

Estrategias de afrontamiento psicosocial en docentes de Secundaria: Colegio Parroquial San Francisco de Asís.

Psychosocial coping strategies in secondary school teachers: Colegio Parroquial San Francisco de Asís.

Shaira Paola Cabrera Almanza¹

Laura María Llerena Marulanda²

Jorge Andrés Ruíz Palacio³

Heidi Smith Pulido Varon⁴

Resumen

El propósito del presente artículo es analizar las emociones que experimentan los docentes de secundaria del colegio Parroquial San Francisco de Asís, frente a las dinámicas laborales de la institución. El enfoque de la investigación es cualitativo y el método fenomenológico, dado que permite identificar y analizar las realidades subjetivas y dinámicas del contexto partiendo de las experiencias conscientes de cada actor. Las técnicas utilizadas para la recolección de información y análisis fueron la cartografía social, el mural de situaciones y la entrevista en profundidad. Como resultados de investigación surgen categorías como estrés laboral, autosabotaje, autogestión emocional, ausencia de acompañamiento psicosocial.

Palabras clave: Estrategias de afrontamiento, clima laboral, docente, institución, emociones.

Abstract

The purpose of this article is to analyze the emotions experienced by secondary school teachers of the San Francisco de Asis Parish School, in relation to the work dynamics of the institution. The research approach is qualitative and the method is phenomenological, since it allows identifying and analyzing the subjective and dynamic realities of the context based on the conscious experiences of each actor. The techniques used for the collection of information and analysis were social mapping, the situation mural and the in-depth interview. As research results, categories such as work stress, self-sabotage, emotional self-management, absence of psychosocial accompaniment emerge.

Keywords: Coping strategies, work environment, teacher, institution, emotions.

¹ Estudiante de psicología, Universidad Católica Luis Amigó. Correo: shaira.cabreraal@amigo.edu.co

² Estudiante de psicología, Universidad Católica Luis Amigó. Correo: laura.llerenama@amigo.edu.co

³ Estudiante de psicología, Universidad Católica Luis Amigó. Correo: jorge.ruizpa@amigo.edu.co

⁴ Docente investigadora, Programa de psicología. Universidad Católica Luis Amigó. Correo: heidi.pulidova@amigo.edu.co

Introducción

Los docentes a menudo experimentan estrés en sus espacios de trabajo, lo cual afecta no solo las habilidades profesionales sino también los ámbitos personales, físicos, emocionales y sociales, debido a las altas cargas laborales, climas organizacionales desorganizados y poco empáticos. Asimismo, la asignación de actividades que exceden las funciones del docente, genera altos niveles de insatisfacción, dificultades en el desempeño y falta de aplicación de metodologías que se adapten a las necesidades de la comunidad estudiantil (Macedo Pinedo, 2017; Muñoz, & Otálvaro, 2012; Extremera, & Pena, 2010).

Según Lima Silva, et al, (2017), “El estrés puede entenderse como la relación entre la persona y el entorno que es percibido por el individuo como agotamiento de los recursos de afrontamiento, poniendo en riesgo el bienestar” (p.81), siendo responsable de los numerosos efectos emocionales, cognoscitivos y conductuales que inciden sobre las dinámicas laborales de los profesionales, desencadenando altos niveles de tensión que impactan la salud mental y el bienestar del individuo, además Zorrilla Hidalgo (2017), considera al estrés como “un proceso en el que están implicadas las características objetivas del suceso y la valoración cognitiva y las estrategias de afrontamiento que utiliza el sujeto.” (p.25) y no solo como un proceso unidireccional.

En esta misma línea se debe identificar que, según Zorrilla Hidalgo (2017), un estresor es un factor o desencadenante de estrés en el sujeto, por lo tanto, la percepción del individuo es importante en la experiencia de su angustia; esto quiere decir que, los aspectos subjetivos son amplios y complejos, y todo dependerá de las estrategias de afrontamiento que utilice el sujeto para tramitar dicho estrés.

La conceptualización del estrés laboral en las últimas décadas, se formula como una interacción persona-ambiente laboral, por lo que se contempla que:

El trabajador, la situación y la conducta parecen formar parte de un sistema tridimensional que explicaría el estrés en el ámbito laboral. Se considera, por tanto, el estrés laboral como un fenómeno complejo, dinámico y multidimensional, que incluye los siguientes elementos: las demandas situacionales y/o ambientales (fuentes de estrés), las variables que “modulan” la experiencia de estrés (evaluación cognitiva, estrategias de afrontamiento, apoyo social, etc.), el patrón de respuesta (fisiológico/psicológico) y, por último, las consecuencias individuales y organizacionales (Zorrilla Hidalgo, 2017. p.25-26).

En la revisión de antecedentes se encontró que, en el sector educativo, la falta de implementación de estrategias de afrontamiento y resolución de conflictos en el ambiente laboral, derivan mayores riesgos psicosociales, con una tendencia a aumentar en el tiempo de exposición a altos

niveles de estrés y de un mal clima laboral. (Bravo & Salazar, 2017; López, 2019; García Lino, 2020; Moreno, et al, 2020).

