



UNIVERSIDAD  
**DE ATACAMA**

FACULTAD DE HUMANIDADES  
Y EDUCACIÓN

**Departamento de Educación Básica**

## **BIENESTAR EMOCIONAL DOCENTE: UNA MIRADA DESDE EL MAGISTERIO**

Seminario para optar al grado académico de Licenciado en Educación.

Profesor/a Patrocinadora: Carla Palma Flores.

Anita Campbell Tapia.

Fransheska Velozo Bonilla.

Copiapó, Chile 2023

## ÍNDICE DE CONTENIDO.

RESUMEN .....	4
ABSTRACT .....	4
CAPÍTULO I: .....	5
1.1 Introducción.....	5
1.2 Marco metodológico.....	6
1.3 Tipo de diseño.....	6
1.4 Método teórico.....	6
1.5 Población y muestra.....	7
1.5.1 Población.....	7
1.5.2 Muestra.....	7
1.5.3 Muestreo.....	10
1.6 Técnicas de recopilación de Datos.....	10
1.7 Instrumento de Recolección de Datos.....	10
1.8 Marco teórico.....	11
1.9 Emoción.....	12
1.10 Conceptualización del término Bienestar Emocional.....	15
1.11 Regulación Emocional.....	18
1.12 Definición de Inteligencia Emocional.....	19
1.13 Revisión de Políticas para el Bienestar Emocional Docente.....	21
1.14 Política para el Bienestar Emocional Docente en Chile y en los países vecinos.....	22
1.15 Orientaciones y/o Estrategias para el cuidado del Bienestar Emocional Docente.....	25
1.16 Contextualización de la investigación descriptiva.....	28
1.17 Investigación cuantitativa.....	28
1.18 Investigación cualitativa.....	28
1.19 Investigación no experimental.....	29
1.20 Método inductivo.....	29
1.21 Muestreo por conveniencia.....	29
CAPÍTULO II: .....	29
1.1 Planteamiento del problema.....	29
1.2 Preguntas y objetivos de investigación.....	31
1.3 Preguntas de investigación.....	31

1.4 Objetivo general.....	31
1.5 Objetivos específicos.....	31
1.6 Análisis de Resultados.....	32
<b>CAPÍTULO III:</b> .....	<b>47</b>
1.1 Discusión .....	47
1.2 Conclusiones. ....	48
Glosario. ....	53
Referencias.....	56
1.1 Anexos .....	61
1.2 Cuestionario/encuesta.....	61

## **RESUMEN**

El bienestar emocional en entornos laborales dentro del ámbito educativo generó una gran controversia debido a la presión a la que se enfrentaban los y las docentes. Por esta razón, resultó crucial conocer y comprender la percepción de los y las profesionales de la educación con respecto a las estrategias implementadas para promover el bienestar emocional en los establecimientos educacionales donde ejercían su labor docente. Este conocimiento y entendimiento se buscó a través de la aplicación de un cuestionario/encuesta, respaldado por la información bibliográfica de diferentes referentes teóricos revisada en función del tema, con el objetivo de alcanzar conclusiones y/o descubrimientos significativos que contribuyeran al análisis y mejora de las prácticas destinadas a favorecer el bienestar emocional en el ámbito educativo.

## **ABSTRACT**

Emotional well-being in work environments within the educational field generated significant controversy due to the pressure faced by teachers. For this reason, it became crucial to know and understand the perception of education professionals regarding the strategies implemented to promote emotional well-being in the educational institutions where they performed their teaching duties. This knowledge and understanding were sought through the application of a questionnaire/survey, supported by the bibliographic information from various theoretical references reviewed on the topic, with the aim of reaching conclusions and/or significant findings that would contribute to the analysis and improvement of practices aimed at fostering emotional well-being in the educational field.

## **CAPÍTULO I**

### **1.1 Introducción.**

En el contexto de nuestro país, el bienestar emocional docente es de suma importancia, ya que, si los y las docentes no tienen un bienestar emocional equilibrado, esto podría resultar en desequilibrios a nivel de enseñanza-aprendizaje para los y las estudiantes. El nivel de desempeño de un profesor o profesora con un mal desarrollo del bienestar emocional puede ocasionar una disminución significativa en los resultados de aprendizaje de sus estudiantes, lo que podría llevar a niveles de aprendizaje insuficientes o a un aprendizaje superficial. Por lo tanto, el bienestar emocional docente desempeña un rol fundamental en la formación de futuras personas capaces de desarrollarse en nuestra sociedad, recordando que los y las docentes son vistos como modelos a seguir. Por ende, una persona que tiene problemas de regulación y equilibrio de las emociones no debería exponer a sus estudiantes a posibles cambios inesperados o a un aprendizaje no significativo para su formación.

Por lo antes expresado, es importante asegurar un buen desarrollo del bienestar emocional en los y las docentes. Para ello, es necesario clarificar qué se entiende por bienestar emocional y cuáles son las políticas existentes para su cuidado. Con base en esto, nuestra investigación tiene como objetivo analizar, a través de una encuesta con preguntas de alternativas y abiertas, la percepción de los profesores y profesoras sobre las estrategias laborales para el cuidado del bienestar emocional en los establecimientos educacionales de la región de Atacama, Chile. Esto nos permitirá entender lo que los docentes consideran necesario para mejorar el desarrollo del bienestar emocional y, a su vez, conocer los niveles de satisfacción que tienen respecto a su bienestar emocional. Además, facilitará el reconocimiento de las falencias existentes en este ámbito y sus posibles consecuencias. La encuesta fue aplicada de manera online, lo que facilitó la recolección de datos de manera rápida y efectiva.

El presente documento consta de tres capítulos. En el primer capítulo, se presentan los datos generales de nuestra investigación, abarcando hasta el marco teórico. En el segundo capítulo, se expone la información bibliográfica, incluyendo conceptos como

las emociones, bienestar emocional, inteligencia emocional, regulación emocional, las políticas y orientaciones para el cuidado del bienestar emocional. Finalmente, el tercer capítulo aborda las metodologías utilizadas para la investigación, la cantidad de colaboradores, los instrumentos de recolección de datos, el análisis de los datos recolectados y la información bibliográfica revisada, culminando con las conclusiones de nuestra investigación, respondiendo a los objetivos planteados.

## **1.2 Marco Metodológico.**

### Diseño y tipo de investigación

Desde esta perspectiva, nos centramos en describir con detalle una realidad educativa acotada, una situación determinada, la actuación, el sentir y las percepciones de un grupo de personas en un contexto puntual.

En este caso realizaremos esta investigación porque uno de nuestros propósitos es analizar la percepción de los y las docentes ante las políticas o estrategias implementadas por los establecimientos educacionales para el desarrollo del bienestar emocional, por otra parte vamos a caracterizar el constructo teórico del término bienestar emocional e identificamos la existencia de estrategias para el cuidado del bienestar emocional de los y las docentes para tener una claridad en torno al tema en investigación.

### 1.3 Tipo de diseño.

Se concluye que, el tipo de diseño es no experimental transversal descriptivo, el cual se basa en la observación, sin intervenir o manipular el objeto estudiado, se levanta toda la información pertinente al objeto de estudio tal y como está en un momento dado.

### 1.4 Método teórico.

El método teórico que emplearemos en esta investigación es el método inductivo, el cual se caracteriza por ser un tipo de razonamiento que parte de observaciones específicas para llegar a conclusiones generalizables (Arellano, 2023). Utilizaremos este enfoque, ya que permite construir conocimientos más amplios basados en la información específica

recogida tanto en la revisión bibliográfica como en los datos obtenidos a través de la encuesta, respetando y valorando el trabajo realizado en el marco teórico, donde se sustentan los fundamentos de nuestra investigación.

## 1.5 Población y muestra.

### 1.5.1 Población.

La población seleccionada para nuestra investigación son los profesores y profesoras de los establecimientos educacionales de la región de Atacama, Chile.

### 1.5.2 Muestra.

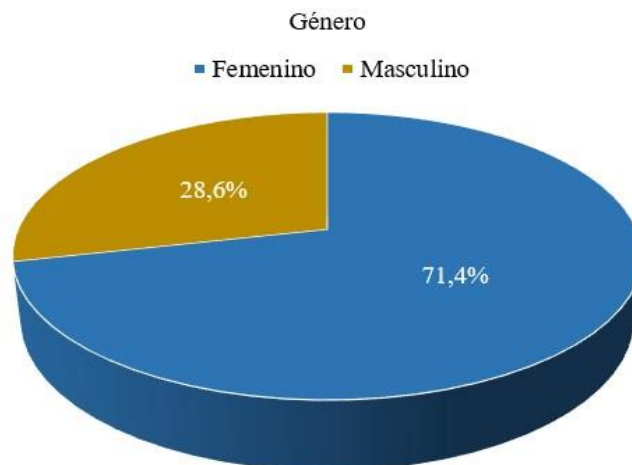
La muestra seleccionada para nuestra investigación son los profesores y las profesoras de los establecimientos educacionales de la región de Atacama, Chile.

Los establecimientos educacionales involucrados en esta investigación son los siguientes:

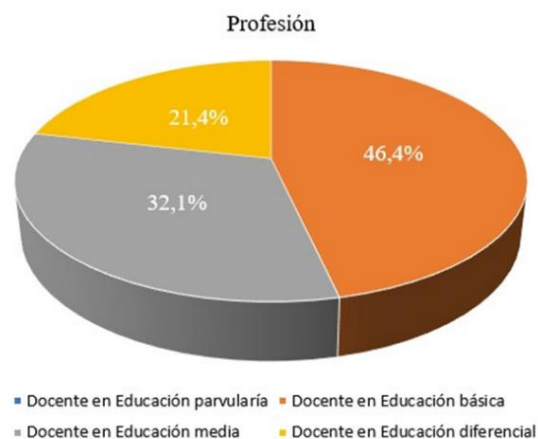
- 1) Colegio Hispano América, participaron 3 personas equivalentes al 10,7 % de la muestra total.
- 2) Escuela Diego Portales Palazuelos, participaron 9 personas equivalentes al 32,2 % de la muestra total.
- 3) Escuela Bélgica, participó 1 persona, equivalente al 3.6 % de la muestra total.
- 4) Escuela Especial José Luis Olivares Arancibia, participaron 3 personas equivalente al 10,8 % de la muestra total.
- 5) Escuela Mateo Cokljat, participó 1 persona equivalente al 3.6 % de la muestra total.
- 6) Escuela Romilio Arellano Troncoso, participó 1 persona, equivalente al 3,6% de la muestra total.
- 7) Escuela Héroes de Chile, participó 1 persona equivalente al 3,6% de la muestra total.
- 8) Escuela Ignacio Domeyko, participó 1 persona equivalente al 3,6% de la muestra total.

- 9) Liceo Bicentenario de excelencia Antonio Varas, participó 1 persona equivalente al 3,6% de la muestra total
- 10) Liceo el Palomar, participó 1 persona equivalente al 3,6% de la muestra total.
- 11) Liceo Federico Varela, participaron 4 personas equivalentes al 14,3% de la muestra total.
- 12) Liceo Fernando Ariztía, participó 1 persona equivalente al 3,6% de la muestra total.
- 13) Liceo Sagrados Corazones, participó 1 persona equivalente al 3,6% de la muestra total.

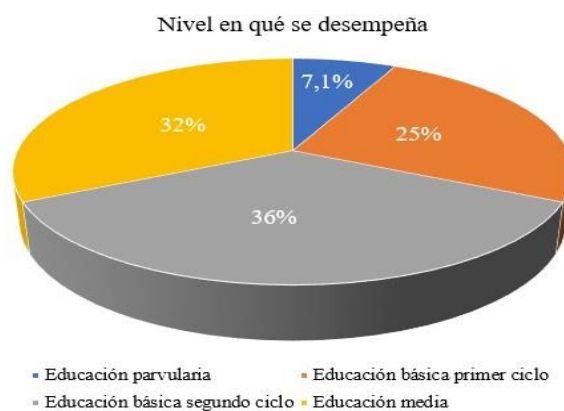
Dando así una muestra total de 28 docentes, donde el 71,4% es equivalente a 20 personas las cuales corresponden al género femenino y el 28,6% equivalente a 8 personas las cuales son del género masculino



De los 28 docentes encuestados, el 32,1% es equivalente a 9 docentes de educación media, el 46,4% es equivalente a 13 docentes de educación básica y el 21,4% es equivalente a 6 docentes de educación diferencial, y ninguno de los docentes encuestados pertenece a educación parvularia.



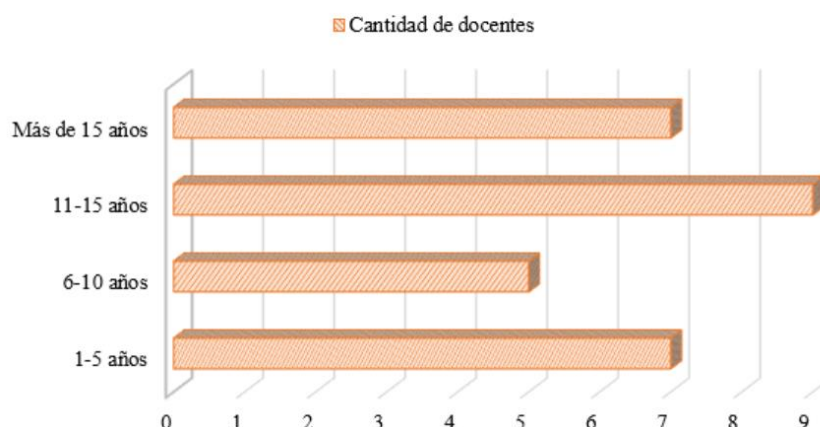
Los niveles en que se desempeñan dichos colaboradores son: Educación básica en el primer ciclo donde de acuerdo a los resultados de los datos recolectados sabemos que 7 docentes equivalentes al 25% de la muestra total se desempeña en dicho nivel, en educación básica del segundo ciclo son 10 docentes equivalentes al 35,7% de la muestra total que se desempeñan en dicho nivel, en educación media son 9 docentes equivalentes al 32,1% de la muestra total que se desempeñan en dicho nivel y en educación parvularia son 2 docentes equivalentes al 7,1% de la muestra total que se desempeñan en dicho nivel.



Los años de experiencia de los y las docentes colaboradores/as en esta investigación son:

De la muestra total, 7 docentes equivalentes al 25% poseen una experiencia que va desde 1 año a 5 años, 9 docentes equivalentes al 32,1% poseen una experiencia de 11 a 15 años, 7 docentes equivalentes al 25% poseen una experiencia de más de 15 años y finalmente 5 docentes equivalentes al 17,9% poseen una experiencia de 6 a 10 años.

## AÑOS DE EXPERIENCIA



### 1.5.3 Muestreo.

El muestreo seleccionado para la investigación es el muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual selecciona a individuos que son accesibles y fáciles de investigar, el objetivo de este es facilitar el trabajo a quien desarrolla el estudio. En este caso lo usaremos para nuestra investigación, ya que, los y las docentes en ejercicio mencionados anteriormente son los que nos dan la autorización y aprobación de participar en el estudio.

### 1.6 Técnicas de recopilación de Datos

La técnica que se emplea para recopilar los datos será un cuestionario/encuesta, el que según Fernández-Sampieri Consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir.

