

**LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y
Humanidades, Asunción, Paraguay.**

ISSN en línea: 2789-3855, 2025, Volumen VI

Inteligencia emocional y resiliencia en el desempeño docente: un enfoque integrado para la eficacia educativa

Emotional intelligence and resilience in teacher
performance: an integrated approach to educational
effectiveness

César Renán Andrade Dávila

cesarandrade@hotmail.es

<https://orcid.org/0000-0002-9997-6614>

Universidad Internacional del Ecuador

Atuntaqui – Ecuador

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i3.3936>

Artículo recibido: 03 de mayo de 2025

Aceptado para publicación: 1 de mayo de
2025.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.


Redilat
Red de Investigadores
Latinoamericanos

NÚMERO

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i3.3936>

Inteligencia emocional y resiliencia en el desempeño docente: un enfoque integrado para la eficacia educativa

Emotional intelligence and resilience in teacher performance: an integrated approach to educational effectiveness

César Renán Andrade Dávila

cesarandrade@hotmail.es

<https://orcid.org/0000-0002-9997-6614>

Universidad Internacional del Ecuador

Atuntaqui – Ecuador

Artículo recibido: 03 de mayo de 2025. Aceptado para publicación: 17 de mayo de 2025.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

Este estudio analiza la relación entre la inteligencia emocional (IE) y la resiliencia en el contexto del desempeño docente desde un enfoque integrado, orientado a la mejora de la eficacia educativa. Partiendo del reconocimiento de las crecientes demandas emocionales y profesionales en el ámbito escolar, se plantea como objetivo explorar cómo ambas competencias inciden en la práctica pedagógica y qué estrategias podrían implementarse para su desarrollo. A través de un enfoque cualitativo y cuantitativo con una muestra intencionada de docentes en ejercicio, se identificó que el fortalecimiento de la IE y la resiliencia permite a los educadores enfrentar con mayor eficacia los desafíos cotidianos de la enseñanza, mejorar su bienestar emocional y generar entornos de aprendizaje más positivos. El estudio destaca la necesidad de incluir el desarrollo socioemocional como parte integral de la formación docente. Además, los resultados sugieren nuevas líneas de investigación y propuestas de intervención para consolidar un modelo educativo más humano, empático y resiliente.

Palabras clave: inteligencia emocional, resiliencia, desempeño docente, eficacia educativa, bienestar emocional

Abstract

This study examines the relationship between emotional intelligence (EI) and resilience in the context of teaching performance adopting an integrated approach aimed at enhancing educational effectiveness. Acknowledging the growing emotional and professional demands faced by educators, the research aims to explore how both competencies influence pedagogical practice and what strategies may foster their development. Using a qualitative and quantitative approach with a purposive sample of in-service teachers, the findings reveal that strengthening EI and resilience enables educators to better manage daily teaching challenges, improve their emotional well-being, and create more positive learning environments. The study underscores the importance of incorporating socio-emotional development as a core component of teacher training. Furthermore, the results open pathways for further research and the design of intervention proposals to support a more human-centered, empathetic, and resilient educational model.

Keywords: emotional intelligence, resilience, teaching performance, educational effectiveness, emotional well-being

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons.



Cómo citar: Andrade Dávila, C. R. (2025). Inteligencia emocional y resiliencia en el desempeño docente: un enfoque integrado para la eficacia educativa. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 6 (3), 150 – 163. <https://doi.org/10.56712/latam.v6i3.3936>

INTRODUCCIÓN

En el contexto educativo contemporáneo, los docentes enfrentan desafíos constantes que exigen no solo habilidades pedagógicas sólidas, sino también una notable capacidad para gestionar emociones y adaptarse a situaciones adversas. En este contexto, la inteligencia emocional (IE) y la resiliencia emergen como competencias esenciales que influyen considerablemente en el desempeño y la eficacia educativa de los docentes. De ahí que, con el aumento de los desafíos en el entorno educativo como la diversidad de estudiantes, los nuevos métodos de enseñanza y las limitaciones de recursos; es crucial equipar a los docentes con herramientas que les permitan mantener su bienestar emocional y una capacidad de enseñanza eficaz.

Estudios previos han demostrado que los docentes con alta inteligencia emocional tienen una mejor capacidad para manejar el estrés, establecer relaciones interpersonales efectivas y crear un entorno de aprendizaje más favorable (Mayer, Caruso & Salovey, 2016). Asimismo, se establece a la resiliencia como un factor esencial para la sostenibilidad en la carrera docente, destacando cómo los maestros resilientes tienden a experimentar menores niveles del síndrome de desgaste profesional conocido en inglés como burnout (Gu & Day, 2013). Sin embargo, la literatura actual es aún limitada en cuanto a estudios que examinen tanto la inteligencia emocional como la resiliencia en conjunto y su aplicación práctica.

De acuerdo a lo anteriormente señalado, esta investigación busca explorar y analizar la importancia de un enfoque integrado entre la IE y la resiliencia y su impacto en el ámbito educativo. Para llevarla a cabo, se han formulado las siguientes preguntas: ¿Cómo influyen la inteligencia emocional y la resiliencia en el desempeño docente? ¿Qué estrategias pueden implementarse para desarrollar estas competencias en los docentes? ¿De qué manera la integración de ambas competencias puede mejorar la eficacia educativa? Así pues, ambos conceptos se presentan como elementos cruciales en la comprensión y mejora de la labor de los educadores en el aula.

