efectiva, reflexionar sobre su práctica y recibir el apoyo necesario.

Esto, a su vez, contribuye a reducir el estrés y la frustración asociados a la labor docente, mejorando así su bienestar y, por ende, la calidad de la educación que ofrecen.

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

La formación continua, el trabajo en equipo y la creación de redes de apoyo son elementos clave para garantizar que los docentes dispongan de las herramientas y los recursos necesarios para desempeñar su función de manera satisfactoria.

En consecuencia, de la sobrecarga emocional que experimentan muchos docentes puede tener consecuencias graves tanto para ellos como para sus estudiantes. El agotamiento emocional, caracterizado por un desgaste físico, mental y emocional, puede llevar al burnout y desencadenar problemas de salud mental como ansiedad y depresión. Impactando de forma colateral sobre la calidad de la enseñanza, debido a que los docentes agotados pueden experimentar dificultades para concentrarse, en un clima escolar menos favorable puede surgir cuando los docentes no cuentan con las herramientas emocionales necesarias para gestionar las situaciones desafiantes que se presentan en el aula. En última instancia, el bienestar emocional de los docentes es fundamental para garantizar una educación de calidad y un ambiente de aprendizaje saludable.

Al respecto, Ortíz et al. (2024), La sobrecarga del docente, además de generar agotamiento emocional, puede deteriorar significativamente el clima escolar y las relaciones interpersonales. Un ambiente laboral tenso y poco colaborativo, caracterizado por una comunicación deficiente y un liderazgo autoritario, no solo afecta el bienestar del docente, sino que también repercute negativamente en el aprendizaje de los estudiantes.

Es indudable que la sobre carga emocional de un docente con poca preparación en el tema de la educación emocional, puede desencadenar problemas de salud mental como estrés, ansiedad y depresión, lo que a su vez afecta la calidad de la enseñanza y

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

el clima escolar. Al respecto, Hargreaves (2000) enfatiza la importancia de la formación docente en el desarrollo de habilidades emocionales y la promoción del bienestar, de aquí que los docentes que se sienten emocionalmente apoyados y competentes son más efectivos en su labor y experimentan una mayor satisfacción laboral, es decir, invertir en el bienestar emocional de los docentes no solo beneficia a ellos mismos, sino que también contribuye a mejorar la calidad educativa y a crear entornos de aprendizaje más saludables y positivos.

En línea con las investigaciones de Aguirre Vera y colaboradores (2022), el estado emocional del docente es un factor determinante para el éxito educativo, por lo que es imperativo crear condiciones laborales que promuevan su bienestar y desarrollo profesional. De aquí que la presente reflexión se plantea el objetivo de reflexionar sobre las implicaciones de la doble carga emocional del docente en la mediación de conflictos y el bienestar emocional.

Bajo la comprensión del tema, el mismo se justifica en la premisa centrada en el bienestar emocional del docente este aspecto es un pilar sustancial para la calidad educativa. Docentes emocionalmente apoyados y competentes no solo experimentan una mayor satisfacción laboral, sino que también son más efectivos en su labor y contribuyen a crear entornos de aprendizaje más saludables y positivos.

Sin embargo, los docentes, al igual que cualquier profesional, se enfrentan a diversas situaciones que pueden generar estrés y cargas emocionales, especialmente al mediar conflictos. Es por ello que resulta imperativo analizar en profundidad las implicaciones de esta doble carga emocional en el desempeño docente y su bienestar,

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

a fin de diseñar estrategias y políticas que promuevan condiciones laborales más saludables y que, en última instancia, beneficien tanto a los docentes como a los estudiantes.

Ante lo planteado anteriormente, se destaca la novedad de la reflexión, para que la profesión docente se plantee el reconocimiento de la dimensión emocional en la docencia, por su naturaleza humana con emociones y necesidades que influyen directamente en su desempeño profesional, relaciones interpersonales con los docentes enfocada en la resolución de conflictos. Asimismo, se destaca que los docentes son seres humanos con emociones y necesidades que influyen directamente en su desempeño profesional y su impacto en la calidad educativa.

