

INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO RECURSO: ESTRATEGIAS DE DOCENTES RURALES PARA EL BIENESTAR Y LA SATISFACCION LABORAL

Cecilia Calderón Trujillo

e-mail: cecilia.calderon@sedhuila.edu.co

ORCID: 0009-0002-4021-5674

Doctorando en Educación

Instituto Pedagógico Rural

"Gervasio Rubio" (IPRGR)

Venezuela

Leidy Judith Lazo Ojeda

e-mail: doctoradoleidylazo2023@gmail.com

ORCID: 0009-0008-8143-1211

Doctorando en Educación

Instituto Pedagógico Rural

"Gervasio Rubio" (IPRGR)

Venezuela

Recibido: 01/07/2025

Aprobado: 30/07/2025

RESUMEN

Este ensayo descriptivo explora las estrategias para el bienestar y la satisfacción laboral que utilizan docentes de primaria en escuelas rurales de Colombia, considerando la inteligencia emocional como recurso clave. Mediante la revisión de literatura sobre inteligencia emocional, bienestar docente y el contexto rural, y el análisis de estudios de caso, se destaca la importancia de una alta inteligencia emocional para afrontar los desafíos laborales en estos entornos, impactando positivamente su bienestar y la enseñanza.

Se presentan estrategias emocionales y prácticas de docentes con alta inteligencia emocional para mitigar las limitaciones de recursos, la distancia y las dinámicas comunitarias. Se espera identificar patrones en su gestión emocional, relaciones y adaptación para mantener su bienestar y satisfacción. Los hallazgos podrían ofrecer una perspectiva específica sobre la resiliencia emocional de estos docentes y proporcionar información valiosa para programas de apoyo y formación que mejoren la calidad educativa rural.

Este ensayo es crucial dada la influencia del bienestar y la satisfacción docente, la calidad educativa y la retención de talentos en zonas rurales con escasez de educadores. Comprender sus estrategias puede ofrecer lecciones para pares, líderes y diseñadores de políticas, fundamentando intervenciones que fortalezcan su resiliencia y contribuyan a la mejora continua de la educación rural en Colombia.

En conclusión, este ensayo busca destacar el rol fundamental de la inteligencia emocional como recurso intrínseco para el bienestar y la satisfacción laboral de los docentes de primaria rurales frente a los desafíos de su entorno. Se espera que el análisis de sus estrategias profundice la comprensión de su resiliencia y proporcione una base teórica sólida para futuras investigaciones e iniciativas que promuevan un ejercicio docente pleno y efectivo en las escuelas rurales de Colombia.

PALABRAS CLAVE: contexto educativo rural, estrategias de bienestar docente, inteligencia emocional, practicas pedagógicas, satisfacción laboral.

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A RESOURCE: RURAL TEACHERS' STRATEGIES FOR WELL-BEING AND JOB SATISFACTION

ABSTRACT

This descriptive essay explores the strategies for well-being and job satisfaction used by primary school teachers in rural schools in Colombia, considering emotional intelligence as a key resource. Through the review of literature on emotional intelligence, teacher well-being and the rural context, and the analysis of case studies, the importance of high emotional intelligence to face work challenges in these environments is highlighted, positively impacting their well-being and teaching.

Emotional strategies and practices of teachers with high emotional intelligence to mitigate resource limitations, distance and community dynamics are presented. It is expected to identify patterns in their emotional management, relationships and adaptation to maintain their well-being and satisfaction. The findings could offer specific insights into the emotional resilience of these teachers and provide valuable information for support and training programs to improve rural educational quality.

This trial is crucial given the influence of teacher well-being and satisfaction on educational quality and talent retention in rural areas with a shortage of educators. Understanding their strategies can offer lessons for peers, leaders, and policy makers, informing interventions that strengthen their resilience and contribute to the continuous improvement of rural education in Colombia.

In conclusion, this essay seeks to highlight the fundamental role of emotional intelligence as an intrinsic resource for the well-being and job satisfaction of rural elementary school teachers in the face of the challenges of their environment. It is hoped that the analysis of their estrategias will deepen the understanding of their resilience and provide a solid theoretical basis for future research and initiatives that promote a full and effective teaching practice in rural schools in Colombia

KEY WORDS: rural educational context, teacher well-being strategies, emotional intelligence, pedagogical practices, job satisfaction.

INTRODUCCION

La labor docente en el contexto rural colombiano se caracteriza por desafíos únicos, que van desde la limitación de recursos y la distancia geográfica hasta las particularidades de las dinámicas comunitarias (Sarmiento, Vivas & Pérez, A, 2018. 1). Estas condiciones pueden impactar significativamente el bienestar y la satisfacción laboral de los educadores, factores cruciales para la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje y la retención de talento en estas zonas (Gómez, F, Rodríguez, N, & Castro, L, 2020. 2). En este escenario, la inteligencia emocional (IE) emerge como un recurso personal fundamental que puede influir en la capacidad de los docentes para afrontar el estrés, construir relaciones positivas y adaptarse a las demandas de su entorno profesional (Mayer, J. D, Salovey, P, & Caruso, D. R, 2024. 3).

