



PASA LA VOZ

La salud emocional en la educación inicial | FEBRERO DE 2019

La importancia de cuidar a nuestras docentes
Parte 2

MINISTERIO DE EDUCACIÓN



EL GOBIERNO DE TODOS

La salud emocional en la educación inicial

La importancia de cuidar a nuestras docentes

Parte 2

Publicación mensual / # 38/ febrero 2019

Ver video
aquí:



Código: PC.2.05.01.0048

Subsecretaría de Educación Especializada e Inclusiva
Dirección Nacional de Educación Inicial y Básica
Telfs.: 3961389 / 3961404

Índice

Introducción	4
1. ¿Qué es el síndrome de burnout?	6
1.1. Dimensiones del síndrome burnout	8
2. Inteligencia emocional para prevenir el síndrome burnout en las docentes	14
2.1. Componentes de la inteligencia emocional	15
3. Conclusiones	18
Bibliografía	20
Galería Completa	21
Jugando a Trabajar	22

La salud emocional en la educación inicial

La importancia de cuidar a nuestras docentes

Parte 2

INTRODUCCIÓN

La docencia es considerada una de las profesiones donde la vocación es un factor clave para el óptimo desempeño profesional. Más aún, si se trata de la docencia en los primeros niveles de escolarización, donde el trabajo se da con la población más vulnerable de nuestra sociedad: la infancia.

Las maestras y educadoras encargadas de la educación de los más pequeños tienen grandes responsabilidades sociales: forjan las primeras experiencias de socialización dentro de la educación formal de los menores, su desenvolvimiento incide en la aceptación o negación del niño para asistir al centro educativo, los padres de familia o representante legal del niño delegan grandes responsabilidades en aspectos como alimentación, aseo, formación en valores, además de los contenidos curriculares oficiales, todo esto, sin contar con las demandas propias de cada institución educativa (planificaciones, informes, reuniones, evaluaciones, etc.). Y, por si fuera poco, el poco reconocimiento que se le ha dado al docente siendo la profesión más importante que existe.

Todas estas exigencias y expectativas acerca del rol docente pueden generar problemas de salud, especialmente en el ámbito psicológico, por ejemplo: estrés, ansiedad, fatiga, cansancio, debilidad, entre otros. En este sentido, uno de los problemas que más afecta a la profesión docente es el denominado “Síndrome de burnout”. Por tanto, se considera necesario dar a conocer diversas estrategias de afrontamiento que podemos utilizar, sobre todo, potenciando la inteligencia emocional de los docentes.

José Andrés Cortés Valiente

PhD. Psicología



1. ¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE BORNOUT?

Se denomina burnout al cansancio emocional que lleva a una pérdida de motivación y progresa hacia sentimientos de inadecuación y fracaso (Maslach y Jackson 1981). Es lo que muchos llamarían “*estar quemado por el trabajo*” y es producto del estrés laboral. Aunque aparece en todo tipo de trabajo, suele darse con mayor incidencia en las profesiones de ayuda y servicio (doctores, enfermeras, educadores).

Una definición actualizada y ampliamente aceptada del término es la propuesta por Maslach, Schaufeli y Leiter en el año 2001; quienes definen el burnout como: **una respuesta prolongada a estresores crónicos a nivel personal y relacional en el trabajo, determinado a partir de las dimensiones conocidas como agotamiento, cinismo e ineficacia profesional.**

Muchas docentes cuando comienzan a trabajar con niños tienen alta motivación, son idealistas y están conscientes de la gran labor que la sociedad ha puesto en sus manos.



Conforme pasa el tiempo puede aparecer agotamiento, no solamente físico, sino también emocional.

En ocasiones no se cumplen las expectativas que tenían las docentes sobre su profesión y las limitaciones de recursos, pueden ser fuentes de estrés.

Sumado a esto, se encuentran los posibles conflictos con padres de familia, la presión laboral de la institución, entre otros tantos factores que hacen que la ilusión inicial de ser educadora se desvanezca. Y muchas veces lo que le pasa el docente es que siente que nadie le entiende, ni en el colegio, ni en casa. Si esta situación de estrés crónico se mantiene a lo largo del tiempo, puede desembocar en burnout.

1.1. DIMENSIONES DEL BURNOUT:

DIMENSIÓN	CARACTERÍSTICAS
Cansancio emocional	Pérdida progresiva de energía, desgaste, agotamiento, fatiga emocional- Sensación de no poder más.
Cinismo	Actitud de distanciamiento. Cambio negativo de actitudes y respuestas hacia los demás, irritabilidad, distanciamiento afectivo con los niños, impaciencia- Me da igual los demás.
Ineficacia (Realización profesional)	Sensación de no hacer adecuadamente las tareas y ser incompetente en el trabajo)- Estoy haciendo mal las cosas.

Y tal y como señala Aris (2009) su sintomatología se puede agrupar en:

1. Psicosomáticos (cefaleas, insomnios, dolores musculares y molestias gastrointestinales),
2. Conductuales (absentismo laboral y problemas relacionales),
3. Emocionales (distanciamiento afectivo de las personas que ha de atender) y defensivos (negación de emociones y actitudes cínicas ante los estudiantes).



