Artículo de investigación

Habilidades socioemocionales y estrés laboral de los docentes de Tercer Ciclo. Centro Escolar Cantón Piedra Parada de Chilanga, Morazán, 2023

Social-emotional skills and work stress of third cycle teachers. Centro Escolar Canton Piedra Parada de Chilanga, Morazán, 2023.

Ángela Marleni Flores
Docente
Centro Escolar Cantón Piedra Parada
angela.marleni.flores@clases.edu.sv
https://orcid.org/0009-0002-9463-0160

CC BY-NC-SA 4.0

Como citar:
Flores, A.M. (2024). Habilidades socioemocionales y estrés laboral de los docentes de Tercer Ciclo. Centro Escolar Cantón Piedra Parada de Chilanga, Morazán, 2023 . *Panorama UNAB, 7* (2), 30-37. https://doi.org/10.63326/4g6nf554

DOI: https://doi.org/10.63326/4g6nf554

Recibido: 30 octubre, 2024
Aceptado: 21 noviembre, 2024

RESUMEN
En el presente ejercicio de investigación se describe cómo los docentes del tercer ciclo de un Centro Escolar de Chilanga, Morazán, manejan sus habilidades socioemocionales (HSE) en contextos de estrés laboral. Se describen cuáles son esos contextos de estrés para los docentes del Centro Escolar y se subraya la importancia de dichas habilidades para regular las emociones y establecer relaciones positivas en la comunidad educativa.
Este estudio se realizó a través de observación etnográfica participante e incluye la propia práctica de la docente autora de este artículo y del personal docente de la institución. Para ello, se realizó y registró en el diario de campo, la observación realizada durante diez días, involucrando a ocho docentes, sus 69 estudiantes y un director.
Los resultados sugieren que es necesario la mejora de las HSE entre los docentes como estrategia que contribuya a mitigar los contextos de estrés. Así mismo, se menciona la importancia en la adopción de estrategias funcionales frente al estrés. El artículo se organiza en secciones que organizan el planteamiento del problema, el contexto del centro educativo, los hallazgos y una conclusión reflexiva.

Palabras claves | Educación Básica, Personal educativo, Habilidades blandas, Estrés laboral

ABSTRACT
This research exercise describes how teachers in the third cycle of a school in Chilanga, Morazán, manage their socioemotional skills (HSE) in contexts of work stress. It describes what these stressful contexts are for teachers at the school and highlights the importance of these skills to regulate emotions and establish positive relationships in the educational community.
This study was carried out through ethnographic participant observation and includes the practice of the teacher author of this article and the teaching staff of the institution. For this purpose, the observation was carried out and recorded in the field diary for ten days, involving eight teachers, their 69 students and a principal.
The results suggest that it is necessary to improve HSE among teachers as a strategy that contributes to mitigate stressful contexts. Likewise, the importance of adopting functional strategies in the face of stress is mentioned. The article is organized in sections that organize the problem statement, the context of the educational center, the findings and a reflective conclusion.

Keywords: Basic education, Educational personnel, Soft skills, Job stress, Stress at work

Ángela Marleni Flores
Licenciada en Ciencias de la Educación, Universidad de El Salvador, Facultad Multidisciplinaria Oriental; docente en el Centro Escolar Cantón Piedra Parada; angela.marleni.flores@clases.edu.sv

No es el estrés el que nos mata, sino cómo reaccionamos ante él (Hans Selye)

Introducción

Este escrito tiene como propósito principal describir cómo manejan las habilidades socioemocionales, en contextos de estrés laboral, los docentes de tercer ciclo del Centro Escolar Cantón Piedra Parada, Chilanga, Morazán. Para ello es preciso indagar, en primer lugar, cuáles son esos contextos de estrés laboral a los que se exponen los docentes para posteriormente, identificar cómo manejan las habilidades socioemocionales los docentes en esos contextos.

Desde un inicio el interés de investigar estuvo orientado a conocer cómo el estrés afecta la salud física y psicológica del docente, enfocado en la forma como manejan estas situaciones dentro del aula para evitar problemas o dificultades que influyan en el desarrollo de las actividades pedagógicas. Este interés inicial se fue concretando en la presente propuesta.