### 1.7 Instrumento de Recolección de Datos.

El instrumento, es el cuestionario/encuesta realizada en formulario Google, ya que es la forma más accesible y rápida de obtener los datos de los informantes claves, el cual fue revisado y validado por Claudio Moreno y Marcela Urizar quienes son metodólogos de la Universidad de Atacama. **(Ver anexo 1)**

Este cuestionario/encuesta tiene como finalidad recolectar información sobre la percepción docente de acuerdo a las políticas implementadas por los establecimientos

educacionales en los cuales se desempeñan para el cuidado del bienestar emocional de los y las docentes.

Otorgando así, la información pertinente para analizar el nivel de eficiencia de las políticas implementadas en los establecimientos educacionales para el cuidado del bienestar emocional de los y las docentes en la región de Atacama.

De manera general el instrumento (cuestionario/encuesta) contará de las siguientes variables:

Datos demográficos:

- Edad.
- Género.
- Profesión
- Establecimiento educacional, nivel en que se desempeña y años de experiencia.

Datos de conocimiento de:

- Percepción.
- Conocimientos de políticas implementadas para el desarrollo del bienestar emocional en su establecimiento educacional.
- Importancia del bienestar emocional.
- Niveles de eficiencia de las políticas implementadas para el desarrollo del bienestar emocional.

1.8 Marco teórico.

Bienestar Emocional.

Para poder profundizar en el significado de bienestar emocional, primero se definirá el concepto de emoción.

## 1.9 Emoción.

Una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno. (Bisquerra, 2020).

Para **Aristóteles** la emoción es toda afección del alma acompañada de placer o de dolor, y en la que el placer y el dolor son la advertencia del valor que tiene para la vida el hecho o la situación a la que se refiere la afección misma. Así las emociones pueden considerarse como la reacción inmediata del ser vivo a una situación que le es favorable o desfavorable; inmediata en el sentido de que está condensada y, por así decirlo, resumida en la tonalidad sentimental, placentera o dolorosa, la cual basta para poner en alarma al ser vivo y disponerlo para afrontar la situación con los medios a su alcance. (Casado y Colomo, 2006, pág. 2).

Así mismo, según la visión de Casado y Colomo (2006), cuando experimentamos una emoción, también experimentamos una sensación de placer o dolor que refleja nuestra evaluación de la situación en la que nos encontramos. Es así como, Aristóteles no concebía las emociones como meros eventos pasajeros, sino como componentes profundamente arraigados en la esencia de la naturaleza humana. Desde su perspectiva, las emociones representaban estados del alma, lo que implicaba que formaban parte fundamental de nuestra psicología intrínseca. Por ejemplo, cuando experimentamos alegría, disfrutamos de un sentimiento placentero; en contraposición, cuando enfrentamos el miedo, experimentamos dolor o malestar.

Para los estoicos las emociones no tienen significado ni función alguna. Según ellos, la naturaleza ha proveído de modo perfecto a la conservación y al bien de los seres vivos, dando a los animales el instinto y al hombre la razón. Las emociones son consideradas como perturbaciones del ánimo, como opuestas a la razón. Las emociones no son provocadas por ninguna fuerza natural, son

opiniones o juicios dictados a la ligera y, por tanto, fenómenos de estulticia y de ignorancia. (Casado y Colomo, 2006, pág. 3)

Según Lawler, define las emociones como: “Estados evaluativos, sean positivos o negativos, relativamente breves, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos” (Citado en Bericat, 2012, pág.2). Lawler describe las emociones como "estados evaluativos" esto quiere decir que las emociones implican una evaluación o juicio subjetivo sobre una situación, un evento o un pensamiento.

En cambio, Brody ve las emociones como sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa (sentirse bien o mal), por lo que varían en intensidad y suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen la atención ya que afecta al bienestar de un individuo. (Bericat, 2012)

Cuando experimentamos una emoción, nuestro cuerpo experimenta cambios fisiológicos, como el aumento del ritmo cardíaco, la liberación de hormonas y la activación del sistema nervioso y al mismo tiempo, el cerebro juega un papel fundamental en la generación y regulación de las emociones, y la cognición (procesos de pensamiento) desempeña un papel en la evaluación y el significado que atribuimos a las experiencias emocionales. (Blanco, 2019)

En suma, una emoción es una respuesta del individuo ante los estímulos del entorno que coordina diferentes sistemas y tiene como objetivo proporcionar información para influir en él según sus necesidades. La respuesta emocional se compone de un conjunto de sistemas que incluyen, principalmente, la experiencia personal (pensamientos, apreciación de la situación y sentimiento), la expresión (facial, corporal, verbal), las respuestas fisiológicas periféricas y el comportamiento. Independientemente de la perspectiva desde la que se aborde el concepto, la emoción es considerada como una de las variables psicológicas de más

impacto en la vida de los individuos, ya que determina el comportamiento en gran medida. (Gómez, Calleja, 2016, pág. 98).

Por su parte, estas aproximaciones, las cuales analizan las emociones según los procesos y componentes que se activan al experimentarlas, también han sido categorizadas en primarias y secundarias, según sus características, la función que cumplen y la etapa del desarrollo en la que aparecen.

Las emociones primarias —como la sorpresa, el asco, el miedo, la alegría, la tristeza y la ira—, que surgen desde los primeros momentos de la vida, son discretas; es decir, tienen características distintivas: "a cada una le corresponde una función adaptativa y tiene desencadenantes específicos, un procesamiento cognitivo definido, una experiencia subjetiva característica, una expresión facial distintiva y conllevan distintas conductas de afrontamiento" (Gómez & Calleja, 2016, como se citó en Pérez & Ramírez, 2020, p. 45).

Las emociones secundarias —la envidia, el orgullo, la vergüenza o la culpa—, también llamadas sociales, morales o autoconscientes, aparecen después de los dos años de edad, junto con la identidad personal, la internalización de normas sociales y la evaluación del yo en función de dichas normas (Gómez & Calleja, 2016, como se citó en Pérez & Ramírez, 2020, p. 48).

Por su parte según Perera,

La emoción es un concepto multidimensional que se refiere a una variedad de estados, muchos de ellos solapados, pero con distinto contenido. Por eso se habla de emociones, en plural. Nos referimos a la emoción, en singular, como un concepto genérico que incluye diversos fenómenos afectivos que son objeto de investigación científica. Por otro lado, nos referimos a las emociones, en plural, para hablar del conjunto de las emociones discretas (ira, tristeza, alegría, etc.). (Perera, 2017, pág. 7)

Las emociones son los mecanismos que se orientan hacia las metas más elevadas. Una emoción, cuando ha sido desencadenada, activa a su vez

un conjunto de submetas que constituyen lo que conocemos como cognición y acción. No hay una frontera clara que separe nuestro pensamiento de nuestros sentimientos, sin que ello quiera decir que el proceso cognitivo precede de forma inevitable a la emoción o viceversa. (Pinker, 2007). (Valverde, Fernández y Revuelta, 2013, pág. 256).

Las emociones son básicamente estados mentales acompañados por sentimientos intensos e implican cambios corporales de un carácter amplio. Son parte dinámica de nosotros mismos y ya sean positivas o negativas, todas las organizaciones, incluidos los centros educativos, están llenas de ellas. (Valverde, Fernández y Revuelta, 2013, pág. 256).

Finalmente parece relevante revisar la siguiente definición de emoción donde, Justin Oakley, en un libro dedicado a las emociones y la vida moral, define a las emociones como «un complejo de afectos, cogniciones y deseos». Emociones como el miedo o la compasión consisten, en efecto, en modificaciones corporales o psíquicas que indican que hemos visto, oído o adivinado algo que nos afecta, que produce en nosotros una conmoción en principio física: como un susto, un sobresalto, una mueca de disgusto o un temblor. Aunque la afección de entrada es corporal y está provocada por algo externo a nosotros, en el fondo de ella yace algún pensamiento o creencia relativo a lo que acabamos de percibir, y que nos lo señala como algo temible o digno de atención. Por eso, porque sentimos que estamos ante algo que es una amenaza, peligro o algo que suscita nuestra empatía, de la emoción sentida deriva una tendencia a actuar, el deseo de evitar o, por el contrario, de mantener aquello que la ha causado. (Camps, 2011).

Después de haber revisado el concepto de emoción, se revisará el concepto de bienestar emocional.

#### 1.10 Conceptualización del término Bienestar Emocional.

Según lo expuesto por Valverde, Fernández y Resuelta

Aristóteles en su *Ética Nicomaquea* (1098 b, 13-18)<sup>2</sup> recoge una doctrina antigua y aceptada por los filósofos, «según la cual los bienes se

clasifican en tres tipos: los bienes externos, los bienes del cuerpo y los bienes del alma o psíquicos». Estos tres tipos de bienes parecen contribuir de diferentes maneras al bienestar total de una persona. (Valdés, 1991, pág. 2)

Para los estoicos no hay más bienestar que el interno. Al igual que Aristóteles, los estoicos sostienen que alcanzamos el bienestar, la felicidad, a través de una vida virtuosa. Sólo que, a diferencia de Aristóteles, la virtud para ellos no es más que una sola y consiste en conocer y aceptar el logos natural. (Valdés, 1991, pág. 8)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS): “el bienestar es el estado en el que una persona puede realizar sus propias habilidades y puede hacer frente a factores que pueden perturbarla. Es un concepto holístico, integral.” (OMS, 2022, pág. 1)

Por su parte, también para la OMS, el bienestar es un “estado de ánimo en el cual las personas se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productivamente y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a la comunidad” (Quiroz y Vega, 2020, p6).

"el bienestar es el estado que se alcanza cuando uno se siente y desenvuelve bien en la vida." (Balica, 2021, pág. 3).

El bienestar es la experimentación de salud, felicidad y prosperidad. Incluye tener buena salud mental, sentirse altamente satisfecho con la vida, tener un sentido de significado o propósito, y la capacidad para manejar el estrés. De forma más general, el bienestar es simplemente sentirse bien. (Drevitch, 2020, pág. 1)

Podemos definir bienestar como el estado en el que la persona se encuentra mental y físicamente bien, pero no solo respecto a su salud. Es

un proceso dinámico, progresivo, que considera también la educación que uno recibe y la posibilidad de acceder a los mejores servicios en salud y alimentación. (Centros de Bienestar Auna, 2022, pág. 1)

“Bienestar, un concepto complejo y polifacético, se entiende comúnmente como una salud física, mental y social óptima que va más allá de la mera ausencia de enfermedad. Abarca un enfoque holístico para vivir una vida plena y satisfactoria” (Anahana, 2023, p. 1).

El bienestar, lejos de ser un sentimiento objetivo, es en la mayoría de los casos un reflejo de la propia forma de ver las cosas, de nuestro modo de pensar o sentir. A sí mismo es cierto que la salud, el dinero, la posición o el poder tienen la posibilidad de aumentar nuestro grado de bienestar en la vida. (Quiroz y Vega, 2020, p6)

Existen tipos de bienestar, los cuales los fundamentales son los siguientes: Bienestar emocional: la capacidad de practicar técnicas de manejo del estrés, ser resilientes y generar emociones que conduzcan a buenos sentimientos. o Bienestar físico: la capacidad de mejorar el funcionamiento de tu cuerpo a través de una alimentación saludables y buenos hábitos de ejercicio. o Bienestar social: la capacidad de comunicación, desarrollar relaciones significativas con los demás y mantener una red de apoyo que te ayuda a superar la soledad. (Quiroz y Vega, 2020, p6).

El bienestar emocional se refiere a “lo que las personas piensan y sienten con respecto a su vida y las conclusiones que sacan cuando evalúan su existencia” (Gómez, Villegas, Barrera y Cruz, 2007, pág. 1). Según Cuadra y Florenzano está relacionado al sentir mayores emociones positivas que negativas, cuando se comprometen en actividades interesantes y están satisfechos con sus vidas. (Noriega, Vera, Freire, Grubits, López, Figueroa, García, 2010). Marchesi expresa que: “Los profesores tienen que aprender

estrategias adecuadas para desempeñarse adecuadamente en sus clases; puesto que el realizar un buen trabajo en el aula es una condición básica para asegurar su equilibrio emocional”, y, por ende, facilitar su bienestar emocional. (Concha, Domínguez, 2014, pág. 4)

Según Lavandero (2022): “Se trata del estado de ánimo óptimo al que aspiramos todas las personas, esos momentos de nuestra vida en los que, simplemente, nos encontramos bien” (p.1).

Pero ¿cómo podemos alcanzar el bienestar emocional? Es sencillo de decir, aunque, a veces, puede resultar complicado de conseguir. El bienestar emocional se logra a través del equilibrio a nivel espiritual, mental, emocional y físico.

Gracias a ese equilibrio somos capaces de hacer frente a los problemas, desafíos y a las presiones a las que nos enfrentamos en el día a día. Obtener bienestar emocional nos permite desarrollar una vida plena y sana, llegando a ser capaz de adaptarnos a los cambios sin que esto suponga tener que elevar nuestro nivel de sufrimiento o renunciar a tiempo satisfactorios de felicidad. (Lavandero, 2022).

#### 1.11 Regulación Emocional.

Para Charland (2011), el reconocimiento de la regulación emocional como un aspecto fundamental en la interacción con el entorno y la modulación de nuestras respuestas se remonta a finales del siglo XIX, cuando Ribot (1986; citado en Charland, 2011) planteó en su teoría sobre la vida afectiva que la moral controlaba a los sentimientos (experiencia subjetiva de la emoción), las emociones (cortas, intempestivas) y las pasiones (expresiones emocionales exageradas y sostenidas). De esta forma, las pasiones eran vistas como los organizadores internos de la experiencia emocional, a partir de las influencias morales (externas) que incorporaban una idea, la movilización de los recursos tanto cognitivos como conductuales y los afectos, los cuales, a su vez, incluían a los sentimientos (Ribot, 1986, citado en Charland, 2011). (Gómez, Calleja, 2016, pág. 98)

“Este término se utiliza para designar todos aquellos procesos que tienen la función de modificar tanto la experiencia subjetiva como la expresión exterior de cualquier emoción, positiva o negativa. (Pascual, Conejero y Etxebarria, 2016, p1).

“La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.” (Bisquerra, pág. 1, 2020)

#### 1.12 Definición de Inteligencia Emocional.

La inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones. Su modelo se estructura en cuatro bloques:

1. Percepción emocional. Las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas. Se refiere a las emociones en uno mismo y en los demás, expresadas a través del lenguaje, la conducta, obras de arte, música, etc. Incluye la capacidad para expresar las emociones adecuadamente, así como la capacidad de discriminar entre expresiones precisas e imprecisas, honestas o deshonestas.
2. Facilitación emocional del pensamiento. Las emociones sentidas se hacen conscientes y dirigen la atención hacia la información importante. El estado de humor cambia la perspectiva del individuo, desde el optimismo al pesimismo, favoreciendo la consideración de múltiples puntos de vista. Los estados emocionales facilitan el afrontamiento. Por ejemplo, el bienestar facilita la creatividad.
3. Comprensión emocional. Consiste en comprender y analizar las emociones. Incluye la capacidad para dar nombre a las emociones, reconocer las relaciones entre estas y las palabras. Por ejemplo, la tristeza se debe a una pérdida. También incluye la habilidad para reconocer las transiciones entre emociones; por ejemplo, cómo se pasa de la frustración a la ira, o del amor al odio.
4. Regulación emocional. Control de las emociones que incluye la habilidad para distanciarse de una emoción, la habilidad para regular las emociones en uno

mismo y en otros, la capacidad para mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas, sin reprimir o exagerar la información que transmiten, etc. (Bisquerra, 2020)

Para Fernández Berrocal y Ramos (2002) una definición general y breve de la Inteligencia Emocional (desde aquí en adelante IE) es:

La capacidad para reconocer, comprender y regular nuestra emociones y las de los demás”. Desde esta perspectiva, la IE es una habilidad que implica tres procesos: 1. Percibir: reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal. 2. Comprender: integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales. 3. Regular: dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz. (Rams, 2016, pág. 1)

Según Goleman Daniel, en 1998 la define como “la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales”. (Arellano, 2022)

La inteligencia emocional es una variable de la personalidad que describe la capacidad de percibir, entender y gestionar información emocional propia y ajena. El reconocimiento del papel que juega esta capacidad en los razonamientos y en la toma de decisiones complementa el modelo tradicional -basado únicamente en el cociente intelectual (IQ)- con la introducción de un cociente emocional (EQ). (Mayer, 2009, pág. 1)

Según García-Bullé expresa que,

“Cuando hablamos de inteligencia emocional (IE), nos referimos a la habilidad de entender, usar y administrar nuestras propias emociones en formas que reduzcan el estrés, ayuden a comunicar efectivamente, empatizar con otras personas, superar desafíos y aminorar conflictos.” (García-Bullé, 2021, pág. 1)

La inteligencia emocional (IE) es el uso inteligente de las emociones: hacer que, intencionalmente, las emociones trabajen para nosotros, utilizándolas de manera que nos ayuden a guiar la conducta y los procesos de pensamiento, a fin de alcanzar el bienestar personal. (Vivas, Gallego y González, 2007 pág. 11).