Se hipotetiza que los docentes de primaria que demuestran altos niveles de inteligencia emocional desarrollan y utilizan estrategias específicas, tanto emocionales como prácticas, que les permiten mantener un mayor bienestar y satisfacción laboral a pesar de las dificultades inherentes al contexto rural (Bisquerra, R, & Pérez, N, 2007. 4). Estas estrategias podrían incluir la regulación de sus propias emociones, la empatía hacia los estudiantes y la comunidad, la construcción de redes de apoyo social y la adopción de perspectivas positivas ante los desafíos (Extremera, N, & Fernández-Berrocal, P, 2004. 5).

Objetivos

El objetivo general de este ensayo es **investigar cuáles son las estrategias que los docentes de primaria con altos niveles de inteligencia emocional en una escuela rural utilizan para mantener su bienestar y satisfacción frente a las posibles limitaciones de recursos, la distancia geográfica y las dinámicas comunitarias en Colombia.**

Los objetivos específicos son:

- Identificar las dimensiones de la inteligencia emocional que se asocian con el bienestar y la satisfacción laboral en docentes de primaria rural.
- Describir las estrategias emocionales y prácticas que utilizan los docentes de primaria rural con alta inteligencia emocional para afrontar los desafíos de su contexto laboral.
- Analizar cómo estas estrategias contribuyen al mantenimiento de su bienestar y satisfacción laboral.

Marco Teórico

La Inteligencia Emocional (IE) se refiere a los procesos implicados en el reconocimiento, uso, comprensión y manejo de estados emocionales de uno mismo y de otros para resolver problemas y regular la conducta. Tal como lo expone Salovey, (2007), la IE alude a la capacidad de una persona para razonar sobre las emociones y por otro lado, procesar la información emocional para aumentar el razonamiento. Por ello, Salovey, (2007) define la IE como una habilidad, para percibir, usar, comprender y manejar las emociones propias y ajenas. La labor docente, inherentemente demandante, requiere de recursos para lidiar con la tensión no solo en el aula, sino también en las interacciones con estudiantes, padres y directivos (Robira & Bris).

En este sentido, el desarrollo de habilidades emocionales y sociales, se torna crucial para el bienestar docente y una práctica pedagógica eficaz (Ulloa et al. 2016). No obstante, la falta de formación en estas competencias y la limitada continuidad en los programas de apoyo psicológico dejan a muchos docentes enfrentando altos niveles de estrés sin la intervención necesaria y oportuna. Considerando la complejidad del estrés docente y las demandas emocionales y sociales inherentes a la profesión, resulta pertinente analizar el contexto rural que añade desafíos significativos a la labor docente. Los docentes rurales, además de los desafíos pedagógicos, enfrentan situaciones de desplazamientos, periodos de lejanía familiar, dificultades de transporte y comunicación y condiciones de hospedaje precarias. Estas circunstancias pueden

generar altos niveles de estrés que, en muchas ocasiones sobrepasan su capacidad de afrontamiento, afectando su bienestar y salud. Por lo tanto, resulta crucial investigar cómo la IE podría influir en la capacidad de estos docentes para mantener su bienestar en este entorno desafiante.

Ante esta realidad de estrés y la reconocida necesidad de habilidades emocionales y sociales en el profesorado (Ulloa et al., 2016), resulta pertinente explorar el modelo de Inteligencia Emocional propuesto por Goleman (1995), quien amplía la concepción de la IE más allá de las habilidades cognitivas. Para Goleman (1995), la IE es el conjunto de habilidades que contribuyen al buen funcionamiento y al éxito, diferenciándose del Coeficiente Intelectual (CI). Este autor las divide en dos áreas fundamentales: Inteligencia Emocional Intrapersonal, que se refiere a la habilidad para comunicarse eficazmente con uno mismo y para manejar las propias emociones (incluye la autoconciencia emocional, la autorregulación y la automotivación); y la Inteligencia Emocional Interpersonal, que alude a la habilidad para comprender y manejar eficazmente las emociones de los demás (abarca la empatía y las habilidades sociales). Según Chemiss (2000, citado por Valdivia, 2006, p.36), “la competencia emocional es una capacidad basada en la inteligencia emocional que toma en cuenta las habilidades personales y sociales necesarias para un desempeño laboral sobresaliente”.

Goleman destaca que la autoconciencia es la habilidad emocional fundamental, ya que sirve de base para el desarrollo de otras habilidades emocionales, como el autocontrol y la automotivación. Además, enfatiza la importancia de la empatía y las habilidades sociales para establecer relaciones interpersonales positivas y efectivas. Goleman, propone que tanto la IE interpersonal como las habilidades sociales incluyen ser capaz de expresar adecuadamente nuestras emociones a nivel verbal y no verbal, previendo las consecuencias en las demás personas y ayudar a los demás a experimentar emociones positivas y a reducir las negativas (ira); así como lograr que las relaciones interpersonales nos ayuden a alcanzar nuestras metas, sueños y experimentar nuestro máximo de emociones positivas y finalmente reducir las emociones negativas producto de la convivencia y las relaciones con los demás. Para Goleman, (2009), el factor clave es la empatía, porque permite comprender los sentimientos ajenos y ponernos en el lugar del otro. Menciona que, las personas más empáticas, son las que son capaces de captar los sentimientos de los demás; porque son más sociables, tienen mayor ajuste emocional y son consideradas mucho más positivas por aquellos quienes interactúan.