En función de ello se realizó una búsqueda de información teórica que diera sustento a esta temática. En efecto hay varios artículos relacionados con el actuar del docente en ciertos contextos del aula, que inciden en la relación docente-alumno. En efecto, en el aula es recurrente una serie de intercambios emocionales que están fuera de la planificación del desarrollo efectivo de las clases, llegando al punto donde el docente pierde el control y se ve en la necesidad de llamar la atención al estudiante.

En este ejercicio de investigación, se entiende como estrés laboral a la "respuesta emocional, fisiológica y conductual, que afecta el desempeño laboral y los resultados educativos de los docentes, aspectos que conduce a una pérdida de motivación y, a menudo, a sentimientos de frustración, fracaso, mala salud e inapropiadas relaciones interpersonales, dentro y fuera del entorno educativo" (Acosta et al. como se citó en Tello Vasco y Anchatuña Palomo, 2023, p.8.).

Por su parte, las habilidades socioemocionales (HSE) se definen como herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, comprender las de los demás, sentir y mostrar empatía por los otros, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables, así como definir y alcanzar metas personales. Las HSE ahondan cinco competencias: Autoconciencia, Autocontrol, Conciencia Social, Habilidades para relacionarse y Toma de decisiones (CASEL 2017 como se citó en Egea Gómez et al 2022). El autor referido define cada una de estas competencias de la siguiente forma:

> Autoconciencia: Las habilidades para comprender las propias emociones, pensamientos, y valores y cómo influyen en el comportamiento en distintos contextos.
>
> Autocontrol: Las habilidades para manejar las propias emociones, pensamientos, y comportamientos de manera efectiva en diferentes situaciones y para lograr metas y aspiraciones.
>
> Conciencia Social: La capacidad de comprender las perspectivas y empatías con los demás, incluyendo aquellos de diversos orígenes, culturas y contextos.
>
> Habilidades para relacionarse, es decir: La capacidad para establecer y mantener relaciones saludables y de apoyo y para navegar eficazmente en entornos con individuos y grupos.
>
> Toma de decisiones Responsables es: "La capacidad de tomar decisiones constructivas y respetuosas sobre el comportamiento personal y las interacciones sociales en diversas situaciones. (CASEL 2017; como se citó en Egea Gómez et al 2022).

Para indagar en la problemática planteada, se hizo a través de la observación etnográfica y su correspondiente registro en el diario de campo. La observación se realizó durante diez días dentro de la institución, contando con la participación de ocho maestros y el director técnico, aunque los sujetos de estudio eran directamente cuatro docentes de tercer ciclo quienes conviven con 69 estudiantes en el turno de la tarde. La técnica utilizada fue la observación participante, a través de la cual se estableció la relación entre las dos categorías conceptuales relevantes en este estudio: habilidades socioemocionales y estrés laboral. Para responder a las preguntas de investigación se organizó la información registrada en el diario de campo de acuerdo a las unidades de análisis previamente establecidas. Los resultados demuestran que como docentes, es preciso mejorar las habilidades socioemocionales y cambiar la forma de enfrentar el estrés laboral, puesto que una actitud negativa trae consecuencias en la misma línea.

ISSN-L: 2957-6849 | ISNI: 0000 0004 0416 0271 | CC BY-NC-SA 4.0

Este escrito se desarrolla en un tono reflexivo sobre la propia práctica y el contexto escolar donde labora la docente autora. El mismo comprende los siguientes apartados: planteamiento y antecedentes del problema de investigación: aquí se abordan los antecedentes académicos y teóricos que darán sustento al ejercicio de investigación y se hace el planteamiento del problema basado en lo que se observó en el centro educativo y lo encontrado en la búsqueda de información. Seguidamente, se hace una contextualización. Esto es una descripción de aspectos históricos (fundación y cambios ocurridos en el tiempo), sociales (descripción de los miembros de la comunidad escolar y sus interacciones: docentes, directores, estudiantes) e institucionales (infraestructura y accesibilidad a servicios básicos) de su centro educativo. A continuación se exponen los resultados de la investigación relacionados con los hallazgos encontrados en relación con los contextos de estrés laboral y manejo de habilidades socioemocionales por parte de los docentes. Se finaliza con la conclusión, donde se realiza una valoración general del proceso de investigación.

