

**DOCENCIA Y BIENESTAR: UNA REFLEXIÓN SOBRE LA RELACIÓN ENTRE EL EJERCICIO DOCENTE Y SUS IMPLICACIONES EN LA SALUD**

RELACIÓN ENTRE EL EJERCICIO DOCENTE Y SUS IMPLICACIONES EN LA SALUD

AUTORES: Cristhian Vargas Caicedo<sup>1</sup>Lucía Fernanda Begnini Domínguez<sup>2</sup>DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: [cvargas@itsjapon.edu.ec](mailto:cvargas@itsjapon.edu.ec)

Fecha de recepción: 04-mar-2020

Fecha de aceptación: 22-abr-2020

**RESUMEN**

Trabajar en docencia tiene varias implicaciones; muchas están relacionadas desde el ámbito profesional y científico (aspectos de carácter pedagógico, didáctico, técnico y de especialización según la labor puntual de cada docente); pero también estas implicancias se corresponden con situaciones de orden personal, emocional, psicológico que influyen en su bienestar y salud. El presente escrito aborda una serie de criterios que marcan esta interacción y en especial ponen en evidencia que el ser humano que lleva adelante esta ardua labor, está expuesto a múltiples situaciones que a veces quedan en un segundo plano; ya sea por una decisión personal, por descuido, por falta de tiempo o porque no está considerada como una verdadera preocupación por parte de los responsables de la administración del ejercicio docente. A través de planteamientos de varios autores se construye una idea basada en la alta responsabilidad social y formativa que tiene sobre sus espaldas un docente; a la vez que se cuestiona si realmente el pesar y concebir el bienestar de este docente se constituye en una preocupación que exija acciones.

PALABRAS CLAVE: Docencia; salud emocional; bienestar; labor docente; Pedagogía.

**TEACHING AND WELFARE: A REFLECTION ON THE RELATIONSHIP BETWEEN TEACHING PRACTICE AND ITS IMPLICATIONS FOR HEALTH****ABSTRACT**

Teaching work has several implications; many are related from the professional and scientific (pedagogical aspects, educational, technical and specialized nature as timely work of each teacher); but these implications correspond to situations of personal, emotional, psychological influencing their wellbeing and health. This paper addresses a number of criteria that make this interaction and especially clearly show that the human being carries out this difficult task, is exposed to multiple situations that sometimes are in a second plane; either by a personal decision,

---

<sup>1</sup> Licenciado en Comunicación Social. Especialista en Proyectos de Desarrollo Social y Educativo. Magister en Desarrollo de la Inteligencia. Especialista en Pedagogías Innovadoras. Docente e Investigador del Instituto Tecnológico Superior Japón. Docente de Comunicación y Lenguaje, Proyecto Integrador de la Unidad de Admisión de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Ecuador.

<sup>2</sup> Magister en Investigación y Docencia Universitaria de la Universidad Nacional de Loja; Diplomada en Nuevas Tecnologías de la Comunicación y de la Información de la Universidad Nacional de Loja; Licenciada en Comunicación Social para el Desarrollo Comunitario de la Universidad Politécnica Salesiana. Directora de Investigación del Instituto Superior Tecnológico Japón, Docente de la carrera de Administración, Turismo, Parvularia en el área de Investigación. Directora de capacitación e Investigación de la Fundación Entorno. Ecuador. E-mail: [lbegnini@itsjapon.edu.ec](mailto:lbegnini@itsjapon.edu.ec)

neglect, lack of time or because it is not considered a real concern to those responsible for managing teaching exercise. Through approaches of various authors an idea based on high social and educational responsibility is saddled with a teacher is constructed; while questioned if I really regret and conceiving the welfare of this teaching it is a concern that requires actions.

**KEYWORDS:** Teaching; emotional health; well-being; teaching work; Pedagogy.

## INTRODUCCIÓN

La práctica docente es una experiencia de vida en permanente metamorfosis. Día tras día adquiere ribetes de atracción, sorpresa, ilusión, frustración y reinención; sus participantes sin duda vivirán –a su manera- tales alteraciones. Según Monereo & Badía: “El sentido común nos invita a creer que el profesor es uno, una persona, un individuo, un profesional, y que esta “forma de ser” es causa o determina, en gran medida, lo que hace en el aula” (2011,p.3)

En el caso específico del profesor (o docente), permanentemente se ve arremetido por constantes preguntas del por qué decidió estar allí, pese a conocer las vicisitudes, sabiendo que la realidad (y su realidad) muchas veces se verán superadas, conociendo que el reconocimiento social es adverso y que los resultados de sus acciones formativas parecen ser invisibles; pero una fuerza interior hace que su mente empuje esos pensamientos fatales hacia los rincones y se sobreponga con más ímpetu, con mayor convencimiento y con una nueva sonrisa; aquello que muchos llaman la “mística”.

