

El papel de la inteligencia emocional en el bienestar de los docentes

The role of emotional intelligence in teachers' well-being

O papel da inteligência emocional no bem-estar dos professores

Le rôle de l'intelligence émotionnelle dans le bien-être des enseignants



 **Adriana Sofía Torres Azcárate**
adrianasofiatorresazcarate@gmail.com

Institución Educativa La milagrosa. Palmira, Colombia

Recibido: 03 de noviembre 2023 / Aprobado: 31 de marzo 2024 / Publicado: 23 de mayo 2024

RESUMEN

La inteligencia emocional (IE) se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y gestionar emociones propias y ajenas. Al ser conscientes de las emociones y saber manejarlas, se experimenta un mayor bienestar emocional (BE), logrando cultivar relaciones, comunicarse, resolver conflictos y reducir el estrés. El propósito del artículo fue determinar la relación entre fortalecimiento de la IE y adquisición de BE, a través de una investigación documental para lo cual se realizó revisión sistemática de literatura en 3 bases de datos (Scielo, Redalyc y Dialnet) surgiendo 4 categorías de análisis, la búsqueda fue limitada a idioma español y

ABSTRACT

Emotional intelligence (EI) refers to the ability to recognize, understand and manage one's own and others' emotions. By being aware of emotions and knowing how to manage them, greater emotional well-being (BE) is experienced, managing to cultivate relationships, communicate, resolve conflicts and reduce stress. The purpose of the article was to determine the relationship between strengthening EI and acquisition of BE, through a documentary investigation for which a systematic review of literature was carried out in 3 databases (Scielo, Redalyc and Dialnet) emerging 4 categories of analysis, the search was

RESUMO

Inteligência emocional (IE) refere-se à capacidade de reconhecer, compreender e gerenciar as próprias emoções e as dos outros. Ao ter consciência das emoções e saber administrá-las, vivencia-se maior bem-estar emocional (BE), conseguindo cultivar relacionamentos, comunicar-se, resolver conflitos e reduzir o estresse. O objetivo do artigo foi determinar a relação entre o fortalecimento da IE e a aquisição de BE, por meio de uma investigação documental para a qual foi realizada uma revisão sistemática da literatura em 3 bases de dados (Scielo, Redalyc e Dialnet) emergindo 4 categorias de análise, a busca limitou-se ao idioma espanhol e de

RÉSUMÉ

L'intelligence émotionnelle (IE) fait référence à la capacité de reconnaître, de comprendre et de gérer ses propres émotions et celles des autres. En étant conscient des émotions et en sachant les gérer, on expérimente un plus grand bien-être émotionnel (BE), en parvenant à cultiver des relations, à communiquer, à résoudre les conflits et à réduire le stress. Le but de l'article était de déterminer la relation entre le renforcement de l'IE et l'acquisition du BE, à travers une enquête documentaire pour laquelle une revue systématique de la littérature a été réalisée dans 3 bases de données (Scielo, Redalyc et Dialnet) faisant émerger 4 catégories d'analyse, la recherche s'est



del año 2019 al 2023, sin restricción geográfica, seleccionando 20 artículos. Se confirma la relación y se encuentran múltiples beneficios además del BE, se resalta la importancia de entrenamiento en competencias emocionales para los docentes, y sus ventajas en la vida laboral y personal.

limited to the Spanish language and from 2019 to 2023, without geographical restriction, selecting 20 articles. The relationship is confirmed and multiple benefits are found in addition to BE, the importance of training in emotional competencies for teachers is highlighted, and its advantages in work and personal life.

2019 a 2023, sem restrição geográfica, selecionando 20 artigos. A relação se confirma e são encontrados múltiplos benefícios além do BE, destaca-se a importância da formação em competências emocionais para os professores e suas vantagens no trabalho e na vida pessoal.

limité à la langue espagnole et de 2019 à 2023, sans restriction géographique, en sélectionnant 20 articles. La relation est confirmée et de multiples bénéfices sont constatés en plus du BE, l'importance de la formation aux compétences émotionnelles pour les enseignants est soulignée, ainsi que ses avantages dans le travail et la vie personnelle.

Palabras clave:

Inteligencia emocional; Bienestar; Docentes; Competencias emocionales; Salud mental

Key words: Emotional intelligence; Well-being; Teachers; Emotional competencies; Mental health

Palavras-chave:

Inteligência emocional; Bem-estar; Professores; Competências emocionais; Saúde mental

Mots-clés: Intelligence émotionnelle; Bien-être; Enseignants; Compétences émotionnelles; Santé mentale

INTRODUCCIÓN

Las emociones son una parte integral de la vida y ayudan a comprender y responder al entorno. Una emoción es una respuesta subjetiva a un estímulo que puede ser positivo o negativo. Las emociones pueden ser experimentadas en diferentes niveles de intensidad y duración, y pueden ser influenciadas por factores internos y externos. Los seres humanos poseen emociones que llevan a actuar y tomar decisiones; en un mal día, los pensamientos se tornan negativos a raíz de las emociones que se siente, por ende, el comportamiento tiende a variar, a hablar o actuar de forma que causa un posterior arrepentimiento.