Asimismo, se sugiere que las instituciones educativas no suelen brindar espacios para el cuidado y promoción de la salud mental, facilitando el posible desarrollo del síndrome de Burnout, agotamiento mental extremo, y un deterioro en la calidad de vida, teniendo esto una relación directa con el impacto en la salud física de la población docente como lo pueden ser la migraña, problemas intestinales, insomnio, trastornos alimenticios, mareos, problemas cardiovasculares, irritabilidad y fatiga, generando incapacidades y dificultades dentro de su horario laboral. (Hernández Herrera, 2011; Rentería García, 2022; Bravo, & Salazar, 2017; Moreno Bastidas, et al., 2020; Armenta Zazueta, et al., 2020).

Uno de los principales estresores para los docentes según Zorrilla Hidalgo (2017) son los que se encuentran relacionados con las demandas laborales de las instituciones, dando cuenta que dentro de estas hay características como el excedente de trabajo y los tiempos limitados de entrega que se pueden medir de manera cuantitativa, mientras que existen rasgos cualitativos como el exceso en las demandas relacionadas con las competencias y conocimientos del individuo que se catalogan como mayores fuentes de estrés.

Teniendo en cuenta lo anterior se debe considerar que todos estos factores representan riesgos psicosociales que son definidos por Múnera Palacio., et al (2013) como:

Aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea y que tienen capacidad para afectar tanto al bienestar o a la salud (física, psíquica o social) del trabajador como al desarrollo del trabajo (p. 165).

Las estrategias de afrontamiento, entendidas como “los esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio para la resolución de demandas internas y/o externas específicas que son valoradas como desbordantes o excesivas para los recursos de las personas y que ponen en peligro su bienestar” (Lazarus y Folkman, 1986; citado en Cháidez Nevárez, & Barraza Macías, 2018, p. 141), suelen utilizarse por los docentes como una respuesta ante las dinámicas institucionales o situaciones emocionales con las que se pueden ver relacionados debido a las cargas laborales que se agudizan por dificultades en sus contextos familiares, sociales, económicos, entre otros. Sin embargo, se puede apreciar esta variedad de estrategias para sobrellevar el estrés laboral pone de relieve elementos de lo individual lo cual va de la mano de los recursos y alternativas que cada persona dispone (Narváez López, 2019; Restrepo Escobar & López Velásquez, 2012; Cháidez Nevárez & Barraza Macías, 2018).

En los profesionales con alto grado de estrés, ansiedad y desgaste mental, como los docentes, resulta indispensable la búsqueda de estrategias que permitan gestionar sus emociones y sentimientos con el fin de mejorar procesos de enseñanza, desempeño, motivación y satisfacción laboral. Por ello, la Inteligencia Emocional (IE) juega un importante papel para que los profesionales dentro del contexto educativo logren afrontar las situaciones difíciles que se presenten, realizando su labor satisfactoriamente, sean capaces de autorregularse y obtengan un estado de bienestar y salud mental dentro de su contexto laboral (Puertas et al, 2018).

En particular, el Colegio Parroquial San Francisco de Asís, de carácter privado del municipio de Bello, direccionada por la arquidiócesis de Medellín y contexto donde se desarrolla la presente investigación, expresa dinámicas similares a las planteadas anteriormente. Así, se encuentran que las demandas institucionales repercuten en la vida personal y profesional del docente, y se logra evidenciar que en sus dinámicas laborales existen factores influyentes como la remuneración económica, la motivación y la sobre demanda de las funciones profesionales, que obstaculizan la adecuada ejecución de sus funciones.

Adicionalmente, las dinámicas del conflicto armado en Antioquia generan un impacto negativo sobre el ámbito escolar, dado que los grupos armados organizados, bandas criminales, la delincuencia común, entre otros, permean estos contextos y vulneran a la comunidad docente y estudiantil. En el Valle de Aburrá, y en particular el municipio de Bello, también operan estas estructuras ilegales que generan condicionantes particulares para los procesos escolares y las dinámicas relacionales de este ámbito.

Esta problemática es relevante dado que en las dinámicas laborales intervienen factores asociados al estrés y la ansiedad generados por las múltiples responsabilidades académicas en el ejercicio del docente que afecta negativamente su bienestar y ejercicio profesional. Esta investigación se orienta desde una perspectiva psicosocial para la comprensión del fenómeno desde los diferentes sujetos y la interacción con su medio abordado desde sus relatos, intereses, sentir y realidades individuales y colectivas.

