

EXPLORA NUESTRA

NÚMERO 5

REVISTA >

IBEROAMERICANA

en Desarrollo Humano y Emociones

Educación, bienestar y enfoques humanistas



POSGRADOS PRESENCIALES

- Maestría en Inteligencia Emocional
- Doctorado en Educación Emocional
- Maestría en Desarrollo Humano en la Docencia
- Doctorado en Desarrollo Humano y Educación

ce
MAR DE CORTÉS

Factores psicosociales y organizacionales en la salud emocional de docentes de educación preescolar: un estudio desde el desarrollo humano

Autora: Isabel Cristina Nevárez Pulido
Doctora en Desarrollo Humano y Educación
Centro Universitario Mar de Cortés, Culiacán, México.

Resumen

El presente estudio analiza la influencia de los factores psicosociales y organizacionales en la salud emocional de docentes de educación preescolar, considerando la complejidad de su labor en contextos laborales altamente demandantes. Desde un enfoque cualitativo, sustentado en el desarrollo humano y en la comprensión de las experiencias vividas, se identifican condiciones como la sobrecarga administrativa, el clima institucional, la falta de reconocimiento y la rigidez organizacional como elementos que inciden negativamente en el bienestar emocional del profesorado. Asimismo, se exploran las estrategias de afrontamiento y autocuidado que las docentes implementan para preservar su salud mental, recuperando sus voces desde una perspectiva fenomenológica. El estudio se apoya en un marco legal que incluye la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, la Ley General de Educación, la NOM-035-STPS-2018 y lineamientos de la SEP y la UNESCO, los cuales reconocen el derecho a condiciones laborales dignas y al cuidado integral del personal educativo. Los hallazgos evidencian la necesidad de impulsar políticas y prácticas escolares orientadas al fortalecimiento de la salud emocional docente, favoreciendo entornos educativos más humanos, resilientes y colaborativos.

Palabras clave: Salud emocional; factores psicosociales; organización escolar; bienestar docente; desarrollo humano.

Abstract

This study analyzes the influence of psychosocial and organizational factors on the emotional health of preschool teachers, considering the complexity of their work in highly demanding educational contexts. Using a qualitative approach grounded in human development and the understanding of lived experiences, the study identifies conditions such as administrative overload, institutional climate, lack of recognition, and organizational rigidity as factors that negatively affect teachers' emotional well-being. In addition, coping and self-care strategies implemented by teachers to preserve their mental health are explored from a phenomenological perspective, giving voice to their experiences. The research is supported by a legal framework that includes the Mexican Constitution, the General Education Law, NOM-035-STPS-2018, and guidelines from the Ministry of Education and UNESCO, which recognize the right to dignified working conditions and comprehensive care for educational personnel. The findings highlight the need to promote school policies and practices aimed at strengthening teachers' emotional health and fostering more humane, resilient, and collaborative educational environments.

Keywords: Emotional health; psychosocial factors; school organization; teacher well-being; human development.

Introducción

La labor docente en educación preescolar se caracteriza por una alta demanda emocional, pedagógica y organizacional, derivada no solo de la atención directa a niñas y niños en una etapa crucial de su desarrollo, sino también de las múltiples responsabilidades administrativas, institucionales y sociales que recaen sobre el profesorado. En los últimos años, estos requerimientos se han intensificado, generando escenarios laborales complejos que impactan de manera significativa en la salud emocional de las docentes y, en consecuencia, en la calidad de los procesos educativos.

Diversos estudios han señalado que los factores psicosociales y organizacionales, tales como la sobrecarga de trabajo, el clima institucional, el estilo de liderazgo, la falta de reconocimiento profesional y la rigidez en las estructuras escolares, influyen

directamente en el bienestar emocional del personal educativo. Cuando estas condiciones no son adecuadamente atendidas, pueden favorecer la aparición de estrés laboral, desgaste emocional y afectaciones en la motivación y satisfacción profesional, elementos clave para el desempeño docente y la construcción de entornos escolares saludables.