Los docentes no son la excepción, expuestos diariamente a situaciones difíciles en contextos complejos, que ocasionalmente rebasan la preparación que poseen, todo esto genera, que su salud mental se vea deteriorada. Este un aspecto de gran interés últimamente, sobre todo después de la pandemia de Covid-19, donde fue necesario asumir retos para que docentes y estudiantes se mantuvieran mental y emocional saludables.

En Colombia, la salud mental es definida por la ley 1616, como un “estado dinámico expresado en la vida cotidiana en el comportamiento e interacción, permitiendo a individuos y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para

transitar, trabajar, establecer relaciones significativas y contribuir a la comunidad” (Congreso de la República, 2013). Esto implica la percepción de un estado de bienestar, donde las personas realizan sus labores con tranquilidad a pesar del estrés que viven. Es una realidad que la docencia es uno de los trabajos que mayor estado de malestar puede generar, donde más expuesto se encuentra a un altibajo de emociones diarias, siendo las enfermedades mentales como el estrés, la ansiedad y la depresión unas de las mayores causas de incapacidad laboral, según Plazas Bustacara, et al (2020).

La salud mental está relacionada con el pensamiento, y este a su vez con la Inteligencia Emocional (IE) y el Bienestar Emocional (BE), con el fin de esclarecer esta relación se describen las teorías del constructo de inteligencia emocional, el cual, se considera como la habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos al dirigir los propios pensamientos y acciones. Incluye la capacidad del ser humano de amar y comprender al otro, así como ser capaz de darle manejo a los estados emocionales propios y ajenos, permitiéndose tener una sana convivencia. Este constructo fue definido por primera vez por Mayer y Salovey (1997), los cuales, se basaron en la inteligencia intrapersonal e interpersonal de la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1995)

La teoría de las inteligencias múltiples sostiene que cada persona tiene fortalezas y habilidades en diversas áreas, y la educación debe promover el desarrollo y potenciación estas inteligencias. Gardner (1995) define la inteligencia intrapersonal como “la capacidad de conocerse a uno mismo, incluyendo los propios sentimientos, emociones, motivaciones y fortalezas”, esto implica la introspección y la autorreflexión. Por otro lado, la inteligencia interpersonal es la capacidad de comprender las emociones y motivaciones de los demás, así como establecer relaciones interpersonales exitosas.

Estos dos tipos de inteligencia, dieron las bases para el modelo de IE de Mayer y Salovey (1997), el cual se fundamenta en la idea de que estas son habilidades que se puede desarrollar y mejorar a lo largo de la vida. Este modelo se basa en cuatro componentes, la primera es la percepción emocional, refiriéndose a la capacidad de percibir y entender las emociones propias y ajenas, la segunda es la facilitación emocional, la cual es la capacidad de utilizarlas relacionarse de manera efectiva con otras

personas, implica la empatía, percibir y para facilitar el pensamiento, la toma de decisiones, motivarse a uno mismo y a los demás, y regular el estado emocional. El tercer componente, la comprensión emocional, es la capacidad de comprender y analizarlas empleando el conocimiento emocional. Por último, la regulación emocional que se refiere a la capacidad de manejar y regularlas en uno mismo y en los demás, mitigar las negativas y potenciar las positivas. El modelo de Mayer y Salovey es el modelo más difundido y aceptado por la comunidad científica debido al rigor científico.

A partir de este modelo de habilidades, Goleman (1995) genera un modelo mixto de IE, donde se tienen en cuenta habilidades emocionales y sociales, aporta que “las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen más probabilidad de sentirse satisfechas y ser eficaces en sus vidas y dominar los hábitos mentales que favorezcan su productividad” (p. 57). Este modelo se fundamenta en la idea que las emociones desempeñan un papel crucial en la vida e interacciones con los demás, sostiene que la inteligencia emocional se compone de cinco competencias principales, la autoconciencia emocional, como la capacidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones, la autorregulación emocional, como la capacidad de manejar y regular emociones de manera efectiva, controlando reacciones emocionales, manejar el estrés y la ansiedad.

Como tercer componente la automotivación y su capacidad de mantener enfocados en las metas con actitud positiva. El cuarto componente es la empatía, capacidad de comprender y compartir las emociones de los demás, responder de manera adecuada y compasiva. Las habilidades sociales, para establecer y mantener relaciones saludables y efectivas con los demás, comunicarse de manera clara y efectiva, resolver conflictos, trabajar en equipo y mostrar liderazgo. Goleman y Davidson (2017) afirman que la actividad meditativa cambia la mente, el cerebro y el cuerpo, y que potencia la autoconciencia, capacidad que hace parte de la IE y promueve el bienestar.

Del constructo de la IE se desglosa las competencias emocionales, donde priman los estudios realizados por Bisquerra (2000), planteando que no solo es la adquisición de habilidades sino de capacidades y actitudes para sentir e interactuar con IE. Este autor propone el "Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales", basado en cinco

grandes competencias o bloques que según Bisquerra y Pérez (2007) son la conciencia emocional, capacidad de reconocer, identificar y comprender las emociones propias y ajenas, la regulación emocional como la capacidad de gestionar y regularlas de manera adecuada, tanto en uno mismo como en las interacciones con los demás, de tercero la autonomía personal que incluye la toma de decisiones emocionalmente inteligentes y actuar de manera autónoma y responsable. En cuarto lugar, la competencia social, referida a establecer y mantener relaciones saludables y satisfactorias, comprender y responder de manera empática a las emociones de los demás y de último las habilidades para el bienestar, que engloba las habilidades necesarias que permiten promover el bienestar emocional y el desarrollo personal, como el manejo del estrés, la resiliencia y la búsqueda de la felicidad.