Metodología

La investigación se plantea desde el enfoque cualitativo y método fenomenológico, el cual se entiende desde Fuster Guillen (2019) como “la disminución de todo el conjunto de experiencias a la conciencia de las vivencias más genuinas. Pues este método se detiene en la experiencia y no presupone al mundo más allá.” (p. 207), debido a que se orienta a la descripción de los fenómenos a partir de cómo los sujetos experimentan el mundo y dan significado a sus realidades. El proceso

consideró una etapa descriptiva, una etapa estructural y una etapa de discusión, en las cuales se pasó de capturar la información en campo de manera libre de prejuicios, analizarla y ponerla en diálogo con los referentes teóricos.

El desarrollo del estudio permitió abordar a cuatro docentes de secundaria del Colegio Parroquial San Francisco de Asís, con edades entre los 26 y los 40 años, ubicado en el municipio de Bello-Antioquia, La investigación no contó con riesgos a niveles físicos, mentales o biológicos y se encuentra en un proceso de indagación con fines académicos, respaldados por la Universidad Católica Luis Amigó, en la cual no se pretendía cambiar o transformar el contexto en el que se encuentran los participantes, sino conocer las estrategias de afrontamiento que surgen a partir del desarrollo de sus dinámicas laborales.

Entre las estrategias utilizadas se encuentran la cartografía, el mural de situaciones y la entrevista en profundidad. La cartografía social fue un instrumento de investigación que permitió una apertura al proceso en la recolección de información relacionada a las condiciones laborales de los docentes de la institución, donde se permite tener un conocimiento más global de la perspectiva de las instalaciones y los vínculos que se tienen con algunas zonas.

La técnica del mural de situaciones permitió un acercamiento al acompañamiento psicológico que reciben por parte de la institución, aportando elementos importantes dentro del análisis de esta dinámica. La entrevista en profundidad proporcionó información valiosa para la indagación y entendimiento de las estrategias de afrontamiento que poseen los docentes frente a su cotidianidad laboral.

Para el análisis de la información de campo se realizó la transcripción y codificación a partir de códigos descriptivos y nominales que dieron paso a las categorías emergentes que permiten dar respuesta a los objetivos planteados.

Resultados

Ausencia de acompañamiento psicosocial en docentes

A partir de la categoría, se puede evidenciar que para los participantes no existe un acompañamiento oportuno por parte de la institución dado que no se prioriza la salud mental en el ejercicio del docente y la orientación psicológica que se brinda es muy insuficiente, un participante expresa:

La institución educativa poco o nada se preocupa por el bienestar mental y físico de sus colaboradores. Si bien se hacen campañas que para mi gusto son meros trámites efímeros y superfluos, con el ánimo de cumplir los estándares de ley, no existe un programa como tal denominado bienestar laboral. Para la Fundación somos una ficha de ajedrez, quien no cumple la función y no sirve, sale el juego y se cambia por otra ficha. (Mural de situaciones, párrafo 22, agosto).

A partir de esto, se constata la percepción de despreocupación institucional por el bienestar. Las redes de apoyo ausentes, redundan en un sentimiento de desamparo psicológico, de utilización y falta de reconocimiento del papel que cumplen en la sociedad. Frente a la omisión de atención y promoción a la salud mental en la institución, hay una demanda de asistencia psicológica de calidad y que sea diferente a la ayuda que reciben los estudiantes:

La institución no es explícita con las posibilidades de ayuda psicológica para los docentes, el maestro tiene una tendencia muy alta a presentar problemas psicológicos y que el colegio debería implementar campañas de prevención, para evitar caer en una situación de la cual sea más difícil salir después. (Mural de situaciones, párrafo 32, agosto).

En este sentido, los procesos para recibir atención psicológica son muy demorados y desbordan la capacidad del psicólogo institucional, quien prioriza la demanda estudiantil. Otro participante expresa:

En una estructurada y jerárquica piramidal, nosotros estaríamos en el eslabón más bajito, que, si bien nuestro trabajo es fundamental y soporta toda la estructura, finalmente en los últimos que piensan es en nosotros. Entonces eso me genera también la situación de que bueno, uno no es indispensable, pero no sabe que en cualquier momento váyase y no pasa nada y lo reemplazamos y ya (Mural de situaciones, párrafo 37, agosto). Agregando también, Es demasiado difícil uno hacerse consciente de que hay algo que lo está afectando psicológicamente. Entonces empieza a ver al compañero, ese agobio por la profesión y entonces cuando uno está agobiado y no está conforme, ¿Qué prácticas educativas se está llevando a cabo con los estudiantes? (Mural de situaciones, párrafo 39, Agosto).

Por esta razón, hacen énfasis en que la institución fortalezca las condiciones de bienestar de los profesionales. Finalmente, la falta de atención psicosocial ha impactado negativamente la labor docente, debido a que sus experiencias emocionales deben hacerse a un lado para seguir los procesos

de enseñanza, generando sentimientos de incapacidad y desgaste emocional, que a su vez derivan falta de sentido de pertenencia y de identidad del docente en la institución:

“Me dejaron la sensación de que más que empleados somos herramientas. Que se pueden cambiar” (Mural de situaciones, párrafo 36, Agosto). Por ello, enunciando que Me recalca la importancia de que debería existir. Un ente únicamente dedicado al bienestar laboral, Y creo también que es urgente porque el tema de la salud mental es un tema que no es nuevo, es un tema que viene de hace mucho tiempo y que poco a poco, en el ejercicio docente se va afectando (Mural de situaciones, párrafo 34, agosto).