Planteamiento y antecedentes del problema de investigación

Es importante comenzar con un análisis sobre lo trascendental que es la empatía en esta temática, pues es muy cuestionado el actuar del docente en el aula. En sencillas palabras un docente tiene muchos espejos, y depende del ojo que lo ve así será la opinión que exprese. Una de las principales razones por qué investigar esta temática es esencialmente la realidad que se vive en las escuelas y las especulaciones que se hacen, pues nadie llega y pregunta cómo se sintió el docente con lo que vivió.

Existen una diversidad de artículos que abordan el problema que aquí se presenta. Por ejemplo en el artículo "Estrés y su relación en el desempeño docente en la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe Tamboloma" (Tello Vasco y Anchatuña Palomo, 2023), los autores hacen una relación sobre cómo el estrés del docente afecta el desempeño de este dentro del aula. Un estrés desencadenado por una serie de situaciones que viven a diario en los espacios del trabajo. Entre esas situaciones se pueden mencionar: el salario que reciben, la inestabilidad laboral, indisciplina del estudiante, ineficiencia en el apoyo de parte de los padres de familia, imparten clases de otra especialidad, poco dominio tecnológico, etc. (Acosta et al. Como se citó en Tello Vasco y Anchatuña Palomo, 2023, p.15). Todas estas situaciones afectan psicológicamente al docente y en algunas ocasiones también físicamente.

Otro artículo es el que se titula "Desafíos y Habilidades Socioemocionales en el Marco de la Post Pandemia" de Egea Gomez, et al. (2022). Este artículo se enfoca en analizar cómo las habilidades socioemocionales afectan la relación docente-alumno y que, dentro del aula, lo cognitivo es solo una parte del proceso de enseñanza aprendizaje, el resto sería educar en emociones y sentimientos.

En conclusión las propuestas para mejorar la situación de estrés dentro de las instituciones es realizar estudios periódicos que permitan llevar a la reflexión el accionar de cada actor educativo y buscar apoyo psicológico en el manejo de las habilidades socioemocionales, pues no todos reaccionan de igual manera, hay casos donde el maestro está cómodo aunque la disciplina en el aula sea un desastre, habrá otro que eso si le afecte y exigirá mejor comportamiento, ahí comienza un dilema y cada cual dará su opinión según su accionar.

Con base en estos planteamientos y a la realidad observada en el centro escolar, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cómo es el manejo de las habilidades socioemocionales en un contexto de estrés laboral por parte de los docentes de tercer ciclo en el Centro Escolar Cantón Piedra Parada, Chilanga, Morazán, 2023?

Contextualización
Reseña histórica del Centro Escolar Cantón Piedra Parada

El Centro Escolar Cantón Piedra Parada inició en la comunidad que hoy se conoce como Caserío Veracruz, con una maestra llamada Rosa Orbelina Cañas de Flores, no se especifica fecha, pero según las personas adultas mayores que aún habitan en la comunidad suponen que fue alrededor de 1950. A los pocos años de inicio, la trasladaron al lugar que hoy ocupa en el centro de Piedra Parada, donde donó el terreno el señor Senon Flores.

La escuela empezó a funcionar con un maestro llamado Atilio, luego lo quitaron y pusieron a una maestra llamada Mercedes quien estuvo en 1963, en un rancho hecho de "tasacual" de barras, se sentaban en banquitas y escribían en las piernas. Años más tarde ella se fue y mandaron al maestro Abilio quien estuvo en dicha institución hasta que se jubiló.

Posteriormente, el Ministerio de Educación construyó tres aulas de bloques, pero no eran suficientes, por lo que la comunidad hizo otras tres "champas"

ISSN-L: 2957-6849 | ISNI: 0000 0004 0416 0271 | CC BY-NC-SA 4.0

de lámina. Se atendía hasta sexto grado cuando la maestra Pasita llegó, quien actualmente aún labora en esta institución. De acuerdo a lo que expresa esta maestra, a finales del año 1996 se separan la Asociación Comunal para la Educación (ACES) de los Consejos Directivos Escolares (CDE). Tres maestras fueron trasladadas a la escuela del Chaparral por ser oficial y quedaron solo tres maestros que habían sido contratados por EDUCO. Debido a ello llegaron a la escuela 3 profesores nuevos.