Marco legal sobre la educación emocional y la relación profesor-alumno

El análisis del artículo 67 de la Constitución Política de Colombia revela una estrecha relación entre el derecho a la educación y la promoción de la educación emocional. Aunque el término "educación emocional" no aparece explícitamente en el texto constitucional, los principios y fines allí establecidos sientan las bases para su implementación en el sistema educativo colombiano, enfocado en las siguientes implicaciones:

- Formación integral: La Constitución enfatiza en la formación integral de los estudiantes, no solo en lo intelectual, sino también en lo moral y físico, en este sentido, la educación emocional contribuye significativamente a este desarrollo integral, al

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

fomentar habilidades como la empatía, la autoconciencia, la regulación emocional y las relaciones sociales saludables.

- Valores democráticos: La Constitución promueve valores como la tolerancia, el pluralismo, la no discriminación y el respeto a la convivencia ciudadana, de manera que, se destaca a la educación emocional proporciona las herramientas necesarias para cultivar estos valores y prevenir conflictos.

- Calidad educativa: Al exigir que el Estado garantice la calidad de la educación, la Constitución indirectamente promueve la implementación de prácticas pedagógicas que fomenten el bienestar emocional de los estudiantes, así se contribuye en la creación de ambientes de aprendizaje más positivos y productivos.

- Derechos humanos: La Constitución reconoce y protege los derechos humanos, de modo que al promover el respeto por los derechos de los demás se previene la violencia y la discriminación.

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

CC BY NC SA

En cuanto a las leyes que se vinculan a la educación emocional

Tabla 1

Leyes vinculadas a la educación emocional

Leyes	Implicaciones	Descripción
Ley 115 de 1994	Reconocimiento de la dimensión socioafectiva	Reconoce que el desarrollo socioafectivo es una parte fundamental de la formación integral del estudiante
	Énfasis en la educación preescolar	Indica que desde temprana edad se debe prestar atención a este aspecto.
	Bases para la educación básica y media	Establece las bases para que la educación básica y media también incluyan el desarrollo socioafectivo
Ley 1013 de 2006 Formación en valores y convivencia	Relación con el desarrollo socioemocional	La promoción de valores humanos y la convivencia social está directamente relacionada con el desarrollo socioemocional, ya que implica habilidades como la empatía, la cooperación y la resolución de conflictos
Ley 1098 de 2006 Protección de la primera infancia	Énfasis en el desarrollo emocional	enfatiza la protección del desarrollo emocional en la primera infancia, lo que indica la importancia de este aspecto en las primeras etapas de la vida
	Falta de obligaciones claras	no establece obligaciones claras para las instituciones educativas en cuanto a la promoción del desarrollo socioemocional.
Ley 1146 de 2007 Prevención de la violencia sexual	Formación emocional como herramienta	reconoce la importancia de la formación emocional como una herramienta para prevenir y mitigar los efectos de la violencia sexual.
	Conexión con la relación profesor-alumno	Esto implica que los docentes deben tener las competencias necesarias para crear un

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

		ambiente seguro y respetuoso en el aula, donde los estudiantes se sientan cómodos para expresar sus emociones y buscar ayuda
Ley 1297 de 2009 Formación profesional para educadores de la primera infancia	Desarrollo socioemocional en la formación docente	Desarrollo socioemocional en la formación docente
	Impacto en la relación profesor-alumno	La formación sólida en este ámbito, los educadores estarán mejor preparados para establecer relaciones positivas y significativas con los niños, promoviendo su desarrollo integral.

Nota: Elaboración propia a partir de la compilación y análisis de varias leyes colombianas.

Las leyes colombianas analizadas reconocen la relevancia del desarrollo socioemocional en el proceso educativo, sin embargo, presentan ciertas lagunas, pues si bien enfatizan la importancia de la educación emocional, especialmente en la primera infancia, carecen de definiciones claras y de obligaciones específicas para las instituciones educativas en cuanto a su implementación. Esta falta de concreción dificulta la aplicación efectiva de estas leyes, asimismo, destacan la conexión entre la formación emocional y la prevención de la violencia, lo que subraya la necesidad de fortalecer las habilidades socioemocionales en todos los niveles educativos para crear entornos escolares más seguros y respetuosos.