A partir de las sub-competencias de Bisquerra (2000), se introduce el término de bienestar emocional. El cual, según este autor es considerado como la capacidad de gozar de forma consciente de bienestar (emocional, subjetivo, personal, psicológico) y procurar transmitirlo a las personas con quien interactúa. Adoptar una actitud favorable al bienestar, entendiéndolo como un derecho y un deber de cada ser humano, contribuyendo con esto, de manera positiva en la comunidad y grupo social al que pertenece (Bisquerra, 2003).

El bienestar ha sido estudiado desde la psicología positiva, este enfoque psicológico busca estudiar y promover las emociones positivas, el bienestar y el florecimiento humano, cambiando el enfoque tradicional de la psicología, centrado en tratar los trastornos y problemas mentales, al de orientarse al desarrollo de una vida plena. El trabajo de Seligman (2000) ha sido fundamental al orientar la investigación y la práctica hacia el estudio del bienestar y la felicidad; él formuló el modelo PERMA, que representa los 5 elementos fundamentales del bienestar: emociones positivas (P), compromiso o flow (E), relaciones positivas (R), significado (M) y logro o lograr metas (A).

Según el autor precitado, estos elementos son cruciales para construir una vida plena y satisfactoria. También ha trabajado en la identificación y promoción de las fortalezas personales, que son los rasgos positivos y virtudes que ayudan a enfrentar los desafíos y vivir una vida significativa. Su trabajo ha llevado al desarrollo de herramientas



como el VIA (Inventario de Fortalezas Personales), que permite a las personas identificar y utilizar sus fortalezas mejorando su BE y calidad de vida.

Hasta el momento se relacionan la IE con el desarrollo de competencias emocionales a través de la educación emocional, y que, como consecuencia de ese fortalecimiento de habilidades y competencias, el ser humano alcanza el bienestar, además de adoptar una actitud positiva que le permita su florecimiento. En línea con esto, Fernández-Berrocal y Extremera (2002), han relacionado todos los constructos antes mencionados en el ámbito educativo y sus estudios han demostrado que el BE de los docentes está asociado con la IE y con la satisfacción en su trabajo. Los educadores que tienen un mayor BE tienden a ser más efectivos en el manejo de situaciones estresantes y mayor capacidad para regular sus emociones, lo que se traduce en una mejor enseñanza y una menor probabilidad de abandono laboral. Además, demostraron que la educación emocional puede mejorar significativamente la habilidad de los maestros para manejar situaciones conflictivas o emocionalmente intensas con los estudiantes, promover un clima escolar positivo y mejorar el bienestar subjetivo del docente en general.

El BE del docente y las competencias emocionales podrían relacionarse en un modelo pedagógico que tenga en cuenta la importancia de la educación socioemocional, es importante visualizar los avances investigativos que se han desarrollado en los últimos años con el fin de conocer el estado del arte de las investigaciones que abarcan la IE y el BE y aplicarlo en el gremio docente. El propósito de este artículo fue determinar la relación entre el fortalecimiento de la IE y la adquisición de BE, además de definir cuáles han sido las estrategias utilizadas por los investigadores en la adquisición de las competencias emocionales y su respectiva medición del bienestar, recordando que la docencia es un trabajo emocional, por tanto, requiere el desarrollo de estas habilidades, como lo plantea Sánchez (2019) al decir que el maestro ideal es aquel que enseña con la aritmética del corazón y la gramática de las relaciones.

MÉTODO

El presente artículo es producto de una investigación documental, a partir una



revisión sistemática de la literatura científica publicada en torno a la IE, y su relación con el BE en los docentes. Se seleccionaron veinte (20) artículos de fuentes electrónicas dispuestas en las bases de datos Scielo, Redalyc y Dialnet, para dichas búsquedas se utilizaron las palabras claves bienestar, salud mental, IE, competencias y diferentes combinaciones entre ellas, los artículos se clasificaron según las 4 categorías de análisis siguientes: 1. salud mental y bienestar, 2. bienestar emocional docente, 3. inteligencia emocional docente, 4. Competencias emocionales en docencia. Estas categorías se establecen ante la necesidad de indagar en los temas y entrelazar los constructos de inteligencia emocional y bienestar en docentes.

La búsqueda fue limitada a idioma español y artículos que se publicaron del 2019 al 2023, sin restricción geográfica. Se buscaron artículos publicados donde se tomaron en cuenta los referentes teóricos descritos en la introducción con el fin de tener una visión más focalizada del estudio. Como criterio de inclusión se buscaba que las investigaciones fueran realizadas en el ámbito educativo, o la investigación tuviera referentes teóricos desde la psicología y la pedagogía. Dentro de esta revisión se encuentra un artículo del fuera del rango establecido, fue seleccionado porque resume los avances en IE y BE hasta el 2017 y sustenta las bases para los otros artículos indagados.

