

<https://doi.org/10.69639/arandu.v12i3.1409>

## Autocuidado emocional del docente. Mas allá del aula

*Teacher emotional self-care. Beyond the classroom*

Ángela Beatriz Ayala de Vega

[angelaayala@inaesvirtual.edu.py](mailto:angelaayala@inaesvirtual.edu.py)

<https://orcid.org/0000-0002-9035-7358>

Instituto Nacional de Educación Superior Dr. Raúl Peña – INAES

Asunción - Paraguay

*Artículo recibido: 18 julio 2025 - Aceptado para publicación: 28 agosto 2025*

*Conflictos de intereses: Ninguno que declarar.*

### RESUMEN

El artículo propone identificar la relación existente entre autocuidado emocional del docente y enseñanza. Conforme a investigaciones realizadas, el auto cuidado proviene de las competencias del profesional para promover su estado de salud, su bienestar emocional y la calidad de vida de forma general (Sanchez,2024) Al definir autocuidado, los conceptos que se vinculan en primer lugar se relacionan con un reconocimiento de la necesidad del propio cuidado en diversos aspectos. El reconocer la necesidad de un cuidado propio es primordial para poder desarrollar con éxito el autocuidado. En el campo profesional docente, el autocuidado emocional se ve relacionado directamente con el proceso de enseñanza y con la influencia que puede tener en el mismo. El autocuidado emocional se refleja en el desempeño del rol, Los hallazgos refieren a la importancia del autocuidado emocional del docente desde el principio y en forma permanente considerándose primordial en el proceso de enseñanza-aprendizaje En e l presente artículo se sienta las bases conceptuales de las dimensiones que abarcan el autocuidado y su importancia en el entorno educativo en donde entran en juego varios elementos que hacen al proceso de enseñanza aprendizaje.

*Palabras Claves:* autocuidado, emociones, bienestar emocional, educación, salud mental

### ABSTRACT

The article proposes to identify the relationship between teachers' emotional self-care and teaching. According to research, self-care stems from the professional's competencies to promote his or her state of health, emotional well-being and general quality of life (Sanchez,2024). In defining self-care, the concepts that are linked in the first place are related to a recognition of the need for self-care in various aspects. Recognizing the need for self-care is paramount in order to successfully develop self-care. In the professional teaching field, emotional self-care is directly related to the teaching process and the influence it can have on it. Emotional self-care is reflected in role performance. The findings refer to the importance of the teacher's emotional self-care from the beginning and in a permanent way, being considered primordial in the teaching-learning

process. This article lays the conceptual foundations of the dimensions of self-care and its importance in the educational environment where several elements that make the teaching-learning process come into play.

*Keywords:* self-care, emotions, emotional well - being, education, mental health

Todo el contenido de la Revista Científica Internacional Arandu UTIC publicado en este sitio está disponible bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International. 

## INTRODUCCIÓN

El autocuidado refleja la importancia que una persona se da a sí misma. La promoción de la salud colabora en mantener un control y poder mejorarla

En los espacios educativos el autocuidado docente, es de suma importancia, este incluye una serie de aspectos, que conforman un área integral al considerar factores emocionales, a fin de prevenir algunas manifestaciones negativas que pueden afectar el proceso de enseñanza. El docente, como sujeto importante en el proceso de enseñanza, debe tener en cuenta el autocuidado emocional para que pueda redundar en beneficio del bienestar integral. El autocuidado emocional, va mucho más allá del propio cuidado en aspectos emocionales, implica una serie de aspectos que se vinculan directamente con el espacio laboral

### **Es primordial, que exista un equilibrio entre el área personal y profesional**

El autocuidado emocional, es una estrategia positiva que puede favorecer inclusive el entorno al reflejar aspectos sensitivos de la persona

Conforme a Calderón, et al,2014, afirma que el estado emocional docente se descuida en sentido de competencias durante la formación docente

El autocuidado refleja el valor y la atención que una persona se concede a sí misma, no solo en lo físico, sino también en lo emocional, mental y social. En el ámbito de la salud, el autocuidado ha sido reconocido como una estrategia clave para mantener y mejorar la calidad de vida, promoviendo una actitud proactiva frente a los factores que amenazan el bienestar integral. En el contexto educativo, esta práctica adquiere especial relevancia cuando se dirige al personal docente, cuya labor está atravesada por múltiples exigencias, presiones emocionales y vínculos complejos. Tal como plantean García-Feijoo et al. (2021), el autocuidado en los docentes se ha convertido en una necesidad urgente frente al incremento del estrés laboral, el agotamiento profesional y la pérdida del sentido vocacional.