Comprender y explicar la acción docente no es una tarea sencilla, el docente es un ser único y particular en su persona y en su forma de interactuar con sus estudiantes; partiendo de lo señalado por Quero (2006) es importante entender que:

Los docentes somos una circunstancia que se forma a partir de una persona. Si la formación personal es fuerte, sólida, así lo será el docente. Por eso es necesario preguntarnos ¿Cuáles son los valores y convicciones que orientan mi actuación? ¿Acaso vivo desde el personaje que aparento ser o desde la persona que soy? ¿Qué es lo que orienta mi vida? ¿Tener más o ser más? Se trata de darle sentido a nuestras vidas, y así evitar quedarnos llenos de nada y vacíos de todo (p.90).

Las preguntas antes señaladas se convierten en motivadoras de respuestas que fortifican la vida del docente. Su auto convencimiento se incrementa, reconoce que lo que hace día tras día es útil, que su labor ayuda a otros seres humanos y que esa tarea de enseñar y formar lo transforma en un facilitador del conocimiento formal y de experiencias de vida. Para Ávalos & Sotomayor (2012) “...desde la perspectiva social la identidad de los docentes se asocia a la misión de educar, y su definición específica se refiere a los contextos educativos, las edades de quienes se educa, y las especialidades que conforman su acervo de conocimientos” (p.58). Entonces, ser docente es una labor de alta complejidad y de permanente recreación.

Cabe señalar además que esta tarea diaria combina situaciones, responsabilidades y riesgos tanto para el docente como para sus interlocutores. Por momentos la sociedad solo se concentra en pensar en qué pasará con un estudiante si su docente no cumple apropiadamente su trabajo; muy pocas veces se reflexiona en qué pasa en el ser del docente, cómo está su ánimo, su integridad o su salud. De acuerdo con Rosero & Álvarez (2012), “el ejercicio docente como tal es considerado un factor de riesgo y puede generar el desarrollo de determinadas patologías; entre las más

frecuentes pueden citarse: hipertensión arterial, ansiedad, depresión, trastornos del sueño, trastornos gastrointestinales y cardiovasculares” (p.96).

En las líneas posteriores se desarrolla una mirada reflexiva alrededor de la relación entre la labor docente y su influencia directa en el bienestar de los educadores inmersos en esta acción formativa. Se describen las acciones docentes en su práctica laboral, a la vez que se muestran ciertos riesgos a los que se expone. Es preciso señalar que toda actividad humana y profesional se encuentra atada a distintos lances complejos que el individuo que la realiza los debe identificar, tratar y superar; en la sociedad del conocimiento, los ritmos de trabajo, aprendizaje y exigencia son cada vez mayores y todos quienes se inmiscuyen en esa dinámica, deben desarrollar habilidades y destrezas para lograr un desempeño acorde.

## DESARROLLO

Una de las preguntas más incómodas a la que un docente siempre se enfrentará (entre sus estudiantes, sus amigos, sus familiares, las familias de sus alumnos) es aquella que tiene que ver con las razones por las cuales escogió esta profesión-actividad laboral. Entre las múltiples respuestas –sinceras, forzadas, resignadas o convencidas- que podemos escuchar, muchas se alinean por el lado de la transformación social a partir de la influir en la vida de los estudiantes. “Porque me siento partícipe de la construcción de un nuevo mundo. Siempre llego a casa habiendo aprendido mucho más de lo que enseñé”. (Alamo, 2017).