RESULTADOS

En esta sección, se organizan los artículos por categorías. La primera categoría es salud mental y bienestar, que incluye escritos sobre la relación y controversias de estos conceptos. La segunda categoría es bienestar emocional docente y recopila información sobre estrategias, métodos y repercusiones relacionadas con la labor. La tercera categoría es inteligencia emocional docente y muestra avances en este campo, modelos utilizados y sus consecuencias en el contexto. La cuarta categoría se enfoca en la aplicación de la inteligencia emocional, es decir, cómo adquirir competencias y habilidades a través de la educación emocional y su impacto en la labor docente.

La tabla 1 muestra los artículos seleccionados según la temática de salud mental y bienestar emocional que cumplían con los criterios anteriormente descritos:

Tabla 1

Categoría: Salud mental y Bienestar

Título	Autores	Año
Bienestar personal durante la adolescencia según el modelo Perma: una revisión sistemática	González-Moreno, A., y Molero-Jurado, M.D.M	2023
Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades	Arroyave, C. O. M., Arango, D. C., Restrepo-Ochoa, D. A., y Calvo, A. C.	2022
El autocuidado en el trabajo es importante: como los recursos personales y del puesto median entre el autocuidado y el bienestar psicológico	Gómez-Borges, A., Peláez-Zuberbühler, M. J., Martínez, I. M., y Salanova, M.	2022
Inteligencia emocional y ansiedad en mujeres	Gil-Olarte, P., Gómez-Molinero, R., Ruiz-González, P., y Guil, R.	2019
Malestar docente y violencia escolar una relación por definir: revisión documental de la década del noventa a la actualidad	Abril-Martínez, C. A.	2019

La tabla 2, inscribe los artículos encontrados en la categoría de análisis de bienestar emocional docente según los criterios descritos, donde sujetos de estudio se encontraban en el contexto escolar ejerciendo el rol de maestro.

Tabla 2

Categoría: Bienestar emocional docente

Título	Autores	Año
El bienestar emocional de los docentes como factor determinante en los procesos de enseñanza/aprendizaje en el aula	López Martínez, O., García Jiménez, E. y Cuesta Sáez de Tejada, J. D.	2023
Bienestar emocional y el docente: un diario creativo en emociones.	González Pérez, A.	2021
Excluidos de la felicidad. La estratificación social del bienestar emocional en España	García Andrade, A.	2021
La crisis de salud, de bienestar emocional y de competencias para ser un buen docente	Abanades Sánchez, M.	2020

En la tabla 3 se enuncian los artículos que describen la adquisición de la inteligencia emocional y sus beneficios emocionales, y se relacionan con el bienestar emocional; se encontraron 6 escritos.

Tabla 3

Categoría: inteligencia emocional docente

Título	Autores	Año
Inteligencia emocional como factor protector en docentes: Perfiles de estrategias de afrontamiento centrado en personas.	Pulido-Martos, M., López-Zafra, E., y Cortés-Denia, D.	2022
Inteligencia Emocional como Predictor de Satisfacción en Docentes de Infantil y Primaria.	García-Domingo, B., y Díaz, J. Q.	2022
Nuevas tendencias en la investigación de la Inteligencia Emocional	Fernández-Berrocal, P., Cabello, R., Gómez-Leal, R., Gutiérrez-Cobo, M. J., y Megías-Robles, A.	2022
Docentes emocionalmente inteligentes. Importancia de la Inteligencia Emocional para la aplicación de la Educación Emocional en la práctica pedagógica de aula.	Costa Rodríguez, C., Palma Leal, X., y Salgado Farías, C. (2021).	2021
Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación	Moscoso Manolete, S.	2019
Principales resultados de investigación sobre inteligencia emocional en docentes españoles.	Aguayo Muela, Á. del C.	2017

En la tabla 4, se seleccionaron 5 títulos, se observó que la formación en competencias emocionales de los docentes se encuentra en el contexto universitario, y por lo cual, se amplía el rango a dicho espacio. En algunos artículos se habla de habilidades, las cuales muchos autores consideran un sinónimo de competencia, en este escrito se utilizará de manera indistinta para la indagación.

Tabla 4

Selección según temática de competencias emocionales en docencia

Título	Autores	Año
Competencias socioemocionales de los docentes: Elemento clave para la mejora del proceso de enseñanza	Garcés Polo, C.	2021
Competencias emocionales de las futuras personas docentes: un estudio sobre los niveles de inteligencia emocional y empatía.	Porrás Carmona, S., Pérez Dueñas, C., Checa Fernández, P., y Luque Salas, B.	2020
Competencias socioemocionales autopercibidas en el profesorado universitario en España.	Llorent, VJ, Zych, I., y Varo-Millán, JC.	2020
La formación inicial docente en una universidad chilena: estudiando el ámbito emocional.	Sánchez Calleja, L.,	2019
Las habilidades socioemocionales en los docentes: herramientas de paz en la escuela.	Gutiérrez, A. y Buitrago S.	2019

DISCUSIÓN

El estudio permitió analizar 20 artículos, obteniendo la información adecuada en las categorías de análisis que dan explicación al propósito, de determinar la relación existente entre el fortalecimiento de la IE y la adquisición de BI, además de definir cuáles han sido las estrategias utilizadas por los investigadores en la adquisición de las competencias emocionales y bienestar. A continuación, se analizarán los principales hallazgos de los artículos relacionados con cada categoría de análisis, en los últimos 4 años, que correlación han tenido y como afectan al ser humano, además de definir factores que aporten a la ganancia de dichos aspectos.