Relaciones laborales desde la cercanía y la rivalidad

Dentro de esta dinámica de enseñanza-aprendizaje los docentes logran convivir gran parte del día en una institución educativa, por lo cual establecen vínculos y relaciones cercanas, que sirven de canal para tramitar el estrés:

Si bien no llevamos mucho tiempo se han construido vínculos importantes con los administrativos eso es muy importante entonces cualquiera podría salirse un poco del mapa para nosotros creo que se nos facilita ir a conversar cualquier tema académico, personal con el coordinador y también y también nos queda cerca el padre rector (Cartografía, párrafo 4, agosto).

Esto hace referencia a la relación que se ha construido entre los docentes se fortalece por medio del apoyo y la comunicación empática, que facilita comentar un tema académico a una situación personal, frente al cual aparece la escucha y la ayuda:

Es una relación como muy bonita porque aquí ninguno siente como esa presión, como esa persecución entonces eso también hace que uno trabaje de manera tranquila, generar nosotros tranquilidad y podemos trabajar con paz, la paz se convierte en alegría Y realmente todos los espacios del colegio son como muy importantes para nosotros (Cartografía, párrafo 5, agosto).

A través de charlas y conversaciones que sostienen los docentes logran escapar de la presión y del estrés, resaltando la importancia de las relaciones de compañerismo dentro del plantel educativo. También, es importante mencionar que estas relaciones se fortalecen como mecanismo de

afrontamiento y actúan como red de apoyo ante la falta de asistencia en salud mental desde la institución. Sin embargo, las relaciones que se logran establecer son selectivas, puesto que los grupos de docentes se conforman desde la interacción de trabajo y afinidad. Asimismo, algunos docentes logran comprender y establecer un ambiente de armonía, sino que la relación e interacción también da lugar al prejuicio, la competencia, el desconocimiento y el desinterés en permitirse conocer al otro en el contexto educativo.

Apoyo social y espiritual

En la institución, para los docentes hay diversos recursos que utilizan en sus dinámicas laborales, entre las que se destaca la categoría del apoyo social y espiritual. El espacio de la capilla y de la oficina del capellán, son tomados como uno de sus lugares seguros, de recogimiento, apoyo, comprensión y mucha paz; de modo que la fe representa refugio, para atravesar de la mejor manera las adversidades presentes en su cotidianidad:

Pienso que en ese sentido de la fe y la esperanza son el mejor aliado que podemos tener, porque momentos donde hay tanta frustración, donde hay tanta preocupación el hecho de no tener suficiente fe o suficiente esperanza nos puede llevar a tomar decisiones de pronto no son tan sanas entonces consideraría lo que estos espacios para las personas que puedan tener suficiente fe o suficiente confianza en la religión son muy positivos (Entrevista 1-Párrafo 17, agosto),

Al mismo tiempo la categoría tiene un componente social y desde las redes de apoyo que construyen los docentes a partir de los niveles de comunicación e interacción que poseen durante y después de sus encuentros dentro de la institución, algunos tienden a ser más abiertos con respecto a confiar sus dificultades o angustias en otro compañero de trabajo:

he hecho muy buena amistad con la bibliotecaria, con la profesora de lengua castellana de bachillerato, con una profesora de ciencias sociales, entonces creería que esos son mis lugares seguros en el colegio, mi lugar donde yo pueda hablar con plena confianza porque he notado que a menudo la preocupación que tenemos las personas (Entrevista 1, párrafo 13, agosto)

Incluso, tienden a reconocer a sus pares como lugares de descarga emocional, sin miedo a ser juzgados, señalados o que los etiqueten como incompetentes en su labor por sus problemas emocionales. La contracara, son los docentes que tienen y establecen vínculos más cerrados debido a los significados referentes al término de amistad:

yo nunca he tenido amigos, y nunca tengo amigos es por el hecho de que a mí pues, la palabra amigo tiene un significado muy amplio entonces para yo decir que una persona es mi amigo, mi amiga tiene que cumplir con una serie de características (Entrevista 2-Párrafo 17, agosto)

Estas percepciones implican que la posibilidad de gestión emocional se traslade a sus vínculos nucleares como padres o pareja sentimental “*como mi esposa es compañera de trabajo también entonces, pues, sí, con ella soy totalmente abierto y de pronto con la persona que tengo como más cercanía*” (Entrevista 2-Párrafo 17, Agosto), de modo que en estos casos, la institución no favorece espacios para la contención emocional.