METODOLOGÍA

La presente investigación por su objeto de estudio es de campo con un enfoque metodológico mixto, combinando elementos cualitativos y cuantitativos para una comprensión integral del fenómeno estudiado. Desde el enfoque cualitativo, se buscó analizar y comprender las experiencias, interacciones y dinámicas que emergen en el aula en relación con la aplicación de la inteligencia emocional y la resiliencia en la práctica docente. Este enfoque permitió interpretar de manera profunda las percepciones y significados que los docentes atribuyen a estos factores en su labor educativa. Por otro lado, el enfoque cuantitativo se fundamentó en la recopilación y análisis de datos numéricos, lo que posibilitó medir la inteligencia emocional y la resiliencia de los participantes de manera objetiva y estructurada.

La población de estudio estuvo conformada por 31 docentes de la Unidad Educativa Alfredo Pérez Guerrero, ubicada en la Parroquia Rural de San Pablo del Lago perteneciente a la ciudad de Otavalo, quienes imparten clases en los subniveles de Educación General Básica Media, Superior y Bachillerato. Para la recolección de datos, se empleó la técnica de la encuesta, considera una de las más adecuadas y utilizadas para recabar la información sobre las variables de estudio, asegurando la obtención de información fiable y relevante para el análisis del fenómeno. En este sentido, se aplicaron dos instrumentos validados como son la Escala de Inteligencia Emocional de Schutte, compuesta por 32 ítems, diseñada para evaluar la inteligencia emocional en distintos contextos y proporcionar una visión detallada de las habilidades emocionales de los participantes.

Así también, se utilizó la escala de Resiliencia de Connor-Davidson que consta de 25 ítems y permite medir la capacidad del ser humano de adaptación y recuperación ante la adversidad. Ambos

instrumentos fueron seleccionados por su validez y fiabilidad en la evaluación de las variables de estudio, asegurando un análisis riguroso y basado en evidencia. Finalmente, se aplicó una encuesta conformada por diez preguntas que abordan aspectos clave de la inteligencia emocional, así como la resiliencia en el contexto de la labor docente.

DESARROLLO

La Inteligencia emocional en los docentes y sus elementos constitutivos

El constante estudio sobre la inteligencia emocional y su influencia en distintos entornos, ha permitido desarrollar un mayor conocimiento acerca del uso adecuado de las emociones, utilizadas para enfrentar el estrés profesional que se produce en el contexto educativo. Considerando esto, Goleman (1995), nos menciona que “la inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer y comprender las emociones propias y ajenas, y utilizar esta conciencia para guiar el pensamiento y la conducta” (p.16). Por lo tanto, esta capacidad es trascendental en los docentes, pues va a influir en la salud emocional, en la calidad de las relaciones interpersonales, en el rendimiento laboral y también en los procesos de enseñanza. En consecuencia, este hecho ha generado que los docentes demandan una formación adecuada en habilidades emocionales.

Es primordial conocer el estado emocional de los educadores respecto a su práctica pedagógica, dado que a su cargo se encuentran seres humanos que necesitan desarrollar su personalidad, capacidad de cuestionamiento, reflexión y ampliar su visión del mundo. En este sentido, cabe mencionar que la labor docente en el aula constantemente se encuentra controlada por conductas emocionales que requieren un adecuado manejo. Así, Pérez (2012), menciona que “el docente debe tener la capacidad humana de afrontar los inevitables conflictos sociales de forma pacífica, mediante el diálogo, el consenso y el debate democrático, con actitud de respeto, escucha y colaboración” (p. 30).

Existen recuerdos o acontecimientos que poseen un nivel de carga emocional potente. Es por eso que, ante un estímulo, el cuerpo reacciona de manera desproporcionada y abrupta. No es un trastorno mental en sí mismo, sino una respuesta a un evento pasado con una carga emocional significativa que afecta a la persona, haciendo que, frente a una situación actual que lo evoca de manera indirecta, el individuo no pueda decidir o razonar con claridad. Quien reacciona de esta manera se ve dominado por sus emociones. Por consiguiente, el docente debe aprender a gestionar inteligentemente las emociones si quiere influir en el comportamiento práctico, propio o ajeno dentro del entorno educativo.

Las emociones son programas complejos de acciones a los que subyace un programa cognitivo. Cada emoción tiene un componente cognitivo que la distingue de otras emociones (Damasio, 2010). Diariamente los docentes se enfrentan a prácticas tanto cognitivas como emocionales. Por ejemplo, cuando se afrontan momentos difíciles y tareas demasiado importantes para dejarlas en manos del intelecto, las emociones actúan como guías que señalan una dirección para ocuparse de los desafíos que se presentan en la vida del ser humano.

Elementos de la inteligencia emocional

En el contexto docente, la inteligencia emocional implica que los profesores sean capaces de poner en práctica cinco competencias o habilidades, a saber:

Autoconciencia emocional: comprender sus propias emociones, fortalezas y debilidades, y cómo estas afectan a su enseñanza y relaciones con los estudiantes.

Autorregulación emocional: controlar las emociones negativas, gestionar el estrés y mantener un ambiente de aula positivo y propicio para el aprendizaje.

Empatía: reconocer y entender las emociones y perspectivas de los estudiantes, lo que les permite adaptar su enseñanza para satisfacer las necesidades individuales.

Habilidades sociales: establecer relaciones efectivas con los estudiantes, colegas y padres, y comunicarse de manera asertiva y comprensiva.

Motivación: mantener una actitud positiva y una fuerte dedicación a la enseñanza, incluso en situaciones difíciles.