Por otra parte, la jurisprudencia, emitida en la Sentencia T-318/14 de la Corte Constitucional, Afirma que el derecho a la educación implica una formación integral que incluye aspectos emocionales y sociales. Y las vinculaciones también se establecen en

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

marco del Plan Decenal de Educación 2016-2026, a través de los siguientes aspectos: sobre el desarrollo humano integral (desarrollo integral de los estudiantes, incluyendo las dimensiones cognitiva, afectiva, social y comunicativa) y las competencias socioemocionales (la creatividad, el pensamiento crítico y la solidaridad). Estos documentos convergen en la necesidad de una educación integral que trascienda lo meramente cognitivo, pues en ambos documentos reconocen que el derecho a la educación implica una formación completa que abarque los aspectos emocionales y sociales del desarrollo humano.

En relación al Plan Decenal, en particular, profundiza en esta visión al enfatizar el desarrollo integral de los estudiantes, promoviendo competencias socioemocionales fundamentales como la creatividad, el pensamiento crítico y la solidaridad.

Esta alineación entre la jurisprudencia constitucional y la política educativa nacional evidencia un consenso sobre la importancia de cultivar en los estudiantes habilidades que les permitan no solo adquirir conocimientos, sino también desenvolverse de manera efectiva en la sociedad y construir relaciones interpersonales saludables.

En la actualidad se plantea a la educación en Colombia, la Ley 2383 19 de julio de 2024. se promueve la educación socioemocional en las instituciones educativas desde la educación prescolar hasta la educación media en Colombia, implica:

a) Mayor demanda: La implementación de programas de educación socioemocional incrementa la carga de trabajo de los docentes. Deben aprender nuevas metodologías, diseñar actividades y gestionar dinámicas grupales que promuevan el bienestar emocional.

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

b) Expectativas elevadas: Se espera que los docentes sean modelos de manejo emocional, lo que puede generar una presión adicional. Si ellos mismos no cuentan con las herramientas necesarias para gestionar sus emociones, pueden sentirse sobrepasados.

c) Conflictos sin resolver: La ley no aborda directamente cómo los docentes deben lidiar con situaciones de conflicto agresivo por parte de los estudiantes. Esto deja un vacío en la normativa y puede generar frustración en los docentes.

En conjunto los aspectos de la ley son conducente a la implementación de una educación emocional emergente para transformar el entorno escolar, haciendo que el proceso de enseñanza y aprendizaje de gestión de las emociones de manera saludable y el promover la solución de conflictos de forma pacífica, de manera que se contribuye significativamente a reducir la violencia escolar y a crear un clima de mayor respeto y tolerancia.

Asimismo, esta educación promueve un ambiente de aprendizaje más positivo y seguro, lo que a su vez se traduce en una mejora del rendimiento académico al fomentar la motivación y el compromiso de los estudiantes. A largo plazo, el desarrollo de habilidades sociales y emocionales a través de la educación emocional contribuye a formar ciudadanos activos y comprometidos, capaces de participar de manera constructiva en su comunidad.

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

Educación emocional: Apoyo en la interacción interpersonal profesor-alumno

La educación emocional en el proceso educativo colombiano, enfatizando habilidades clave como la autoconciencia, autorregulación, empatía y habilidades sociales. Su enfoque se centra en cómo estas habilidades pueden mejorar las interacciones personales y el desarrollo integral del estudiante (Cuadrado, 2024).

Podría decirse que, dimensión emocional es clave en las interacciones interpersonales y en la práctica docente, influyendo no solo en el desarrollo emocional del alumnado sino también en la emocionalidad y eficacia del docente (Abarca et al., 2002). Es fundamental que los docentes adquieran una comprensión profunda de las competencias emocionales, su desarrollo evolutivo y su impacto en la personalidad de los estudiantes, pues la comprensión de estos aspectos, pueden diseñar prácticas educativas más efectivas que promuevan el crecimiento emocional y social de sus alumnos.