El modelo de IE de Goleman es especialmente relevante para los maestros que trabajan en zonas rurales, ya que estos profesionales enfrentan desafíos únicos que pueden afectar su bienestar emocional y su desempeño. Algunas de las formas en que la IE puede beneficiar a estos maestros son el manejo del estrés (la autoconciencia y la

autorregulación emocional permite a los maestros identificar y manejar el estrés asociado a factores como las largas distancias, la lejanía de la familia y las condiciones de trabajo precarias), la adaptación de contextos diversos (la empatía y las habilidades sociales facilitan la construcción de relaciones positivas con los estudiantes, las familias y la comunidad, esencial en contextos rurales donde la escuela suele ser un centro de integración social), la motivación y el compromiso (la automotivación impulsa a perseverar frente a las dificultades y a mantener el compromiso con la enseñanza), y el liderazgo pedagógico (la IE permite ejercer un liderazgo pedagógico efectivo, promoviendo un clima de aula positivo, gestionando conflictos y fomentando el desarrollo integral de los estudiantes).

Según Roca (2005), las habilidades sociales las define como el conjunto de hábitos, tanto en conductas como en pensamientos y emociones; que permite comunicarnos eficazmente con los demás, mediante relaciones interpersonales satisfactorias, sintiéndonos bien al relacionarnos con las demás personas, sin que los demás nos impidan lograr nuestros objetivos. Es importante considerar la afinidad entre la inteligencia emocional, la autoestima y las habilidades sociales. Si bien la IE se centra en las emociones, estas están unidas a las cogniciones y conductas (Caruso, 2009; Goleman, 1995). En la práctica, es decir, si se habla de emociones, también se refiere a actitudes, y en la práctica, se trata de actitudes de autoestima sana y habilidades sociales. Según Kernis (2003) & Mruk (2005), tanto la IE como la

autoestima sana y las habilidades sociales se consideran actitudes que incluyen dimensiones cognitivas, emocionales y conductuales. La autoestima sana se considera un conjunto de actitudes deseables hacia uno mismo, incluyendo las conductas y las habilidades sociales, según Roca, (2005), también se consideran actitudes que favorecen las relaciones interpersonales deseables.

Goleman (1995), amplía el concepto de IE para incluir no solo habilidades cognitivas sino también competencias personales y sociales cruciales en el contexto docente rural colombiano, tales como la autoconciencia, la autogestión, la motivación, la empatía y las habilidades sociales. La autoconciencia, o la capacidad de reconocer las propias emociones y su impacto, permite al docente rural colombiano comprender cómo sus estados de ánimo influyen en su desempeño y en sus interacciones con los estudiantes, siendo esencial para mantener la calma en situaciones de estrés, tomar decisiones informadas y modelar un comportamiento emocionalmente inteligente para los alumnos. La autogestión, por su parte, implica la habilidad de regular las propias emociones, controlar los impulsos y adaptarse a los cambios, vital en un contexto donde los recursos pueden ser escasos y las condiciones de trabajo impredecibles para mantener la motivación la perseverancia y el enfoque en sus objetivos pedagógicos. La motivación, entendida como la fuerza que impulsa al docente a alcanzar sus metas, es especialmente importante en zonas rurales, donde el aislamiento, la falta de reconocimiento y las dificultades del entorno pueden afectar el ánimo y el compromiso.

La empatía, la capacidad de comprender y compartir los sentimientos ajenos, resulta fundamental para forjar relaciones positivas y significativas con estudiantes, familias y la comunidad en el entorno rural colombiano. Un docente empático puede identificar las necesidades emocionales de sus estudiantes, adaptar su enseñanza a sus diversas realidades y fomentar un ambiente de aprendizaje inclusivo y acogedor. Así mismo, las habilidades sociales, que incluyen la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y el trabajo en equipo, son esenciales para la colaboración con colegas, la participación de los padres en la educación y la creación de alianzas con instituciones y organizaciones comunitarias. En este contexto la autoestima emerge como un pilar crucial para el desarrollo de la IE. Autores como Deci & Ryan (1995) describe la autoestima genuina basada en la autonomía, la competencia y las relaciones, mientras que Kernis (2003), propone una autoestima óptima, cimentada en la autenticidad, la autoconciencia y la coherencia entre los valores, acciones y relaciones. Ambos enfoques subrayan la importancia de que el docente rural colombiano cultive una autoestima sana, que le permita sentirse seguro de sí mismo, reconozca sus fortalezas y debilidades, y establezca vínculos interpersonales positivos y constructivos, elementos que exploraran en detalle al describir las estrategias que emplean para afrontar los desafíos de su labor.