Así, Cabello et al. (2010) señalan que:

Los docentes con una mayor capacidad para identificar, comprender, regular y pensar con las emociones de forma inteligente, tendrán más recursos para conseguir alumnos emocionalmente más preparados y para afrontar mejor los eventos estresantes que surgen con frecuencia en el contexto educativo. (p.44)

La resiliencia en los docentes y los componentes que la integran

La resiliencia se ha convertido en un concepto fundamental dentro del ámbito educativo, especialmente para los docentes, quienes enfrentan desafíos constantes en su labor. La capacidad de adaptarse positivamente a las adversidades y de mantener un alto nivel de desempeño profesional, a pesar de las circunstancias difíciles, es clave para la salud mental y el bienestar de los docentes (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000). Según lo señala Rojas (2022), "la manera en la que cada uno se sobrepone y vuelve a empezar marca nuestra personalidad en muchos aspectos. Ese talento nace de una fortaleza interior que todos tenemos desarrollada en mayor o menor medida: la resiliencia" (p.26).

En el contexto docente, la resiliencia implica enfrentar desafíos como la presión laboral, la gestión de comportamientos difíciles de los estudiantes y la adaptación a cambios curriculares. "La resiliencia docente no es un rasgo innato, sino una habilidad que puede fortalecerse con el tiempo mediante estrategias de afrontamiento efectivas y apoyo institucional" (Gu & Day, 2013, p. 25). Ahora bien, en el contexto personal, los seres humanos específicamente los docentes, también atraviesan episodios dolorosos y traumáticos en sus vidas como lo son enfermedades, pérdidas familiares, divorcios, pandemias o una situación financiera compleja que pueden generar estrés e inseguridad, provocando indefensión y vulnerabilidad.

Los educadores pueden sentirse agotados física y emocionalmente, abrumados por el dolor o tener dificultades para concentrarse, dormir o controlar su temperamento. Con frecuencia, los pensamientos y sentimientos inquietantes del estrés traumático, así como cualquier síntoma físico desagradable, empiezan a desaparecer a medida que la vida vuelve gradualmente a la normalidad en los días o semanas siguientes a un suceso catastrófico o una crisis. Por otra parte, también hay muchas cosas que se pueden hacer para contribuir a la recuperación emocional de una persona y superar el trauma sufrido; tanto si vivió el evento como si fue testigo del mismo, si intervino en una emergencia o si sufrió estrés traumático tras un acontecimiento, hay muchas formas de tranquilizar el sistema nervioso y recuperar el equilibrio emocional.

De ahí que, la resiliencia en los docentes es crucial para garantizar la calidad educativa y el bienestar de los propios educadores. Según Tait (2008), los docentes resilientes tienden a mostrar una mayor capacidad de empatía y a desarrollar una mejor relación con sus estudiantes, lo que repercute positivamente en el entorno de aprendizaje. Asimismo, la resiliencia ayuda a los docentes a manejar el estrés y la presión derivados de su trabajo, contribuyendo a la prevención del agotamiento profesional. Adicionalmente, cabe resaltar que las personas resilientes responden apropiadamente ante los infortunios cotidianos, son flexibles y se adaptan en la sociedad, presentan autocontrol y una elevada autoestima.

Componentes de la resiliencia

A continuación, se definen los componentes esenciales que conforman la resiliencia en los docentes:

Autoeficacia: es la creencia en la propia capacidad para manejar situaciones difíciles, es un pilar fundamental de la resiliencia. Los docentes que creen en su capacidad para influir positivamente en el aprendizaje de sus estudiantes son más capaces de enfrentar retos y de recuperarse de los fracasos.

Apoyo Social: la disponibilidad de redes de apoyo, tanto entre colegas como dentro de la comunidad educativa, es esencial para la resiliencia. Gu y Day (2007) destacan que el apoyo social permite a los docentes encontrar espacios para compartir experiencias, lo cual ayuda a mitigar el estrés y a fomentar un sentido de pertenencia.

Regulación Emocional: La capacidad de regular las emociones es otro componente esencial. Según Gross (2002), la regulación emocional permite a los docentes manejar sus reacciones frente a situaciones desafiantes, manteniendo una actitud positiva que beneficia tanto a ellos como a sus estudiantes.

Es necesario indicar que son aún escasos los trabajos que analizan el papel de la IE y la resiliencia en el desempeño docente. Es así que, la presente investigación tiene como objetivo determinar la influencia de la IE y la resiliencia, promoviendo un enfoque integrado que potencie estas dos capacidades. Por ende, al abordar estas competencias de manera conjunta, se espera contribuir significativamente a la mejora de la acción docente y la calidad de la enseñanza. En última instancia, los resultados obtenidos en este estudio podrían tener un impacto considerable en la manera en que se diseñan y estructuran los programas de desarrollo profesional, especialmente aquellos enfocados a gestionar de manera efectiva las emociones y desarrollar la capacidad de adaptación frente a las dificultades y desafíos que se presentan. De esta forma, las implicaciones de estos hallazgos podrían contribuir significativamente a la creación de enfoques más efectivos y personalizados para el crecimiento profesional y el bienestar emocional de los docentes en contextos educativos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se presenta un análisis de los datos representados en el gráfico de barras de puntuación promedio por ítem de la Escala de Inteligencia Emocional de John Schutte y la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson. Para una mejor comprensión se adjunta una tabla con los ítems de cada gráfico:

Tabla 1

Escala de Inteligencia Emocional de John Schutte

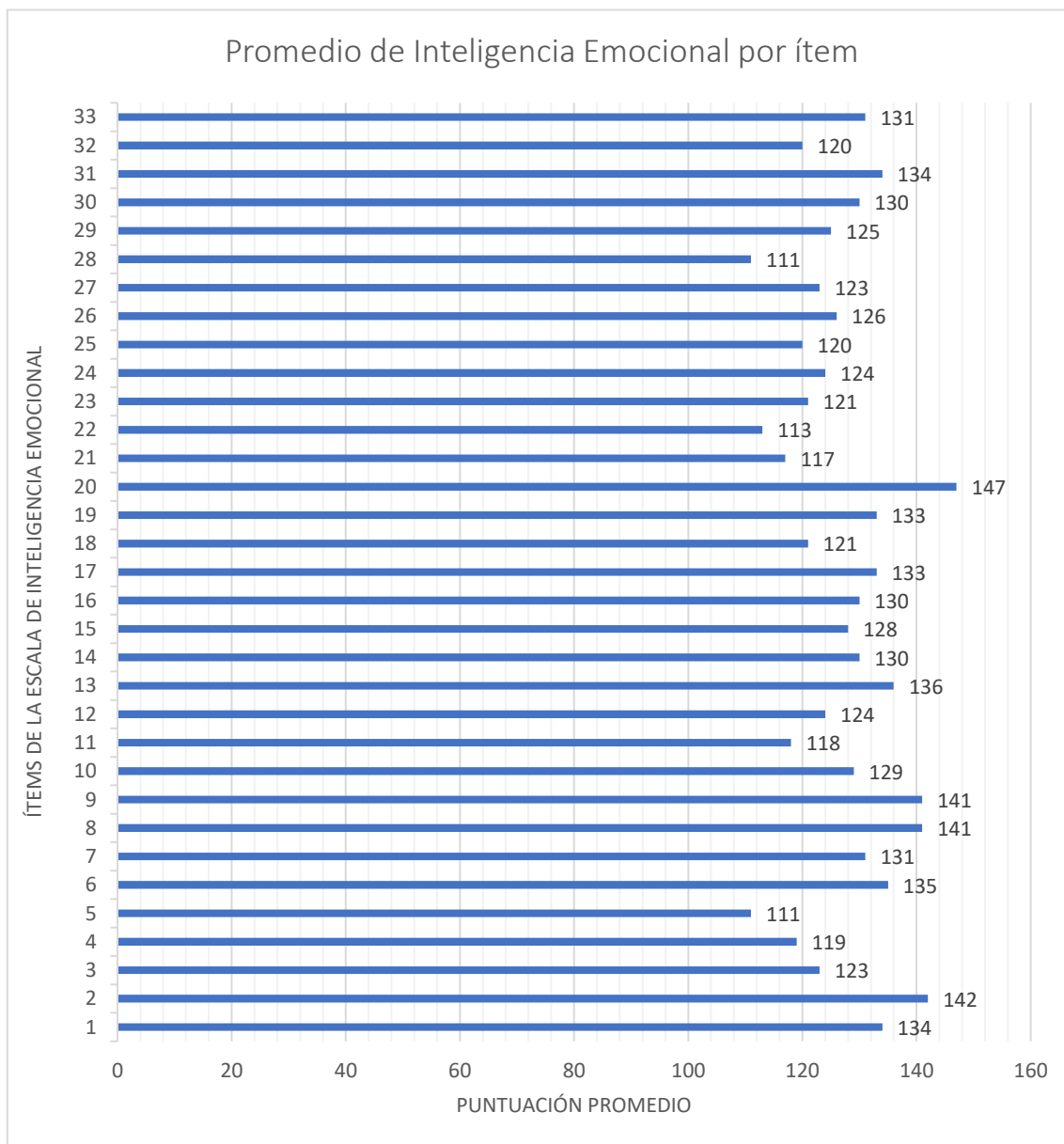
N°	Ítem
1	Puedo identificar fácilmente mis emociones cuando las experimento.
2	Me esfuerzo por alcanzar mis objetivos a pesar de los contratiempos.
3	Sé cuándo es necesario hablar sobre mis problemas con otras personas.
4	Puedo controlar mis emociones cuando siento estrés.
5	Entiendo bien las emociones de los demás, incluso cuando no las expresan claramente.
6	Mantengo la calma y la compostura en situaciones difíciles.
7	Reconozco cuando mis emociones afectan mi desempeño en el trabajo o en la escuela.
8	Puedo inspirar a otros con mi entusiasmo y energía.
9	Soy consciente de cómo mis acciones afectan las emociones de los demás.
10	Me siento seguro de mis habilidades para manejar mis emociones.
11	Me resulta fácil expresar mis emociones a los demás.
12	Puedo comprender por qué me siento de determinada manera en situaciones específicas.