Desde el enfoque del desarrollo humano, la salud emocional se concibe como un estado de equilibrio que permite a las personas afrontar las exigencias del entorno, regular sus emociones y desplegar sus capacidades personales y profesionales. En el ámbito educativo, el bienestar emocional de las docentes resulta fundamental, ya que influye en la calidad de las interacciones pedagógicas, en el clima del aula y en el desarrollo integral del alumnado. Por ello, comprender las experiencias emocionales de las docentes desde su propia voz se vuelve un aspecto central para el análisis de esta problemática.

En este contexto, la presente investigación se orienta a comprender la experiencia vivida de las docentes de educación preescolar respecto a los factores psicosociales y organizacionales que inciden en su salud emocional. A través de un enfoque cualitativo de corte fenomenológico, se busca recuperar los significados que las docentes atribuyen a su realidad laboral, así como las estrategias de afrontamiento y autocuidado que han desarrollado para preservar su bienestar. Los resultados pretenden aportar elementos que contribuyan al diseño de políticas y prácticas escolares más humanas, resilientes y comprometidas con el cuidado integral del profesorado.

Objetivos

Objetivo General

- Comprender y describir la experiencia fenomenológica de los docentes de educación preescolar del Jardín de Niños Josefa Ortiz de Domínguez en relación con los factores psicosociales y organizacionales que inciden en su salud emocional.

Objetivos Específicos

- Describir las percepciones y vivencias de los docentes sobre los factores psicosociales y organizacionales que afectan su salud emocional.
- Explorar el significado que los docentes otorgan a las estrategias humanistas en su bienestar emocional y profesional.
- Analizar cómo los docentes experimentan los cambios emocionales derivados de su desarrollo profesional y personal.
- Comprender la vivencia del trabajo en equipo y la empatía en la práctica docente desde la perspectiva fenomenológica

Supuestos

Supuesto General

- Los docentes experimentan de manera subjetiva y única factores como el miedo y la ansiedad, los cuales influyen en su salud emocional en el contexto organizacional y psicosocial de su trabajo.

Supuesto Específicos

- Los docentes atribuyen un significado particular a los factores psicosociales y organizacionales que experimentan en su labor cotidiana.
- Los docentes atribuyen un significado particular a las estrategias humanistas (mindfulness, focusing, grupos de encuentro) en el afrontamiento de los retos emocionales.
- La experiencia de salud emocional, empatía y trabajo en equipo es vivida de manera singular por cada docente, dependiendo de su contexto y trayectoria.
- El enfoque humanista propicia una comprensión más profunda de las vivencias emocionales de los docentes, favoreciendo el desarrollo de herramientas personales y profesionales

Metodología

La presente investigación se desarrolló desde un **enfoque cualitativo**, con la finalidad de comprender en profundidad las experiencias vividas de las docentes de educación preescolar en relación con los factores psicosociales y organizacionales

que inciden en su salud emocional. Este enfoque permitió acceder a los significados, percepciones y vivencias subjetivas de las participantes, privilegiando su voz como fuente principal de conocimiento.

Diseño y alcance del estudio

El estudio es de **tipo transversal, no experimental y de campo**, ya que la información se recabó en un solo momento y en el contexto natural donde se desarrolla el fenómeno de estudio. Asimismo, posee un **alcance exploratorio-descriptivo**, orientado a identificar y describir las condiciones laborales, organizacionales y emocionales presentes en la experiencia docente, sin pretensión de generalización, sino de comprensión profunda del fenómeno.

Método

Se adoptó el **método fenomenológico**, desde la perspectiva del desarrollo humano, el cual busca comprender la esencia de las experiencias humanas tal como son vividas por quienes las experimentan. Este método permitió analizar cómo las docentes interpretan, resignifican y afrontan las situaciones relacionadas con su entorno laboral y su bienestar emocional.

Contexto y participantes

La investigación se llevó a cabo en un **jardín de niños de educación preescolar** ubicado en el estado de Sinaloa, México. La muestra fue de tipo **intencional y demostrativa**, integrada por docentes que aceptaron participar de manera voluntaria y que contaban con experiencia directa en el contexto estudiado. La selección de las participantes respondió a criterios de accesibilidad y pertinencia, priorizando la riqueza de la información proporcionada.