Autogestión emocional

Esta corresponde a todos los elementos, ejercicios, estrategias y herramientas que construyen o crean los docentes para aliviar sus cargas, desahogarse, afrontar con un mayor control de su realidad los detonantes que surgen en el oficio y el ambiente personal para crear un balance ante todos estos cambios en sus vidas donde no se encuentra bien su salud mental y requieren varios tipos de intervención y gestión. Para algunos, las prácticas artísticas como el dibujo, la pintura y la poesía resultan fundamentales a la hora de afrontar y exteriorizar una dificultad

Algo que me ha servido mucho para desahogar, para encontrarme mejor es el arte, desde hace un tiempo vengo escribiendo poesía improvisada también y eso me ayuda mucho por lo menos a escaparme de esas preocupaciones diarias, las problemáticas (Entrevista 1, párrafo 5, agosto)

Esta actividad artística escritural es el medio para apaciguar su realidad, expresar de manera armoniosa y con lenguaje lírico todo aquello que los agobia, y carga tanto desde su lugar de trabajo como en su vida familiar y social, esferas que no se encuentran en equilibrio constante y que repercuten en el cómo se sienten en el día a día dentro de su labor para poder desplegar un mejor desempeño.

Por otro lado, se encuentra que los docentes poseen una preferencia por las prácticas deportivas y sociales para descargarse y evitar, por ejemplo, el uso del cigarrillo y reemplazarlo por una práctica más sana. Esto es resultante de un análisis personal y proceso de introspección:

Yo anteriormente fumaba, entonces una de las maneras de manejar el estrés era fumar pero obviamente pues, sentía que me aliviaba el estrés pero me dañaba los pulmones y el sistema circulatorio en fin, entonces opté por consumir chicle, pero ya pues como la salida a caminar, pues salgo a caminar doy una vuelta, me pongo a jugar con mi hijo que es un desestresante absoluto y como soy amante del fútbol entonces hice la manera de inscribirme en equipos de

abrirme a conseguir amigos de fútbol, en fin, para tener pues como esos espacios para desinhibirse y desestresarme de todo (Entrevista 2, párrafo 6, Agosto)

El deporte y la actividad física representan momentos de dispersión y desestres, son los límites necesarios entre lo laboral y profesional, haciendo respetar sus espacios al desligarse de las labores profesionales y permitirse reconectar con sus sentires más profundos al igual que con su entorno social.

El buscar apoyo profesional de la salud mental para el manejo de emociones y crecimiento personal, representa el mismo valor que ir a donde un médico ante un malestar físico, ya que consideran que el trabajo interdisciplinar es fundamental en su gremio, al ser tan susceptibles a detonantes, factores estresores, problemas de comunicación, etc, pueden afectar gravemente todas las áreas de desarrollo e impactar en la población estudiantil a la que se orientan, esto lo expresa una de las docentes como:

A mí me parece que en esta época es bastante necesario uno cuidar su salud mental y me parece que en nuestra profesión sí que es cierto que uno a veces se ve muy afectado, ehh, yo tengo mi tratamiento psicológico, yo voy al psicólogo cada 20 días o cada mes y trato pues de ser muy consciente de las cosas que me están afectando, me parece que la terapia me ha servido mucho como persona, como profesional, a manejar mejor mis emociones, a detectar cuáles son las cosas que me están afectando y poder tomar acciones frente a ello (entrevista 3, párrafo 5, Agosto).

Entendiendo que el bienestar conecta la mente y el cuerpo, se sitúan como complementos de acciones y pensamientos. Así, hábitos como el comer y dormir bien, tener espacios de reflexión, encuentro con los amigos y familia, son un conjunto de respuestas que favorecen su salud física y mental.

Estrés laboral

Los docentes expresan las diferentes limitaciones relacionadas con el factor del tiempo debido a las dinámicas estudiantiles, preparación para metodologías de enseñanza y sus cargas extra laborales por la asignación de roles y distribución del horario dentro de la institución, teniendo un impacto directo en su tiempo de asuntos personales y extracurriculares:

Claro, es que nosotros manejamos jornada única, es una jornada larga y nosotros estamos aquí 9 horas diarias entonces cualquier cosa que se quiera hacer después de esa jornada es muy poco probable porque a esa hora uno está cansado con compromisos, entonces el tiempo obviamente influye (Cartografía, Párrafo 39, agosto)

Esto da cuenta de las pocas las actividades que pueden realizar después de su jornada laboral o dentro de ella, sin contar con que los docentes tienen compromisos familiares, académicos, deportivos entre otros, como menciona un participante: *“Porque nosotros acá mire que incluso antes de entrar muchachos 3 y 25 ya nos tenemos que ir de acá pues en mi caso yo tengo compromiso, igual que el otro profe tiene compromisos con la universidad”*, (Cartografía, Párrafo 19, Agosto)

La forma como enfrentan estas dinámicas causa un agotamiento físico y mental, que se agudiza con otras obligaciones, dado que son padres, tienen parejas o tienen un hogar consolidado y se sienten limitados al querer ofrecer espacios de calidad para sus seres queridos. Este limitante está altamente relacionado con la motivación para ejercer sus funciones de manera óptima al ser una condición sentida como poco favorable:

“En una en una estructurada y jerárquica piramidal, nosotros estaríamos en el eslabón más bajito. Cierto, que, si bien nuestro trabajo es fundamental y soporta toda la estructura, finalmente en los últimos que piensan es en nosotros” (Mural de situaciones, Párrafo 37, agosto). En este fragmento se denota la desesperanza aprendida y las relaciones laborales construidas desde el descontento con la institución y sus políticas académicas y laborales, dando como resultado la percepción y sentimiento de ingratitud hacia su labor y sentido de pertenencia.