La Inteligencia Emocional, la autoestima y las habilidades sociales se configuran, por lo tanto, como pilares fundamentales para el sostenimiento del bienestar y la satisfacción laboral de los docentes que ejercen su labor en el desafiante contexto rural colombiano. La capacidad de comprender y gestionar las propias emociones, aunada a una valoración positiva de sí mismos y al dominio de habilidad para interactuar eficazmente con los demás, se convierte en un escudo protector contra el estrés inherentes a las condiciones geográficas, las limitaciones de recursos y las dinámicas comunitarias particulares de estas zonas. El modelo de Goleman (1995) con su énfasis en la autoconciencia, autogestión, motivación, empatía y habilidades sociales proporcionan un marco comprensivo para entender las competencias emocionales que facilitan la adaptación y el florecimiento de estos profesionales en su entorno laboral. En este sentido es importante ahora dirigir la atención hacia la identificación y el análisis de las estrategias concretas, buscando comprender cómo la aplicación práctica de la inteligencia emocional se traduce en acciones tangibles que contribuyen a una experiencia laboral más positiva y resiliente en el contexto de la ruralidad colombiana.

En este sentido se describen las Estrategias Emocionales Prácticas que los docentes rurales en primaria con alta inteligencia emocional utilizan para afrontar los desafíos de su contexto laboral. La primera es la Autorregulación, donde el docente con alta IE es capaz de manejar sus propias emociones de manera efectiva. Permitiéndose mantener la calma en situaciones de estrés, como lidiar con la falta de recursos, la

presión del tiempo o los conflictos interpersonales. Una técnica muy usual y que ha arrojado excelentes resultados, es la respiración profunda y/o la meditación, para regular sus emociones y mantener un estado de ánimo positivo. La segunda estrategia, es la Empatía; comprendida como la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás; es crucial implementar esta estrategia en el contexto rural, donde los docentes a menudo trabajan con estudiantes de diversos orígenes y con necesidades emocionales complejas; los docentes empáticos pueden establecer relaciones sólidas con sus estudiantes, brindándoles apoyo emocional y creando ambientes escolares seguros y acogedores.

Una Tercera estrategia emocional, el Optimismo; en donde se propone que el docente mantenga una actitud positiva y una perspectiva optimista; siendo fundamental para superar los desafíos y mantener la motivación. Los docentes con alta IE pueden enfocarse en las soluciones en lugar de los problemas, aprender de los fracasos y celebrar los éxitos, lo que les permite mantener un sentido de esperanza y propósito en su trabajo. Y por último se propone la Autoconciencia Emocional; siendo la estrategia que permite reconocer las propias emociones, fortalezas y debilidades, permitiendo así al docente entender cómo sus sentimientos influyen en su desempeño y en sus relaciones. Así mismo, a continuación, se describe las Estrategias Prácticas necesaria para lograr desempeños significativos.

La Adaptación, los docentes rurales a menudo deben adaptar su enseñanza a las condiciones del entorno, que puede incluir la falta de recursos, la diversidad cultural y lingüística de los estudiantes y las limitaciones de infraestructura. Los docentes con alta IE son creativos y flexibles, pueden encontrar soluciones innovadoras para superar estos desafíos. La segunda estrategia practica que se sugiere es la Colaboración; el trabajo en equipo y la colaboración con otros colegas, padres y miembros de la comunidad son esenciales para el éxito en el contexto rural; los docentes con alta IE pueden comunicarse de forma asertiva, resolver conflictos y construir relaciones sólidas con los demás, lo que les permite trabajar juntos para lograr objetivos comunes. Una tercera estrategia es, Gestión del tiempo; la capacidad de organizar y priorizar las tareas es fundamental para manejar las múltiples responsabilidades que enfrentan los docentes rurales, que pueden incluir enseñanza en varios grados, la planificación de actividades extracurriculares y la participación en proyectos comunitarios; los docentes con alta IE pueden establecer metas realistas, administrar su tiempo de manera eficiente y evitar la procrastinación.

Una cuarta estrategia práctica que se sugiere, es la Búsqueda de apoyo; los docentes con alta IE reconocen la importancia de buscar apoyo cuando lo necesitan. Pueden acudir a colegas, mentores, supervisores o profesionales de la salud mental para obtener orientación, consejo y apoyo emocional. Ahora bien, ya expuestas las estrategias emocionales y practicas; se propone una integración entre ellas, buscando

destacar que las estrategias emocionales y practicas están estrechamente relacionadas y se refuerzan mutuamente. Por ejemplo, un docente que es empático y tiene buenas habilidades sociales también puede ser más efectivo al colaborar con otros colegas y al adaptar su enseñanza a las necesidades de sus estudiantes. Del mismo modo, un docente que es optimista y tiene una buena gestión del tiempo puede ser más resiliente frente al estrés y puede mantener la motivación a pesar de los desafíos.