13	Ayudo a los demás a sentirse mejor cuando están tristes o preocupados.
14	Me adapto bien a los cambios en mi entorno o circunstancias.
15	Puedo manejar múltiples tareas sin perder el control de mis emociones.
16	Reconozco mis propias fortalezas y debilidades emocionales.
17	Me esfuerzo por mejorar mis habilidades emocionales continuamente.
18	Puedo manejar conflictos interpersonales de manera efectiva.
19	Entiendo bien mis emociones y cómo afectan mis pensamientos y comportamientos.
20	Soy capaz de motivarme para alcanzar mis objetivos personales.
21	Me siento cómodo compartiendo mis emociones con otras personas.
22	Puedo percibir las emociones de los demás con precisión.
23	Me siento capaz de manejar las críticas sin tomarlo como algo personal.
24	Puedo mantener una actitud positiva, incluso en situaciones adversas.
25	Ayudo a los demás a desarrollar sus propias habilidades emocionales.
26	Me siento seguro de mis habilidades para resolver problemas emocionales.
27	Puedo adaptarme a diferentes situaciones sociales con facilidad.
28	Reconozco cuándo es necesario buscar apoyo emocional de los demás.
29	Me esfuerzo por entender las emociones de las personas que me rodean.
30	Mantengo un equilibrio emocional en mi vida cotidiana.
31	Soy consciente de mis propias emociones y las acepto tal como son.
32	Puedo manejar bien el estrés y la ansiedad.
33	Me siento seguro de mis habilidades para enfrentar desafíos emocionales.

Fuente: Escala de Inteligencia Emocional de John Schutte.

Gráfico 1

Promedio de Inteligencia Emocional por ítem



Fuente: elaboración propia.

El rango de puntuaciones es de 111 a 147, lo que indica una moderada variabilidad en los datos. Es decir, una desviación estándar moderada dando a entender que las puntuaciones están relativamente concentradas, aunque existen diferencias entre los docentes en ciertos ítems.

Por otra parte, algunos ítems tienen puntuaciones homogéneas (baja variabilidad), lo que indica acuerdo entre los docentes, mientras que otros tienen más dispersión, lo que puede reflejar diferencias individuales en habilidades emocionales. Los ítems con mayor puntuación reflejan fortalezas en la inteligencia emocional de los docentes evaluados. Esto sugiere que poseen altas competencias emocionales en ciertos aspectos.

Así pues, el ítem 2 habla acerca de lidiar con lo inesperado y tiene una puntuación de 142; esto muestra que los docentes reconocen y comprenden bien sus emociones. El ítem 21 que hace referencia a crecer como persona tras enfrentar la adversidad, es el que mayor puntuación presenta 147, lo que indica una fuerte competencia emocional en la dimensión evaluada. En lo que respecta al ítem 14, este denota buena regulación emocional, es decir, los docentes pueden manejar sus emociones de manera efectiva. Asimismo, los ítems 19 y 17 con una puntuación de 133 indican que los docentes pueden tener buena empatía y habilidades interpersonales. También, los ítems 9 y 8 muestran alta percepción y expresión emocional cada uno con 141 puntos.

Los ítems con puntuaciones más bajas pueden señalar aspectos de la inteligencia emocional que requieren mayor desarrollo. Por ejemplo, el ítem 6 hace referencia a una posible dificultad en manejo del estrés o regulación emocional en situaciones difíciles. El ítem 28 con una puntuación de 111, refleja la existencia de dificultad en interpretar las emociones en otras personas. Por otra parte, el ítem 24 sugiere menor competencia en alguna dimensión específica de la IE, como la autoeficacia emocional.

De igual manera, el ítem 12 indica una menor percepción de cómo las emociones afectan el comportamiento. Además, los ítems 16 y 18 con una puntuación de 121 indican cierta dificultad en la gestión emocional a largo plazo.

En lo referente a la percepción emocional los ítems 2, 8 y 14 presentan una alta puntuación, lo que se traduce en un buen reconocimiento emocional. El manejo de emociones en los ítems 6, 12 y 22 presentan una baja puntuación, es decir, la necesidad de fortalecer la regulación emocional. Finalmente, el uso de emociones en la toma de decisiones reflejado en los ítems 16 y 18 muestran una baja puntuación, lo que significa que se puede mejorar el control emocional en cuanto a las decisiones establecidas.

Tabla 2

Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC)