Las emociones son reacciones a las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad de la reacción está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión). (Vivas, Gallego y González, 2007, pág. 17).

#### 1.13 Revisión de Políticas para el Bienestar Emocional Docente.

En los años 90, la preocupación global por establecer distintas metas educativas dio inicio a la 18 declaración mundial de Educación para todos, en el foro de Educación de Jomtien en 1990. Sin embargo, su enfoque principal era satisfacer las necesidades básicas de aprendizaje para todos los niños, jóvenes y adultos, estableciendo la educación de calidad con equidad como prioridad en la agenda internacional, así mismo, la declaración abordó aspectos claves tales como: Acceso generalizado a la educación, resultados de aprendizaje, cobertura de la educación básica, mejora del entorno educativo y alianzas regionales.

Posteriormente, en el foro mundial de Educación de Dakar que se realizó en el año 2000, permitió evaluar los logros y desafíos que se obtuvieron a partir de la declaración de Jomtien, a través de esto surgió el marco de acción Educación para todos, con objetivos centrados en mejorar la calidad educativa, crear ambientes seguros y equitativos, y elevar la condición social de los docentes. Particularmente, el foro destacó la necesidad

de mejorar las condiciones y el bienestar docente, ya que es un tema que se ha discutido en la mayoría de los países de América Latina.

A fin de cuentas, en febrero del año 2000 se realizó el foro de Santo Domingo en donde se reconocieron los logros y se abordaron temas pendientes, incluyendo la baja valoración de los docentes, sin embargo, propusieron tres aspectos claves para las décadas siguientes tales como: mejorar la calidad de la educación básica, profesionalizar a los docentes y promover estructuras administrativas escolares con autonomía y participación ciudadana. (Donoso, 2020)

Existen testimonios de docentes que, ya en la década de los años '80, denunciaban este malestar. Los primeros estudios científicos en nuestro país sobre el tema se realizan a partir de los años '90, siendo un hito la publicación del estudio “Condiciones de trabajo y salud docente”, por parte de la UNESCO el año 2005 (UNESCO, 2005). En este estudio se revisó la situación de 5 países, entre ellos Chile, y se presentó una panorámica muy preocupante respecto del deterioro de la salud docente y de la deficiencia en sus condiciones de trabajo. Diversos estudios realizados en esos años mostraron datos preocupantes de Chile tales como: altos niveles de agotamiento emocional en más de un tercio de los/as docentes, tasas de depresión, trastornos de angustia, trastornos musculoesqueléticos y disfonías muy por sobre la tasa de prevalencia en el resto de la población adulta chilena (Cornejo, 2009; Valdivia et al, 2003). En la década recién pasada el profesorado, en sucesivas movilizaciones, denunció claramente ante el conjunto de la sociedad chilena al menos dos fenómenos relacionados: el agobio laboral docente y el excesivo trabajo fuera del horario laboral (dedicado a la preparación de clases, materiales, evaluaciones, etc.). (Cornejo, Araya, Parra, Vargas, 2020)

1.14 Política para el Bienestar Emocional Docente en Chile y en los países vecinos.

Chile inició cambios estructurales en su sistema educativo a partir de 2016, a través de diversas leyes que actualmente se encuentran en proceso de implementación. Una de ellas es la Ley N° 20.529, promulgada en agosto de 2011, que establece el Sistema Nacional de Aseguramiento de la Calidad de la

Educación Parvularia, Básica y Media y su Fiscalización, cuyo objetivo es asegurar el acceso a una educación de calidad con equidad para todos los estudiantes del país, mediante la evaluación integral, la fiscalización pertinente, así como el apoyo y orientación a la gestión escolar (Biblioteca del Congreso Nacional de Chile, 2011). A esto se suma la promulgación de la Ley de Inclusión Escolar N° 20.845 en 2015, que busca eliminar la selección en el ingreso a establecimientos educacionales, promover la gratuidad, y aumentar los recursos para colegios sin fines de lucro (Biblioteca del Congreso Nacional de Chile, 2015). En tanto, en 2016 se promulgó la Ley N° 20.903, que crea el Sistema de Desarrollo Profesional Docente, orientado a asegurar una formación de calidad para quienes estudian pedagogía, dignificar la docencia, apoyar su ejercicio y mejorar la valoración de la profesión para las nuevas generaciones (Biblioteca del Congreso Nacional de Chile, 2016). Finalmente, la desmunicipalización de los colegios y el fortalecimiento de la educación pública se consolidaron mediante la conformación de los Servicios Locales, a través de la promulgación de la Ley N° 21.040 en noviembre de 2017, que crea el Sistema de Educación Pública (Biblioteca del Congreso Nacional de Chile, 2017).

En este contexto, el Centro UC de Políticas Públicas junto a Elige Educar desarrollaron un estudio previo a la promulgación de la Ley N° 20.903 en 2015, el cual por primera vez cuantificó las percepciones de los docentes sobre su desarrollo profesional. En este estudio, el 76% de los profesores consultados sostenía que era relevante que Chile contara con una política nacional de desarrollo profesional. A su vez, el 73% de ellos indicó que se debían aumentar las horas no lectivas, mejorar las remuneraciones y disminuir el número de alumnos por sala. Con respecto a las mejoras en la remuneración, los docentes reconocieron diferentes aspectos que deberían ser considerados en el reconocimiento económico, además del sueldo base. Entre ellos, el 82% hizo alusión al nivel de vulnerabilidad de los estudiantes, el 77% consideró las horas de perfeccionamiento, el 76% los años de experiencia, el 68% las responsabilidades dentro de la comunidad educativa, el 61% la evaluación de desempeño docente, y el 41% la evaluación del director. En tanto, el estudio

entregó otro hallazgo relevante, como es que los primeros cinco años son un período crítico en la vida profesional de los docentes; pese a ello, el 89% de los consultados consideró que los docentes logran un adecuado nivel de competencia entre el primer y quinto año de ejercicio de la profesión (Donoso, 2020).

A partir de la trayectoria experimentada por Perú y Chile, se puede visualizar que ambos Estados han desarrollado reformas profundas en el ámbito educativo, panorama que se repite en otros países de América Latina, sin embargo, no han experimentado avances con respecto a la conformación de una política pública centrada en el bienestar docente, abordando de manera tangencial a través algunas leyes. Ahora bien, uno de los sistemas educativos de la región que escapa a esta realidad, es Colombia, dado que ha potenciado la incorporación de una política de bienestar docente mediante acciones concretas. Lo anterior, queda de manifiesto, en que es el único país de la región, que dispone de una definición de bienestar docente, describiéndolo como un “Proceso permanente, orientado a crear, mantener y mejorar las condiciones que favorezcan el desarrollo integral del Servidor Docente y Directivo Docente, el mejoramiento de su nivel de vida y el de su 24 familia; así como elevar los niveles de satisfacción, eficacia, eficiencia, efectividad e identificación con el servicio que ofrece a la comunidad” (Donoso,2020)

El Ministerio de Educación colombiano ha puesto a disposición de los distintos municipios, una guía para elaborar su Programa de Bienestar Laboral del Sector Docente, la cual ha contribuido a definir las estrategias y acciones para implementar las mejoras según las características y necesidades de cada provincia. Un ejemplo de los antes señalado, se aprecia en el Programa de Bienestar Docente elaborado por el Departamento de Educación de la Provincia de Meta en Colombia, el cual estructura en tres componentes sus acciones, como son el ámbito personal, laboral y social, definiendo diferentes iniciativas para mejorar el bienestar docente. En esta línea, dentro de sus principios se señala que “la Secretaría de Educación de la Gobernación del Meta, por medio del área

de Bienestar y Salud Ocupacional busca ofrecer a sus funcionarios (Directivos docentes, docentes, y administrativos del sector educación) un Programa de Bienestar Laboral que propenda por el desarrollo armónico e integral de los empleados, en cumplimiento de las políticas de modernización del Estado”. (Donoso, 2020, pág. 24)

#### 1.15 Orientaciones y/o Estrategias para el cuidado del Bienestar Emocional Docente.

Milicic, Marchant expresan diversas propuestas que permitirían avanzar en el desafío del aprendizaje socioemocional:

- Que los currículums de formación inicial docente tengan al menos un año de formación en desarrollo socioemocional. Además del énfasis Sistema educativo chileno: horizontes y propuestas en lo cognitivo y en lo técnico, que incorporen lo emocional como una parte fundamental de la formación. Los profesores son agentes clave en la formación académica, en transmitir pasión por el aprendizaje, en la construcción de arquitectura cerebral, en el desarrollo de la autoestima, de vínculos positivos, en la convivencia, el clima social, el manejo de crisis. También como figuras de apego secundario y tutores de resiliencia.
- Que las políticas públicas consideren el aprendizaje socioemocional como un tema a incluir en los programas de desarrollo profesional de profesores en ejercicio. Con un mundo cada vez más complejo, y un mayor desgaste profesional de los y las docentes, por lo que hay que darles más y mejores herramientas para trabajar con los alumnos y con las familias. Resulta fundamental incorporar talleres psicoeducativos en temas relevantes como aprendizaje socioemocional, autoestima, mindfulness, orientados al desarrollo personal de los profesores.
- En la formación de directivos y docentes en desarrollo socioemocional, poner el foco en lo preventivo y en el uso de redes de salud y de salud mental. Que transformen a las escuelas en espacios que nutren emocionalmente a los alumnos, que proveen un ambiente seguro, organizado y confiable. Que sean directivos y docentes capaces de intervenir en situaciones de riesgo, de detectar oportunamente a los alumnos que se están apartando de su curso de desarrollo

normal, que conozcan las redes de apoyo existentes y deriven a los alumnos con problemas para una atención especializada.

- Fortalecer las alianzas entre las redes escolares y las redes de salud y de salud mental. Es necesario que todo establecimiento pueda detectar en forma oportuna a los alumnos con problemas, derivarlos y cooperar en su tratamiento.
- Fortalecer las duplas psicosociales en los colegios. Incorporar más especialistas que permitan derivar a los estudiantes con problemas o NEE (necesidades educativas especiales), acompañarlos en su tratamiento, orientar a sus profesores y padres. Tener duplas psicosociales especializadas por ciclo y con amplio conocimiento de las redes de salud y de salud mental existentes.
- Cada 10 años de ejercicio profesional otorgar a los profesores y las profesoras un semestre sabático para que se actualicen en sus conocimientos en el país o en otras realidades (intercambios). La investigación y la tecnología avanzan, las sociedades, las familias y los alumnos cambian y el profesor necesita actualizarse.
- Considerar el número de alumnos por curso y por establecimiento. Tender al trabajo escolar en contextos más pequeños para favorecer el aprendizaje y que haya mayor control y regulación social. Establecimientos sobre 1.200 alumnos, y con cursos numerosos, hacen más difícil manejar el clima social escolar y la convivencia.
- Fortalecer a las aulas inclusivas con más recursos y la presencia de un segundo profesor para apoyar las actividades pedagógicas y grupales. La presencia de un segundo profesor es considerada por los docentes como fundamental para el trabajo en el área de la inclusión.
- Operacionalizar los objetivos transversales del Currículum Nacional. Definirlos y lograr que figuren en cada establecimiento educacional como un conjunto de objetivos a ser enseñados sistemáticamente y evaluados periódicamente.
- Contar con Bibliotecas del Profesor en cada establecimiento. Si bien en Chile hay buenos libros para profesores, para padres, para comunidades educativas, para niños y adolescentes, en desarrollo socioemocional estos normalmente no están accesibles en los colegios.

- Otorgar más recursos para que los colegios, especialmente los más vulnerables, puedan ofrecer una mayor variedad de talleres extraprogramáticos y visitas culturales. Generar espacios o nichos ecológicos donde los alumnos puedan desarrollar y fortalecer sus talentos y la creatividad. Hacer un esfuerzo por sacar el aprendizaje de las aulas, por hacerlo más experiencial, llevándolos a exposiciones, museos, conciertos, conferencias.
- Cuidar y aumentar los espacios existentes de actividad física orientándolos desde un enfoque preventivo, de promoción de la salud Sistema educativo chileno: horizontes y propuestas física y de bienestar emocional. Poner énfasis en el autocuidado, la alimentación y todo lo que pueda prevenir la obesidad con sus riesgos para la salud física y mental.
- Socializar los Proyectos Educativos Institucionales (PEI) de cada establecimiento con profesores, padres y alumnos. Que cada estamento conozca la Visión y Misión del establecimiento, su propuesta educativa, sus valores y principios, lo que se espera de alumnos, profesores y padres y el Plan de gestión de la convivencia escolar. Que los proyectos educativos, manuales, protocolos de acción no existan para cumplir con las exigencias, sino que sean conocidos por todos y sean carta de navegación de la institución.
- Asegurar que cada colegio tenga una hora curricular para Orientación y Familia, o desarrollo personal, en los cursos iniciales (PK a segundo básico) y terminales (III° y IV° medio). El otorgar una hora curricular para el tema, desde tercero básico, es tardío. El período inicial es clave ya que el cerebro se forma fundamentalmente en los primeros años y hay mayor plasticidad cerebral. Los años terminales, en que los alumnos son adolescentes y están definiendo su proyecto de vida, también son claves y hay que dar espacios para trabajar en estos temas.
- Destinar fondos para que en Chile haya más investigación sobre el tema desarrollo socioemocional en educación preescolar, básica y especialmente media. Hacer difusión de estos resultados de investigación para que las instituciones relacionadas con educación, los directivos, padres y profesores los conozcan y utilicen para mejorar el trabajo en esta importante área.