Por otro lado, se hace presente la falta de espacios de capacitación y abordaje de la salud mental, debido a la falta de compromiso de la organización con los docentes

Poco o nada se preocupa por el bienestar mental y físico de sus colaboradores. Si bien se hacen campañas que para mi gusto son meros trámites efímeros y superfluos, con el ánimo de cumplir los estándares de ley, no existe un programa como tal denominado bienestar laboral YO afines quizá el apoyo y acompañamiento se encontraría más fácil en los mismos compañeros, como una muestra de colegas y solidaridad entre nosotros mismos. (Mural de situaciones, Párrafo 22, agosto).

Los sentires antes expuestos, generan cierta resistencia a la forma de comunicarse con superiores o expresar sus necesidades en las instancias pertinentes, debido al sentimiento de inferioridad y menosprecio por parte de estos. Este sentimiento recurrente se nombra en términos de cosificación y utilitarismo, genera barreras, falta de sentido de pertenencia, desmotivación y un ambiente laboral con poca comprensión, empatía y confianza.

Autosabotaje

Esta categoría surge debido a que no se encuentra un apoyo y espacios adecuados para el bienestar físico, mental y emocional de los docentes, se genera un sentimiento de desasosiego y desvinculación de los procesos institucionales:

Pues en lo particular tengo un defecto que la verdad no me he preocupado tanto por mejorar y es el desorden en mi escritorio la entrega tarde de algunas labores y durante un tiempo cambié mi escritorio para el laboratorio para trabajar solo allá porque así no me sentía tan presionado por la mirada de los demás (Entrevista 1, Párrafo 19, agosto)

Se demuestra que evaden una situación académica y social, se emplea una decisión de aislamiento y autoexclusión de algunas actividades de relación con compañeros y directivos, lo cual redundaría en menores posibilidades de redes de apoyo dentro de la institución, fragmentación y establecimiento de subgrupos y limitaciones en la comunicación entre directivos y cuerpo docente.

Se puede observar que aun siendo conscientes de las actividades y cargas laborales que se generan e imparten entre los docentes y directivos, les prestan atención a otros aspectos propios de su contexto y hay poco cuestionamiento referente a las condiciones de trabajo que se brindan; el tiempo y el rol que se debe cumplir diariamente no posibilitan el acceso a actividades de capacitación sobre la calidad del ambiente laboral, vínculos laborales, sentido de pertenencia, la importancia de la salud mental y física, habilidades para la vida, etc. No hay un proceso de concientización ni preparación para fomentar la calidad en los espacios institucionales.

Discusión

Los hallazgos de la investigación de la población docente tienen relación y cohesión con los antecedentes investigativos que enmarcan una mirada global de la salud mental y la labor del docente, desde el análisis de los elementos: estrategias de afrontamiento, condiciones laborales y acompañamiento psicológico en el ámbito laboral.

La ausencia de acompañamiento psicológico identificada en el ejercicio docente del Colegio Parroquial San Francisco de Asís, permite comprender la influencia que tiene sobre la salud mental y el bienestar, incidiendo negativamente en su labor. Tal como menciona Hernández Herrera (2011) la salud mental de los docentes es un tema que se debe priorizar en las instituciones con apoyo y orientación psicológica, dado que son sujetos con alta probabilidad de presentar problemáticas referenciadas a su dinámica laboral dado al estrés y el agotamiento que conlleva cumplir con las funciones de este rol (p. 71). De igual modo, Vadalà (2013) expresa que la promoción de la salud mental juega un papel fundamental en el ejercicio docente, por lo cual, los entes institucionales deben tener un control sobre el proceso de promoción a la salud, implementando acompañamiento

responsable; proporcionando condiciones favorables para hacer frente a los malestares que puedan vivenciar, así como mejorando los niveles de salud existentes (p. 19-20).

Por otra parte, los horarios de los profesionales dificultan que ellos fuera de la institución logren resolver problemáticas que presenten a nivel personal, familiar o laboral, y empeora cuando en el entorno laboral no se le brinda un espacio de orientación, lo que repercute sobre su bienestar.