¿Y qué podemos hacer para combatir el burnout?

Para contestar esta pregunta vamos a describir una serie de estrategias de afrontamiento tanto individuales como institucionales.

a. Estrategias Individuales

- ▶ Recuperar la motivación: tratemos de recordar quién fue nuestra primera maestra. ¿Qué huella dejó en mí? Ahora pienso en el día a día con mi grupo de niños ¿Qué huella quiero dejar en ellos?, ¿Mis acciones en el aula contribuyen a dejar ese recuerdo imborrable en cada uno de mis niños?.
- ▶ Apoyarse entre pares: el trabajo colaborativo con otros docentes puede ser una fuente importante de contención ante los desafíos laborales.



- ▶ Desarrollo de la autoeficacia: creer en sus propias capacidades para poder enfrentar los retos que le presenta su profesión día a día. Confiar en su experiencia y los logros alcanzados a lo largo de su vida profesional.

- ▶ Conciencia emocional: identificar las propias emociones y las emociones de los demás. Esto se consigue a través de la autoobservación y de la observación del comportamiento de las personas que nos rodean.
- ▶ Reflexión: sobre cómo manejamos nuestras propias emociones y cómo solemos responder ante las reacciones emocionales de nuestros niños.



- ▶ Auto regulación: preguntarnos ¿cómo gestionamos las emociones como la ira, el enfado, la tristeza o la culpa?, ¿qué hacemos para sentirnos mejor cuando sentimos esas emociones?.
- ▶ Expresemos nuestras emociones positivas: reír, abrazar o estrechar una mano cuando tenemos ganas de hacerlo. Las personas que expresan su alegría o agradecimiento se sienten mejor consigo mismas.



b. Estrategias Institucionales

- ▶ Respetar el tiempo libre de las maestras: mientras más tiempo tenga una docente para compartir con su familia o para realizar las actividades que más disfruta, mejor será su salud emocional y en consecuencia su rendimiento profesional.
- ▶ Potenciar tiempo interno de trabajo: dónde no sólo se hable de cumplir las programaciones didácticas, sino que puedan generar una red de apoyo social entre ellas. La lógica es, nadie puede entender a una educadora que otra educadora.
- ▶ Desarrollar programas de prevención: que incluya diagnósticos preventivos como parte del Plan de Trabajo del centro educativo.

- ▶ Implementar programas de capacitación: que incluyan el incremento de las competencias emocionales de los docentes (Inteligencia emocional). Propiciar experiencias de trabajo colaborativo entre pares: cuando hay mayor trabajo en equipo y un espíritu de colaboración entre las maestras, las tareas cotidianas se vuelven más llevaderas.
- ▶ Fomentar el empoderamiento de los padres en la educación de sus hijos: es importante que todo el peso de la educación de los niños no recaiga únicamente en las maestras, la responsabilidad es compartida con el hogar, de lo contrario hay más posibilidades de estrés laboral.
- ▶ Desarrollar el liderazgo de las autoridades: cuando los directivos son líderes, tienen la capacidad de motivar a los docentes a realizar el trabajo por vocación y compromiso y no solamente por obligación.



2. INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA PREVENIR EL BURNOUT EN LAS DOCENTES

Diversas investigaciones demuestran que los docentes que tienen niveles más altos de inteligencia emocional pueden enfrentar mejor las exigencias de su día a día laboral, ya que, son capaces de razonar sobre sus propias emociones, percibirlas y comprenderlas. De ahí que posteriormente puedan aplicar una eficiente regulación emocional que es beneficiosa en el trabajo, dentro y fuera del aula. Además, tendrán mayores capacidades para automotivarse, resolver problemas creativamente, mantener buenas relaciones con sus colegas y superiores, esto ayudará a recobrar el sentido de su profesión.



2.1. Componentes de la inteligencia emocional:

DIMENSIÓN	CARACTERÍSTICAS
Percepción emocional	Las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas adecuadamente.
Facilitación emocional	Las emociones influyen en la cognición. Las emociones priorizan el pensamiento y dirigen la atención a la información importante. El estado de humor cambia la perspectiva del individuo.
Comprensión emocional	Analizar las emociones empleando el conocimiento emocional. Capacidad para etiquetar emociones, uso de vocabulario emocional. Razonar sobre las emociones para interpretarlas.
Manejo emocional	Regulación reflexiva de las emociones para promover el conocimiento emocional e intelectual. Habilidad para distanciarse de una emoción para regularla en uno mismo y en otros.

Si los docentes tienen desarrollados estos componentes, no solo que serán menos vulnerables a problemas de salud mental como el mencionado síndrome de burnout, sino, que además obtendrán mejores resultados en su labor profesional porque transmitirán a los niños seguridad, tranquilidad y afecto.

Todo docente comprometido busca una educación integral de los niños que tiene a su cargo, y esto implica por un lado el desarrollo de habilidades cognitivas y motrices y por otro, el desarrollo de competencias socio-afectivas. Es así que, cobra importancia la figura de un docente emocionalmente inteligente, ya que, la educación emocional de los niños solo es posible si los maestros también han desarrollado su inteligencia emocional.