Para comprender cómo estas competencias se traducen en la práctica diaria, a continuación, se presenta ejemplos ilustrativos y ficticios de docentes rurales en Colombia, quienes, a través de su alta Inteligencia Emocional, aplican estas estrategias para navegar los desafíos de su entorno laboral. Es importante destacar que estos casos han sido contruidos para representar situaciones prototípicas y frecuentes que enfrentan los educadores en contextos rurales, basándose en la literatura y la experiencia común en el campo.

Estrategias Emocionales

1. Autorregulación: Manejo de la Frustración ante la Carencia de Recursos.
 - Situación: El profesor Andrés, de la escuela “Bella Vista” en un corregimiento del departamento del Huila, enfrenta constantemente la falta de material didáctico. Hoy, el proyector de video, único en la escuela, dejó de funcionar justo

cuando debía presentar un tema complejo a sus estudiantes de quinto grado. La frustración y el desánimo amenazan con invadirlo.

- **Acción del docente (Autorregulación):** Andrés, respira profundamente un par de veces, se toma un momento para sí mismo detrás del escritorio. Recuerda que no puede controlar la avería, pero sí su reacción. Decide cambiar el enfoque de la clase. En lugar de proyectar, rápidamente saca unas cartulinas y marcadores que guarda para emergencias.

- **Resultado:** En lugar de estancarse en la frustración, Andrés, logra mantener la calma. Explica la situación a sus estudiantes, les propone un ejercicio colaborativo en el que ellos dibujen los conceptos claves y los expongan. La clase continúa de manera dinámica y los estudiantes, participan activamente, mientras Andrés, mantiene su bienestar emocional al no dejarse vencer por el inconveniente. Esta capacidad de autorregulación no solo permite a Andrés resolver el problema inmediato, sino que también reduce su nivel de estrés y frustración, lo que directamente impacta en su bienestar y en la percepción positiva de su labor.

2. Empatía: Conexión con las Realidades Estudiantiles.

- **Situación:** La profesora Lorena, en una escuela de Garzón, nota que María, una de sus alumnas, está particularmente callada y distraída últimamente. Sabe que las condiciones de vida de muchas familias en la comunidad son desafiantes.

- **Acción del docente (Empatía):** En lugar de regañarla. Lorena se acerca a María durante el descanso, le pregunta cómo se siente y si necesita algo. Escucha

atentamente, sin juzgar, mientras María le confía que su familia está preocupada por la escasez de agua. Lorena valida sus sentimientos y le expresa su comprensión.

- Resultado: María se siente escuchada y apoyada. La conexión empática de Lorena le permite entender la raíz de la distracción y adaptar su apoyo, ofreciendo a María un espacio seguro y recordándole que la escuela es un lugar donde puede sentirse protegida. Esto fortalece el vínculo entre docente y estudiante y contribuye al bienestar de ambos. Esta conexión empática no solo le permite a Lorena entender las necesidades profundas de sus estudiantes, sino que también fortalece su sentido de propósito y la satisfacción de construir relaciones significativas, elementos clave para su bienestar docente.

3. Optimismo: Mantenimiento de la Esperanza en la Adversidad

- Situación: En la escuela rural de Neiva, el profesor Javier y sus colegas enfrentan a la noticia de un recorte presupuestal que amenaza con suspender un proyecto de huera escolar que habían iniciado con gran entusiasmo. El ambiente es de desmotivación general.

- Acción del docente (Optimismo): Javier, a pesar de la dificultad, decide no dejarse vencer por el pesimismo. En una reunión, propone buscar alternativas: organizar una jornada comunitaria para recolectar materiales reciclados, solicitar ayuda a los padres de familia para la construcción de bancales elevados, y contactar a una ONG local. Enfoca la situación como una oportunidad para demostrar la creatividad de la comunidad.

- Resultado: Su actitud optimista y proactiva inyecta energía al equipo. Aunque la solución no es instantánea, el optimismo de Javier fomenta la búsqueda de soluciones creativas y mantiene la motivación del grupo, contribuyendo a la satisfacción laboral al ver que los desafíos pueden superarse con ingenio y colaboración. La actitud optimista de Javier no solo impulsa la búsqueda de soluciones creativas, sino que también mantiene elevada la moral del equipo y la suya propia, lo que se traduce en una mayor satisfacción laboral al ver que los desafíos pueden superarse con ingenio y colaboración.

4. Autoconciencia Emocional: reconocimiento de Límites y Necesidades

- Situación: La profesora Nohora, en una escuela rural de Tesalia, se siente abrumada por la carga de trabajo, preparación de clases para varios grados, atención a padres y tareas administrativas. Comienza a sentir agotamiento y poca paciencia con sus estudiantes.

- Acción del docente (Autoconciencia Emocional): Nohora, consciente de su propio estado emocional, reconocer que está al límite. Identifica el agotamiento como la causa de su irritabilidad. Decide que necesita un momento de desconexión. Al final del día, en lugar de llevar trabajo a casa, se dedica una hora a caminar y escuchar música.