Las estrategias de afrontamiento que los docentes han desarrollado a lo largo de su trayectoria profesional dentro de la institución son el producto de la adaptación, esfuerzos mentales y físicos por abordar de una manera adecuada las situaciones o fenómenos desencadenantes de las dinámicas laborales, partiendo de su evaluación cognitiva. Esto coincide con Restrepo Escobar & López Velásquez (2012) y López (2019), quienes sitúan que los sujetos analizan internamente las capacidades que poseen para reducir o mitigar las consecuencias negativas que puedan traer las situaciones estresantes.

Durante la investigación se logró identificar que, aunque algunos tengan las mismas estrategias se flexibiliza su aplicación e interpretación como parte de la autogestión emocional, como por ejemplo es la búsqueda de apoyo social o espiritual, particularmente algunos lo encuentran dentro de su espacio de trabajo, mientras que otros prefieren expandir esa búsqueda de apoyo en un entorno más controlado y personal

El concepto de autosabotaje emerge como consecuencia de la falta de una adecuada gestión pedagógica por parte de la institución, debido a que esta es descrita por Orbegoso Ayala (2022) como La relación entre la elección y acción de las dinámicas institucionales partiendo de la política dada a menor escala en búsqueda de la gestión y ejecución particular en cada instalación educativa interpretado como una realidad diversa (p.90-91). La falta de adaptación y conocimiento que se genera al establecer los ideales por cumplir ejercen presión, inconformidad y desmotivación de la labor, deriva en que se evadan responsabilidades, se desatienda la realización personal dentro de lo profesional y se propicie aislamiento social dejando de lado la construcción de redes de apoyo y compañerismo, como lo nombra Armenta et al., (2020), la influencia de las condiciones de trabajo y las relaciones laborales que se establecen son un determinante en la ejecución y satisfacción en el cumplimiento o no de su rol.

Conclusiones

De la información proporcionada por la investigación realizada en el colegio San Francisco de Asís frente a las estrategias de gestión emocional que utilizan los docentes ante sus dinámicas laborales, se obtuvieron diferentes resultados de las técnicas aplicadas durante el proceso investigativo, esto permitió identificar en el discurso y las experiencias de los docentes el desarrollo o incremento de

las capacidades físicas y emocionales con las que median y afrontan las diferentes situaciones de las que se ven permeados en sus actividades profesionales y personales, viéndose altamente reflejado en el desarrollo y aplicación de sus deberes institucionales, con estudiantes, padres de familia y directivos.

Las estrategias que se hicieron visibles fueron las que están relacionadas con el deporte y actividad física, salidas recreativas con familia, amigos o de manera individual, la guía espiritual por medio de espacios como la capilla institucional y sacerdotes o el capellán con los que cuenta el colegio y momentos de oración, meditación o reflexión en privado, acompañamiento psicológico, procesos de escritura creativa o de poesía y expresión de emociones por medios artísticos.

Desde otra perspectiva se pudo evidenciar que la falta de acompañamiento psicosocial hacia los docentes por parte de la institución educativa ha provocado que los profesionales opten por buscar sus propias soluciones frente a los malestares emocionales que experimentan, estableciendo relaciones de apoyo entre compañeros de trabajo, dedicar tiempo en actividades saludables, planificar con anterioridad los pendientes y tener horarios de desarrollo, con el fin de contrarrestar los efectos que se generan debido a la falta de orientación psicológica, y la dificultad de manejar situaciones que afectan el bienestar del profesional en las dinámicas laborales.

Referencias

- Armenta Zasueta, L., Abundis de León, F., y Zea V, A., (2021). Influencia de la calidad de vida laboral en la docencia. *Revista Inclusiones*, Vol. 8, N° 2, 143
<https://revistainclusiones.org/pdf3/10%20Armenta%20et%20al%20VOL%208%20NUM%20ESP,%20SONORA%202021INCL.pdf>
- Bada Q., O. F., Salas S., R. M., Castillo S., E. F., Arroyo R., E. M., & Carbonell G., C. E. (2020). Estrés laboral y clima organizacional en docentes peruanos. *Revista MediSur*, 18(6), 1138-1144. doi: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2020000601138&lng=es&tlng=es.
- Bravo, M. E., & Salazar, J. C. (2017). El clima laboral y su incidencia en el desempeño del personal docente de una escuela de educación básica en Ecuador. *Podium*, Edición especial-Talento humano. 131-143. <https://revistas.uees.edu.ec/index.php/podium/article/view/77>
- Cháidez Nevárez, J., & Barraza Macías, A. (2018). Afrontamiento del estrés y su relación con el tipo de jornada laboral en docentes de educación primaria. *Informes Psicológicos*, 18 (2), 63–75. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v18n2a04>
- Extremera, N., Rey, L., & Pena, M. (2010). La docencia perjudica seriamente la salud. Análisis de los síntomas asociados al estrés docente. *Boletín de psicología*, 100(1), 43-54. https://www.researchgate.net/profile/Mario-Pena-6/publication/235768164_La_docencia_perjudica_seriamente_la_salud_Analisis_de_los_sintomas_asociados_al_estres_docente/links/02bfe5135f55c0c9a1000000/La-docencia-perjudica-seriamente-la-salud-Analisis-de-los-sintomas-asociados-al-estres-docente.pdf
- Fuster Guillen, Doris Elida. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú, *revista Propósitos y Representaciones* 7(1), 201-229. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>
- García Lino, M. E. (2020). Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta. *Revista San Gregorio*, (43), 140-154. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i43.1412>
- Hernández Herrera, C. A. (2011). La motivación y satisfacción laboral de los docentes en dos instituciones de enseñanza media superior.: The motivation and job satisfaction of teachers in two higher education institutions. *Investigación Administrativa*, 40(108), 12-12. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-76782011000200069&lng=es&tlng=es