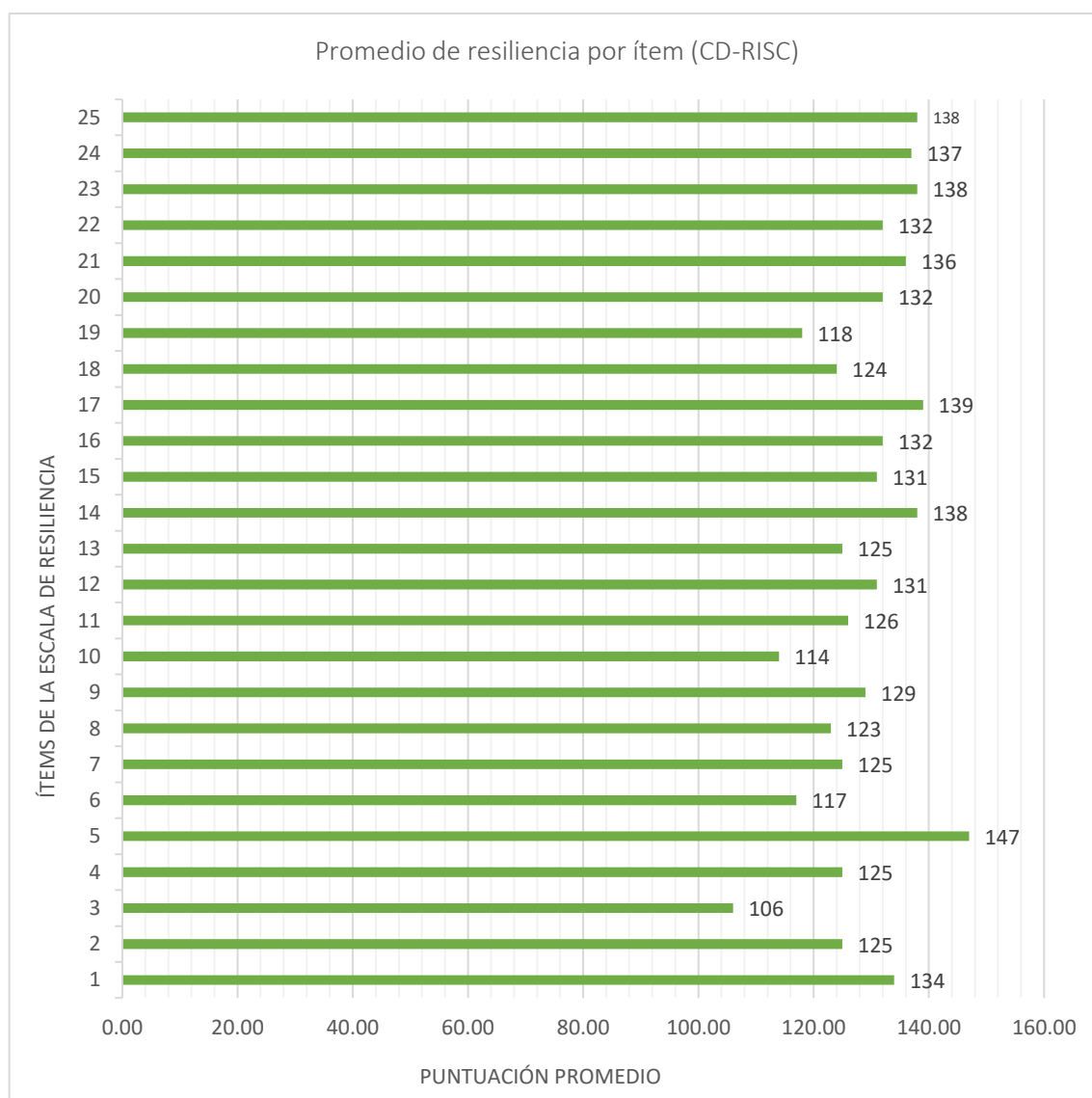
N°	Ítem
1	Puedo adaptarme a los cambios.
2	Puedo lidiar con lo inesperado.
3	Tienden a no deprimirme mucho cuando las cosas no van bien.
4	Puedo aceptar que las cosas no siempre salen como quiero.
5	Me esfuerzo por lograr mis metas a pesar de los fracasos.
6	Mantengo la concentración bajo presión.
7	No me desanimo fácilmente ante los contratiempos.
8	Supero el dolor emocional y las dificultades con relativa rapidez.
9	Considero que las dificultades me fortalecen.
10	No me dejo llevar por mis emociones en situaciones difíciles.
11	Soy capaz de enfrentar el estrés con serenidad.
12	Confío en mi habilidad para enfrentar problemas difíciles.
13	Puedo mantener la calma cuando estoy bajo presión.
14	En momentos difíciles, soy capaz de ver la luz al final del túnel.
15	Me mantengo en pie después de eventos traumáticos o estresantes.
16	Puedo gestionar mis emociones en situaciones difíciles.
17	No me rindo fácilmente ante los desafíos.
18	Puedo hacer frente a las dificultades sin perder el control.
19	Me recupero rápidamente de las experiencias estresantes.
20	Puedo ver los aspectos positivos en situaciones difíciles.
21	Siento que estoy creciendo como persona tras enfrentar la adversidad.
22	Mantengo una perspectiva positiva en situaciones de crisis.
23	Tengo la capacidad de hacer frente a los fracasos y seguir adelante.

24	Soy capaz de mantenerme centrado en mis objetivos a pesar de los obstáculos.
25	Siento que soy resiliente y capaz de enfrentar los desafíos de la vida.

Fuente: Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC)

Gráfico 2

Promedio de resiliencia por ítem



Fuente: elaboración propia.

En el gráfico que antecede, se observa una distribución variada en las puntuaciones promedio de resiliencia para cada ítem. De esta forma, algunos ítems tienen valores más altos, como el ítem número 5 que hace referencia al esfuerzo por lograr las metas a pesar de los fracasos, el cual presenta una puntuación de 147 y refleja una alta perseverancia, motivación y orientación a logros. Por otra parte, se puede mencionar también que ítems con puntuaciones superiores a 130 reflejan habilidades resilientes más desarrolladas como es el caso de los ítems 16, 20 y 22 que reflejan una buena capacidad de regulación emocional en escenarios de estrés, pensamientos positivos adecuados ante la adversidad

y un nivel elevado de optimismo en contextos de crisis. Así también, existen ítems con valores por debajo de 120 que señalan las áreas de mejora como por ejemplo el ítem 10, que refleja una baja autorregulación emocional ante situaciones críticas. También, el ítem 6 indica posibles dificultades para mantener la atención bajo situaciones estresantes y el ítem 3 con una puntuación de 106 siendo la más baja y que hace referencia a una vulnerabilidad emocional o tendencia al abatimiento. Todo lo anterior indica que los docentes pueden tener fortalezas y debilidades en distintos aspectos de la resiliencia y podrían ser abordados a través del desarrollo de estrategias de afrontamiento, regulación emocional y mindfulness. De igual manera, los valores fluctúan, lo que sugiere que algunos factores de resiliencia son más sólidos en los docentes, mientras que otros podrían requerir más desarrollo.