- Resultado: Al reconocer sus propias emociones y límites, Nohora evita el burnout. Esta autoconciencia le permite tomar medidas preventivas para cuidar su bienestar, lo que se traduce en mayor paciencia y efectividad en su labor diaria, y en una

mejor relación con sus estudiantes. Al reconocer sus propias emociones y límites, Nohora no solo evita el agotamiento, sino que también fortalece su autoestima al saber que está cuidando se í misma, lo que impacta positivamente su bienestar general y su efectividad en la labor diaria.

Estrategias Practicas

1. Adaptación: Flexibilidad ante los Desafíos de Infraestructura
 - Situación: la profesora Leidy, en una vereda de Bruselas, se encuentra con que el salón de clases está inoperable debido a un aguacero que inundó parte del techo. La escuela tiene solo un salón más, pero ya está ocupado.
 - Acción del docente (Adaptación): En lugar de cancelar las clases o quejarse, Leidy evalúa las opciones. Decide trasladar la clase a la zona cubierta del patio, utilizando el tablero portátil y organizando a los niños en pequeños grupos de trabajo. Improvisa con los recursos disponibles y crea un ambiente de aprendizaje al aire libre.
 - Resultado: Su capacidad de adaptación permite que las clases no se detengan, demostrando resiliencia y creatividad. Esta flexibilidad contribuye a su satisfacción laboral al ver que puede superar los obstáculos y cumplir con su misión educativa. La capacidad de adaptación de Leidy no solo asegura la continuidad de las

clases, sino que también aumenta su confianza en sí misma y su satisfacción al superar creativamente los obstáculos, reforzando su sentido de eficacia y resiliencia.

2. Colaboración: Fortalecimiento de la Red de Apoyo Comunitaria

- Situación: El profesor Duber, en una comunidad campesina de Cundinamarca, necesita organizar una jornada de alfabetización para adultos, pero siente que solo no puede abarcar la logística y el alcance

- Acción del docente (colaboración): Duber se reúne con los líderes de la Junta de Acción Comunal y los padres de familia más activos. Les expone su idea y les pide ayuda para difundir la convocatoria y organizar los materiales. Juntos, definen roles y responsabilidades.

- Resultado: La colaboración permite que el proyecto se lleve a cabo con éxito, involucrando a la comunidad y distribuyendo la carga de trabajo. Esto no solo beneficia a la comunidad, sino que también aumenta la satisfacción laboral de Duber al sentirse parte de una red de apoyo y ver el impacto colectivo de su labor. La colaboración no solo permite que proyectos importantes se realicen, sino que también reduce la sensación de aislamiento en el docente rural, fomenta un sentimiento de apoyo mutuo y eleva la satisfacción laboral al ver el impacto colectivo de su esfuerzo.

3. Gestión del Tiempo: Equilibrio entre Múltiples Responsabilidades

- Situación: La profesora Helena, en una escuela multigrado en el Caquetá, es la única docente y debe impartir clases a niños de diferentes edades, además de

encargarse de la cafetería escolar y la biblioteca. Se siente constantemente al borde del colapso.

- **Acción del docente (Gestión del Tiempo):** Helena decide implementar un sistema de priorización. Dedicar las mañanas a las clases más exigentes y las tardes a actividades más autónomas para los estudiantes, mientras ella se encarga de las tareas administrativas. Además, establece horarios específicos para la atención a padres y para la gestión de la biblioteca.

- **Resultado:** Al gestionar su tiempo de manera eficiente, Helena logra cumplir con todas sus responsabilidades sin sentirse tan abrumada. Esto reduce su estrés y aumenta su sensación de control, lo que impacta positivamente su bienestar y satisfacción laboral. Al gestionar su tiempo de manera eficiente, Helena no solo cumple con sus responsabilidades, sino que también disminuye significativamente su nivel de estrés y aumenta su sensación de control y competencia, lo que es fundamental para su bienestar y satisfacción en un entorno demandante

4. Búsqueda de Apoyo: Redes de Colegas y Mentores

- **Situación:** El profesor Fernando, recién llegado a una escuela en la zona rural de Antioquia, se siente aislado y con dudas sobre cómo manejar ciertas dinámicas comunitarias atípicas.

- **Acción del docente (Búsqueda de Apoyo):** Fernando decide contactar a un colega de una escuela cercana que lleva más tiempo en la zona, a quien conoció en

una capacitación. Le expone sus inquietudes y le pide consejos. También se une a un grupo de WhatsApp de docentes rurales de su región.

- Resultado: Al buscar apoyo activamente, Fernando encuentra orientación y se siente menos solo. Los consejos de su colega experimentado y la interacción con otros docentes en el grupo WhatsApp le brinda nuevas perspectivas y estrategias para manejar las situaciones, contribuyendo a su bienestar y a una mayor confianza en su rol. La búsqueda de apoyo de Fernando no solo le brinda soluciones prácticas, sino que también fortalece su red de contactos, reduce su sensación de aislamiento y aumenta su confianza y seguridad en el rol, contribuyendo así a un mayor bienestar emocional y una percepción mas positiva de su labor.