En el año 1998 la Fundación para el Desarrollo Educativo Morazán en Acción (FUNDEMAC), dio el material para construir esas 3 aulas de bloque, los padres de familia pusieron la mano de obra y los estudiantes llevaron las piedras para la fundación y el relleno. Los baños eran de fosa por lo que comenzaron a gestionar para construirlos. En el año 2000 se comenzó a laborar con séptimo grado y así fue avanzando hasta que el 2002 salió la primera promoción de noveno grado. Aumentando también la planta docente a nueve.

La escuela cuenta hoy con 6 aulas, una cocina-bodega, el aula de la dirección, baños lavables que hoy en día ya necesitan remodelación. Cuenta con equipo tecnológico: 2 fotocopiadoras, 2 proyectores de cañón. La institución ha ganado 2 concursos pedagógicos a nivel nacional aplicado al huerto escolar, cuenta con una banda musical de 25 integrantes apoyado por 5 ex alumnos, participando en festivales deportivos tanto de sófbol como fútbol. En el año 2023 clasificó en la rama de sófbol y ganó el primer lugar a nivel nacional en los LIX juegos estudiantiles en la rama del sófbol haciendo historia en el Departamento de Morazán ya que es primera vez que se logra.

Aspecto social

El Centro Escolar cuenta con un director técnico, ocho docentes que atienden desde parvularia cuatro hasta noveno grado, trabajando tres de ellos el doble turno y una madre de familia contratada por los padres de familia para cocinar los alimentos del refrigerio escolar. Actualmente tiene una matrícula de 186 alumnos, pues se han retirado seis estudiantes por cambio de domicilio o emigración hacia los Estados Unidos, un fenómeno muy común en la comunidad.

La comunidad se dedica como actividad productiva a la agricultura en general, como parte importante de la economía local. Muchas personas han emprendido en la construcción y en la instalación eléctrica. Es una comunidad donde existen pocos recursos culturales, donde las fiestas patronales son de mucho interés para sus pobladores. No existen empresas privadas por lo que las alianzas se realizan entre las instituciones públicas para brindarse apoyo en actividades generales como simulacros, actividades culturales, campañas de limpieza, abatización, etc.

En la comunidad existen varios padres de familia que no saben leer ni escribir y la educación superior de los habitantes es mínima. Esta situación afecta de manera directa el interés en el estudio en los jóvenes ya que solo buscan graduarse y no muchos continúan sus estudios de educación media. La mayoría tiene familiares en Estados Unidos y expresan que su sueño es irse a vivir allá.

Aspecto institucional

El centro escolar es pequeño solo cuenta con 6 aulas para impartir las clases, dos de ellas sufrieron daños en 2022 por el fuerte viento que dejó la tormenta tropical Julia, incluso fue uno de los centros escolares que tuvo que cerrar las puertas debido a ello y dar las clases en lugares aledaños. Aún se tiene el problema, pero no se podía continuar brindando clases afuera y la infraestructura, aunque dañada, no tiene peligro de derrumbarse. Cuenta con cocina y bodega, el aula de la dirección, dos baños y una pila. Hay agua potable, luz eléctrica, un pequeño huerto donde se siembra maíz, chipilín, papaya y espinaca.

Resultados de investigación
Contextos de estrés laboral de los docentes

¿Cuáles son los contextos de estrés laboral en los docentes de tercer ciclo del Centro Escolar Cantón Piedra Parada, Chilanga, Morazán 2023? Como se mencionó antes, el estrés laboral es una respuesta emocional, fisiológica y conductual que afecta el desempeño laboral y los resultados educativos de los docentes, aspecto que conduce a una pérdida de motivación, y a menudo, a sentimientos de frustración, fracaso, mala salud e inapropiadas relaciones interpersonales, dentro y fuera del entorno educativo (Acosta et al. como se citó en Tello Vasco y Anchatuña Palomo, 2023, p.8.).

El estrés laboral es una situación preocupante en los centros educativos, donde es común escuchar expresiones como "qué estrés", "estoy enferma por tanta preocupación". Debido a ello, en reunión docente se les preguntó a los docentes ¿cuáles eran las situaciones que les provoca estrés en el centro escolar? Siendo algunas de las principales causas expresadas por ellos, el desinterés por el estudio por parte de los educandos y el poco apoyo de los padres de familia; esto los hace sentir frustrados y con

ISSN-L: 2957-6849 | ISNI: 0000 0004 0416 0271 | CC BY-NC-SA 4.0

desesperación al no encontrar un camino para hacer que el estudiante se sienta motivado a aprender y mejorar sus habilidades.