Salud mental y bienestar

La IE repercute en la salud mental, en la disminución de estados ansiosos, esto fue demostrado por Gil-Olarte, Gómez, Ruiz, y Guil (2019) quienes evalúan un programa de educación emocional basado en el modelo de IE de Mayer y Salovey (1997), determinando que la aplicación de este, fue efectivo en la disminución de la ansiedad, la capacidad de atender sus estados emocionales, reconocer y reparar adecuadamente sus emociones, y por ende, la mejora de su bienestar y calidad de vida. Este hallazgo confirma, como los componentes del modelo de IE de Mayer y Salovey (1997) ofrecen recursos en la mejora de la salud mental.

En concordancia, Gómez-Borges et al (2022), hallan que las actividades de autocuidado como el ejercicio físico y el mindfulness muestran una relación positiva y significativa con el bienestar y que, aunque separadas funcionan, la interacción entre ellos son potenciales impulsores para que el ser humano alcance el bienestar; esto lo confirma Goleman y Davidson (2017), al afirmar que la meditación cambia la mente, el cerebro y el cuerpo, potenciando la autoconciencia, capacidad que hace parte de la IE y promueve el bienestar.

Esta idea es contrastada en Arroyave, Arango, Restrepo Ochoa y Calvo (2022), pues plantean que el bienestar no se puede entender exclusivamente como salud mental, ya que esta última está relacionada con el contexto socioeconómico donde se desarrolla el individuo y el tipo de experiencias que le permite, además, poder lograr una salud

mental positiva, se debe vincular el bienestar subjetivo, emocional, psicológico y social con el desarrollo de capacidades. Por tanto, plantean la necesidad de definir las escalas de bienestar integrando las realidades políticas, sociales, y económicas que muestren la verdadera realidad del ser humano.

Un planteamiento similar, lo expone García (2021), al presentar argumentos donde el aspecto socioeconómico tiene influencia directa en el BE de las personas. Esto va en línea con las ideas que plantea Abril-Martínez (2019), pues afirma que el malestar que experimentan los docentes, debido a la violencia en el interior del aula, ha ocasionado el debilitamiento de su salud mental y física, además de pérdidas económicas debido a sus incapacidades por enfermedad. Aunque la mayoría de esta violencia no es documentada y expuesta, es un factor importante en la pérdida de bienestar y calidad de vida de ellos. Este tema es confirmado por Sánchez et al (2015) y Cornejo y Quiñónez (2007) quienes plantean la necesidad de generar investigaciones y crear estrategias de protección ante el malestar docente y la enfermedad profesional.

González y Molero (2023) hacen una revisión sistemática del bienestar en la adolescencia según el modelo PERMA de Seligman (2000), los resultados confirman que este promueve las conductas positivas y favorece variables como la autoestima y el rendimiento académico. Se debate cómo el bienestar potencia el desarrollo personal en los adolescentes, y confirman que la psicología positiva ofrece las herramientas necesarias para la construcción de emociones positivas, gratificantes y significativas en el bienestar individual y colectivo.

Bienestar emocional docente

La categoría se limitó a los estudios de BE llevados a cabo en el contexto escolar y donde el docente fue el sujeto de investigación; seleccionándose 5 artículos, encontrándose que López et al (2023), afirman que los docentes con formación en competencias emocionales, alcanzaban una mayor puntuación en felicidad, en IE, en optimismo, en autoestima y en afecto positivo, y correlación directa con la edad. Destacan que la formación emocional debe ser parte del crecimiento profesional y personal del maestro, en línea con Bisquerra (2000), que afirma que experimentar

emociones positivas y aproximarse a la felicidad debe ser una de las metas de la educación emocional.

Por su parte, Abanades (2020) proporciona desde la mirada del estudiante las cualidades, competencias y habilidades emocionales que hacen a un buen docente, resaltando las habilidades interpersonales y la comunicación como un aspecto que evidencia BE, los estudiantes afirman que los profesores que poseen equilibrio mental, social y emocional son catalogados como buenos profesionales de la docencia, lo que afirma la relación entre el BE y la IE. No se puede olvidar que el docente es un modelo a seguir, diversas teorías clásicas muestran al maestro como un punto de referencia del estudiante desde lo cognitivo o académico, además de serlo desde lo personal, emocional y ético. Abanades (2020) nombra otras capacidades del buen docente, como ser empáticos, tener competencias digitales, ser eficaces en su labor, hacer ejercicio, tener resiliencia, en general, tener IE.