Técnicas e instrumentos de recolección de información

Para la obtención de la información se emplearon diversas técnicas e instrumentos, con el propósito de favorecer la **triangulación de datos**:

- **Observación participante**, que permitió identificar dinámicas institucionales, interacciones y condiciones organizacionales relevantes.
- **Entrevistas en profundidad**, orientadas a recuperar las experiencias emocionales, percepciones y estrategias de afrontamiento de las docentes.
- **Inventario Emocional BarOn ICE: NA – Completo**, utilizado para explorar dimensiones relacionadas con la inteligencia emocional.
- **Cuestionario de Estrés Laboral OIT–OMS**, aplicado para identificar la presencia de factores psicosociales asociados al estrés laboral.
- **Intervenciones formativas**, basadas en estrategias de autocuidado y regulación emocional, como mindfulness y focusing.

Análisis de la información

El análisis de la información se realizó mediante un **proceso interpretativo y categorial**, propio de la investigación cualitativa fenomenológica. Los datos obtenidos a través de entrevistas y observaciones fueron organizados en categorías emergentes, a partir de la identificación de patrones, significados y temas recurrentes relacionados con la salud emocional, los factores organizacionales y las estrategias de afrontamiento. Los resultados de los instrumentos estandarizados se utilizaron como apoyo descriptivo y complementario, fortaleciendo la comprensión integral del fenómeno estudiado.

Consideraciones éticas

La investigación se condujo bajo principios éticos fundamentales, garantizando la **confidencialidad**, el **anonimato** y la **participación voluntaria** de las docentes. Todas las participantes fueron informadas sobre los objetivos del estudio y otorgaron su consentimiento informado, respetando en todo momento su dignidad y bienestar.

Estrategias pedagógicas implementadas

Con el propósito de fortalecer la salud emocional de las docentes de educación preescolar y atender los factores psicosociales y organizacionales identificados durante la investigación, se implementaron diversas **estrategias pedagógicas de carácter formativo y vivencial**, orientadas al autocuidado, la regulación emocional y la construcción de redes de apoyo. Dichas estrategias se diseñaron desde el enfoque del **desarrollo humano** y el **Enfoque Centrado en la Persona**, privilegiando la participación activa y reflexiva de las docentes.

Talleres de autocuidado y regulación emocional

Se desarrollaron sesiones formativas dirigidas al reconocimiento y fortalecimiento del autocuidado integral (físico, emocional, mental y social). Estas sesiones promovieron la reflexión sobre la importancia del equilibrio entre la vida personal y laboral, así como la identificación de prácticas cotidianas que favorecen el bienestar emocional docente.

Prácticas de mindfulness y respiración consciente

Se implementaron ejercicios de **mindfulness** y respiración consciente como estrategias para la gestión del estrés laboral y la regulación emocional. Estas prácticas permitieron a las docentes desarrollar mayor conciencia emocional, atención plena y habilidades para afrontar situaciones de alta demanda emocional en el contexto escolar.

Técnicas de focusing

Se incorporaron técnicas de **focusing** orientadas a favorecer la conexión con la experiencia emocional interna, facilitando procesos de autoconocimiento, expresión emocional y resignificación de experiencias laborales estresantes.

Espacios de diálogo y reflexión colectiva

Se promovieron espacios de **diálogo grupal**, círculos de confianza y dinámicas reflexivas, que posibilitaron la expresión de vivencias, emociones y percepciones relacionadas con el clima organizacional. Estas estrategias favorecieron la empatía, el reconocimiento mutuo y la construcción de redes de apoyo entre las docentes.

Comunicación asertiva y fortalecimiento de redes de apoyo

Se trabajaron estrategias de **comunicación asertiva** mediante dinámicas participativas y role play, con el objetivo de mejorar las relaciones interpersonales, la resolución de conflictos y el trabajo colaborativo. Asimismo, se impulsó la identificación y fortalecimiento de redes de apoyo personales y profesionales como factor protector del bienestar emocional.