Una de las situaciones más comunes que se dan hoy en día es la indisciplina por parte de los alumnos y la apatía por su aprendizaje. Sin embargo, esa situación se relaciona, en ocasiones, con la metodología que se utiliza para enseñar. Dicho esto, no es que se esté en desacuerdo total con los demás maestros, sino más bien, se hace una crítica a la actualización docente en cuanto a metodología de enseñanza. Con respecto a la relación con los padres de familia, esta puede constituir un motivo de estrés para el docente, cuando no se brinda apoyo al proceso de aprendizaje y, por lo contrario, se perjudica al docente con frases como "para eso les pagan, ese es su trabajo". Esa situación crea estrés laboral pues quien debería ser una pieza clave para el docente y trabajar junto a ellos, los dejan solos.

Este ambiente escolar influye en el docente generando estrés laboral. Este viene a ser la experiencia de emociones negativas y desagradables como enfado, frustración, ansiedad, depresión y nerviosismo, que resultan de algún aspecto del trabajo docente (Ortiz, como se citó en Castro, 2008).

Como docentes, si el niño no está en la escuela, la forma en que se abordan sus deficiencias, es a través de visitas domiciliares y los padres exponen que no pueden obligarlos a ir si ellos no quieren. Ahí comienza la situación estresante. ¿Qué hacer? El ministerio de educación solicita evaluaciones de retroalimentación justa para evitar el rezago educativo, la sobre edad, la deserción, etc. Pero ¿cómo trabajar con alguien que no está en la escuela y que si se le envían trabajos por medios electrónicos no los ven o los ignoran?

Otros motivos de estrés se relacionan con el impacto de la asesoría pedagógica a las escuelas. Esta es otra fuente de estrés ante el cual el docente se siente presionado a tener todos los documentos listos, aunque cuando llega la asesora pedagógica, muchas veces no solicita las planificaciones. En efecto los gestores pedagógicos visitan las escuelas con la intención de apoyar aquellos vacíos que cada docente tenga en función del grado o asignatura que imparte. Un docente expresó que esto afecta y mucho: "nombre uno se preocupa porque le falta aquí, no he hecho esto, si el asesor llega me va a hacer un llamado de atención. Eso provoca un estrés muy grande, incómodo en realidad. Y saben qué es lo más chistoso, que uno se presiona por gusto, pues el día que llegó, no me pidió nada de papeles, lo único que hizo fue observar la clase, jajaja. Pero eso afecta". (observación 27/09/2023).

Cuando la asesora pedagógica llegó, los docentes que estaban en el turno de la mañana, relatan que al principio se sintieron nerviosos y con temor a cometer errores, pero que al mismo tiempo la asesora les daba confianza ya que ella es una persona tranquila que sabe dirigirse sin hacer sentir mal a los demás. Ella les hizo una entrevista y hasta los felicitó. La entrevista iba dirigida a los maestros de primero a tercer grado ya que la escuela es focalizada con respecto a las nuevas estrategias metodológicas que se están poniendo en práctica con el nuevo modelo pedagógico.

Y por último, una situación de estrés vinculada a las relaciones docente-padres de familia, es la frustración que siente el docente por las demandas realizadas por los padres. En la institución se presentan situaciones que se podrían resolver internamente. Sin embargo, el padre de familia ejerciendo su derecho se va e impone la demanda, eso moralmente afecta al docente pero si la demanda no tiene criterios y fundamento verídicos, en la conciliación que se hace en la primera reunión se resuelve la problemática.

Gestión de habilidades socioemocionales de los docentes en situaciones de estrés

Una vez descritos los contextos de estrés docente, prosigue la pregunta referida a ¿Cómo gestionan las habilidades socioemocionales en un contexto de estrés laboral los docentes de tercer ciclo en el Centro Escolar Cantón Piedra Parada, Chilanga, Morazán, 2023?