González (2021) realiza la unión creativa de emociones, bienestar pedagógico y herramientas didácticas que permite gestión de emociones, a través de un diario, permitiendo al docente, la identificación y reconocimiento de la ellas. El autor deja abierta la invitación a investigar en didáctica de las emociones y bienestar pedagógico. Este diario se basa en el modelo de competencias de Bisquerra y Pérez (2007), con la competencia de conciencia emocional, afianzando una estrategia diversa para alcanzar las habilidades o competencias nombradas.

Inteligencia emocional en docentes

En este apartado, se desea vislumbrar los estudios relacionados con la IE de los docentes, iniciando con Aguayo (2017), quien realizó una revisión de 16 estudios de medición de IE, ratificando la eficacia que poseen los programas emocionales, y la relación entre la IE y el afecto, el Burnout y el optimismo. Se resalta la importancia de la educación emocional en la calidad de vida de los maestros y los estudiantes. Pulido et al (2022) comprueban que el entrenamiento de la IE contribuye a tener sanas estrategias de afrontamiento, por consecuencia, mejor salud mental y física, también, plantea a la

necesidad de este tipo de educación para aquellos con estrategias de afrontamiento evitativas, con la finalidad de prevenir el Burnout y el consumo de sustancias.

Continuando con los beneficios de la IE, García y Díaz (2022) investigan sobre la IE percibida, encontrando que los maestros con mayor percepción de IE, comunican que poseen niveles altos de satisfacción vital y laboral, que redundan en el bienestar percibido. Recomiendan el entrenamiento en habilidades socioemocionales como un factor protector de la salud mental en el ejercicio profesional de la docencia. Apoyando esta recomendación, Costa et al (2021) plantean la importancia de la IE de los docentes en el ejercicio pedagógico y formación universitaria, trazando esta necesidad de forma transversal en estudiantes en todos los niveles. Reconocen como la IE influye en los procesos de aprendizaje, la salud física y mental, las relaciones interpersonales y el rendimiento laboral y académico y describe varias propuestas curriculares en una cátedra de IE basada en diversos autores, siendo la más completa la de Bisquerra.

Dentro de los escritos investigados, uno de gran aporte es el de Fernández-Berrocal et al (2022), puesto que recopila las nuevas tendencias investigativas en IE, su revisión sistemática evidencia que la IE se relacionó de forma positiva con el bienestar, la salud, la calidad de vida, la satisfacción laboral, el liderazgo eficaz y el rendimiento académico, e inverso con la psicopatología y el burnout. Plantean la necesidad de analizar la efectividad de la formación para mejorar el bienestar. Otra innovación se refiere al compromiso emocional docente, donde los autores muestran su importancia como competencia emocional y la necesidad de incluirla en la formación de los docentes. La última innovación descrita es el estudio del impacto de estrés y el afrontamiento, donde la IE actúa como factor protector, lo cual tiene relación con lo planteado por Pulido et al (2022)

Frente a innovaciones investigativas, Moscoso (2019) encuentra que las personas obtienen ganancias significativas en bienestar cuando se relacionan el mindfulness y la IE, adicional declara que la IE es un mediador entre el aumento de las emociones positivas y la práctica del mindfulness. Expone que esta integración es una tendencia investigativa, mostrando resultados en la regulación emocional, la resiliencia, el manejo

de impulsos, mejora en la calidad de vida y manejo del estrés. Esta innovación también fue descrita por Gómez et al (2022).

Competencias emocionales

En los currículos actuales de licenciatura, la IE debe ser una prioridad, Porras et al (2020) realizan un estudio comparativo encontrando que existe una correlación positiva entre los factores que componen la inteligencia emocional (atención, claridad y reparación emocional) con los distintos factores que poseen, como la empatía. Plantean que una persona que posee una alta atención a sus emociones, tiene dificultades al ser empático, por ende, afecta su bienestar. Este estudio muestra que los estudiantes universitarios, en la medida que avanzan en su formación adquieren mayor IE y empatía que sus homólogos de primer año. Esta formación se pone a prueba en el ejercicio laboral, como lo expone Sánchez Calleja (2019), puesto que él será el formador de sus estudiantes, también dará la posibilidad de generar un ambiente de aula que promueva las emociones positivas. Este artículo, evalúa la forma en la que los docentes universitarios de licenciatura, incluyen las competencias emocionales en sus clases y que actividades concretas ofrecen fortalecerlas, tomando las competencias del Modelo de Bisquerra. Concluyen que las emociones deben ser incluidas desde lo vivencial y no solo desde lo cognitivo, sobre todo para la formación de licenciados.

Otra evaluación realizada en docentes fue la de Llorent et al (2020) encontrando que el profesorado universitario español se percibe con un nivel elevado de competencias socioemocionales, donde las mujeres alcanzan niveles superiores en factores como autoconocimiento, conciencia social y prosocialidad, mientras los hombres en la toma de decisiones responsables. Gutiérrez y Buitrago (2019) afirman que las habilidades socioemocionales de los docentes inciden en la gestión de los ambientes de paz en la escuela, y en factores como el clima de aula, el conflicto escolar, la cultura de paz y las relaciones interpersonales, tanto entre docentes, como entre docentes y alumnos, encontrando, pues estas habilidades generan un mayor compromiso docente, menor sensación de estrés, mayor ilusión y motivación, experimentando una sensación de bienestar y desarrollo pleno de la labor docente, generando una adecuada identificación,



que lo lleva a interactuar de manera positiva con los estudiantes, gestionando emociones y modelando la conducta de estos. Frente a esto Palomares (2014) plantea que entre más dominamos nuestros sentimientos, mejor se puede comprender los de otras personas.