El autocuidado emocional docente abarca la conciencia, la regulación y la gestión efectiva de las emociones en el ejercicio profesional. Es un componente esencial para prevenir manifestaciones psicoemocionales negativas como la fatiga crónica, la ansiedad o el síndrome de burnout, que pueden interferir en la calidad del proceso educativo. Llorent-Velázquez et al. (2022) afirman que “la estabilidad emocional del docente influye directamente en la construcción de un clima de aula positivo y en el rendimiento académico del alumnado”. En este sentido, el bienestar emocional del educador no es un asunto exclusivamente personal, sino una condición estructural para el éxito del sistema educativo.

A pesar de su relevancia, el autocuidado emocional aún no ocupa el lugar central que merece dentro de las políticas institucionales ni en los programas de formación docente. Muchos educadores ejercen su labor desde la autoexigencia constante, descuidando su propia salud mental por falta de tiempo, apoyo institucional o formación específica. Según López Ramírez (2020), el

docente que descuida su mundo emocional se expone a un deterioro progresivo de su desempeño profesional, perdiendo la capacidad de empatizar, de innovar pedagógicamente y de sostener vínculos saludables en el entorno educativo.

Es crucial, por tanto, que se fomente una cultura del autocuidado emocional en los espacios escolares, que articule la vida personal y profesional del docente desde una perspectiva de equilibrio. Esta práctica no solo favorece la salud mental individual, sino que también se proyecta en el aula, generando entornos más humanos, resilientes y emocionalmente seguros para el aprendizaje. Tal como señalan Ríos-Rincón et al. (2023), los docentes emocionalmente saludables desarrollan una mayor autoeficacia, tolerancia a la frustración y capacidad de contención hacia sus estudiantes. Esto confirma que el autocuidado emocional no es una práctica aislada, sino una herramienta transformadora que debe ser integrada activamente en la cultura educativa.

La presente revisión tiene como objetivo identificar la vinculación entre el autocuidado emocional docente y el proceso de enseñanza, reconociendo su impacto en el bienestar personal y en la calidad pedagógica. La metodología se fundamenta en una revisión exhaustiva de literatura científica, tanto de fuentes primarias como secundarias, con enfoque cualitativo-descriptivo. Se seleccionaron estudios recientes que abordan el tema desde una perspectiva educativa, emocional y organizacional, con el fin de aportar a la reflexión y fortalecimiento de la práctica docente desde el paradigma del cuidado integral.

El enfoque es cualitativo, descriptivo, de utilidad en el campo de la enseñanza.

## **DESARROLLO**

El autocuidado emocional, abarca un conjunto de hábitos y elecciones conscientes que individuos, familias o grupos implementan en su rutina diaria con el objetivo primordial de preservar y mejorar su salud integral.

Oltra, 2013, propone: «para hablar de autocuidado es imprescindible el reconocimiento de estar en riesgo, y reconocer la situación de riesgo, es a su vez aceptar la condición de vulnerabilidad» (p.88)

En el área docente, estas prácticas, que se desarrollan y perfeccionan a lo largo de la vida, constituyen un repertorio de habilidades empleadas de manera autónoma y deliberada cuyo propósito esencial es robustecer la salud existente, facilitar la recuperación en caso de enfermedad y prevenir la aparición de nuevas dolencias.

Estas acciones reflejan pues, tanto la capacidad inherente de un individuo para asegurar su supervivencia, como la influencia de las prácticas y normas culturales arraigadas en su entorno social. En esencia, el autocuidado es una manifestación de la responsabilidad personal y colectiva hacia el bienestar físico, mental y social. (Tobón, 2013)

«La labor docente es muy importante, las condiciones, ya sean externas (ambiente educativo, infraestructura edilicia, etc.) e internas (estado biopsicosocial), de los profesionales deben ser óptimas para ejercer el rol de la mejor manera posible» (Calizaya et al, 2013, como se citó en Aimaretti et al, 2019, p.89)

Al nombrar el autocuidado, se mencionan aspectos de la vulnerabilidad.