Desde un principio se había observado que, en algunas situaciones escolares hay docentes que no tenían problemas con los padres de familia por faltas inadecuadas de llamado de atención a sus hijos. Eso llevó a la pregunta ¿Cómo lo logran? En reunión se tuvo la oportunidad de preguntarles y respondieron que, al igual que los demás maestros hay ocasiones en que terminan perdiendo la paciencia y hacen un llamado de atención elevando las voz, porque siempre hay uno o dos niños que por más que se le hable con buen modo no atiende las indicaciones hasta que se le habla fuerte. Después, una docente explica que les hace conciencia a los niños sobre el porqué se alteró y le pide de favor que se porten bien para disminuir el tiempo que se necesitó para solventar la dificultad y así poder continuar la clase.

Si bien es cierto como docentes debemos tener la capacidad de autorregulación y conciencia social

ISSN-L: 2957-6849 | ISNI: 0000 0004 0416 0271 | CC BY-NC-SA 4.0

actuando siempre con empatía y respeto en todo momento, hay situaciones que desbordan ese ideal del ser docente. Mantener un control total de las acciones en momentos de confrontación o negociación es muy difícil. En el contexto educativo se evidencian experiencias a diario en la relación maestro-alumno, que llevan a la pérdida de control emocional por parte del docente.

Una experiencia en este tipo de situaciones tensas entre docente-estudiante, sucedió en la clase de Ciencia de la autora de este artículo, en séptimo grado. Los estudiantes tenían que presentar el proyecto de un pluviómetro, como trabajo ex-aula. Cuando se les pregunta si lo trajeron y que debían al mismo tiempo presentar la hoja de anotación de los ocho días en observación, un estudiante dice: "no, yo no lo hice porque no quise. Ups!!" Su respuesta molestó a la docente porque no es la primera vez que hace lo mismo. Anteriormente tenía que presentar una maqueta del sistema del cuerpo, en ese caso tampoco presentó su tarea.

Ante esa situación, se implementó la habilidad socioemocional de autocontrol y autoconciencia, en el sentido en que lo plantea CASEL 2017 (como se citó en Egea Gómez et al. 2022), es decir que, en estos momentos se ponen en práctica las habilidades para reconocer, comprender y manejar las propias emociones, pensamientos, y valores y cómo influyen en el comportamiento. Se procuró manejar estas emociones de manera efectiva en la situación que se presentaba. Por ello, se optó por establecer un diálogo con el estudiante al preguntarle ¿Cómo entonces quieres que se te evalúe? Alguien interviene y dice: "profe, él siempre es así, nunca hace tareas por eso reprobó el año pasado". El estudiante responde con arrogancia "umm de todos modos". La docente pregunta: ¿estás seguro de que te da igual el reprobar otro año más? Contesta: "a saber" (Autoobservación de una clase 20/09/2023).

Muchas veces los jóvenes quieren llamar la atención de los demás y se olvidan que tienen responsabilidades dentro de su proceso de formación y una de ellas es ser facilitadores de su auto aprendizaje para garantizar una toma de decisiones responsables que conlleve a evitar situaciones como las expuestas anteriormente. Sin embargo es común en los centros educativos, que dentro de cada sección haya algunos jóvenes que demuestran apatía y desinterés por el estudio, enfocando sus interés en cosas como jugar en línea, noviazgos, redes sociales, etc.

Esta situación es comúnmente causante de la pérdida de autocontrol del docente, es ahí donde radica la importancia de una autorregulación ya que cada persona debe ser capaz de flexibilizar su comportamiento y ser más tolerante para mantener un ambiente de respeto, armonía y convivencia. Si carecemos de esta habilidad se presentan conductas y actitudes de enojo, la desesperación, frustración y por ende caemos en inapropiados regaños o una forma errónea de llamar la atención. Estas situaciones, realimentan los contextos de estrés que se mencionan en el apartado anterior. Es decir, el estrés generado por el tema de las relaciones interpersonales con los padres de familia y las posibles demandas legales podrían regularse a partir de una adecuada gestión de las habilidades socioemocionales.