- Destinar fondos para que en Chile se elaboren más instrumentos para evaluar distintos aspectos del desarrollo socioemocional como la autoestima y el clima social escolar en educación en general y especialmente de séptimo básico a cuarto medio.
- Diseñar un portal o sitio web donde se puedan compartir experiencias exitosas de desarrollo socioemocional tanto de jardines infantiles como de establecimientos educacionales. (Milicic, Marchant, 2020)

#### 1.16 Contextualización de la investigación descriptiva.

Según (Dankhe, 1986) “Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis” (pág.14)

#### 1.17 Investigación cuantitativa.

La investigación cuantitativa son el conjunto de estrategias de obtención y procesamiento de información que emplean magnitudes numéricas y técnicas formales y/o estadísticas para llevar a cabo su análisis, siempre enmarcado en una relación de causa y efecto. Por consiguiente, un método cuantitativo es todo aquel que utiliza valores numéricos para estudiar un fenómeno, como consecuencia, obtiene conclusiones que pueden ser expresadas de forma matemática. (Etecé, 2021)

#### 1.18 Investigación cualitativa.

El enfoque cualitativo también se guía por áreas o temas significativos de investigación. Sin embargo, en lugar de que la claridad sobre las preguntas de investigación e hipótesis preceda a la recolección y el análisis de los datos (como en la mayoría de los estudios cuantitativos), los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos. Con frecuencia, estas actividades sirven, primero, para descubrir cuáles son las preguntas de investigación más importantes; y después, para perfeccionarlas y responderlas (Sampieri, 2000, pág.7).

### 1.19 Investigación no experimental.

La investigación no experimental es el tipo de investigación en donde carece de una variable independiente. En cambio, el investigador observa el contexto en el que se desarrolla el fenómeno y lo analiza para obtener información. Por otra parte, una investigación transversal se utiliza para observar y analizar un momento exacto de la investigación para abarcar diversos grupos o muestras de estudio, este tipo de investigación se divide en una investigación descriptiva, es decir, cuando se observan los valores donde se presentan una o más variables para que al obtener los datos, se realice una descripción de ellos. (Velázquez, 2018)

### 1.20 Método inductivo.

El método inductivo es un tipo de razonamiento que consiste en obtener conocimientos generalizables a partir de conocimientos específicos. Por lo tanto, va de la observación de fenómenos particulares a la formulación de conclusiones generales. (Arellano, 2023)

### 1.21 Muestreo por conveniencia.

El muestreo por conveniencia es una técnica de muestreo no probabilístico y no aleatorio utilizada para crear muestras de acuerdo a la facilidad de acceso, la disponibilidad de los individuos de formar parte de la muestra, en un intervalo de tiempo dado o cualquier otra especificación práctica de un elemento particular. (Ortega, 2018)

## **CAPÍTULO II**

### 1.1 Planteamiento del problema.

En el caso de la tercera región Atacama, Chile resulta de importancia el desarrollo del bienestar emocional en docentes, por lo que para adentrarnos en el entender plenamente lo que es el bienestar emocional, en primer lugar, debemos comprender qué es una emoción, Según Lawler (1999) define las emociones como: “Estados evaluativos, sean positivos o negativos, relativamente breves, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos” (p.2). Con esto se quiere decir que las emociones son

respuestas propias de cada individuo, sin embargo, les permite comunicarse con los demás o simplemente reaccionar de diversas maneras ante situaciones de la vida. Por lo tanto, para hablar de bienestar emocional, Según Lavandero (2022): “Se trata del estado de ánimo óptimo al que aspiramos todas las personas, esos momentos de nuestra vida en los que, simplemente, nos encontramos bien” (p.1). Por consiguiente, esto alude al estado de ánimo pleno que debe alcanzar un individuo para desarrollarse eficaz y felizmente en su vida diaria.

Desde hace décadas, el desarrollo del bienestar emocional en los lugares de trabajo del ámbito educacional ha provocado una gran controversia debido a exigencias a las que se ven enfrentados hoy en día los profesores y profesoras, según un estudio desarrollado por Elige Educar:

Evidenció un déficit –para 2025–, de más 26 mil profesores idóneos en establecimientos educativos, es decir, un 19% de los profesionales que se necesitarán para ejercer la profesión en la sala de clases durante los próximos cinco años. La investigación considera como profesionales idóneos a aquellos que cuentan con el título de profesor y se formaron en la disciplina que enseñan.

“Ha avanzado en el fortalecimiento de la profesión docente, estas cifras son un llamado de alerta para todo el sistema educativo. Este escenario de déficit docente requiere esfuerzos colaborativos entre la sociedad civil, el mundo público y privado para atraer y apoyar a jóvenes con vocación a carreras de Pedagogía.” Enfatizó Joaquín Walker, Director Ejecutivo de Elige Educar.

Es por esto que el desarrollo del bienestar emocional de los y las docentes, toma un lugar de importancia, ya que un individuo con un desarrollo progresivo del bienestar emocional es capaz de lograr un buen desempeño laboral, con motivación, productividad y comodidad. Por otra parte, los docentes cumplen un rol primordial en la institución educativa en la cual se desempeñan, por lo que deben estar preparados y capacitados anímicamente para así mantener su autoestima alta y estable frente a la comunidad educativa.

Debido a esta situación nos surge la interrogante ¿Existen políticas que favorezcan el bienestar emocional de profesores y profesoras?, por lo que en esta investigación se plantea como objetivo general Analizar las políticas institucionales vigentes que favorecen el bienestar emocional de profesores y profesoras de los establecimientos educacionales en la región de Atacama, Chile.

## 1.2 Preguntas y objetivos de investigación.

Para ello las investigadoras se basaron en las siguientes interrogantes que van a guiar a la presente investigación:

### 1.3 Preguntas de investigación.

- ¿Qué se entiende por bienestar emocional de un docente?
- ¿Cuáles son las políticas existentes para el cuidado del bienestar emocional de profesores y profesoras?
- ¿Cuál es la percepción de los profesores y profesoras sobre las estrategias laborales para el cuidado de su bienestar emocional, de los establecimientos educacionales de la región de Atacama, Chile?

### 1.4 Objetivo general.

Analizar las políticas institucionales vigentes que favorecen el bienestar emocional de profesores y profesoras de los establecimientos educacionales, en la región de Atacama, Chile.

Entonces para dar respuesta a nuestro objetivo general, utilizaremos los siguientes objetivos específicos:

### 1.5 Objetivos específicos.

- Caracterizar el constructo teórico del término bienestar emocional que poseen los y las docentes.

- Identificar la existencia de estrategias para el cuidado del bienestar emocional de los y las docentes.
- Conocer la percepción de los y las docentes sobre las estrategias laborales existentes para el cuidado de su bienestar emocional.

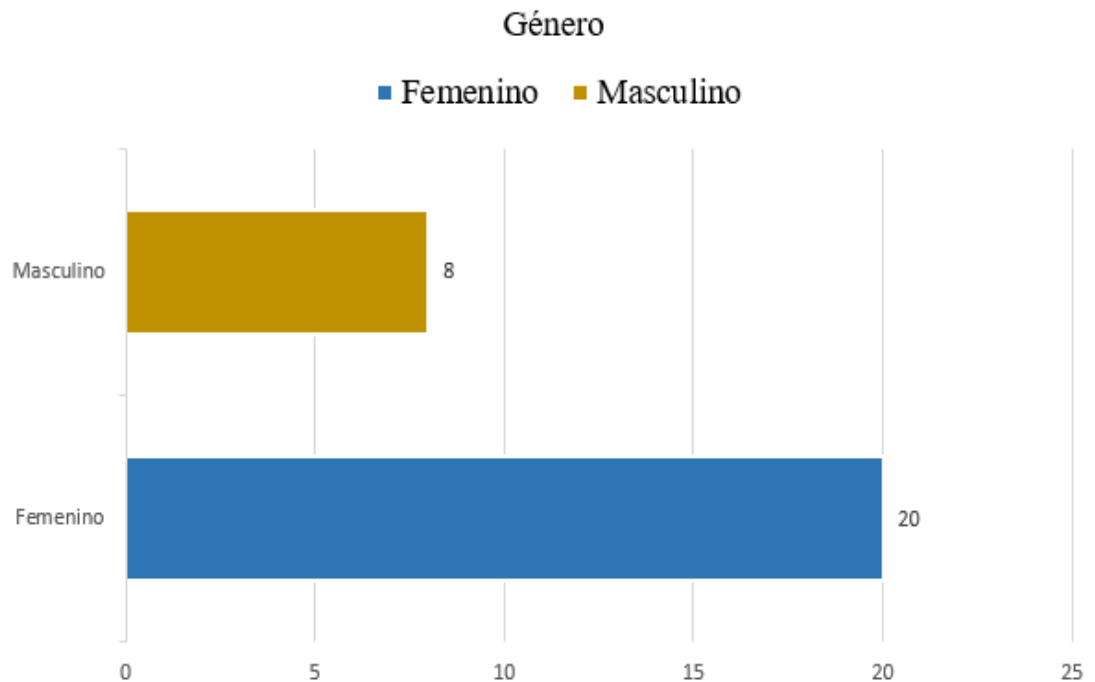
### 1.6 Análisis de Resultados

A continuación, se muestran los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a profesores y profesoras en ejercicio de educación básica, media, parvularia y diferencial de los establecimientos educacionales en la región de Atacama, Chile.

De acuerdo a la información recaudada, los y las docentes declaran que:

#### **Datos cuantitativos y cualitativos.**

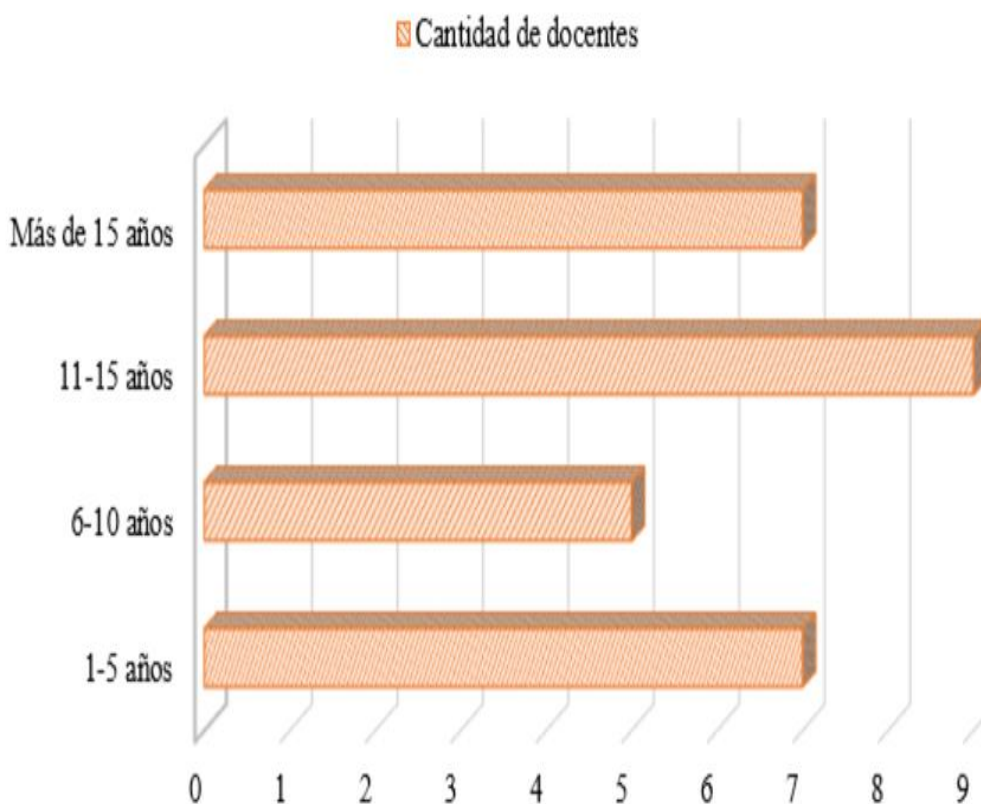
##### **1. En relación a la información general obtenida.**



De los y las docentes colaboradores se distribuyen por años de experiencia en ejercicio de su profesión, es preciso mencionar que el 32,1% de la muestra equivalente a 9 docentes poseen una experiencia de 11 a 15 años, el 25% de la

muestra equivalente a 7 docentes poseen una experiencia de 1 a 5 años, el 25% de la muestra equivalente a 9 docentes poseen más de 15 años de experiencia y el 17,9% de la muestra equivalente a 5 docentes, poseen de 6 a 10 años de experiencia.

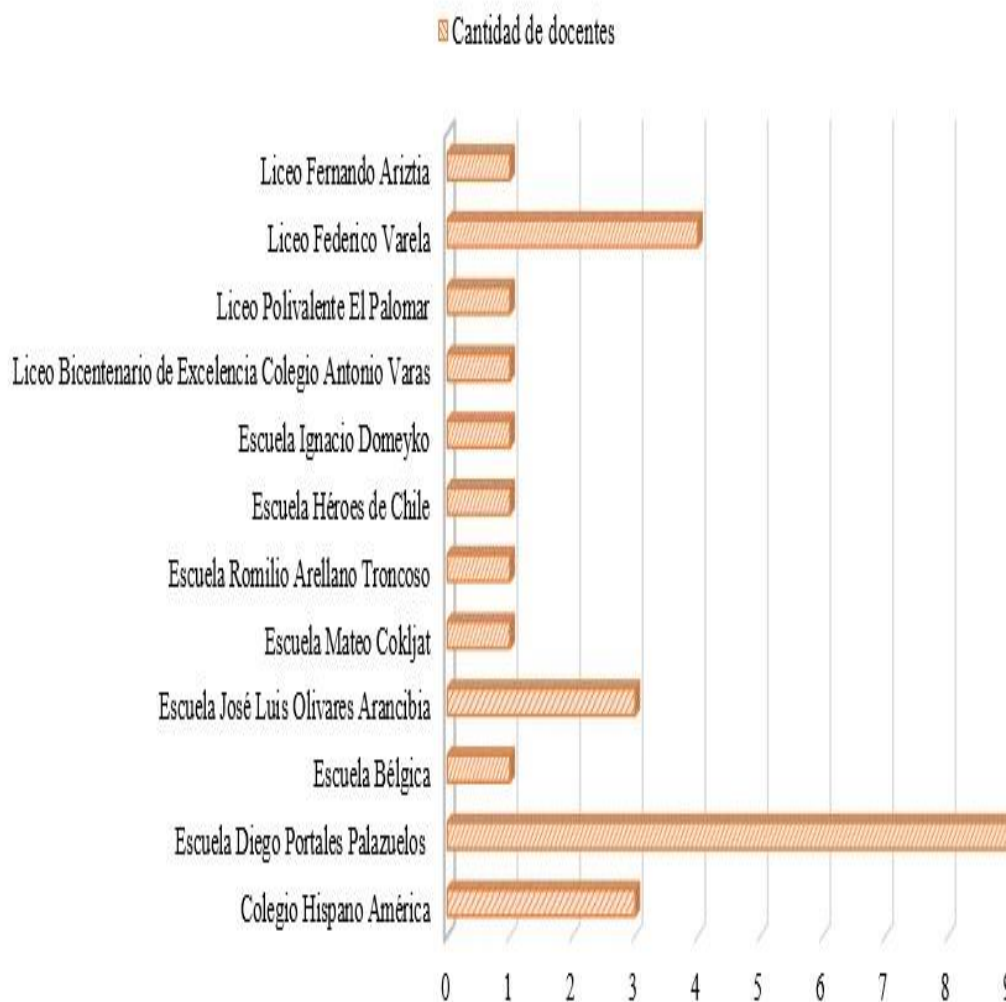
## AÑOS DE EXPERIENCIA



Dichos docentes están distribuidos en diferentes establecimientos educacionales ejerciendo su profesión en la región, la Escuela Diego Portales Palazuelos participaron 9 personas equivalentes al 32,2 % de la muestra total, el Liceo Federico Varela participaron 4 personas equivalentes al 14,3% de la muestra total, el Colegio Hispano América participaron 3 personas, equivalentes al 10,7 % de la muestra total, el Escuela Especial José Luis Olivares Arancibia participaron 3 personas equivalente al 10,7 % de la muestra total, la Escuela Bélgica participó 1 persona, equivalente al 3.6 % de la muestra total, la Escuela Mateo Cokljat participó 1 persona equivalente al 3.6 % de la muestra total, la Escuela Romilio Arellano Troncoso participó 1 persona, equivalente al 3,6% de

la muestra total, la Escuela Héroes de Chile, participó 1 persona equivalente al 3,6% de la muestra total, la Escuela Ignacio Domeyko, participó 1 persona equivalente al 3,6% de la muestra total, el Liceo Bicentenario de excelencia Antonio Varas participó 1 persona equivalente al 3,6% de la muestra total, el Liceo el Palomar participó 1 persona equivalente al 3,6% de la muestra total, el Liceo Fernando Ariztía Participó 1 persona equivalente al 3,6% de la muestra total y el Liceo Sagrados Corazones participó 1 persona equivalente al 3,6% de la muestra total. De los establecimientos educacionales mencionados anteriormente existen docentes que se desempeñan en distintas áreas y niveles de la educación, donde el 32,1% es equivalente a 9 docentes de educación media, el 46,4% es equivalente a 13 docentes de educación básica y el 21,4% es equivalente a 6 docentes de educación diferencial. En el caso de los niveles en que se desempeñan, el 35,7% equivalente a 10 docentes que ejercen su profesión en educación básica del segundo ciclo, el 32,1% equivalente a 9 docentes que ejercen su profesión en educación media, el 25% equivalente a 7 docentes que ejercen su profesión en educación básica del primer ciclo y el 7,1% equivalente a 2 docentes que ejercen su profesión en educación parvularia.