Elaboración de planes personales y colectivos de bienestar

Como cierre del proceso, las docentes elaboraron **planes personales de autocuidado** y **acuerdos colectivos de bienestar institucional**, orientados a la sostenibilidad de las estrategias implementadas y al compromiso compartido con la salud emocional dentro del entorno escolar.

Técnicas e instrumentos de recolección de información

Para la recolección de la información se emplearon diversas **técnicas e instrumentos**, seleccionados de acuerdo con el enfoque cualitativo y el método fenomenológico de la investigación, con el propósito de obtener una comprensión integral de la salud emocional docente y de los factores psicosociales y organizacionales que inciden en ella. El uso de múltiples fuentes permitió la **triangulación de la información**, fortaleciendo la validez del estudio.

Observación participante

Se utilizó la **observación participante** como técnica cualitativa para identificar dinámicas institucionales, relaciones interpersonales, formas de organización escolar y condiciones laborales presentes en el contexto educativo. Esta técnica permitió registrar comportamientos, interacciones y situaciones relevantes que influyen en el bienestar emocional de las docentes.

Entrevistas en profundidad

Se realizaron **entrevistas en profundidad** de carácter semiestructurado, orientadas a recuperar las experiencias vividas, percepciones y significados que las docentes atribuyen a su práctica profesional y a su salud emocional. Las entrevistas favorecieron la expresión libre de emociones, vivencias y estrategias de afrontamiento desde la voz de las participantes.

Inventario Emocional BarOn ICE: NA – Completo

Como instrumento de apoyo se aplicó el **Inventario Emocional BarOn ICE: NA – Completo**, con el fin de explorar dimensiones relacionadas con la inteligencia emocional, tales como la autorregulación, la empatía y las habilidades interpersonales. Este instrumento permitió complementar la información cualitativa con datos descriptivos sobre las capacidades emocionales de las docentes.

Cuestionario de Estrés Laboral OIT–OMS

Se utilizó el **Cuestionario de Estrés Laboral OIT–OMS** para identificar la presencia de factores psicosociales asociados al estrés laboral, tales como la carga de trabajo, el clima organizacional, el apoyo social y la influencia del liderazgo. Los resultados obtenidos sirvieron como referencia para contextualizar las experiencias expresadas por las docentes.

Registros reflexivos y materiales de intervención

Durante la implementación de las estrategias pedagógicas se emplearon **registros reflexivos**, formatos de evaluación y productos derivados de las actividades de intervención (planes personales de autocuidado, compromisos colectivos), los cuales aportaron información relevante sobre los procesos de reflexión, aprendizaje y cambio percibidos por las participantes.

Resultados

Los resultados obtenidos evidencian que los **factores psicosociales y organizacionales** influyen de manera significativa en la salud emocional de las docentes de educación preescolar. A partir del análisis cualitativo de las entrevistas y la observación participante, se identificaron como principales fuentes de afectación emocional la **sobrecarga administrativa**, la **rigidez organizacional**, la **falta de reconocimiento profesional** y las **deficiencias en el clima institucional**, particularmente en la relación entre el personal docente y directivo.

La aplicación del **Cuestionario de Estrés Laboral OIT–OMS** mostró que la mayoría de las docentes se ubicaron en niveles bajos de estrés laboral; sin embargo, el análisis contextual permitió identificar que esta percepción podría estar mediada por procesos de normalización del desgaste emocional y por el desarrollo de estrategias personales de afrontamiento. Por su parte, el **Inventario Emocional BarOn ICE: NA – Completo** reflejó que las docentes presentan, en general, una **capacidad emocional desarrollada**, destacando habilidades como la autorregulación emocional, la empatía y la adaptación a situaciones demandantes.

Asimismo, se identificaron diversas **estrategias de afrontamiento y autocuidado**, tales como el apoyo entre colegas, la reflexión personal, el establecimiento de límites emocionales y la participación en prácticas de regulación emocional como mindfulness y focusing. Estas estrategias funcionan como factores protectores frente a las exigencias del entorno laboral y favorecen la permanencia y compromiso profesional de las docentes.