Como consecuencia de su accionar, el docente aporta en el aula en temas como la empatía, la resolución de conflictos y la compasión. Los autores enuncian que los programas de educación emocional son muy pocos los enfocados en la formación docente, es decir que existe la necesidad de crear formaciones efectivas en inteligencia emocional, sobre todo en Latinoamérica y Colombia. Esta idea la refuerza Garcés Polo (2021) quien realizó una indagación sistemática frente a la competencia emocional en los docentes, declara que es un tema poco atendido, pero que tiene una gran repercusión en la práctica educativa. El docente no solo debe saber conocer, sino que debe saber ser, para ser influencia positiva dentro de su aula.

CONCLUSIONES

Por más de 35 años, se han realizado diversas investigaciones que confirman la importancia e influencia de las emociones para un adecuado desarrollo y adaptación social de las personas, el contexto escolar no es ajeno a esta necesidad básica, puesto que está lleno de situaciones donde se requiere el correcto manejo de las emociones y la adquisición de habilidades y competencias emocionales es descrita como un factor preventivo ante la violencia, el consumo de sustancias psicoactivas, depresión, ansiedad entre otros, como lo expresa Bisquerra (2000).

La adquisición de IE a través del fortalecimiento de las competencias emocionales le permiten al ser humano, aumentar su bienestar (López et al, 2023), así como tener una adecuada reparación emocional, que permite interactuar de manera positiva con el entorno (Gil-Olarte et al, 2019), en el caso específico del docente, ser un ejemplo de compromiso, satisfacción y empatía para sus estudiantes, así como sus pares laborales. Entre los beneficios de la inteligencia emocional encontrados en esta revisión se puede nombrar al aumento de emociones positivas, afrontamiento positivo, salud mental, satisfacción vital y laboral, reconocimiento emocional, optimismo, felicidad, autoestima,

afecto positivo, crecimiento profesional y personal, fortalecimiento de habilidades frente a la toma de decisiones, relaciones interpersonales y de comunicación, además de un liderazgo eficaz (Llorent et al, 2020; Gutiérrez y Buitrago, 2019).

En la presente revisión se encontró que no solo los programas establecidos de educación emocional son exclusivos para alcanzar el BE, sino que existen acciones que ayudan a mejorar, tales como el ejercicio físico, el mindfulness y el diario de emociones como estrategias que coadyuvan a que el docente se sienta en estado de bienestar (Gómez et al, 2022; Moscoso, 2019; González Pérez, 2021). Es importante destacar que no solo es el estado de BE el que hace pleno a una persona, sino que es importante la integración del bienestar físico, subjetivo, psicológico y social con el desarrollo de capacidades, lo que aumenta positivamente la sensación de bienestar para un ser humano, en este caso particular, el del docente (Abril-Martínez, 2019 y García Andrade, 2021)

Quedan diversas sugerencias en los artículos, como la necesidad de formación en inteligencia emocional desde la formación universitaria, también se queda en el tintero la necesidad de una educación emocional para todos y en todos los niveles educativos, por sus beneficios para construir la escuela feliz que todos deseamos (Pulido et al, 2022; Porras et al, 2020; Sánchez Calleja, 2019). Por tanto, es una necesidad la cualificación docente a través del desarrollo de competencia emocionales.

A modo de conclusión, se reconoce ampliamente los beneficios de la IE y la adquisición de competencias y habilidades emocionales necesarias para ser considerado una persona emocionalmente inteligente. Se confirma que existe una relación clara y directa entre el BE y la IE, aunque algunos teóricos consideren que el BE se ve disminuido por factores económicos y sociopolíticos. Existe consenso general sobre la importancia de la educación emocional en todos los niveles del ciclo vital, y se destaca la necesidad de que los docentes sean educados en sus emociones para desempeñar su rol de manera adecuada.

CONFLICTO DE INTERÉS

La autora declara que no existe conflicto de intereses para la publicación del

presente artículo científico.