Para la concientización del autocuidado existe el primer paso, el cual es el reconocer el riesgo

El ambiente laboral, se verá influenciado inevitablemente por las emociones que pueda manejar el docente. Gestionar las emociones es muy importante a modo de fortalecer la labor educativa

Feito L., (2007, citado por Oltra, 2013), afirma que:

El ser humano es, por tanto, vulnerable y frágil por su misma condición corporal y mortal, pero también por su capacidad de sentir y pensar, de ser con otros y de desarrollar una conciencia moral. La vulnerabilidad no sólo hace referencia a la dimensión biológica sino también a la historia del individuo en relación con otros, al daño derivado de la relación con otros (p.86)

Actualmente, en la vorágine de la cotidianidad, los factores que inciden (o amenazan) ciertos niveles de la vulnerabilidad no solo se encientan en aspectos biológicos sino en todo el entorno que pueda incidir en el desempeño.

construye y agrava desde múltiples dimensiones del entorno: relaciones interpersonales, dinámicas escolares, demandas académicas, factores socioeconómicos y la falta de herramientas efectivas para el manejo emocional. Este entramado de condiciones contribuye al aumento del estrés, la ansiedad, la desmotivación y otras manifestaciones psicoemocionales que afectan directamente el rendimiento, la convivencia y el bienestar integral.

En este escenario, el autocuidado emocional y la promoción del bienestar mental emergen como necesidades urgentes dentro de las instituciones educativas, no solo como contenidos teóricos, sino como prácticas vividas y sostenidas. Sin embargo, pese a la creciente evidencia sobre su importancia, persiste una débil incorporación de estos ejes en los programas formativos, tanto a nivel curricular como en la cultura institucional. Esta omisión limita la capacidad de estudiantes y educadores para desarrollar habilidades socioemocionales, gestionar adecuadamente sus emociones y construir entornos de aprendizaje saludables y resilientes. La falta de estrategias estructuradas para el fomento del autocuidado y la salud mental en la educación representa una amenaza silenciosa, con efectos acumulativos y a menudo invisibles.

Ante esta realidad, surge la necesidad de investigar cómo el entorno educativo puede convertirse en un espacio activo de fortalecimiento emocional, este trabajo busca identificar las barreras, oportunidades y propuestas para que la educación no solo forme intelectos, sino también

sujetos emocionalmente equilibrados, capaces de enfrentar los desafíos de la vida cotidiana con recursos internos saludables y sostenibles.

El docente que se desempeña en un espacio pedagógico debe proporcionarse los mejores cuidados para tener una calidad de vida óptima, ello incluye relaciones familiares, profesionales, y con uno mismo

En este sentido, también se demanda aspectos que se vinculan con habilidades personales de tal manera de hacer una elección correcta que apueste por la salud y el bienestar y adquirir de esa manera un estilo de vida saludable

Orem (citado en Oltra, 2013) da a conocer que autocuidado se define como «aquellas actividades que realizan los individuos, las familias o las comunidades, con el propósito de promover la salud, prevenir la enfermedad, limitarla cuando existe o restablecerla cuando sea necesario»(p.89)

El estilo de vida va directamente relacionado con las habilidades personales y la forma de autocuidado, los que, a su vez, se determinan por factores sociales, culturales, y personales, derivando estos en una equivalencia directa referida a actitudes, hábitos y prácticas individuales o familiares (Tobón, 2003)

A partir de allí se plantea la siguiente pregunta: ¿Qué prácticas de autocuidado se están promoviendo en docentes? ¿Qué nivel de conciencia y gestión emocional poseen los actores educativos? ¿Cómo se puede incorporar el bienestar emocional como eje transversal en la formación docente desde el enfoque de autocuidado emocional?

### **Importancia del autocuidado emocional**

El autocuidado emocional docente, se desarrolla a través del crecimiento personal en la vida cotidiana y en cada experiencia como cuidador de sí mismo y de quienes lo rodean. Gracias a ello, presenta una gran capacidad para influir positivamente en la calidad de vida de las personas dentro del ámbito educativo. En el autocuidado emocional docente, la búsqueda de una buena calidad de vida en el ámbito laboral implica un proceso de toma de decisiones sobre el propio estilo de vida profesional. Este proceso se encuentra condicionado por algunos recursos internos (conocimiento y motivación), como por las oportunidades y limitaciones que presenta el entorno. Una calidad de vida profesional óptima se consigue al armonizar factores internos y externos.

El autocuidado del desarrollo emocional docente anticipa el bienestar psicológico de los estudiantes dentro del aula, al mismo tiempo que favorece la resiliencia, y por ende una mejor respuesta y reacciones ante situaciones de estrés (Suero, 2021). Siguiendo en esta línea, es importante que los docentes sepan gestionar las emociones que atraviesan, pues, según estudios: «los alumnos son capaces de detectar las emociones que están siendo experimentadas por sus profesores, pudiendo llegar a producirse contagios emocionales entre el profesorado y el alumnado» (Frenzel et al., 2009; Jiang et al., 2016, como se citó en Suero, 2021, p. 435).