Discusión

Los hallazgos de la investigación confirman que la salud emocional docente no puede ser comprendida de manera aislada, sino como el resultado de una **interacción compleja entre factores individuales, organizacionales y contextuales**. Si bien las docentes participantes muestran recursos emocionales sólidos, estos no siempre son suficientes para contrarrestar las condiciones estructurales que generan desgaste emocional, especialmente cuando persisten prácticas institucionales poco flexibles o carentes de reconocimiento.

Desde el enfoque del **desarrollo humano**, los resultados resaltan la importancia de considerar a las docentes como personas integrales, cuyas emociones, experiencias y necesidades inciden directamente en su desempeño profesional y en la calidad educativa. La aparente contradicción entre los bajos niveles de estrés reportados y las narrativas de cansancio emocional coincide con estudios previos que señalan que una alta inteligencia emocional puede favorecer la adaptación, pero también enmascarar estados de estrés crónico.

Asimismo, los resultados refuerzan la necesidad de transitar de un enfoque centrado exclusivamente en la prevención del riesgo hacia una **promoción activa del bienestar emocional**, incorporando estrategias institucionales que fortalezcan el autocuidado, el trabajo colaborativo y la construcción de climas escolares más humanos y empáticos.

Conclusiones

La investigación permite concluir que los **factores psicosociales y organizacionales** desempeñan un papel determinante en la salud emocional de las docentes de educación preescolar, influyendo tanto en su bienestar personal como en su desempeño profesional. La sobrecarga administrativa, la falta de reconocimiento y las dinámicas organizacionales rígidas emergen como elementos que requieren atención prioritaria por parte de las instituciones educativas.

No obstante, también se reconoce que las docentes cuentan con **recursos emocionales y estrategias de afrontamiento** que les permiten adaptarse a contextos laborales exigentes, lo que subraya la importancia de fortalecer dichas capacidades mediante acciones formativas y de acompañamiento emocional.

Se concluye que es indispensable que las políticas educativas y la gestión escolar integren de manera explícita el **cuidado de la salud emocional docente** como un eje central, promoviendo entornos escolares más colaborativos, resilientes y coherentes con los principios del desarrollo humano. Finalmente, se recomienda impulsar futuras investigaciones que profundicen en esta temática desde enfoques longitudinales y participativos, que permitan diseñar intervenciones sostenibles y contextualizadas para el bienestar del magisterio.

Referencias

Bar-On, R. (2006). *The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI)*. Psicothema, 18(Suppl.), 13–25.

Bisquerra, R. (2019). *Educación emocional para el bienestar*. Editorial Praxis.

Cyrułnik, B. (2005). *Los patitos feos: La resiliencia, una infancia infeliz no determina la vida*. Gedisa.

Extremera, N., Bravo, B. N., & Durán, A. (2016). Inteligencia emocional y bienestar laboral. En J. M. Salanova, M. Llorens & W. Martínez (Eds.), *Psicología organizacional positiva* (pp. 85–102). Síntesis.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, M. P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education.

Ibáñez, J. (2009). *Más allá de la sociología: El grupo de discusión*. Siglo XXI Editores.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Ley General de Educación. Diario Oficial de la Federación, México. (2019).

NOM-035-STPS-2018. (2018). *Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención*. Secretaría del Trabajo y Previsión Social.

Organización Mundial de la Salud. (2017). *Salud mental en el lugar de trabajo*. OMS.

Organización Mundial de la Salud & Organización Internacional del Trabajo. (2000). *Cuestionario sobre el estrés laboral*. OMS–OIT.

Pineda Uribe, C. (2023). *Salud mental: Elementos para su incorporación en la formación continua de los docentes de primaria y secundaria* [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Querétaro].

Rogers, C. R. (1997). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós.

Salanova, M., Llorens, S., & Martínez, I. (2016). *Organizaciones saludables y resilientes*. Síntesis.

Secretaría de Educación Pública. (2021). *Lineamientos para la prevención de factores de riesgo psicosocial en escuelas*. SEP.

UNESCO. (2021). *Promoting teacher well-being*. UNESCO Publishing.

Zamora, W. J. (2019). *El trabajo docente y sus repercusiones en la salud: Un estudio sobre las condiciones de trabajo del profesorado de educación secundaria de Chontales* [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Nicaragua].