REFERENCIAS

- Abanades Sánchez, M. (2020). La crisis de salud, de bienestar emocional y de competencias para ser un buen docente. *Revista de Comunicación y Salud*, 10 (2), pp. 249-263
- Abril-Martínez, C. A. (2019). Malestar docente y violencia escolar una relación por definir: revisión documental de la década del noventa a la actualidad. *Revista Logos Ciencia & Tecnología*, 12(1), pp.188–202.
- Aguayo Muela, Á. del C. (2017). Principales resultados de investigación sobre inteligencia emocional en docentes españoles. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia Creativa*. (6), pp 170-193
- Arroyave, C. O. M., Arango, D. C., Restrepo-Ochoa, D. A., y Calvo, A. C. (2022). Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. *Revista CES Psicología*, 15(2), pp.151–168.
- Bisquerra Alzina, R; Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, vol. 10, pp. 61-82. Universidad Nacional de Educación a Distancia. España.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), pp.7–43.
- Congreso de Colombia (2013). Ley 1616. Ley de Salud Mental. Bogotá, enero 21.
- Cornejo Chávez, R., y Quiñónez, M. (2007). Factores asociados al malestar/bienestar docente. Una investigación actual. REICE. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*. 5 (5), pp.75-80.
- Costa Rodríguez, C., Palma Leal, X., y Salgado Farías, C. (2021). Docentes emocionalmente inteligentes. Importancia de la Inteligencia Emocional para la aplicación de la Educación Emocional en la práctica pedagógica de aula. *Estudios pedagógicos*, 47(1), pp.219–233.
- Fernández-Berrocal, P y Extremera Pacheco N, (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 1-6
- Fernández-Berrocal, P., Cabello, R., Gómez-Leal, R., Gutiérrez-Cobo, M. J., y Megías-Robles, A. (2022). Nuevas tendencias en la investigación de la Inteligencia Emocional. *Escritos de Psicología*. 15(2), pp.144-147.
- Garcés Polo, C. (2021). Competencias socioemocionales de los docentes: Elemento clave para la mejora del proceso de enseñanza. *Gaceta de pedagogía*, (40), p.362
- García Andrade, A., (2021). Excluidos de la felicidad. La estratificación social del bienestar emocional en España. Eduardo Bericat (2018). Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas. *Estudios Sociológicos XXXIX* (115), pp. 285-291.
- García-Domingo, B., y Díaz, J. Q. (2022). Inteligencia Emocional como Predictor de Satisfacción en Docentes de Infantil y Primaria. *Revista electrónica iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio en educación*, 20(4), pp. 51–68.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias Múltiples. De la teoría a la práctica*. Editorial Planeta. Barcelona, España.
- Gil-Olarte, P., Gómez-Molinero, R., Ruiz-González, P., y Guil, R. (2019). Inteligencia emocional y ansiedad en mujeres. *INFAD (Barcelona)*, 4(1), pp. 45.

- Goleman, D. y Davidson, R. (2017) Los beneficios de la meditación, editorial Kairós, Barcelona, España.
- Goleman, D. (1995). La inteligencia emocional. Porqué es más importante que el cociente intelectual. Editorial Zeta. Barcelona, España.
- Gómez-Borges, A., Peláez-Zuberbühler, M. J., Martínez, I. M., y Salanova, M. (2022). Self-care at work matters: how job and personal resources mediate between self-care and psychological well-being. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 38(3), pp. 231-239.
- González Pérez, A. (2021). Bienestar emocional y el docente: un diario creativo en emociones. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23). <https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/1025>.
- González-Moreno, A., y Molero-Jurado, MDM (2023). Bienestar personal durante la adolescencia según el modelo Perma: una revisión sistemática. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud* 21 (1), pp. 252-278.
- Gutiérrez, A. y Buitrago S. (2019). Las habilidades socioemocionales en los docentes: herramientas de paz en la escuela. *Praxis & Saber*. 24. pp. 167-192.
- Llorent, VJ, Zych, I., y Varo-Millán, JC (2020). Competencias socioemocionales autopercebidas en el profesorado universitario en España. *Educación XX1* , 23 (1), pp. 297-318.
- López Martínez, O., García Jiménez, E. y Cuesta Sáez de Tejada, J. D. (2023). El bienestar emocional de los docentes como factor determinante en los procesos de enseñanza/aprendizaje en el aula. *Estudios sobre Educación*, 44, pp. 155-177.
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). "What is emotional intelligence?" En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Moscoso Manolete, S. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit*, 25(1), pp. 107-117.
- Palomares, A. (2014). Metodologías innovadoras para promover las competencias emocionales de los docentes. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 5(2), pp. 116 – 129.
- Plazas Bustacara, E. Bernal Rairan, D, R. y González Ortíz, E. (2020). Ausentismo laboral por incapacidad médica en los docentes del magisterio, Distrito de Bogotá. 2015-2019. Tesis de especialista en Salud Ocupacional. Universidad del Rosario. Bogotá
- Porras Carmona, S., Pérez Dueñas, C., Checa Fernández, P., y Luque Salas, B. (2020). Competencias emocionales de las futuras personas docentes: un estudio sobre los niveles de inteligencia emocional y empatía. *Revista Educación*, 44 (2). Pp. 76-90.
- Pulido-Martos, M., Lopez-Zafra, E., y Cortés-Denia, D. (2022). Inteligencia emocional como factor protector en docentes: Perfiles de estrategias de afrontamiento centrado en personas. *Escritos de Psicología*, 15(2), pp. 182–193.
- Sánchez Calleja, L., (2019). La formación inicial docente en una universidad chilena: estudiando el ámbito emocional. *Praxis & Saber*, 10 (24), pp. 217-242.
- Sánchez Llull, D., March Y Cerdà, M. X., y Ballester Brage, L. (2015). Malestar social y malestar docente: una investigación sobre el síndrome de desgaste profesional burnout y su incidencia socioeducativa. *Aula*, 21, pp. 245–257.
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Psicología positiva: una introducción. *Psicólogo estadounidense*, 55 (1), pp. 5-14