- Lima da Silva, J.L., Teixeira, L.R., Soares, R. da S., Costa, F. dos S., Aranha, J.D.S. y Teixeira, E.R. 2017. Estrés y factores psicosociales en el trabajo de enfermeros intensivistas. *Enfermería Global*. 16, 4 (oct. 2017), 80–120. <https://doi.org/10.6018/eglobal.16.4.249321>.
- López, O. A. N. (2019). Revisión teórica documental sobre el estrés laboral y el impacto de las estrategias de afrontamiento para la prevención y manejo del estrés. *Boletín informativo cei*, 6(3), 15-24. <https://hdl.handle.net/20.500.14112/26774>
- Macedo Pinedo, M. (2017). Clima laboral y satisfacción laboral en docentes de instituciones educativas públicas del distrito de Lince, *Tesis para obtener el título profesional de licenciada en psicología*, Universidad Cesar Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/11312>
- Moreno Bastidas, G. R. ., Pineda López, R. del C., & Pineda López, R. C. . (2020). La Satisfacción del Ambiente Laboral en el Departamento de Ciencias Económicas, Administrativas y del Comercio de la Universidad de las Fuerzas Armadas. *Revista Científica Hallazgos*21, 5(1), 47–56 <https://revistas.pucese.edu.ec/hallazgos21/article/view/396>
- Múnera-Palacio MM, Saenz-Agudelo ML, Cardona-Arango D. Nivel de riesgo psicosocial intralaboral de los docentes de la Facultad de Medicina, Universidad CES. Medellín, 2011. *Rev CES Med*. 2013; 27(2):163-175 http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-87052013000200004&script=sci_arttext
- Muñoz, C. F. M., & Otálvaro, C. M. C. (2012). Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 3(2), 226-242. <https://revistas.ucatolicaluisamigo.edu.co/index.php/RCCS/article/view/887>
- Narvaéz López, O. A. (2019). Revisión teórica documental sobre el estrés laboral y el impacto de las estrategias de afrontamiento para la prevención y manejo del estrés. *Boletín informativo cei*, 6(3), 15-24. <https://hdl.handle.net/20.500.14112/26774>
- Orbegoso Ayala, V. H (2022). El éxito de una institución educativa pública depende de la formación en gestión educativa de sus directivos. *SCIÉENDO*, 25(1), 89-94. <https://doi.org/10.17268/sciendo.2022.012>
- Palacio, N. M. D. & Varón, H. S. P., (2021). El papel de las emociones en los procesos de resistencia civil no armada y construcción de paz en Medellín. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 12(2), 516-536. <https://doi.org/10.21501/22161201.3461>
- Puertas, M. P., Ubago, J., Moreno A., R., Padiá R., R., Martínez M., M. A., & González V., G. (2018). La inteligencia emocional en la formación y desempeño docente: una revisión sistemática.

Revista española de orientación y psicopedagogía, v. 29, n. 2, segundo cuatrimestre ; p. 128-142. <http://hdl.handle.net/11162/191948>

Rentería García., L. C. (2022). Retos y posibilidades de la gestión emocional del docente de básica primaria: una narrativa de su práctica pedagógica. Experiencia en la IE Federico Carrasquilla de la ciudad de Medellín, *Trabajo de investigación presentado como requisito para optar al título de: Magister en Motricidad y Desarrollo Humano*, Universidad de Antioquia Instituto de Educación Física y Deporte Secretaría de Educación de Medellín

<https://hdl.handle.net/10495/29285>

Restrepo Escobar, F. E., & López Velásquez, A. M. (2012). Estrategias de afrontamiento de los profesores de la Universidad de Antioquia frente a las demandas organizacionales. *Revista Politécnica*, 8(15), 89-95. <https://hdl.handle.net/10495/7945>

Vadalà, M. S. (2013). El desgaste mental en los docentes. *Buenos Aires, Argentina: Universidad Abierta Interamericana*. <https://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC112133.pdf>

Zorrilla Hidalgo, A.M. (2017). Estrés en la profesión docente: estudio de su relación con variables laborales y de contexto. *Tesis Doctoral Inédita*. Universidad de Sevilla, Sevilla.

<http://hdl.handle.net/11441/65269>