En general la bibliografía estudiada se confirma la importancia de analizar aspectos como el tipo de interacción, la respuesta del profesorado ante situaciones conflictivas y el uso de refuerzos positivos y negativos en el aula. Esto implica no solo conocer las teorías detrás de la educación emocional, sino también desarrollar habilidades prácticas para aplicar estos conocimientos en el aula.

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

Vale destacar que, la integración de la educación emocional en la escuela es vista de modo general, como una innovación que aborda nuevas necesidades sociales, pedagógicas y de bienestar (Castaño y Arias, 2023). Los investigadores abogan por un currículo centrado en la educación emocional a lo largo de las etapas de desarrollo de los estudiantes, basado en el modelo de inteligencia emocional de Daniel Goleman.

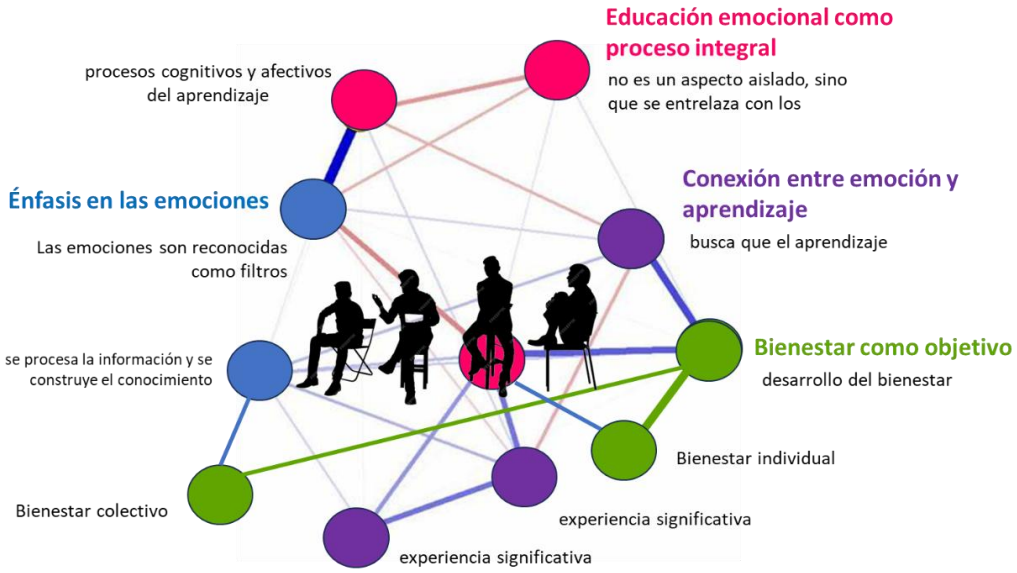
Sin embargo, se han identificado aspectos críticos en el desarrollo de competencias emocionales en los centros de formación del profesorado, lo que sugiere la necesidad de una preparación docente más integral en esta área (Chica et al., 2020).

En general, la educación emocional es reconocida como una herramienta para apoyar el proceso educativo colombiano en la interacción docente – alumno y de acuerdo a Bisquerra y Chao (2021), es un proceso educativo que busca desarrollar las capacidades emocionales de los individuos en un contexto de aprendizaje significativo, promoviendo el bienestar personal y social. Y se establecen interacciones significativas, que se resumen en la figura 1

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

Figura 1

Interacción interpersonal profesor-alumno desde la educación emocional



Nota: Elaboración propia de acuerdo los planteamientos de Bisquerra y Chao (2021) entre otros autores.

A través de interacciones significativas, estrategias de enseñanza innovadoras y una organización del espacio que fomente la colaboración y el bienestar, los docentes pueden crear entornos de aprendizaje donde los estudiantes tengan la oportunidad de desarrollar su inteligencia emocional y convivir de manera armoniosa. Para lograr esto, es imperativo que se implementen programas de formación continua que capaciten a los maestros en las últimas investigaciones y mejores prácticas en el campo de la educación emocional.