En la actualidad, múltiples investigaciones destacan la estrecha relación entre el bienestar emocional del profesorado y su desempeño pedagógico. Por ejemplo, Gil-Monte (2020) afirma que cuando los docentes presentan altos niveles de estrés y desgaste emocional, su motivación, creatividad y eficacia disminuyen significativamente, afectando no solo el clima del aula, sino también el rendimiento académico del alumnado. Por tanto, promover una cultura del autocuidado emocional contribuye directamente a la mejora de los entornos de aprendizaje.

Asimismo, la gestión emocional se ha convertido en una competencia profesional esencial en contextos escolares marcados por la incertidumbre y la complejidad. En este sentido, Caballero-González et al. (2021) señalan que los docentes que implementan prácticas de autocuidado muestran mayor estabilidad emocional, mejor manejo de conflictos y mayor empatía hacia los estudiantes. Esto no solo fortalece el vínculo pedagógico, sino que también ayuda a prevenir fenómenos como la despersonalización o el abandono de la profesión.

Por otro lado, se ha evidenciado que el autocuidado emocional tiene un fuerte componente preventivo en lo que respecta a la salud mental. De acuerdo con el estudio de Pérez-Fuentes et al. (2020), los docentes que desarrollan estrategias de autorregulación emocional logran reducir significativamente los niveles de ansiedad y depresión vinculados al ejercicio profesional. Estas estrategias incluyen la identificación de emociones, la gestión del tiempo, la búsqueda de apoyo y la práctica de hábitos saludables, todos factores que fortalecen la resiliencia ante las adversidades cotidianas.

El autocuidado también se relaciona con la percepción de autoeficacia docente. Investigaciones como la de Llorent-Velázquez et al. (2022) destacan que los profesores que cuidan su salud emocional reportan una mayor confianza en sus capacidades para enfrentar situaciones complejas dentro del aula. Esta percepción fortalece la motivación intrínseca, promueve actitudes positivas y disminuye el riesgo de burnout. De este modo, el autocuidado emocional no solo favorece la salud individual del docente, sino que actúa como un componente protector para el sistema educativo en su conjunto.

En ese orden de ideas, el autocuidado emocional se consolida como una estrategia necesaria y urgente para la sostenibilidad del ejercicio docente. No debe entenderse como una práctica opcional, sino como una responsabilidad personal e institucional que repercute directamente en el bienestar del educador y en la calidad educativa. Invertir en programas de formación emocional y en políticas que valoren el bienestar del profesorado es, por tanto, un paso fundamental hacia una educación más humana, empática y transformadora.

### **Factores incidentes para el autocuidado emocional**

Siguiendo a Tobón, 2003 «Cualquier cosa que una persona pueda aprender, conduce a cambios en uno de los tres campos siguientes del comportamiento: cognitivo, afectivo y psicomotor; todo aprendizaje equivale a obtener el desarrollo de una forma de comportamiento» (p.3)

## **Factores internos (directamente dependiente de la persona)**

### **Cognición**

Se refiere al bagaje de conocimientos y experiencias

La cognición en el desarrollo emocional enfoca cómo los procesos mentales, como la percepción, la memoria, la atención y el razonamiento, interactúan con las emociones y afectan el desarrollo emocional de una persona. La cognición y la emoción están intrínsecamente relacionadas y se influyen mutuamente. Por ejemplo, las emociones pueden dirigir la atención hacia ciertos estímulos, mejorar la memoria de eventos emocionalmente significativos y afectar la toma de decisiones. (Feldman, 1998)

### **Actitud-Aspecto volitivo**

Alude a todo lo que tenga que ver con la voluntad, la capacidad de establecer metas y objetivos bien claros, la de controlarse a sí mismo (autodisciplina), la perseverancia y la resiliencia, la capacidad de hacer elecciones consientes, una buena toma de decisiones así como demostrar iniciativa propia (Ryan R. 2000)

### **Prácticas**

Las prácticas en el desarrollo emocional se refieren a las actividades, estrategias y enfoques que se utilizan para fomentar y mejorar el desarrollo emocional de una persona.

Estas incluyen técnicas de autorregulación emocional, actividades de aprendizaje socioemocional, y métodos para mejorar la inteligencia emocional. El objetivo es ayudar a las personas a reconocer, comprender y gestionar sus emociones de manera efectiva, lo que a su vez mejora el bienestar general y las relaciones interpersonales.