La tarea docente debe estar encaminada a generar situaciones motivantes e interesantes con un clima afectivo y seguro con el fin de involucrar a los estudiantes en las diversas actividades y generar así aprendizajes significativos. En definitiva, a través de la potencialización de la inteligencia emocional como factor de protección ante el burnout, también se incrementa la pedagogía del amor entre educador e infante potenciando una educación emocional de calidad. La interacción con calidez y con elementos positivos que se establece entre ambos, queda mediatizado por el nivel de habilidades emocionales del docente.



Por esto, es importante que las docentes tomen conciencia de cómo se encuentran emocionalmente con el trabajo que ejecutan, se pregunten sobre sus emociones, las identifiquen y trabajen en ellas para poder regular las emociones negativas.

Para muchos niños la maestra es la segunda figura de apego más importante después de sus madres, por tanto, es un referente en todo sentido. El clima escolar que genere la docente afecta el desarrollo de los niños. Si la maestra, pese a los problemas cotidianos de la profesión, es afectiva, controla adecuadamente las situaciones conflictivas y genera pensamientos positivos en los momentos difíciles tendrá mejores resultados en el aprendizaje de los niños y se sentirá mejor consigo misma. Recordemos que los niños no solo aprenden de la maestra lo que dice y explica, sino sobre todo cómo actúa y el trato que da a las personas que están a su alrededor.

Para que los niños desarrollen competencias emocionales necesitan que sus modelos, es decir, sus maestras, sean también emocionalmente inteligentes. Los niños comparten las mejores horas de su día a día con la maestra y compañeros de clase. Es ahí, el escenario perfecto para aprender a identificar emociones propias y de los demás, y saber expresarlas de acuerdo con la situación que se vive. Los docentes se vuelven el referente más importante en cuanto actitudes, comportamientos, emociones y sentimientos.



3. CONCLUSIONES:

El síndrome de burnout tiene unas consecuencias nefastas para todo el sistema educativo, docentes, instituciones educativas, niños y familias. Por ello, es necesario empezar a preocuparnos como docentes de nosotros mismos, así como las instituciones.

Si queremos una educación inicial de calidad y con calidez, es necesario tener acciones preventivas que partan de un compromiso tácito no sólo por mejorar las condiciones de trabajo (carrera, escalafón, contratación, jubilación), sino por mejorar la salud psicológica de nuestro equipo humano. Y dentro de estas acciones de prevención, la intervención en incrementar las habilidades emocionales y generar grupos de apoyo internos.



Bibliografía

Arís, R. N. (2008). El síndrome de Burnout en los docentes de educación Infantil y educación primaria en la Zona del Valle Occidental. Barcelona: recuperado de <http://bit.ly/2GPfvrD>.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa (RIE), 21, 1, 7-43.

Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., & Durán, A. (2003). Inteligencia emocional y burnout en profesores. Encuentros en Psicología Social, 1(5), 260-265.

O'Connor, E., & McCartney, K. (2007). Examining Teacher-Child Relationships and Achievement as Part of an Ecological Model of Development. American Educational Research Journal, 44 (2), 340-369. Citado en Mesa Ochoa, A., & Gómez Arango, A. (2015). Salud Mental, Función Docente y Mentalización en la Educación Preescolar. Psicología Escolar e Educativa, 19 (1), 117-125.

MASLACH, C., SCHAUFELI, W. B., Y LEITER, M. P (2001). Job burnout. Annual Review of Psychology, 52, 397-422

Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? P. Salovey y D. Sluyter (eds), Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators, (págs.331). New York: Basic Books.

Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. (2002). MSCEIT. Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test, User's Manual. Toronto, Canadá: Multi-Health Systems Inc

Serrano-Díaz, N., Pocinho, M., & Aragón- Mendizábal, E. (2018). Competencias emocionales Y síndrome de burnout en el profesorado de Educación Infantil. Revista de Psicología y Educación, 13(1), 1-12.

Agradecemos la participación y colaboración:

- ▶ Institución Educativa "Rosario González de Murillo".
- ▶ Los 41 docentes de Educación Inicial de los diferentes distritos que asistieron al taller de "Salud Emocional" de la Subsecretaría de Educación del Distrito Metropolitano de Quito.
- ▶ María Isabel Ruiz (Master en Neuropsicología aplicada).

Quienes aportaron con su entusiasmo y disponibilidad al enriquecimiento de la revista Pasa la Voz.




Visita la galería completa

AQUÍ 

Jugando a TRABAJAR

El juego nos hace más humanos



“El trabajo es lo que uno tiene que hacer; el juego, lo que uno quiere hacer”. **(Zolani)**

 MAESTRAS DE INICIAL 
¡TU TRABAJO ES IMPORTANTE!

Comparte con nosotros tus experiencias de aprendizaje innovadoras

Escribiéndonos a
pasalavoz@educacion.gob.ec

Quieres saber cómo
➡ Has click aquí



PASA LA VOZ

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN



EL
GOBIERNO
DE TODOS



Febrero 2019



www.educacion.gob.ec