Para CASEL (2017; como se citó en Egea Gómez et al. 2022), las Habilidades Socioemocionales son "herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, comprender las de los demás, sentir y mostrar empatía por los otros, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables, así como definir y alcanzar metas personales" (pp. 28- 29). Esto implica que, cuando un estudiante responde, según la expectativa del docente, de una forma errónea o infringe una norma de convivencia, el docente no debería perder la capacidad de manejar las emociones correctamente. Si lo hace, en ese instante las relaciones humanas entre docente, alumno y padre de familia que debería estar en armonía para garantizar un proceso de enseñanza ameno y agradable se ve interrumpido y puede llegar a ocasionar un desinterés por el estudiante de aprender y por el docente de enseñar.

El docente, como el profesional debe buscar el consenso para evitar un problema mayor. Demostrar acá la habilidad de relacionarse buscando una solución mediática que permita garantizar el apoyo y mantener relaciones saludables en pro de mejorar los ambientes de aprendizaje, por lo que, reconocer cuando se equivoca, sería un primer paso para mejorar las habilidades socioemocionales.

En función de lo antes expuesto, algunas veces sería ideal detener la clase y reforzar los sentimientos. ¿Qué siento en ese momento y que sintió el estudiante en el momento que se le hace un llamado de atención? Conversar con ellos y llegar a un consenso para garantizar la armonía y un entorno de enseñanza aprendizaje agradable donde el tiempo no sea percibido y lograr objetivos significativos que ayuden a desarrollar habilidades positivas en los actores de la comunidad educativa en pro de la calidad de la educación.

ISSN-L: 2957-6849 | ISNI: 0000 0004 0416 0271 | CC BY-NC-SA 4.0

Conclusión

¿Cómo es el manejo de las habilidades socioemocionales de los docentes, en un contexto de estrés laboral en tercer ciclo en el Centro Escolar Cantón Piedra Parada, Chilanga, Morazán, 2023?

En resumen, se puede exponer que se necesita mejorar las habilidades emocionales, pues a pesar de que en la escuela hay un ambiente de armonía; hay ocasiones en que se ha perdido el autocontrol, pero al mismo tiempo se logra la auto regulación pues cada docente es capaz de detenerse y buscar el consenso entre alumno- docente para mejorar el desarrollo de las clases y obtener resultados exitosos en el año escolar.

Se concluye también que se debe continuar trabajando en los cinco componentes de las habilidades socioemocionales: Autoconciencia (autorregulación), autocontrol, conciencia social, habilidades para relacionarse y toma de decisiones, esto permitirá la disminución significativa de estrés laboral en el docente. Así, mejorando las capacidades socioemocionales de los docentes, ellos podrán enfrentarse mejor a las circunstancias que antes les eran frustrantes y, que agobian su forma de vivenciar las problemáticas con las que tienen que luchar. Les posibilitará buscar inteligentemente una forma de solventarlas sin dañar su autoestima ni la de los demás.

Para ser más específicos, como docentes se debe restar importancia a la opinión que se emite y sumar mayor atención a los hechos reales de lo que sucede. Enfatizar las acciones en pro de solventar cualquier malentendido buscando una estrategia que permita a todos los involucrados reconocer el error o lo que hizo mal y crear conciencia de que si respetamos los entornos de los demás, sus funciones y actividades, también se logrará un ambiente de armonía y solidaridad trabajando juntos por alcanzar los objetivos propuestos, mejorar la educación en la comunidad donde se labora o en el contexto del alumno que se está formando.

Vivir pensando en la cantidad de compromisos que hay en las escuelas no garantiza que se van a desarrollar con garantía de éxito, así que sería mejor analizar y tomar decisiones favorables para toda la comunidad educativa mejorando así la convivencia escolar y por ende el ambiente pedagógico. Una piedra muy pesada no la levanta una persona, sería más fácil usar herramientas que ayuden a moverla o buscar ayuda en el entorno.

Como hemos visto a lo largo de la investigación el contraste entre habilidades socioemocionales y estrés laboral es recurrente ya que dentro de las escuelas siempre los docentes se enfrentan a circunstancias o situaciones que se salen del desarrollo de sus actividades cotidianas. Por lo que se ven en la necesidad de ejecutar acciones en pro de mantener el respeto y la convivencia dentro del ámbito escolar. Sin embargo hay momentos en que estas acciones se vuelven negativas y de confrontación lo que produce cierto estado de ansiedad, impotencia y frustración tanto para el docente como para el estudiante involucrado.