Los aspectos adversos que caracterizan al proceso formativo desempeñado por los docentes son la huella digital de su labor cotidiana. Las experiencias negativas (retribución económica no apropiada, excesivos procesos de control, inapropiados sistemas de gestión y planificación institucional, insuficiente protección sanitaria, entre otros) logran ser contrastadas con la alegría, emoción y confianza que se desprende de muchos de los estudiantes. Estos seres que miran en el docente a su amigo, al familiar que no está cerca, al padre o madre inexpresivos y que depositan sobre él o ella sus anhelos, sus dificultades, sus deseos, sus verdades. Son estos pequeños y significativos momentos los que reproducen en el docente la flama de su convicción. Como lo menciona Day (2006) en su obra “*Pasión por enseñar: la identidad personal y profesional del docente y sus valores*”:

Los docentes apasionados por la enseñanza se muestran comprometidos, entusiastas e intelectual y emocionalmente enérgicos en su trabajo con niños, jóvenes y adultos. Sin embargo, estos signos manifiestos de la pasión se sustentan sobre unos fines morales claros que van más allá de la implementación eficiente de los currículos establecidos. Los docentes apasionados son conscientes de los desafíos de los contextos sociales más generales en los que enseñan, tienen un sentido claro de identidad y creen que pueden favorecer el aprendizaje y el rendimiento de todos sus alumnos (Pág. 16).

Para su acción formativa diaria, el docente requiere evidenciar persistentemente sus conocimientos, sus habilidades y destrezas son puestas a prueba a cada momento; es decir, siempre alerta y con un bienestar por todo lo alto; pero esto resulta difícil –por no decir casi imposible- como lo sostiene Hué García, C. (2012) en *Bienestar docente y pensamiento emocional*, al mencionar que “la profesión docente ha sido considerada junto con la profesión sanitaria, una de las profesiones de mayor riesgo laboral por estrés según el estudio Stress Impact, dirigido en 2006 por Fred Zjilstra, catedrático de la Universidad de Maastrich realizado durante cuatro años en varios países de Europa”. El clima de trabajo que prima en el desempeño docente siempre será complejo, exigente y variará según la institución (pública o privada), las autoridades

internas y externas que los administren, los compañeros de labor y los estudiantes con sus familias.

La docencia -considerada por muchos- la profesión de las profesiones, es un reto constante, desafiante, abrumador, comprometedor y altamente provocador; para lograrlo es necesario fuerza, valor y coraje para continuar, alcanzar un elevado nivel de sintonía de nuestros sentidos para realimentar la magia, la creatividad, la participación y el compromiso de todos los que lleguen hacia nosotros. Para Martínez, Branda & Porta, enseñar permite:

Sentirnos desafiados por los alumnos con quienes trabajamos, es quizás la primera actitud democrática que podemos poner en práctica para generar condiciones y disposiciones de aprendizaje. Lo hacemos cuando asumimos y promovemos una actitud dialógica, generando las posibilidades para el aprendizaje, cuando admitimos que no sabemos absolutamente todo sobre los contenidos a tratar; cuando aceptamos que los estudiantes tienen sus saberes, sus interrogantes y sus exigencias; pero, a la vez, cuando sabemos que podemos enfrentar este desafío porque nos hemos preparado lo mejor posible: que tenemos criterios, herramientas y procedimientos para abordar con creatividad y rigor el tema en cuestión (2013).

Martínez (2017) es contundente al señalar que: “Si no tienes vocación, si solo te preocupa tener un puesto y sueldo fijos; si piensas en las vacaciones, porque la formación te parece relativamente fácil o si piensas que educar es solo transmitir conocimiento y normas, no debes ser maestro”. La verdad es que esa realidad está presente en muchos de los espacios sociales que se niegan a asumir el verdadero papel de la educación y de la formación humana.

Es importante recuperar el espacio del reconocimiento de la labor formativa y social del docente; pero esta recuperación del rol social también debe ir de la mano con la valoración y atención en cuanto a su bienestar. “La salud del docente es un factor importante en la determinación de la calidad educativa, puesto que un docente enfermo no solo “perderá” horas de clase en caso de ausentarse, por acudir a un establecimiento de salud o por descanso obligado, sino también en el caso que acudiese a laborar enfermo o con alguna molestia a su salud no tendrá el mismo rendimiento en su labor” (Talavera & Catalan. 2013, p2). Desempeño y bienestar del docente son dos ejes transversales de alta preocupación y de enorme responsabilidad personal y social, entendiendo lo social como la acción reivindicativa desde las instituciones del estado.