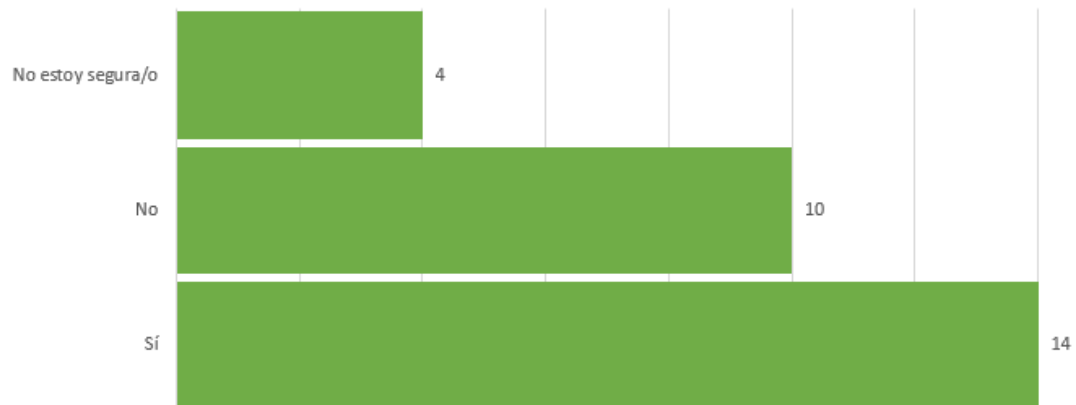
## ESTABLECIMIENTOS EDUCACIONALES IMPLICADOS



### 2. Estrategias y/o acciones para el cuidado del bienestar emocional.

Un gran porcentaje, el 50% de la muestra equivalente a 14 docentes, afirman que actualmente sí existen estrategias y/o acciones orientadas al cuidado del bienestar emocional de los/as docentes y los/as estudiantes, mientras que el 35,7% de la muestra equivalente a 10 docentes, niegan que actualmente existan estrategias y/o acciones orientadas al cuidado del bienestar emocional de los/as docentes y los/as estudiantes. Por último, el 14,3% de la muestra equivalente a 4 docentes no están seguros/as que actualmente existan estrategias y/o acciones orientadas al cuidado del bienestar emocional de los/as docentes y los/as estudiantes.

1.- En su establecimiento educacional, ¿Existen actualmente estrategias y/o acciones orientadas al cuidado del bienestar emocional de los/as docentes y los/as estudiantes?

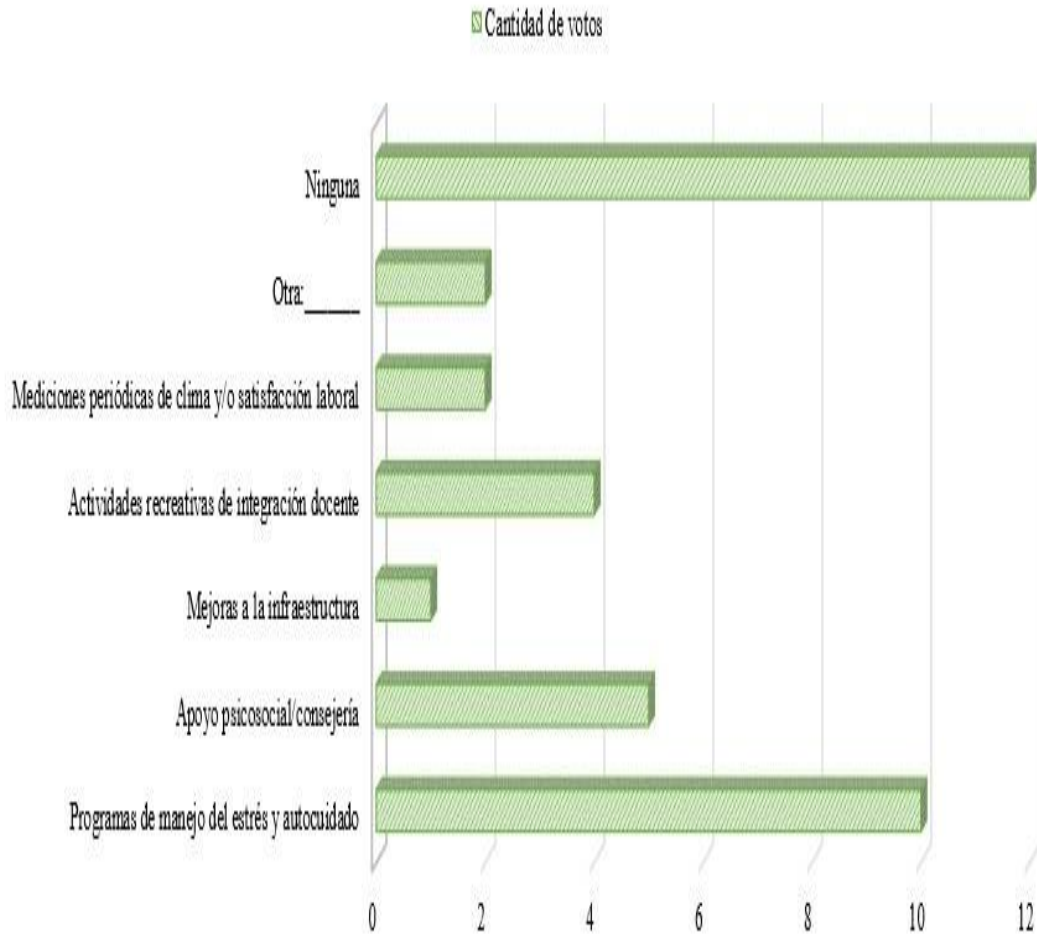


### 3. Estrategias existentes para el cuidado del bienestar emocional.

Según los resultados obtenidos por la recolección de datos, algunas de las estrategias mencionadas anteriormente son existentes en los establecimientos educacionales, algunas de estas son los programas para manejo de estrés, el apoyo psicosocial, mejoras en la infraestructura, actividades recreativas y mediciones del clima laboral.

De estas estrategias el 35,7% equivalente a 10 de los y las docentes colaboradores, dicen que existen programas de manejo del estrés en sus establecimientos educacionales, el 17,9% equivalente a 5 de los y las docentes colaboradores, dicen que existe apoyo psicosocial/consejería, el 3,6% equivalente a uno de los y las docentes colaboradores, dice que existen mejoras en la infraestructura del establecimiento educacional, el 14,3% equivalente a 4 de los y las docentes colaboradores, dicen que existen actividades recreativas de integración docente, el 7,1% equivalente a 2 de los y las docentes colaboradores, dicen que existen mediciones periódicas del clima laboral, el 7,1% equivalente a 2 de los y las docentes colaboradores, dicen que existen otras estrategias implementadas en sus establecimientos educacionales y en su mayoría el 42,9% equivalente a 12 de los y las docentes colaboradores, dicen que no existe ninguna estrategia implementada en su establecimiento educacional.

**2.SI SU RESPUESTA FUE AFIRMATIVA,  
¿CUÁLES DE LAS SIGUIENTES ESTRATEGIAS EXISTEN  
ACTUALMENTE? (PUEDE ELEGIR MÚLTIPLES ALTERNATIVAS)**

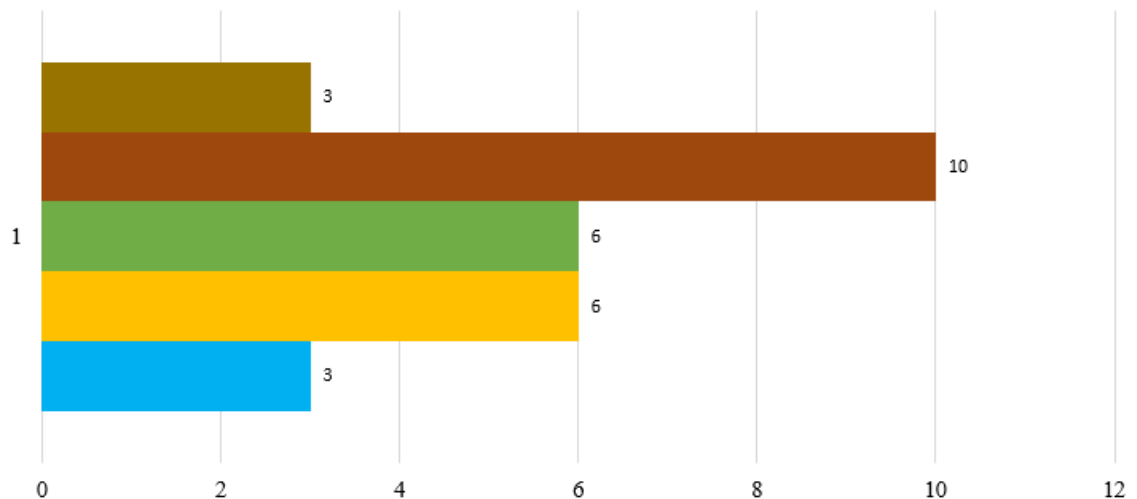


**4. Evaluación de la implementación de estrategias para el cuidado del bienestar emocional docente.**

En torno a la pregunta anterior, se les consultó a los docentes por la evaluación que le otorgan a la implementación de estrategias para el cuidado del bienestar emocional, donde 1 es muy deficiente y 5 es muy eficiente, según los resultados podemos decir que la implementación de estrategias es baja, ya que como lo vimos anteriormente el 42,9% equivalente a 12 de los y las docentes expresan que no existe ninguna estrategia implementada en sus establecimientos educacionales. Por su parte

los y las docentes expresan la evaluación a las estrategias implementadas por los establecimientos dando como resultado que el 35,7% de la muestra equivalente a 10 docentes la evalúan de manera deficiente, el 21,4% de la muestra equivalente a 6 docentes la evalúan de manera buena, el 21,4% de la muestra equivalente a 6 docentes la evalúan de manera regular, el 10,7% de la muestra equivalente a 3 docentes la evalúan de manera muy buena y por último el 10,7% de la muestra equivalente a 3 docentes la evalúan de manera muy deficiente.

3.- ¿Cómo evalúa la implementación de estrategias de cuidado del bienestar emocional docente en su establecimiento?

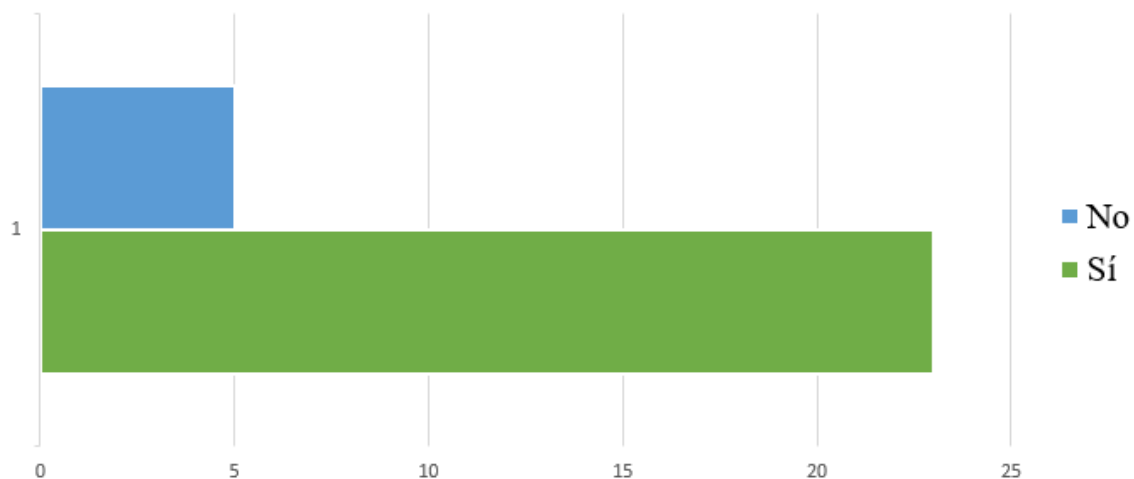


##### 5. Participación en actividades de autocuidado emocional y manejo de estrés.

Se consultó a los docentes sobre su participación en actividades de autocuidado emocional o manejo del estrés organizadas por el establecimiento educativo en el cual se desempeña, puesto que, en su mayoría, 23 colaboradores equivalentes a un 82,1% de los docentes, señalaron haber sido partícipes de actividades de autocuidado emocional o manejo del estrés organizados por su EE.

Mientras que, en su minoría, 5 colaboradores equivalentes al 17,9% de los docentes, señalaron no haber sido partícipes de actividades de autocuidado emocional o manejo del estrés organizados por su establecimiento educacional.

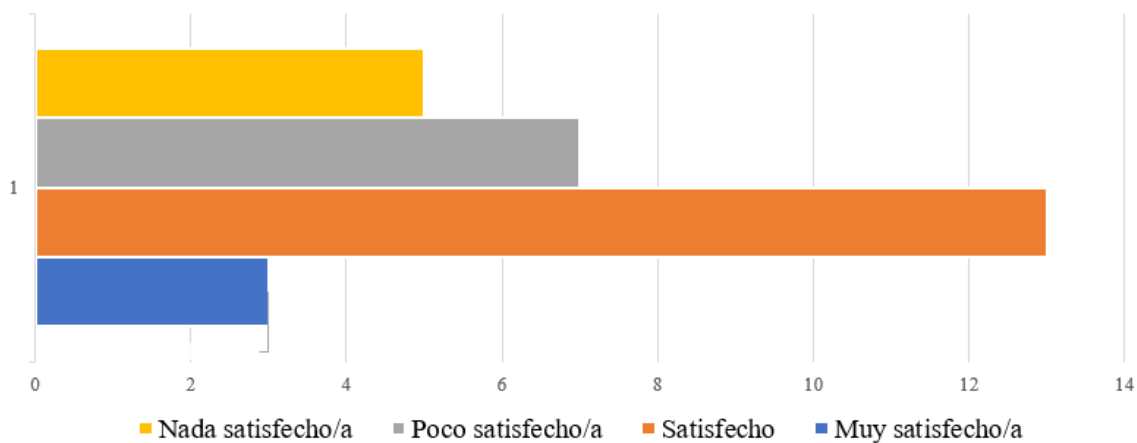
5.- ¿Ha participado en actividades de autocuidado emocional o manejo del estrés organizadas por su establecimiento educacional?