Como docentes debemos buscar un equilibrio en los 5 componentes de las habilidades socioemocionales: Autoconciencia (autorregulación), autocontrol, conciencia social, habilidades para relacionarse y toma de decisiones, ya que esto permitirá significativamente la disminución de estrés laboral y contribuirá a desarrollar ambiente pedagógicos saludables y motivacionales para la mejora de la calidad de la educación. Solo mejorando sus capacidades socioemocionales podrá enfrentarse mejor a las circunstancias que antes le eran frustrantes y que agobian su forma de vivenciar las problemáticas con las que tiene que luchar y buscar inteligentemente una forma de solventarlas sin dañar su autoestima ni la de los demás.

En conclusión, la frase de Hans Selye “No es el estrés el que nos mata, sino como reaccionamos ante él” es muy cierta. La forma en que se le habla a un estudiante que quizá no haya hecho la tarea, vestía el uniforme incompleto o no lo llevaba, discute o pelea con otro niño, etc. podría tener consecuencias. Se creará en él una actitud negativa y defensiva puesto que se olvida en primer lugar, indagar los motivos de su actitud y, en segundo lugar, la práctica de la empatía, ponerse en los zapatos del estudiante e imaginar sus sentimientos al ser expuesto ante toda la clase.

Obviamente el educando dará una respuesta posiblemente negativa como “no quise”, en otras ocasiones tal vez lloren y no contesten. Cualquiera que sea su actitud es un indicio de que haberle llamado la atención delante de todos no fue la mejor decisión como docente. Sería más prudente hablar a solas con él o ella y hacerle ver la importancia del compromiso de aprendizaje que como estudiante debe tener y la importancia del respeto a las normas establecidas en el aula o en la institución.

Para finalizar, se puede decir que, la deficiente práctica de las habilidades socioemocionales, son la principal

ISSN-L: 2957-6849 | ISNI: 0000 0004 0416 0271 | CC BY-NC-SA 4.0

causa de cómo incide el estrés laboral en nuestras vidas, por ende, en nuestra salud física y mental. Los docentes debemos reaprender nuevamente el contexto de cada habilidad socioemocional para ofrecer a la comunidad educativa ambientes de aprendizaje significativos, dinámicos y comprometidos con la niñez y adolescencia de la comunidad educativa, enseñando la práctica de valores en todo momento y siendo un ejemplo de cómo manejar los problemas o situaciones sin dañar a los demás.

La autora declara que no existe ningún conflicto de intereses

Referencias

Egea Gomez, B. I et al. (2022). Desafíos y Habilidades Socioemocionales en el Marco de la Postpandemia. [Tesis de post grado: Maestría en Educación Inclusiva e Intercultural] Repositorio de la Universidad El Bosque. pp. 11-31 https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/9695/DESAFIOS%20Y%20HABILIDADES%20SOCIOEMOCIONALES%20EN%20EL%20MARCO%20DE%20LA%20POSTPANDEMIA%20%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Garcia de Sotelsek, L. M. (1996). Una propuesta de desarrollo profesional para los profesores de Educación Secundaria. Revista complutense de educación, 7 (2). Pp. 81- 89 https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/126528

Katt, O. J., Rodríguez, S. A. y Astorga O. S. (2017). Pedagogía para el desarrollo socioemocional. A propósito de la gestión de aprendizaje en el contexto santiaguero. Revista Iberoamericana de Educación, 75 (1), pp. 109-126 https://rieoei.org/RIE/article/view/2636/3618

Ruiz Torres, J. A., (2016), El bienestar emocional del docente. Educación inclusiva, 9 (2). Pp. 183-194 https://revistaeducacioninclusiva.es/index.php/rei/article/view/59

Tello Vasco, L. y Anchatuña Palomo, D. (2023). El estrés y su relación en el desempeño docente en la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe Tamboloma. [Tesis de pregrado, Universidad técnica de Ambato]. Repositorio Universidad Técnica de Ambato https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/37575.

Vásquez Cantillo, A. (2012) Modelos pedagógicos: Modelos pedagógicos: Modelos pedagógicos: medios, no fines de la educación. Cuadernos de Lingüística Hispánica, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. 19, pp 157-168. https://www.redalyc.org/pdf/3222/322227527008.pdf

ISSN-L: 2957-6849 | ISNI: 0000 0004 0416 0271 | CC BY-NC-SA 4.0