La aplicación de estas estrategias emocionales y practicas por parte de los docentes rurales colombianos no es meramente una respuesta a los desafíos, sino una manifestación activa de su Inteligencia Emocional que impacta directamente en su bienestar y satisfacción laboral. Al autorregular sus emociones, logran mantener la calma ante la escasez de recursos o la adversidad, transformando posibles frustraciones en oportunidades de aprendizaje y resiliencia. La empatía les permite construir vínculos significativos con estudiantes y comunidades generando un sentido de pertenencia y propósito que alimenta su motivación. El Optimismo se convierte en el motor que los impulsa a buscar soluciones creativas y a perseverar, reforzando su compromiso con la enseñanza a pesar de las limitaciones. Finalmente, la

Autoconciencia Emocional les permite reconocer sus propios límites y necesidades, posibilitando el autocuidado esencial para evitar el agotamiento.

En el ámbito práctico, la Adaptación les confiere la flexibilidad necesaria para innovar y superar obstáculos infraestructurales, generando un sentimiento de logro y eficacia. La Colaboración fomenta una red de apoyo invaluable, distribuyendo la carga y creando un ambiente de trabajo más solidario y satisfactorio. Una Gestión eficiente del tiempo les otorga control sobre sus múltiples responsabilidades, reduciendo el estrés y aumentando la sensación de competencia. Y la búsqueda activa de apoyo, consolida su resiliencia al brindarles orientaciones y respaldo, fortaleciendo su autoestima y su percepción de que no están solos. En síntesis, estas estrategias impulsadas por una sólida Inteligencia Emocional, no solo les permite afrontar las particularidades del contexto rural, sino que son fundamentales para preservar su salud mental, fortalecer su compromiso y elevar su sentido de satisfacción y propósito en una labor tan vital para el desarrollo de Colombia.

Análisis de la Contribución de las Estrategias al Bienestar y la Satisfacción Laboral

Al haber identificado las dimensiones de la Inteligencia Emocional relevantes para el docente rural y descrito las estrategias emocionales y practicas que utilizan para afrontar los desafíos de su complejo contexto laboral, se hace evidente que estas no

son meras respuestas reactivas, sino acciones delibradas que forjan su resiliencia y promueven su bienestar. Los ejemplos presentados ilustran cómo la autorregulación les permite gestionar el estrés inherente a la escasez de recursos (como se evidenció por el profesor Andrés), mientras que la empatía fomenta las relaciones significativas que actúan como amortiguadores emocionales (Caso de la profesora Lorena). El optimismo se manifiesta como una fuente de motivación intrínseca que les permite mantener una visión positiva ante la adversidad (Como se vio con el profesor Javier), y la autoconciencia les equipa para el autocuidado esencial en una profesión tan demandante (ejemplo de la profesora Nohora).

Estas estrategias practicas – la adaptación a condiciones cambiantes (caso de la profesora Leidy), la colaboración como fuente de apoyo colectivo (observado con el profesor Duber) una eficiente gestión del tiempo para balancear múltiples roles (ejemplificado por la profesora Helena), y la búsqueda activa de apoyo profesional entre pares (como lo hizo el profesor Fernando) – no solo demuestra la aplicación de la IE, sino que, de manera sinérgica, contribuyen activamente a la reducción del estrés, al aumento de la sensación de control, al fortalecimiento de la autoestima y a fomentar sentido de pertenencia y propósito. En las próximas secciones, se procederá a analizar en profundidad cómo esta implementación de la IE y sus estrategias asociadas se traduce en un mantenimiento sostenido del bienestar y una mayor satisfacción laboral para los docentes de primaria en el contexto rural colombiano, cumpliendo así el tercer objetivo de este ensayo.

Conclusiones: La Inteligencia Emocional como Pilar del Bienestar Docente Rural

El presente ensayo ha explorado de manera descriptiva el papel crucial de la Inteligencia Emocional como recurso intrínseco para el bienestar y la satisfacción laboral de los docentes de primaria en el contexto rural colombiano, un entorno marcado por la distancia geográfica, las limitaciones de recursos y dinámicas comunitarias complejas. A través de la revisión literaria y la ejemplificación de situaciones prototípicas, se ha logrado identificar que dimensiones claves de la Inteligencia Emocional, como la autoconciencia la autorregulación, automotivación, empatía y habilidades sociales (Goleman, 1995), son fundamentales para que estos educadores puedan afrontar los desafíos inherentes a su labor. Estas competencias no solo les permiten gestionar sus propias emociones, sino también establecer relaciones significativas y adaptarse a un entorno en constante cambio.