6. Niveles de satisfacción de las actividades implementadas que promuevan el bienestar emocional.

Los niveles de satisfacción en torno a lo mencionado anteriormente, en la participación en actividades que promueven el bienestar emocional docente encontramos que el 46,4% equivalente a 13 docentes dicen estar satisfechos con las actividades implementadas por su EE, el 25% equivalente a 7 docentes dicen estar poco satisfechos, el 17,9% equivalente a 5 docentes dicen estar nada satisfechos y el 10,7% equivalente a 3 docentes dicen estar muy satisfechos.

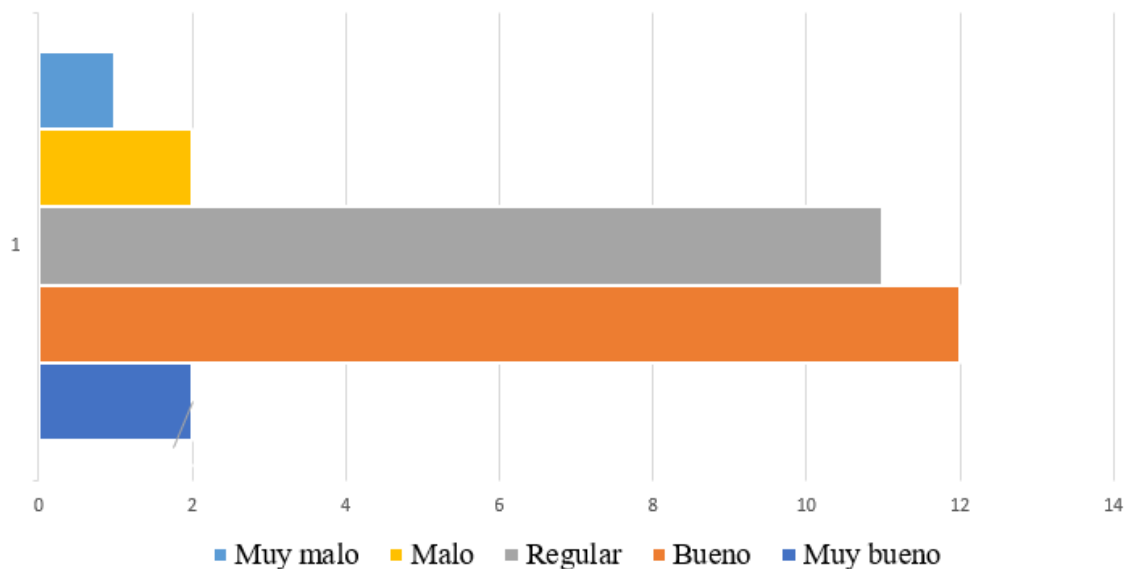
6.- Si su respuesta anterior es afirmativa, ¿Cuál es su nivel de satisfacción con dichas actividades?



7. Evaluación personal sobre nivel actual de bienestar emocional.

Ante la pregunta sobre la evaluación del bienestar emocional como docentes, la mayoría de los colaboradores, específicamente el 39,3%, equivalente a 11 docentes, evalúan su bienestar emocional de manera regular. No obstante, un pequeño porcentaje, el 3,6%, equivalente a 1 docente, expresa evaluar su bienestar emocional de manera positiva. Contrariamente, sólo un 7,1%, equivalente a 2 docentes, indica evaluar su bienestar emocional de manera negativa, mientras que un mismo porcentaje del 3,6% de los colaboradores evalúa su bienestar emocional de manera muy negativa.

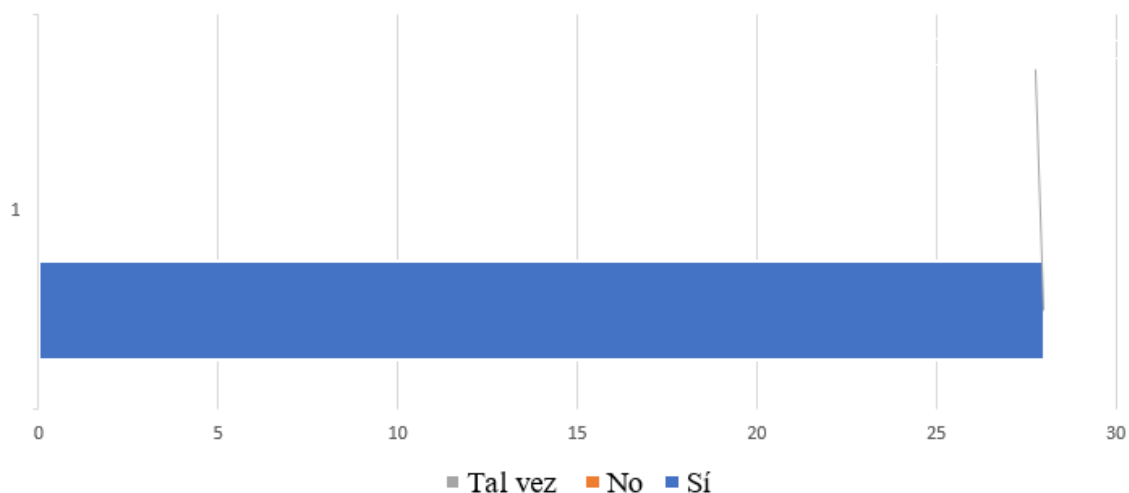
7.- Como docente, ¿cómo evalúa su nivel actual de bienestar emocional?



### 8. Percepción sobre el rol orientador que llega a cumplir las emociones.

Se les consultó a los y las docentes la percepción del rol orientador que podría llegar a cumplir las emociones, los resultados de esto fueron de un 100% de la muestra equivalente a 28 docentes, creen o consideran que las emociones sí cumplen un rol orientador hacia objetivos importantes.

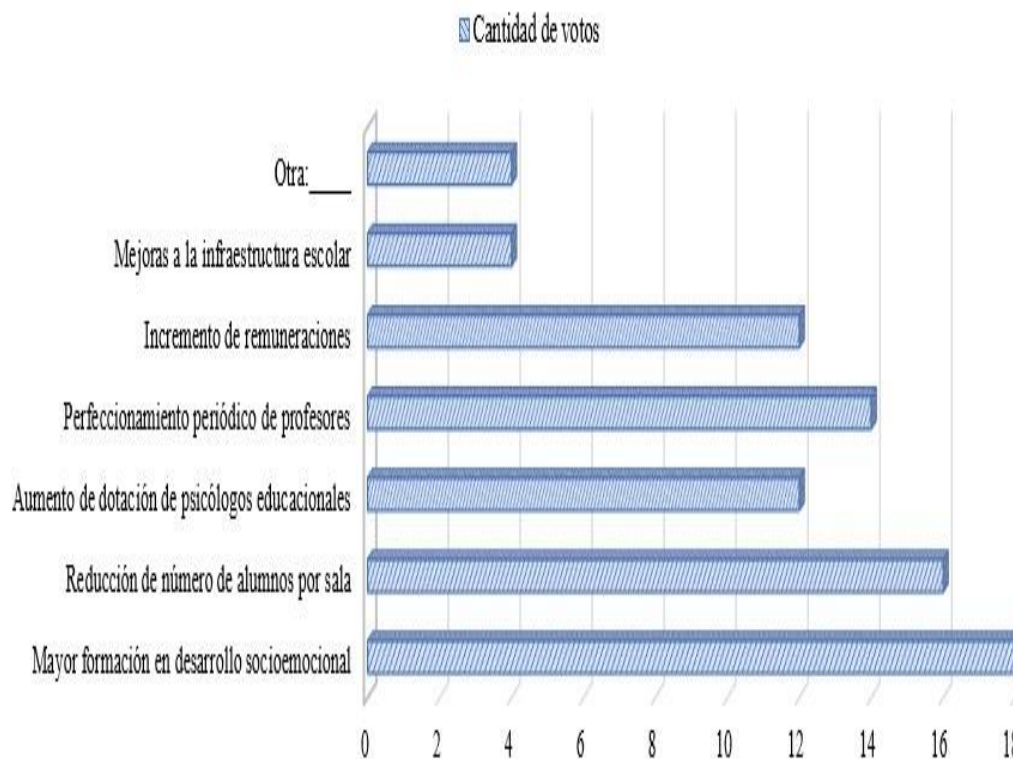
8.- ¿Cree usted que las emociones cumplen un rol orientador hacia objetivos importantes?



### 9. Relevancia de las propuestas políticas para mejorar el bienestar emocional de los y las docentes.

Se les consultó a los y las docentes la relevancia de las propuestas educativas para mejorar el bienestar docente expuestas por el cuestionario aplicado, acorde a esto los resultados arrojados fueron que el 64,3% equivalente a 18 docentes colaboradores consideran que es relevante la mayor formación del desarrollo socioemocional. El 57,1% equivalente a 16 docentes colaboradores, consideran que es relevante la reducción de alumnos por aula.

10.- DE LAS SIGUIENTES PROPUESTAS DE POLÍTICA EDUCATIVA,  
¿CUÁLES CONSIDERA MÁS RELEVANTES PARA MEJORAR EL  
BIENESTAR DOCENTE? (PUEDE ELEGIR MÁXIMO 3 ALTERNATIVAS)



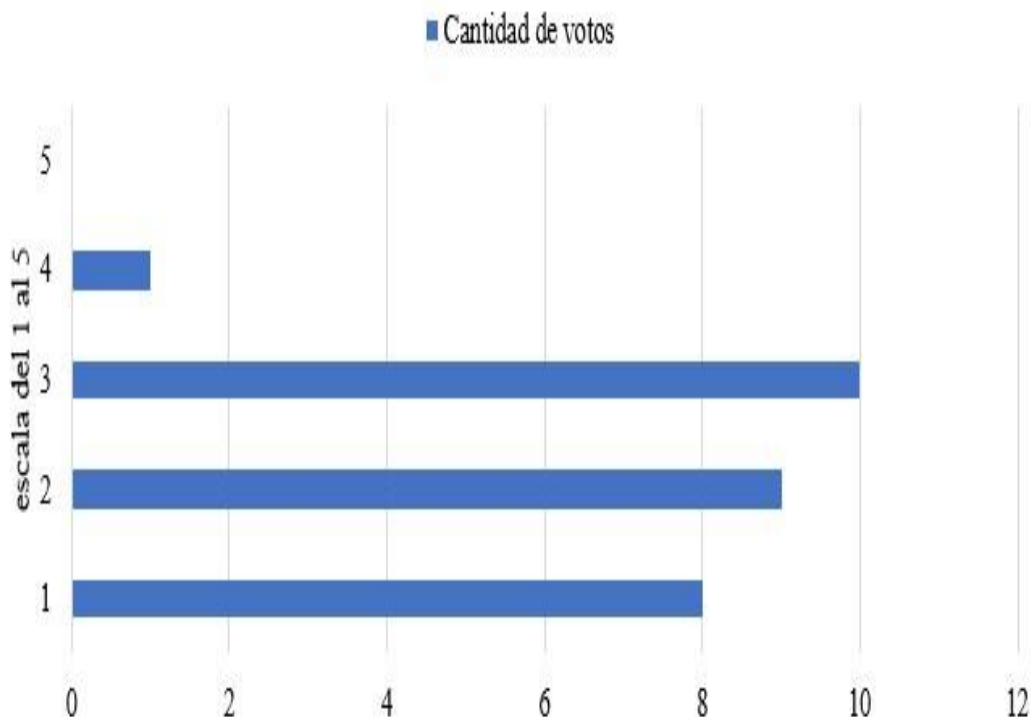
**10. Percepción sobre implementar un semestre sabático cada 10 años con el fin de poder actualizarse.**

Frente la interrogante sobre la viabilidad de un semestre sabático cada 10 años para que los docentes puedan actualizarse, la mayoría de los colaboradores, representando un considerable 78,6%, equivalente a 22 docentes, expresan su acuerdo con la implementación de esta medida. Por el contrario, el 14,3% de los colaboradores, correspondiente a 4 docentes, muestran cierta indecisión al manifestar estar tal vez de acuerdo con la propuesta. Por último, un 7,1% de la muestra, representado por 2 docentes, señala una posición de desacuerdo con la idea de implementar un semestre sabático cada 10 años para que los docentes puedan actualizarse.

### 11. Eficiencia y deficiencia de las últimas reformas educativas en Chile en cuanto al bienestar emocional docente.

Si bien, en su mayoría, un 35,7%, compuesto por 10 docentes colaboradores, evalúa las reformas como regulares. Mientras, que un 32,1%, equivalente a 9 docentes colaboradores, opina que las últimas reformas educativas en Chile han sido deficientes. Un 28,6%, representado por 8 docentes colaboradores, considera que dichas reformas han sido muy deficientes. Un 3,6%, correspondiente a un docente colaborador, sostiene que las últimas reformas educativas en Chile han sido eficientes. Por último, notablemente, un 0%, sin ningún docente colaborador, considera que dichas reformas han sido muy eficientes.

12.- En una escala del 1 al 5, ¿Qué tan eficientes considera que han sido las últimas reformas educativas en Chile en cuanto a bienestar docente? (Donde 1 es muy ineficiente y 5 es muy eficiente)



### 12. Comentarios sobre el cuidado o mejora del bienestar emocional docente.

De acuerdo a los comentarios adicionales por parte de los y las docentes colaboradores de este estudio podemos destacar puntos importantes mencionados por ellos tales como la importancia del bienestar emocional, el cuidado emocional, la capacitación y autocuidado constante, el tiempo y autocuidado, los problemas actuales, las reformas necesarias para la mejora del bienestar emocional, los desafíos del sistema educativo y las propuestas de alivio del estrés necesarias de implementar, para así mejorar la calidad de educación que se está entregando.