El trabajo en el aula está enmarcado en la suma de esfuerzos variados en su complejidad que sin dudas provocan en el educador un desgaste en su salud; según la investigación desarrollada por Lozada en el año 2005 acerca de *La docencia: ¿ un riesgo para la salud?*, se desprenden las siguientes condiciones a las que está expuesta la salud de un docente:

Esfuerzo respiratorio por el uso de la voz, esfuerzo visual asociado a problemas de iluminación, carga física estática, carga cognitiva, factores psicosociales, organización de las tareas, prolongación de la jornada de trabajo, sobrecarga de tareas, estilos de mando y toma de decisiones altamente jerarquizados (p.21).

Esta lista de condiciones adversas, sumadas a otras de carácter administrativo y económico (sueldos o salarios insuficientes) configura una labor profesional desvalorizada y cada vez menos atractiva. Otras investigaciones recientes plantean como fuentes del malestar docente aspectos relacionados con la ambigüedad y conflictos del rol, el mantenimiento de la disciplina, la desmotivación en los alumnos, la falta de materiales de apoyo para el trabajo, las presiones de

tiempo, el descenso en la valoración social de la profesión docente, la pérdida de control y autonomía sobre el trabajo y la falta de apoyo entre los colegas (Kyriacou, 2001; UNESCO, 2005; Martínez, 2000; Becerra, 2005).

Bajo esta serie de dificultades aún persiste (para el bien de las sociedades) un deseo sincero en algunos seres humanos en continuar con esta labor; aún existen personas convencidas que desde la educación se proyectarán los verdaderos cambios sociales. Esteve Zarazaga (2006) en su obra *Las emociones en el ejercicio práctico de la docencia* lo menciona de la siguiente manera:

Cada día, antes de explicar un tema, necesito preguntarme qué sentido tiene el que yo me ponga ante un grupo de alumnos para hablar de esos contenidos, qué les voy a aportar, qué espero conseguir. Y luego, cómo enganchar lo que ellos saben, lo que han vivido, lo que les puede preocupar, con los nuevos contenidos que voy a introducir. Por último me lanzo un reto: me tengo que divertir explicándolo (p.100).

Estas palabras sin duda recuperan el aliento de todos aquellos que aún sienten la alegría y la satisfacción de entrar en su aula y revivir sus ilusiones; al igual que lo menciona Quero (2006): “El docente desde el deber ser de su actuación profesional, como mediador y formador, debe reflexionar sobre su práctica pedagógica para mejorarla y/o fortalecerla y desde esa instancia elaborar nuevos conocimientos”(p.90). Solo de esa manera tendrá la certeza de que su presencia y su trabajo formativo provocarán transformaciones en los seres que llegaron a su vida en calidad de estudiantes.

## CONCLUSIÓN

Ávalos & Sotomayor (2012) marcan: “Desde el punto de vista de los docentes, la sociedad no parece haberse percatado todavía de sus esfuerzos y les exige resultados sin comprender bien los cambios que se han asomado a la escuela...” (p.83); por ende estas transformaciones dependen en gran medida de las visiones que los estados y sus instancias de injerencia educativa establezcan no solo como políticas sino más bien como prácticas renovadoras en las que se evidencie una preocupación real y efectiva por el bienestar del docente en su aula y en su ser.

Mencionando parte de la investigación desarrollada por Chávez & Quiñónez (2007), los factores que influyen de modo negativo en la salud del docente no solo son físicos (como el cansancio o la fatiga), sino también se evidencian afectaciones en el espacio psicológico, afectivo al interior de un educador. “El agotamiento emocional está altamente asociado a la respuesta de estrés, sin embargo la despersonalización, también llamada “cinismo” o distanciamiento emocional no está descrita en la literatura sobre estrés y, si bien es muy perjudicial para los procesos de enseñanza, puede operar como un mecanismo de defensa y “protección” frente a la frustración en el trabajo” (p.76).

Caracterizar al docente es difícil, tratar de establecer un perfil de cómo es él interna y externamente es un trabajo con múltiples aristas; es decir, el docente es único y a la vez es múltiple, es un creador y es un transmisor, es un productor de ilusiones y de conocimiento, es un compañero que resuelve y orienta vidas; definitivamente es un ser amplio y maravilloso. Pero también hay que recuperar la idea clara de que se trata de un ser humano, con emociones, ilusiones, motivaciones, frustraciones porque él también tiene una vida (que debe fusionarse con las vidas de sus estudiantes de una u otra manera). “El docente se forma a partir de una persona que posee una antropología y una cosmovisión y en esa concepción son elementos constitutivos sus componentes afectivos que forman parte inseparable de su vida personal y actuación profesional. En esta entidad se integran los significados de las relaciones del docente con su

comunidad pedagógica, constituida por otros docentes, directivos, estudiantes, padres y representantes; y demás personas vinculadas al proceso educativo” (Quero. 2006, p.96).