La investigación ha permitido describir un conjunto de estrategias emocionales y prácticas que los docentes con alta Inteligencia Emocional despliegan cotidianamente para mantener su equilibrio y efectividad. Estrategias como la autorregulación ante la frustración, la empatía para conectar con realidades diversas, el optimismo frente a la adversidad y la autoconciencia para el autocuidado son pilares emocionales. Complementariamente, tácticas prácticas como la adaptación creativa, la colaboración con la comunidad, una eficiente gestión del tiempo y la búsqueda activa de apoyo se configuran como herramientas indispensables. Cada una de estas estrategias, como se

ha ilustrado, no solo resuelve problemas inmediatos, sino que también protege la salud mental del docente, reduce el estrés y fomenta un sentido de logro y propósito en su día a día.

El análisis de cómo estas estrategias contribuyen al mantenimiento del bienestar y la satisfacción laboral demuestra una interconexión profunda. La Inteligencia Emocional laboral demuestra una interconexión profunda. La Inteligencia Emocional no es solo una habilidad, sino una capacidad transformadora que permite a los docentes rurales convertir los desafíos en oportunidades de crecimiento y resiliencia. La reducción del estrés, el aumento de la sensación de control, el fortalecimiento de la autoestima y el fomento de un fuerte sentido de pertenencia y propósito vital no solo para la calidad de vida de los educadores, sino también para la calidad educativa que pueden ofrecer a las comunidades más apartadas de Colombia.

REFERENCIAS

- Barrientos Fernández, A., Sánchez Cabrero, R., & Arigita García, A. (2019). La formation émotionnelle des enseignants et la gestion de l'environnement de leurs salles de classe. *Praxis & Saber*, 10(24), 119-141.
- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 2007, num. 10, p. 61-82.
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI, 10, 61-82.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). *El modelo de habilidad de la inteligencia emocional (Mayer y Salovey) como un predictor de ajuste psicológico en adolescentes*. Boletín de Psicología, 82, 87-104.
- Florez, J. L. T. (2016). El desafío de la educación rural. *Revista Oratores*, (5), 69-85.
- Gabel, R. (2005). Inteligencia emocional: perspectivas y aplicaciones ocupacionales. Universidad ESAN (Serie documentos de trabajo n° 16).
- Goleman, D. (2007). La inteligencia emocional. Ediciones B, S.A.
- Gómez, F., Rodríguez, N., & Castro, L. (2020). *Bienestar docente y calidad educativa en contextos rurales*. Investigación Educativa, 15(3), 45-60.
- López, I. (2015). PIEC. Programa para el desarrollo de la inteligencia emocional en los conservatorios de música. UNED-Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Martínez, P. C., & Miranda, L. P. R. (2023). La inteligencia emocional, modelos para su desarrollo. Segunda parte: Modelo de Daniel Goleman. *Revista Reforma Siglo XXI*, 29(114), 45-46.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). *Emotional intelligence: Theory, findings, and implications*. Psychological Inquiry, 15(3), 197-215.
- Merino-Tejedor, E., Hontangas, P. M., & Petrides, K. V. (2018). La adaptabilidad a la carrera media el efecto de la inteligencia emocional rasgo sobre el compromiso académico. *Revista de psicodidáctica*, 23(2), 77-85.
- Mestré, J., Guil, R., & Brackett, M. (2008). Inteligencia emocional: definición, evaluación y aplicaciones desde el modelo de habilidades de Mayer y Salovey. *Motivación y emoción*, 6(16), 407-438.
- Muñoz, A. M. Á. (2019). Perfil docente, bienestar y competencias emocionales para la mejora, calidad e innovación de la escuela. *Boletín Redipe*, 8(5), 131-144.
- Ortiz, S. L. A., & Duarte, V. L. D. Experiencias Socio-Emocionales de Familias con Niños en Primera Infancia en el.
- Quintero, M. D. L. R. (2024). La inteligencia emocional en los procesos de aprendizaje en instituciones educativas oficiales de Colombia. *Delectus*, 7(1), 86-94.
- Salas, D. D. R., Rozo, P. J. P., & Carrillo, C. J. B. (2024). ¿Cómo aprendieron los niños? Una respuesta desde el constructivismo social subyacente del contexto histórico y sociocultural actual. *Revista Unimar*, 42(1), 103-117.

- Sánchez Calvo, M. (2023). Inteligencia emocional: evolución conceptual e intervención educativa.
- Sánchez, M. B. T. (2021). Plan de intervención para estimular afectaciones cognitivas en niños y adolescentes institucionalizados. *INNOVA Research Journal*, 6(1), 84-110.
- Sarmiento, J., Vivas, M., & Pérez, A. (2018). *Desafíos de la educación rural en Colombia*. Revista Latinoamericana de Educación, 25(2), 100-115.
- Terrazas, A., Velázquez-Castro, J., & Testón-Franco, N. (2022). El estrés académico y afectaciones emocionales en estudiantes de nivel superior. *Revista Innova Educación*, 4(2), 132-146.
- Villanueva, E. R. (2013). Inteligencia emocional y conceptos afines: autoestima sana y habilidades sociales. *Recuperado el*, 7.
- Zabala Beltran, L. T. (2023). Diseño de una estrategia pedagógica para promover la inteligencia emocional en niños de transición a través de la literatura infantil.