La salud emocional es un factor importante dentro del clima laboral.
Personalmente siento que la base de todo aprendizaje se basa en la estabilidad emocional, al no tenerla desarrollada se produce un quiebre que puede afectar mucho el desarrollo integral tanto de los estudiantes como de la Comunidad Educativa, capacitarse siempre es la clave
!!!Nunca se han preocupado realmente!!!
Es importante tener docentes con un cuidado emocional óptimo que permita que el profesor desempeñe su rol de manera eficiente. También es digno de destacar que el ambiente laboral debe mantenerse en forma óptima donde se generen buenos tratos de relaciones humanas que permitan un ambiente agradable y se pueda trabajar sin mayores presiones ni limitaciones.
Es fundamental mejorar el bienestar de los docentes, capacitarlos y otorgarles jornadas de autocuidado.
Falta tomarse en serio el bienestar de los docentes cuando ocurre algo llegan todas las ayudas que pena.
Se debe dar más importancia al bienestar emocional de los/las docentes.
Pausas activas
Más auto cuidado
Contar con psicólogo y terapeuta ocupacional para los docentes

Los tiempos en educación son acotados por eso a veces se priorizan otras cosas en vez del bienestar emocional
No más evaluación docente
Debería ser prioridad, porque estando bien emocionalmente se podrían mejorar muchas cosas principalmente en educación.
En las horas no lectiva debiese considerar al menos 1 hora semanal de auto cuidado para los docentes e ir incrementando según carga horaria, mínimo 2 horas para 44 horas semanal. Mucho éxito en su tesis.
Considero que para mí, en lo personal el factor TIEMPO, es primordial. Cuando se habla de jornadas de autocuidado, eso me genera más estrés. Si se dejara el auto cuidado como una jornada de libre elección sería lo ideal. Ya que lo podría utilizar para todo el trabajo administrativo que conlleva trabajar en un Programa de Integración Escolar.
El bienestar emocional docente es un tema que no se toma en cuenta por parte de los sostenedores y directivos
El cuidado emocional docente es casi inexistente en los establecimientos. Lo anterior se refleja en los altos índices de licencias médicas psiquiátricas, debido a las extensas jornadas, donde debemos enfrentar no sólo a los y las estudiantes, sino que también a sus apoderados(as). En muchas ocasiones nos agreden, insultan o debemos enfrentar conflictos entre estudiantes, sin que nadie nos dé la contención necesaria. Debemos ser casi actores y ocultar nuestras emociones para seguir haciendo clases. Las jornadas de autocuidado se transforman en actividades arbitrarias que no consideran nuestras opiniones ni parecer. Asimismo, tenemos jornadas poco flexibles que no nos permiten realizar trámites o asistir al médico. A veces pasamos más tiempo con otros niños(as) que con nuestras propias familias. Esta inflexibilidad también nos afecta en que perdemos calidad familiar, ya que presenciamos todos los actos o hitos importantes de nuestros estudiantes, pero no de nuestros propios hijos.
La mejora del bienestar emocional docente es un tema importante que debe tener más

<p>visibilidad, debido a que el docente educa diariamente sin estar muchas veces en sus mejores condiciones emocionalmente hablando. Por ello, implementar medidas que ayuden en este ámbito, ya sea aumentando las instancias de autocuidado o proponiendo acciones a nivel educacional serian de gran ayuda.</p>
<p>El estado debe poner hincapié en este tema, en nuestro país existen altos niveles del mal estado del bienestar educacional</p>
<p>.</p>
<p>.</p>
<p>Lo profesores están bajo mucho estrés al manejar a 40 estudiantes por curso cuando regularmente ven a más de 5 cursos completos dónde tienen que además de cumplir su rol de enseñar su asignatura también hacen el rol de orientador, de contención y muchos otros ligados a trabajar con niños, las leyes se Deberían enfocar más en ayudar a los profesionales que trabajan en la educación (profesores, psicólogos, educadoras diferenciales, inspectores, etc.) más que intentar arreglar el sistema educacional como un todo porque no lo podrán hacer en los años que dura un gobierno o no lo harán en absoluto</p>
<p>Es relevante tomar en cuenta el bienestar emocional del docente con acciones concretas y efectivas que perduren en el tiempo.</p>
<p>Es relevante tomar en cuenta el bienestar emocional del docente con acciones concretas y efectivas que perduren en el tiempo.</p>
<p>Mientras no cambien las políticas de estado de un sistema más empático, más amigable, más conscientes y preocupados con la labor de los docentes...seguiremos con docentes descontentos, cansados y menoscabados. En ejemplo ...sacaron de las escuelas los niveles especiales diferenciados y aumentaron las penas para los docentes, pues se aumentó la carga y responsabilidad a realizar clases. Hay colegas que no estamos capacitados para atender casos especiales...y no pasa por un estado de querer...sino que se recarga nuestra tarea y obviamente perjudica nuestra salud.</p>

## **CAPÍTULO III**

### **1.1 Discusión**

A partir de los resultados de la encuesta y la información bibliográfica recolectada, se identificaron aspectos clave que permiten analizar las políticas institucionales vigentes relacionadas con el bienestar emocional de los docentes en la región de Atacama, Chile.

Un 50% de la muestra, es decir, 14 docentes, afirmaron que existen estrategias orientadas al cuidado del bienestar emocional tanto de los docentes como de los estudiantes. Un 35,7% (10 docentes) negó la existencia de tales estrategias, mientras que un 14,3% (4 docentes) no están seguros.

Las estrategias existentes incluyen programas para manejo del estrés, apoyo psicosocial, mejoras en infraestructura, actividades recreativas y mediciones del clima laboral. Entre los encuestados, el 35,7% (10 docentes) indicó que hay programas de manejo del estrés, el 17,9% (5 docentes) mencionó la existencia de apoyo psicosocial, el 3,6% (1 docente) habló de mejoras en infraestructura, el 14,3% (4 docentes) señaló actividades recreativas, el 7,1% (2 docentes) mencionó mediciones del clima laboral y otro 7,1% (2 docentes) reconoció otras estrategias implementadas. Sin embargo, un 42,9% (12 docentes) afirmó que no existe ninguna estrategia en su establecimiento.

De acuerdo con Milicic y Marchant (2020), es crucial incorporar estrategias como la formación en desarrollo socioemocional en los currículos docentes, fortalecer las alianzas entre escuelas y redes de salud, y promover la presencia de más especialistas en los colegios.

Además, el 82,1% de los docentes informó haber participado en actividades de autocuidado emocional o manejo del estrés organizadas por sus establecimientos. No obstante, la mayoría evaluó la implementación de estrategias como baja, con un 42,9% (12 docentes) señalando la inexistencia de estas en sus instituciones. Respecto a la

eficacia de las estrategias implementadas, el 35,7% (10 docentes) las evaluó como deficientes.

Marchesi (2014) subraya que los profesores necesitan estrategias adecuadas para asegurar su bienestar emocional, mientras que García-Bullé (2021) destaca la importancia de la inteligencia emocional en la gestión del estrés y la comunicación efectiva.

En cuanto a la percepción de los docentes sobre su bienestar emocional, el 39,3% (11 docentes) lo evaluó como regular, y solo el 3,6% (1 docente) lo valoró positivamente. Además, un 92,9% (26 docentes) afirmó que no existe una política consolidada de bienestar docente en el sistema educativo chileno, a diferencia de la sólida política de calidad educativa para los estudiantes.

Las propuestas de mejora incluyen aumentar la formación en desarrollo socioemocional, reducir el número de alumnos por aula, incrementar el número de psicólogos en las escuelas, mejorar las condiciones laborales de los docentes y fomentar la inclusión de actividades extracurriculares que promuevan el bienestar emocional.

Finalmente, Milicic y Marchant (2020) sugieren otorgar a los docentes un semestre sabático cada 10 años de ejercicio profesional para actualizar sus conocimientos y adaptarse a las nuevas realidades educativas.

## **1.2 Conclusiones.**

Para la presente investigación y recolección de información nos enfocamos en tres objetivos específicos los cuales dan respuesta a nuestro objetivo general, dichos objetivos son:

1. Caracterizar el constructo teórico del término bienestar emocional que poseen los y las docentes.
2. Identificar la existencia de estrategias para el cuidado del bienestar emocional de los y las docentes.
3. Conocer la percepción de los y las docentes sobre las estrategias laborales existentes para el cuidado de su bienestar emocional.

Para llegar a la culminación del primer objetivo, caracterizar el constructo teórico del término bienestar emocional que poseen los y las docentes, nos centramos en realizar una Extensa indagación acorde a diferentes conceptos ligados al bienestar emocional tales como las emociones que según Bisquerra (2003) Una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. De acuerdo a lo expresado por Bisquerra una emoción se puede deducir que es un estado complejo en el que nuestro cuerpo reacciona de cierta manera, sin embargo, esta reacción puede ser causada por algo que sucede fuera de nosotros (como ver algo triste o emocionante) o por algo que ocurre dentro de nosotros (como un pensamiento o recuerdo). Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno, la inteligencia emocional según Rams (2016) es la capacidad para reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás”. Desde esta perspectiva, la IE es una habilidad que implica tres procesos: 1. Percibir: reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal. 2. Comprender: integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales. 3. Regular: dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz. (p.1), regulación emocional que para Bisquerra (2020) La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.” (p 1). De acuerdo lo expresado por Bisquerra, la regulación emocional se refiere a la habilidad de manejar nuestras emociones de una forma adecuada, esto implica ser conscientes de cómo las emociones están relacionadas directamente con nuestros pensamientos y/o acciones. Además, es fundamental tener buenas estrategias para enfrentar situaciones difíciles y la capacidad de generar emociones positivas (felicidad, gratitud, alegría, entre otras) por uno mismo. Por su parte, también para la OMS, el bienestar es un “estado de ánimo en el cual las personas se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a la comunidad” (Quiroz y Vega, 2020, p6). Esto quiere decir

que el bienestar emocional comienza con el reconocimiento y la comprensión de nuestras propias habilidades y capacidades, esto implica tener una autoevaluación realista de nuestras fortalezas y debilidades, cuando somos conscientes de nuestras aptitudes, podemos aprovechar nuestras fortalezas y trabajar en mejorar nuestras áreas de debilidad, lo que contribuye a un mayor bienestar emocional, también se debe afrontar las presiones normales de la vida, ya que, la vida está llena de desafíos y tensiones cotidianas.

Para el segundo objetivo identificamos la existencia de estrategias implementadas para el desarrollo del bienestar emocional, en torno a esto encontramos que, si bien no es clara la política educativa respecto al tema, indagamos y nos encontramos con solo posibles propuestas de desarrollo del bienestar emocional para estudiantes y la comunidad educativa. Las estrategias y/o políticas sólo para docentes son existentes en EE, algunas de estas son actividades para manejo de estrés, la reducción de alumnos y alumnas por sala y programas de consejería, pero aun así se tornan deficientes ya que, según los resultados de los datos obtenidos el 42,9% equivalente a 12 docentes de la muestra total expresan que no hay implementación de estrategias para el cuidado del bienestar emocional en su EE, por lo que podemos deducir que existe una vaga preocupación por incentivar y promover el desarrollo pleno del bienestar emocional en docentes ya que, según la información recolectada se enfatiza mucho más el desarrollo de esto en estudiantes, dejando un poco de lado a los y las docentes, si bien existen propuestas para la comunidad educativa en general esto no es suficiente para los y las docentes, por lo que expresan algunos de los colaboradores “el cuidado emocional docente es casi inexistente en los establecimientos. Lo anterior se refleja en los altos índices de licencias médicas psiquiátricas, debido a las extensas jornadas, donde debemos enfrentar no sólo a los y las estudiantes, sino que también a sus apoderados(as). En muchas ocasiones nos agreden, insultan o debemos enfrentar conflictos entre estudiantes, sin que nadie nos dé la contención necesaria. Debemos ser casi actores y ocultar nuestras emociones para seguir haciendo clases. Las jornadas de autocuidado se transforman en actividades arbitrarias que no consideran nuestras opiniones ni parecer. Asimismo, tenemos jornadas poco flexibles que no nos permiten realizar trámites o

asistir al médico. A veces pasamos más tiempo con otros niños(as) que con nuestras propias familias. Esta inflexibilidad también nos afecta en que perdemos calidad familiar, ya que presenciamos todos los actos o hitos importantes de nuestros estudiantes, pero no de nuestros propios hijos”. Es aquí donde identificamos el descontento frente a las jornadas de autocuidado o reflexión, dejando en evidencia la falta de tiempo y las jornadas esclavizantes a las que se ven enfrentados hoy en día los y las docentes.

En torno al tercer objetivo, aplicamos un cuestionario/encuesta el cuál fue dirigido para conocer las percepciones de los y las docentes en torno a las estrategias implementadas para el cuidado de su bienestar emocional en su EE, los resultados arrojaron que un 50% equivalente a 14 docentes de la muestra total expresan que si existen estrategias destinadas al desarrollo del bienestar emocional, sin embargo, los niveles de satisfacción y eficiencia de esto no son buenos, ya que un 35,7% de la muestra total, expresan que son deficientes, mientras que un 21,4% expresan que son regulares, estos resultados se respaldan bajo los comentarios otorgados por los colaboradores expresando que: “Los profesores están bajo mucho estrés al manejar a 40 estudiantes por curso cuando regularmente ven a más de 5 cursos completos dónde tienen que, además de cumplir su rol de enseñar su asignatura también hacen el rol de orientador, de contención y muchos otros ligados a trabajar con niños, las leyes se deberían enfocar más en ayudar a los profesionales que trabajan en la educación (profesores, psicólogos, educadoras diferenciales, inspectores, etc.) más que intentar arreglar el sistema educacional como un todo porque no lo podrán hacer en los años que dura un gobierno o no lo harán en absoluto”, por otra parte algunos expresan que: “Mientras no cambien las políticas de estado de un sistema más empático, más amigable, más conscientes y preocupados con la labor de los docentes...seguiremos con docentes descontentos, cansados y menoscabados. Por ejemplo: sacaron de las escuelas los niveles especiales diferenciados y aumentaron las penas para los docentes, pues se aumentó la carga y responsabilidad al realizar clases. Hay colegas que no estamos capacitados para atender casos especiales...y no pasa por un estado de querer...sino que se recarga nuestra tarea y obviamente perjudica nuestra salud”.

La investigación exhaustiva sobre el bienestar emocional de los y las docentes pone en evidencia las deficiencias existentes en la política y prácticas educativas, fue a través de estos tres objetivos donde se exploró la complejidad del bienestar emocional docente dejando en claro, la falta de claridad de la política en torno a esto, la deficiente implementación de estrategias para el cuidado del bienestar emocional y la insatisfacción generalizada entre los profesionales de la educación, ya que estos señalan la urgencia de abordar la salud emocional de quienes son responsables de la educación de calidad para formar las generaciones futuras de nuestro país, nuestra investigación destaca la necesidad de implementar políticas más empáticas entorno al desarrollo emocional de los y las docentes para así poder garantizar un entorno educativo saludable y sostenible.

## Glosario.

- A. Emociones:** Una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno. (Bisquerra, 2003).
- B. Bienestar emocional:** Según Lavandero (2022): “Se trata del estado de ánimo óptimo al que aspiramos todas las personas, esos momentos de nuestra vida en los que, simplemente, nos encontramos bien” (p.1).
- C. Regulación emocional:** “La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.” (Bisquerra, pág. 1)
- D. Inteligencia emocional:** “Cuando hablamos de inteligencia emocional (IE), nos referimos a la habilidad de entender, usar y administrar nuestras propias emociones en formas que reduzcan el estrés, ayuden a comunicar efectivamente, empatizar con otras personas, superar desafíos y aminorar conflictos.” (García-Bullé, 2021, pág. 1)
- E. Políticas:** Arte, doctrina u opinión referente al gobierno de los Estados (RAE,2023).
- F. Estrategias:**
- Arte de dirigir las operaciones militares.
- Arte, traza para dirigir un asunto.
- Plan, traza, táctica, planificación, planeamiento.
- En un proceso regulable, conjunto de reglas que buscan una decisión óptima en cada momento (RAE,2023).
- G. Cognición:** Conocimiento (RAE,2023).
- H. Holístico:** Pertenciente o relativo al holismo (RAE,2023).
- I. Fructíferamente:** Con fruto (RAE,2023).