Tabla 3

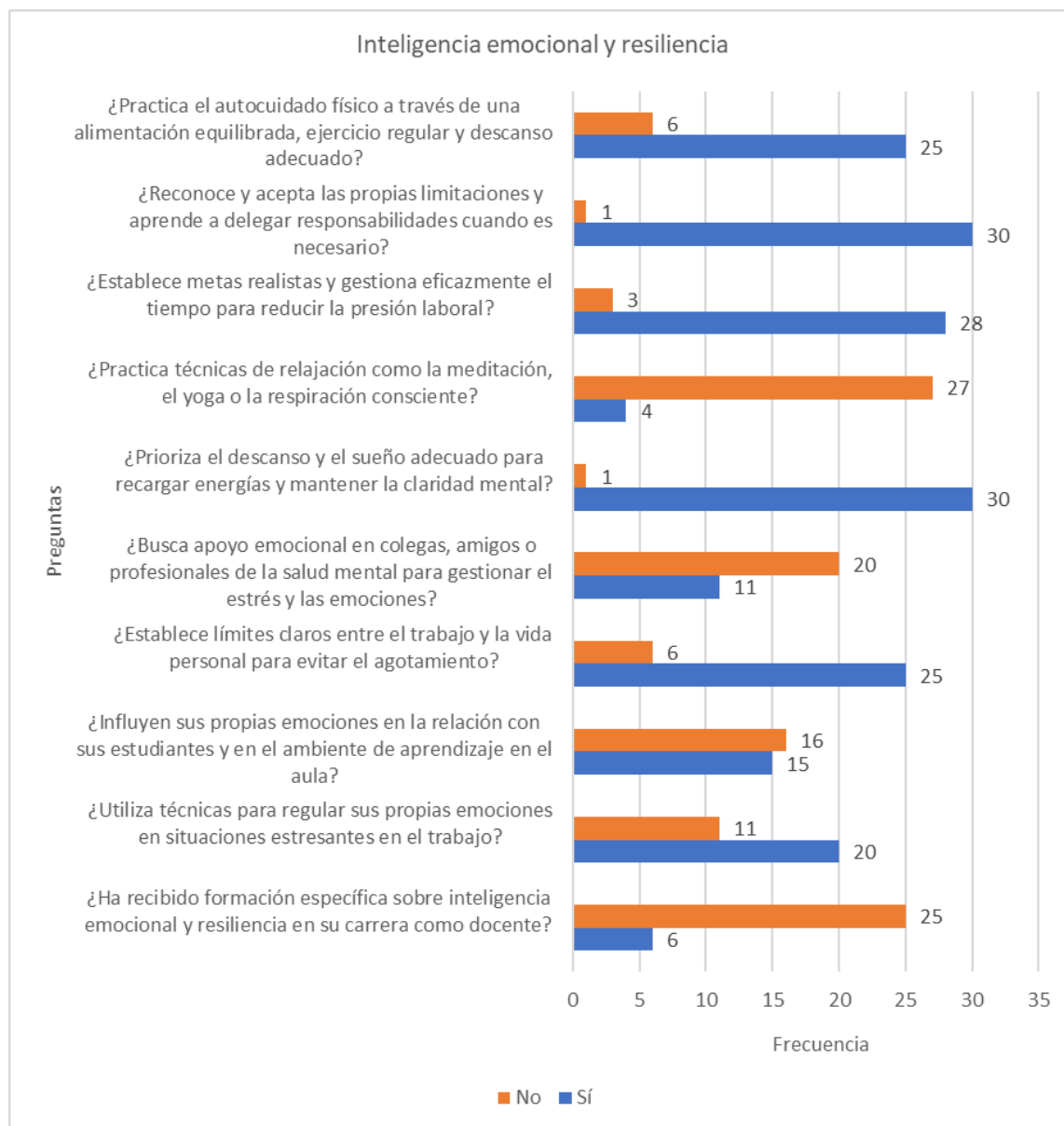
Cuestionario sobre Inteligencia emocional y resiliencia en la labor docente

N°	Cuestionario
1	¿Ha recibido formación específica sobre inteligencia emocional y resiliencia en su carrera como docente?
2	¿Utiliza técnicas para regular sus propias emociones en situaciones estresantes en el trabajo?
3	¿Influyen sus propias emociones en la relación con sus estudiantes y en el ambiente de aprendizaje en el aula?
4	¿Establece límites claros entre el trabajo y la vida personal para evitar el agotamiento?
5	¿Busca apoyo emocional en colegas, amigos o profesionales de la salud mental para gestionar el estrés y las emociones?
6	¿Prioriza el descanso y el sueño adecuado para recargar energías y mantener la claridad mental?
7	¿Practica técnicas de relajación como la meditación, el yoga o la respiración consciente?
8	¿Establece metas realistas y gestiona eficazmente el tiempo para reducir la presión laboral?
9	¿Reconoce y acepta las propias limitaciones y aprende a delegar responsabilidades cuando es necesario?
10	¿Practica el autocuidado físico a través de una alimentación equilibrada, ejercicio regular y descanso adecuado?

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 3

Inteligencia emocional (IE) y resiliencia



Fuente: elaboración propia.