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

Bienestar laboral del docente: Clave para resolver conflictos en el aula.

Al hablar de bienestar laboral los docentes suelen enfrentar condiciones laborales precarias y altas exigencias laborales, lo que puede impactar en su bienestar y, en consecuencia, en su capacidad para gestionar conflictos en el aula (Chile y Chávez, 2009). la promoción de la educación emocional, el reconocimiento y la regulación de las emociones, y la creación de espacios para la resolución constructiva de conflictos, en este sentido contribuir a disminuir la violencia, la agresión y los conflictos en el entorno escolar (Mórtigo y Rincón, 2018).

Las estrategias efectivas de resolución de conflictos pasan por la empatía, la comunicación y el diálogo, sirviendo los docentes como modelos y moderadores de las habilidades sociales con autoconocimiento las emociones (García, 2021). En este orden de ideas, se determinan que el bienestar laboral del docente está ligado a las claves para resolver los conflictos, entre las cuales se resumen las siguientes:

a) Autoconocimiento y autocuidado: Reconocer y comprender las propias emociones, tanto dentro como fuera del aula, es el primer paso para gestionar el estrés y prevenir el agotamiento, para ello se debe practicar técnicas de relajación como la meditación o la respiración profunda puede ayudar a reducir la tensión y fomentar la calma interior, en este sentido es necesario buscar apoyo en colegas, amigos o profesionales de la salud mental proporciona un espacio seguro para expresar las emociones y recibir orientación.

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

b) Creación de un ambiente de aula seguro y acogedor: Un ambiente de aprendizaje positivo y seguro se construye sobre pilares sólidos, a través de rutinas claras y límites definidos proporciona a los estudiantes una estructura que reduce la ansiedad y facilita la convivencia. Asimismo, se debe fomentar la comunicación abierta, creando un espacio donde los alumnos se sientan cómodos expresando sus sentimientos y preocupaciones, es clave para prevenir conflictos y fomentar la empatía, además, enseñar estrategias efectivas para resolver conflictos,

c) Desarrollo de habilidades de comunicación efectiva: Una comunicación efectiva es fundamental para construir un clima de aula positivo y respetuoso. Escuchar activamente a los estudiantes, sin interrumpir y demostrando interés genuino en lo que tienen que decir, fortalece la relación docente-estudiante y fomenta la confianza. Utilizar un lenguaje claro, respetuoso y libre de juicios de valor facilita la comprensión y previene malentendidos. Además, emplear el humor de manera adecuada puede crear un ambiente relajado y agradable, favoreciendo el aprendizaje y la participación activa de todos los estudiantes

Es importante recordar que transmitir calma, empatía y equilibrio no es una tarea fácil, y requiere un esfuerzo constante por parte del docente, buscar apoyo institucional y establecer límites a los estudiantes. Sin embargo, al invertir en su propio bienestar y desarrollar las habilidades adecuadas, es posible crear un ambiente de aprendizaje positivo y enriquecedor para todos.

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

Doble carga o sobrecarga emocional del docente

Los inconvenientes de una práctica de la educación emocional sin una formación adecuada del docente para manera los conflictos desencadenan problemas de salud mental, que en general ocasiona una doble carga emocional a la que se enfrentan los docentes puede tener consecuencias devastadoras tanto para ellos como para el ambiente escolar (Chile y Chávez, 2009). En este sentido, se presentan a) agotamiento emocional y profesional; b) deterioro de la salud mental; disminución de la calidad de la enseñanza; c) clima escolar menos favorable, que se representan en la figura 2.

Figura 2
Doble carga emocional en el docente



Nota: Elaboración propia.