Ser docente es ser más humano; ser docente es una acción vital que se renueva día a día; ser docente es una posibilidad infinita de aprendizaje. La pregunta central ya no será el por qué decidimos esta profesión, la verdadera (y más significativa) pregunta será cómo lograr que la sociedad en su conjunto reoriente sus sentidos hacia la valoración y el reconocimiento de nuestra acción bajo parámetros adecuados de bienestar, valoración, respeto; y nuevamente se reabrirá hacia nosotros un nuevo reto que será el de acompañar a dar respuesta a dicha interrogante. Lo descrito va de la mano con el pensar de Esteve Zarazaga (2006):

Hace tiempo, descubrí que el objetivo último de un profesor es ser maestro de humanidad. Lo único que de verdad importa es ayudarles a comprenderse a sí mismos y ubicar el sentido de su profesión en el contexto del mundo que les rodea. Para ello, no hay otro camino más que rescatar, en cada una de maestras lecciones, el valor humano del conocimiento: todas las ciencias tienen en su origen a un hombre o una mujer preocupados por desentrañar la estructura de la realidad. Alguien, alguna vez, elaboró los conocimientos del tema que explicas, como respuesta a una preocupación vital (p.99).

Para finalizar es menester insistir en que tanto la educación como sus actores (especialmente los docentes), deben exigir nuevas visiones y nuevas formas de ser repensados desde la sociedad en general; los ámbitos administrativos, pedagógicos, didácticos deben ir de la mano de sistemas integrales de cuidado y protección de las personas que desempeñan esta significativa labor. El docente es uno de los principales actores educativos que influyen en el logro de una educación de calidad o de excelencia, y para que dé su mejor versión de sí, debe poseer ciertas actitudes, competencias docentes, habilidades y una profesionalización permanente que lo haga competente en su quehacer; aspecto que estará más cercano a los resultados óptimos si también se piensa en su bienestar.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alamo, P. G. (5 de 10 de 2017). *La importancia de ser docente [Artículo de Blog]*. Recuperado el 16 de 01 de 2020, de <https://eldiariodelaeducacion.com/blog/2017/10/05/la-importancia-de-ser-docente/>
- Ávalos, B., & Sotomayor, C. (2012). Cómo ven su identidad los docentes chilenos. *Perspectiva Educacional, formación de profesores*, 51(1), 57-86.
- Day, C. (2006). *Pasión por enseñar: la identidad personal y profesional del docente y sus valores* (Vol. 4). Narcea ediciones.
- Esteve Zarazaga, J. M. (2006). Las emociones en el ejercicio práctico de la docencia.
- Hué García, C. (2012). Bienestar docente y pensamiento emocional. *Revista Fuentes*, 12, 47-68.
- Lozada, M. A. (2005). La docencia: ¿un riesgo para la salud? *Avances en enfermería*, 23(1), 18-30.
- Martínez, M. C., Branda, S. A., & Porta, L. (2013). ¿Cómo enseñan los buenos docentes? *Fundamentos y valores*.
- Martínez, V. A. (22 de 04 de 2017). *¿Por qué soy maestra? [Artículo de Blog]*. Obtenido de <https://www.compartirpalabramaestra.org/actualidad/blog/por-que-soy-maestra>
- Monereo, C., & Badía, A. (2011). Los heterónimos del docente: Identidad, selfs y enseñanza. *La identidad en Psicología de la Educación: enfoques actuales, utilidad y límites*, 59-77.
- Quero, V. D. (2006). Formación docente, práctica pedagógica y saber pedagógico. *Laurus*, 12(Ext), 88-103.
- Rosero, A. C. T., & Álvarez, C. C. B. (2012). Riesgos psicosociales intralaborales en docencia. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 5(2), 95-106.
- Talavera, M., & Catalan, V. G. (2013). Percepción de la educación para la salud en el personal docente y el sanitario. *Didáctica de las ciencias experimentales y sociales*, (27).