Los resultados obtenidos permiten identificar fortalezas y áreas de oportunidad en la comunidad docente respecto a su bienestar integral, el manejo del estrés laboral, y la influencia emocional en el aula. Así pues, en la pregunta 1 el 80% de los docentes demuestra conciencia sobre la importancia del autocuidado físico. Este hábito fortalece tanto la salud física como el equilibrio emocional. No obstante, el 20% restante representa un grupo que podría estar en riesgo de desgaste laboral por falta de prácticas preventivas. Por otra parte, el resultado de la pregunta 2 refleja un elevado nivel de autoconciencia y habilidades de manejo de cargas laborales. La disposición a delegar es un claro indicio de madurez emocional y competencia en gestión de equipos. En cuanto a la pregunta 4, un número elevado de docentes no recurre a técnicas de relajación como la meditación o el yoga, lo cual sugiere una aplicación de herramientas para la autorregulación emocional.

En lo referente a la pregunta 5, el resultado es un indicador sobresaliente que destaca la valoración del descanso como recurso para la claridad mental y la eficiencia. Un entorno laboral que respete estos espacios puede aumentar aún más esta tendencia positiva. En la pregunta 7, destaca el establecer límites saludables para prevenir el síndrome de burnout. El 81% de los docentes lo logra, pero el 19% restante requiere orientación para encontrar equilibrio entre su vida laboral y personal. Por otro lado, la división de respuestas de la pregunta 8 refleja una falta de conciencia o formación sobre el impacto de las emociones docentes en el ambiente del aula. Esta es una oportunidad clave para intervenir en el fortalecimiento de la inteligencia emocional como competencia pedagógica.

En la pregunta 9, un número importante de docentes aún no implementa estrategias de regulación emocional. Este hallazgo es relevante, ya que la capacidad de autorregulación es esencial para la gestión de conflictos y el desempeño docente sostenible. Finalmente, el resultado de la pregunta 10 es crítico porque el 81% no ha recibido formación específica en estas áreas. Esta carencia formativa puede explicar otras deficiencias observadas en el manejo emocional y la búsqueda de apoyo. Representa una necesidad urgente a nivel institucional y curricular.

En definitiva, se evidencian altos niveles de autocuidado físico y gestión del tiempo, elementos fundamentales para la resiliencia. Asimismo, el profesorado muestra una conciencia creciente de la importancia del bienestar personal. En contraste, existe una baja conciencia sobre el impacto de las emociones en el entorno educativo, lo que puede afectar la calidad del proceso enseñanza-aprendizaje. Además, las principales debilidades se encuentran en la formación específica en inteligencia emocional y en la adopción de prácticas como meditación o búsqueda activa de apoyo emocional.

CONCLUSIONES

Los hallazgos de este estudio confirman que la integración de la inteligencia emocional y la resiliencia constituye un eje fundamental para potenciar el desempeño docente en los contextos educativos actuales que presentan constantes transformaciones. Se evidenció que los docentes que desarrollan estas competencias no solo mejoran su bienestar personal y profesional, sino que también impactan positivamente en la dinámica del aula, generando ambientes de aprendizaje más empáticos, resilientes y constructivos.

La inteligencia emocional permite al docente reconocer, comprender y gestionar sus emociones, así como establecer relaciones interpersonales sanas, lo cual resulta esencial en su quehacer pedagógico. Por su parte, la resiliencia brinda la capacidad de afrontar y superar las adversidades inherentes a la práctica educativa, manteniendo un alto nivel de compromiso y eficacia. La sinergia entre ambas competencias emerge como una estrategia integral para fortalecer la labor docente y, en consecuencia, elevar la calidad del proceso educativo.

Esta investigación aporta evidencia empírica que respalda la necesidad de incorporar el desarrollo de la inteligencia emocional y la resiliencia como componentes estructurales en los programas de formación y desarrollo profesional docente. En efecto, conocer el estado emocional de los educadores y fomentar su capacidad de adaptación no es sólo un imperativo formativo, sino también un compromiso ético hacia los estudiantes.

Aunque el estudio se realizó con una muestra limitada, sus resultados abren la puerta a investigaciones más amplias, longitudinales y comparativas, que profundicen en la relación entre competencias socioemocionales y desempeño docente. Asimismo, se recomienda diseñar e implementar intervenciones pedagógicas específicas que favorezcan la mejora sistemática de estas habilidades, con miras a consolidar una educación más humana, reflexiva y resiliente.

REFERENCIAS

- Cabello, R., Ruiz-Aranda, D., & Fernández-Berrocal, P. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 13(1), 41-49.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Damasio, A. (2010). *Y el cerebro creó al hombre*. Barcelona: Destino.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2006). La inteligencia emocional: Una aproximación desde el modelo de Mayer y Salovey. *Psicothema*, 18(Suplemento), 7-12.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gu, Q., & Day, C. (2007). Teachers' resilience: A necessary condition for effectiveness. *Teaching and Teacher Education*, 23(8), 1302-1316. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2006.06.006>
- Gu, Q., & Day, C. (2013). *Resilient teachers, resilient schools: Building and sustaining quality in testing times*. Routledge.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290-300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- Pérez, Á. (2012). *Educarse en la era digital*. Madrid, España: Morata.
- Qing, G., & Day, C. (2013). Challenges to teacher resilience: Conditions that inhibit or enable sustaining effectiveness. *Teachers and Teaching*, 19(5), 491-502.
- Rojas, M. (2022). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas: Entiende tu cerebro, gestiona tus emociones, mejora tu vida*. Editorial Espasa.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <http://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/SaloveyMayer1990.pdf>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25 (2), 167-177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
- Tait, M. (2008). Resilience as a contributor to novice teacher success, commitment, and retention. *Teacher Education Quarterly*, 35(4), 57-75.

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) .