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

a) Agotamiento emocional y profesional: La sobrecarga emocional puede llevar al burnout (Restrepo et al., 2005; Esper et al., 2012), caracterizado por agotamiento físico, emocional y mental, despersonalización y disminución del rendimiento laboral.

b) Deterioro de la salud mental: El estrés crónico asociado a la carga emocional puede desencadenar problemas de salud mental como ansiedad y depresión en los docentes (Hargreaves, 2000). Los síntomas físicos incluyen dolores de cabeza, dolor de cuello y espalda y problemas gastrointestinales (Basurto et al., 2020),

c) Disminución de la calidad de la enseñanza: El agotamiento emocional puede afectar negativamente la calidad de la enseñanza (Bisquerra y Chao, 2021), ya que los docentes pueden experimentar dificultades para concentrarse, motivar a sus estudiantes y crear un ambiente de aprendizaje positivo.

d) Clima escolar menos favorable: Un docente agotado y estresado puede tener dificultades para gestionar las emociones de sus estudiantes y crear un ambiente de aula (Ortíz et al., 2024) de modo seguro y acogedor.

En torno a los planteamientos esgrimidos, la doble carga emocional del docente se define como, un estado de estrés crónico y agotamiento emocional que experimenta el docente debido a la exigencia de gestionar simultáneamente sus propias emociones y las de sus estudiantes. Esta condición se caracteriza por una sobrecarga emocional que puede llevar al burnout, deteriorar la salud mental, disminuir la calidad de la enseñanza y generar un clima escolar menos favorable.

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

CONCLUSIONES

Al reflexionar sobre las condiciones de la educación emocional en Colombia, pese a las leyes y programas que promueven la educación emocional en el ámbito docente, existe una notable discrepancia entre estas iniciativas y la realidad de las aulas, pues, las leyes no enfatizan las acciones para que los docentes puedan enfrentar situaciones de conflicto agresivo por parte de los estudiantes. Esto deja un vacío en la normativa y puede generar frustración en los docentes. Si bien la gestión de las emociones es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes y la eficacia docente, la falta de formación en este ámbito sigue siendo un obstáculo significativo en la gestión de las emociones y el manejo de los conflictos en el aula

Resulta paradójico que, en un mundo tan interconectado, donde la globalización ha acortado distancias, la educación emocional se enfrente a barreras tan significativas que han causado deshumanización y la falta de respeto a la diversidad socavan los fundamentos mismos de esta pedagogía, que busca cultivar la empatía y la comprensión mutua. Las consecuencias de esta situación son de largo alcance. Un docente agotado y estresado no solo ve disminuida su capacidad para enseñar de manera efectiva, sino que también contribuye a un clima escolar menos saludable, lo que puede tener repercusiones negativas en el desarrollo integral de los estudiantes,

Por consiguiente, es imperativo que las instituciones formadoras de docentes (escuelas normales y universidades) prioricen el desarrollo socioemocional en sus programas, puesto que los docentes en la actualidad enfrentan desafíos sin precedentes

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

en este ámbito, requiriendo una formación integral que aborde tanto aspectos teóricos como prácticos, y que se adapte a sus contextos específicos.

Estas acciones deberían convertirse en acciones directas desde el Ministerio de Educación Nacional, a fin de implementar estrategias de capacitación contextualizadas, que incluyan el apoyo de medicina laboral y acciones preventivas para el bienestar digno de los docentes. Además, es fundamental involucrar a las familias en este proceso, ya que su papel en el desarrollo socioemocional de los niños es primordial, a toda vez que se avoque en una formación en este aspecto en la mayoría de las familias colombianas agrava los problemas de convivencia escolar, como las agresiones hacia los docentes. Una estrategia colaborativa entre el sistema educativo y las familias es indispensable para prevenir estos conflictos y promover un ambiente escolar sano y respetuoso.

REFERENCIAS

Abarca, M., marzo, L. y Sala, J. (2002). La educación emocional y la interacción profesor/a-alumno/a. *Revista Electrónica Interuniversitaria. Formación Profr,*, 5(3) 1575- 0965. http://web.archive.org/web/20041216094113/www.aufop.org/publica/reifp/articulo.asp?pid=210&docid=874

Aguirre, L., Flores, V., Loor, G., y Cobeña, J. (2022). Polo del Conocimiento. La Psicopedagogía en el estado emocional de los docentes, 7(6), 792-799.