- J. **Interpersonales:** Que existe o se desarrolla entre dos o más personas (RAE,2023).
- K. **Trastornos:** Alteración leve de la salud (RAE,20239).
- L. **Disfonías:** Trastorno cualitativo o cuantitativo de la fonación por causas orgánicas o funcionales (RAE,2023).
- M. **Prevalencia:** Sobresalir, tener alguna superioridad o ventaja entre otras (RAE,2023).
- N. **Obtención:** Acción y efecto de obtener (RAE,2023).
- O. **Investigación descriptiva:** Según (Dankhe, 1986) “Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis” (p.14)
- P. **Investigación cuantitativa:** La investigación cuantitativa son el conjunto de estrategias de obtención y procesamiento de información que emplean magnitudes numéricas y técnicas formales y/o estadísticas para llevar a cabo su análisis, siempre enmarcados en una relación de causa y efecto. Por consiguiente, un método cuantitativo es todo aquel que utiliza valores numéricos para estudiar un fenómeno, como consecuencia, obtiene conclusiones que pueden ser expresadas de forma matemática. (Etecé, 2021)
- Q. **Investigación cualitativa:** El enfoque cualitativo también se guía por áreas o temas significativos de investigación. Sin embargo, en lugar de que la claridad sobre las preguntas de investigación e hipótesis preceda a la recolección y el análisis de los datos (como en la mayoría de los estudios cuantitativos), los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos. Con frecuencia, estas actividades sirven, primero, para descubrir cuáles son las preguntas de investigación más importantes; y después, para perfeccionarlas y responderlas (Sampieri, 2000, p7).
- R. “Utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación” (Sampieri, 2000, p7).

- S. Investigación no experimental:** La investigación no experimental es el tipo de investigación en donde carece de una variable independiente. En cambio, el investigador observa el contexto en el que se desarrolla el fenómeno y lo analiza para obtener información. Por otra parte, una investigación transversal se utiliza para observar y analizar un momento exacto de la investigación para abarcar diversos grupos o muestras de estudio, este tipo de investigación se divide en una investigación descriptiva, es decir, cuando se observan los valores donde se presentan una o más variables para que al obtener los datos, se realice una descripción de ellos. (Velázquez, 2018)
- T. Método inductivo:** El método inductivo es un tipo de razonamiento que consiste en obtener conocimientos generalizables a partir de conocimientos específicos. Por lo tanto, va de la observación de fenómenos particulares a la formulación de conclusiones generales. (Arellano, 2023)
- U. Muestreo por conveniencia:** Es una técnica de muestreo no probabilístico y no aleatorio utilizada para crear muestras de acuerdo a la facilidad de acceso, la disponibilidad de los individuos de formar parte de la muestra, en un intervalo de tiempo dado o cualquier otra especificación práctica de un elemento particular. (Ortega, 2018)

## Referencias

- Anahana. (2023). ¿Qué es el bienestar? <https://www.anahana.com/es/bienestar/que-es-el-bienestar>
- Anahana. (2023). Bienestar, significado, definición, ejemplos, evaluación, consejos. <https://www.anahana.com/es/mental-health/wellbeing>
- Arellano, F. (2017). Método Inductivo. Significados. <https://www.significados.com/metodo-inductivo/>
- Arellano, F. (2022). 4 Autores que hablan sobre inteligencia emocional. <https://flich.org/autores-que-hablan-sobre-inteligencia-emocional/>
- Balica, M. (2021). ¿Qué es el bienestar? International education - International Baccalaureate®. <https://www.ibo.org/es/research/policy-research/what-is-well-being-2021/>
- Bericat, E. (2012). Emociones [Universidad de Sevilla]. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/47752/DOIEmociones.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bericat, E. (s.f.). idUS - Depósito de Investigación de la Universidad de Sevilla. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/47752/DOIEmociones.pdf>
- Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. (2011). Ley N° 20.529. Establece el Sistema Nacional de Aseguramiento de la Calidad de la Educación Parvularia, Básica y Media y su Fiscalización. <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1034519>
- Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. (2015). Ley N° 20.845. Ley de Inclusión Escolar que regula la admisión de los y las estudiantes, elimina el financiamiento compartido y prohíbe el lucro en establecimientos educacionales que reciben aportes del Estado. <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1078172>

- Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. (2016). Ley N° 20.903. Crea el Sistema de Desarrollo Profesional Docente.  
<https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1087343>
- Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. (2017). Ley N° 21.040. Crea el Sistema de Educación Pública y establece un nuevo sistema de administración para los establecimientos educacionales.  
<https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1118991>
- Bisquerra, R. (2020). La inteligencia emocional según Salovey y Mayer. Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar.  
<https://www.rafaelbisquerra.com/inteligencia-emocional/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>
- Bisquerra, R. (2020). Regulación emocional. Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar. <https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/regulacion-emocional/>
- Blanco, A. (2019). La emoción y sus componentes. Grupo LEIDE.  
<https://grupoleide.com/wp-content/uploads/2019/09/Ana-Blanco-La-emoción-y-sus-componentes.pdf>
- Camps, V. (2011). El gobierno de las emociones. Herder.  
<https://libroayudate.files.wordpress.com/2015/07/victoria-camps-el-gobierno-de-las-emociones.pdf>
- Casado, C., & Colomo, R. (2006). Un breve recorrido por la concepción de las emociones en la Filosofía Occidental. A Parte Rei: Revista de filosofía.  
<http://serbal.pntic.mec.es/~cmunoz11/casado47.pdf>
- Centros de Bienestar Auna. (2022, 1 de marzo). ¿Cuál es la diferencia entre salud y bienestar? Auna. <https://auna.pe/cua-es-la-diferencia-entre-salud-y-bienestar/>
- Centros de Bienestar Auna. (2022). Bienestar integral: Un enfoque holístico hacia la salud. <https://auna.com/wellness-report-2022>

- Cisneros, I., & Druet, N. (2014). Bienestar emocional en los profesores. *Educación y Ciencia*, 3(42).  
[http://www.educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/284/pdf\\_5](http://www.educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/284/pdf_5)
- Cornejo, R., Araya, R., Parra, D., & Vargas, S. (2020). El bienestar/malestar emocional de los/as docentes y la “bitácora” del abandono. *Diario Uchile*.  
<https://radio.uchile.cl/2020/08/18/el-bienestarmalestar-emocional-de-losas-docentes-y-la-bitacora-del-abandono/>
- Davis, T. (2020). ¿Qué es el bienestar? Definición, tipos y habilidades para el bienestar. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/cl/blog/que-es-el-bienestar-definicion-tipos-y-habilidades-para-el-bienestar>
- Donoso, A. (2020). El Bienestar Docente Y Su Promoción Desde Las Políticas Públicas Y Gestión Institucional En Dos Establecimientos Educacionales De La Ciudad De Santiago [Magíster, Universidad del Desarrollo].  
<https://repositorio.udd.cl/server/api/core/bitstreams/2e2411b7-348a-4e48-8091-fca57aff80fc/content>
- Drevitch, G. (2020). Definiendo el bienestar: Salud y felicidad en la vida moderna. Editorial Psique. [No disponible en línea]
- Equipo editorial, Etecé. (2019, 19 de agosto). Investigación cualitativa y cuantitativa - Qué es, diferencias y ejemplos. *Concepto*. <https://concepto.de/investigacion-cualitativa-y-cuantitativa/>
- Equipo Elige Educar. (2022). Estudio proyecta que podrían faltar más de 26 mil docentes idóneos para 2025. *Elige Educar*. <https://eligeeducar.cl/notas-sobre-nuestros-estudios/estudio-proyecta-que-podrian-faltar-mas-de-26-mil-docentes-idoneos-para-2025/>
- García-Bullé, S. (2021). ¿Qué es la inteligencia emocional y por qué necesitamos enseñarla? <https://observatorio.tec.mx/>. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional/>

- Gómez Pérez, O., & Calleja Bello, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 96–117. <https://doi.org/10.32870/rmip.vi.312>
- Gómez, V., Villegas de Posada, C., Barrera, F., & Cruz, J. E. (2007). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana<sup>1</sup>. *Revista Latinoamericana de Psicología*, v.39(2), 311–325. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rlp/v39n2/v39n2a08.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2004). *Metodología de la investigación* (3a ed.). McGraw Hill.
- Lavandero, C. (2022). Bienestar emocional: qué es y cómo conseguirlo. Canal Salud - IMQ. <https://canalsalud.imq.es/guias/bienestar-emocional-que-es-como-conseguirlo>
- Mayer, J. (2006). La inteligencia emocional. *Fundació Factor Humà: Fomentamos la mejora de la Gestión de Personas*. [https://www.factorhuma.org/attachments\\_secure/article/8301/IE\\_cast.pdf](https://www.factorhuma.org/attachments_secure/article/8301/IE_cast.pdf)
- Milicic, N., & Marchant, T. (2020). Educación Emocional en el sistema escolar chileno: un desafío pendiente. *Repsi*. <https://repsi.cl/wp-content/uploads/2020/04/Educacion-emocional-en-el-sistema-escolar-2.pdf>
- Noriega, Vera J. A., Grubits Freire, H. B., López Ortíz, P., & García Figueroa, D. (1970). Satisfacción con la Vida y Afectos Positivos en Jóvenes Universitarios. *Revista Psicología e Saúde*. <https://doi.org/10.20435/pssa.v2i1.33>
- Ortega, C. (2018). ¿Qué es el muestreo por conveniencia? *QuestionPro*. <https://www.questionpro.com/blog/es/muestreo-por-conveniencia/>
- Quiroz Zambrano, G. L., & Vega Intriago, J. O. (2020). Teletrabajo y su influencia en el bienestar emocional de los docentes en el periodo de confinamiento por el covid-19. *Polo del conocimiento*, 5(12). <https://doi.org/10.23857/pc.v5i12.2058>
- Rams, J. V. (2016). Inteligencia emocional (I). <https://www.industriadeltenis.com/>. <https://www.industriadeltenis.com/inteligencia-emocional-jose-vicente-rams/>

- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg>
- Significados.com. (2018, 28 de diciembre). Muestreo. <https://www.significados.com/muestreo>
- Valdés, M. (1991). Dos aspectos en el concepto de bienestar. *Doxa. Cuadernos de Filosofía del Derecho*, (9), 69. [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/10780/1/doxa9\\_03.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/10780/1/doxa9_03.pdf)
- Valverde Berrocoso, J., Fernández Sánchez, M. R., & Revuelta Domínguez, F. I. (2013). El bienestar subjetivo ante las buenas prácticas educativas con TIC: su influencia en profesorado innovador (Best Educational Practices with ICT and Subjective Well-Being in Innovative Teachers). *Educación XX1*, 16(1). <https://doi.org/10.5944/educxx1.16.1.726>
- Velázquez, A. (2018). Investigación no experimental: Qué es, características y ejemplos. QuestionPro. <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-no-experimental/#:~:text=La%20investigaci%20no%20experimental%20es,lo%20analiza%20para%20obtener%20informaci%20n>
- Vivas, M., Gallego, D., & González, B. (2007). *Educación de las emociones* (2a ed.). Producciones Editoriales C. A. [https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2016/05/libro\\_educar\\_emociones.pdf](https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2016/05/libro_educar_emociones.pdf)

## 1.1 Anexos

### 1.2 Cuestionario/encuesta.

Percepción Docente sobre estrategias de cuidado del bienestar emocional en establecimientos educacionales.

Estimados/as participantes:

Somos estudiantes de la carrera de Licenciatura en Educación y Pedagogía en Educación General Básica de la Universidad de Atacama. Nos encontramos realizando un trabajo de investigación, cuyo objetivo general es analizar las acciones y/o estrategias que se realizan en establecimientos educacionales, para resguardar el bienestar emocional de profesores y profesoras.

Cabe destacar que su colaboración es de índole voluntario y puede dejar de responder esta encuesta cuando usted lo estime conveniente, por lo que no conlleva ningún riesgo.

El cuestionario tiene una duración estimada de 10 minutos aproximadamente.

Es importante indicar que cada uno de los datos obtenidos mediante esta encuesta serán de uso académico y a su vez serán confidenciales.

Por favor lea cada pregunta y responda lo más sinceramente posible.

Investigación a cargo de Fransheska Velozo y Anita Campbell.

Agradecemos de antemano su confianza y participación en este cuestionario.

Datos generales

Género:

- A. Masculino
- B. Femenino
- C. Prefiero no decirlo
- D. Otro

Correo electrónico:

Profesión:

- A. Docente en Educación parvularia
- B. Docente en Educación básica
- C. Docente en Educación media
- D. Docente en Educación diferencial

Establecimiento educacional:

Nivel en qué se desempeña:

- A. Educación parvularia
- B. Educación básica primer ciclo
- C. Educación básica segundo ciclo
- D. Educación media

Años de experiencia:

- A. 1 - 5 años
- B. 6 - 10 años
- C. 11 - 15 años
- D. Más de 15 años

Lea atentamente y responda las siguientes preguntas.

1.- En su establecimiento educacional, ¿Existen actualmente estrategias y/o acciones orientadas al cuidado del bienestar emocional de los/as docentes y los/as estudiantes?

- A. Si
- B. No
- C. No estoy seguro/a

2.- Si su respuesta fue afirmativa, ¿Cuáles de las siguientes estrategias existen actualmente? (Puede elegir múltiples alternativas)

- A. Programas de manejo del estrés y autocuidado
- B. Apoyo psicosocial/consejería
- C. Mejoras a la infraestructura
- D. Actividades recreativas de integración docente
- E. Mediciones periódicas de clima y/o satisfacción laboral
- F. Otra: \_\_\_\_\_
- G. Ninguna

3.- ¿Cómo evalúa la implementación de estrategias de cuidado del bienestar emocional docente en su establecimiento?

- A. Muy buena
- B. Buena
- C. Regular
- D. Deficiente
- E. Muy deficiente

4.- ¿Qué acciones o estrategias sugeriría incorporar en su establecimiento educacional para mejorar el cuidado del bienestar emocional docente?

5.- ¿Ha participado en actividades de autocuidado emocional o manejo del estrés organizadas por su establecimiento educacional?

- A. Sí
- B. No

6.- Si su respuesta anterior es afirmativa, ¿cuál es su nivel de satisfacción con dichas actividades?

- A. Muy satisfecho/a
- B. Satisfecho/a
- C. Poco satisfecho/a
- D. Nada satisfecho/a

7.- Como docente, ¿cómo evalúa su nivel actual de bienestar emocional?

- A. Muy bueno
- B. Bueno
- C. Regular
- D. Malo
- E. Muy malo

8.- ¿Cree usted que las emociones cumplen un rol orientador hacia objetivos importantes?

- A. Sí
- B. No
- C. Tal vez

9.- ¿Considera que existe una política consolidada de bienestar docente en el sistema educativo chileno?

- A. Sí
- B. No
- C. No estoy seguro/a

10.- De las siguientes propuestas de política educativa, ¿Cuáles considera más relevantes para mejorar el bienestar docente? (Puede elegir máximo 3 alternativas)

- A. Mayor formación en desarrollo socioemocional
- B. Reducción de número de alumnos por sala
- C. Aumento de dotación de psicólogos educacionales
- D. Perfeccionamiento periódico de profesores
- E. Incremento de remuneraciones

F. Mejoras a la infraestructura escolar

G. Otra:

11.- ¿Estaría Ud. de acuerdo con implementar un semestre sabático cada 10 años para que los docentes puedan actualizarse?

A. Sí

B. No

C. Tal vez

12.- En una escala del 1 al 5, ¿Qué tan eficientes considera que han sido las últimas reformas educativas en Chile en cuanto a bienestar docente? (Donde 1 es muy ineficiente y 5 es muy eficiente).

Muy ineficiente

1

2

3

4

5

Muy eficiente

13.- Comentarios adicionales sobre el cuidado o mejora del bienestar emocional docente.

Miembros del comité evaluador.

Mg. Carla Palma Flores: \_\_\_\_\_

Mg. Karen Pino Godoy: \_\_\_\_\_

Dec. Elizabeth Zepeda Varas: \_\_\_\_\_