Bisquerra, R. y Chao, C. (2021). Educación emocional y bienestar por una práctica científicamente fundamentada. Revista Internacional de Educación emocional y bienestar, 1(1). 9 – 29. https://ri.ibero.mx/bitstream/handle/ibero/6042/RiEEB_01_01_09.pdf?sequence=1

Castaño, F. y Arias, D. (2023). Estado del arte sobre la educación emocional en la escuela. *Plumilla Educativa*, 32 (2), 113-137. DOI: 10.30554/pe.2.4982.2023

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

Chile, S. y Chávez, R. (2020). Condiciones de trabajo y bienestar/malestar docente en profesores de enseñanza media de https://www.semanticscholar.org/paper/CONDICIONES-DE-TRABAJO-Y-BIENESTAR-MALESTAR-DOCENTE-Chile-Ch%C3%A1vez/f4b71c1e1842cab1d37e9d8058e104e2404269f0

Constitución Política de Colombia (1991). https://www1.funcionpublica.gov.co/documents/418537/37742455/constitucion-politica-de-colombia-91.pdf/10e1ba89-82ef-4c36-543d-447d99a6a17d?t=1607378431827

Congreso de la República (1984). Ley 115 de febrero 8 de 1994. Congreso de la Reubica de Colombia https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

Congreso de la República (2009). Ley 1297 de 2009. https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=36113

Congreso de la República (2024). Ley 2383 19 de julio de 2024. se promueve la educación socioemocional de los niños, niñas y adolescentes en las instituciones educativas de preescolar, primaria, básica y media en Colombia. https://www.prensajuridica.com/A-2024-07-26-VIERNES/LEY%202383-%202024.pdf

Cuadrado, H. (2024). Educación emocional como una herramienta para mejorar el proceso educativo en Colombia: una revisión documental. *Revista Digital de Investigación y Postgrado*, 5(10), 173-181. https://doi.org/10.59654/86fgsf79

Esper, R. Hernández, K. y Espinoza, I. (2012). Síndrome de burnout en la práctica médica. *Medicina Interna de México*. 28(6). 579 584. https://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2012/mim126j.pdf

García, P. (2021). Caracterización de las prácticas y estrategias de resolución de conflictos en relación a la convivencia escolar y clima en el aula Revista Educación las Américas Universidad de Las Américas, Chile, 11(1), 44 – 56. http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/248/2482275008/index.html

Hargreaves, A. (2000). Mixed emotions: Teachers' perceptions of their interactions with students. *Teaching and Teacher Education*, 16(8), 811–826. https://doi.org/10.1016/S0742-051X(00)00028-7

Mórtigo, A y Rincón, D. (2018). Desarrollo de competencias emocionales en el aula de clase: estrategia para la resolución de conflictos. *Boletín Redipe*, 7 (2). 104 – 113. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6312417

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

Plan Nacional Decenal de Educación 2016-2026 https://www.mineducacion.gov.co/portal/micrositios-institucionales/Plan-Nacional-Decenal-de-Educacion-2016-2026/

Ortíz, M., Ortíz, C., Cuenca, C. y Cuenca, P. (2024). Factores que influyen en el estado emocional y desempeño de los docentes en la educación presencia. *Mentor*, 3(7). https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/6819/5955

Restrepo, N., Colorado, G., Cabrera, G. (2005). Desgaste Emocional en Docentes Oficiales de Medellín, Colombia. Revista. Salud Pública 8(1). 63 73. http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v8n1/v8n1a06.pdf

Rodríguez, A., Basurto, A., Giniebra, R., Loor, R. (2020). Reacciones psicosomáticas producidas por el estrés y la salud mental de los docentes universitarios. *Rehuso*, 5(3), 16-25. https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Rehuso/article/view/1684

Sentencia T-318/14 de la Corte Constitucional: https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2014/T-318-14.htm

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777