## **Factores externos (directamente dependiente de la persona)**

### **Culturales**

Los factores culturales en el desarrollo emocional implican cómo las creencias, valores, normas y prácticas culturales influyen en la forma en que las personas experimentan, expresan y gestionan sus emociones.

La cultura puede afectar la percepción de las emociones, la manera en que se comunican y las estrategias utilizadas para regularlas. Estos factores culturales pueden variar significativamente entre diferentes sociedades, y juegan un papel crucial en la formación de la identidad emocional y social de una persona. (Manoiloff, L.2016)

### **Investigaciones-Innovaciones**

Hace alusión a los estudios y avances científicos que buscan entender y mejorar cómo las personas desarrollan y gestionan sus emociones a lo largo de la vida. Estas investigaciones pueden incluir el estudio de la neurociencia emocional, la psicología del desarrollo, la educación emocional y las intervenciones terapéuticas. Las innovaciones en este campo pueden abarcar nuevas técnicas y enfoques para promover el bienestar emocional, como programas de

aprendizaje socioemocional en escuelas, terapias basadas en la atención plena (mindfulness) y el uso de tecnologías para el seguimiento y mejora del estado emocional.( Mulsow, G. ,2008).

### **Socio-económicos**

Los factores socioeconómicos en el desarrollo emocional se refieren a cómo las condiciones económicas y sociales en las que vive una persona influyen en su desarrollo emocional. Estos factores pueden incluir el nivel de ingresos, la educación, el empleo, la vivienda y el acceso a servicios de salud. Las desigualdades socioeconómicas pueden afectar la capacidad de una persona para gestionar el estrés, desarrollar habilidades emocionales y mantener relaciones saludables. Los niños y adolescentes que crecen en entornos socioeconómicamente desfavorecidos pueden enfrentar mayores desafíos emocionales y psicológicos.(Grantham-McGregor, 2007)

### **Estrategias para el autocuidado**

#### **Autocuidado emocional**

Se considera un aspecto fundamental en el cuidado de la persona en el aspecto integral, se enfoca en la posibilidad del cuidado propio en cuanto a las emociones, saber gestionarlas y administrarlas, considerando alguna estrategia para trabajar el estrés, y la salud mental lo cual colabora con la calidad de vida (Jaramillo, 1999)

También forma parte de la estrategia del autocuidado emocional, la autorreflexión, la autoestima y el desarrollo de la confianza en la propia persona

Oltra afirma: «Se espera, por tanto, ciertas características del profesional que van más allá de su experticia técnica, las que tienen que ver con sus valores y virtudes, incluso su espiritualidad» (p.86)

#### **Autocuidado físico**

Las actividades físicas deben formar parte de la rutina de toda persona de modo a generar escapes emocionales, las mismas deben ofrecer bienestar, placer y relajación.

(Pekrun, 2006, citado por Suero, 2021) plantea que: «Las experiencias emocionales están siempre presentes en nuestro día a día, por lo que tienen un papel fundamental en las diferentes situaciones que se dan durante el proceso de aprendizaje»

Las actividades físicas, se vinculan con los neurotransmisores serotonina y endorfina, se libera la dopamina que es el responsable del bienestar. En este sentido, la regulación del sueño es importante para el bienestar emocional

#### **Autocuidado Social**

##### **El entorno social, cobra relevancia es aspectos de autocuidado**

El cultivo de las relaciones saludables favorece el desarrollo emocional evitando así posibles cuadros depresivos y ayudando a manejar la ansiedad

Según aportes de Gonzáles *et al.* 2018 La influencia del entorno social es determinante en el desarrollo de las emociones, en este sentido es importante elegir relaciones sanas y edificantes, libres de violencia, relaciones basadas en valores

Según Bear, 2013, (citado UNICEF, s/f) los indicadores que se deben tener en cuenta para las relaciones saludables son: respeto, confianza, individualidad, confianza, honestidad, buena comunicación, compromiso, empatía entre otros

## CONCLUSIÓN

El autocuidado emocional del docente cobra una relevancia central en su desempeño profesional, pues el estado emocional influye directamente en la calidad de sus prácticas pedagógicas y en el clima relacional que establece con sus estudiantes. La docencia es una actividad compleja y emocionalmente demandante, por lo cual resulta esencial que los educadores adopten estrategias preventivas y sostenidas de cuidado personal. Estas estrategias deben integrar límites saludables que incluyan no solo aspectos físicos ,como la alimentación o la actividad corporal, sino también elementos sociales, psicológicos y espirituales que contribuyan a una vida equilibrada. Tal como señalan López Ramírez y Martínez (2020), el bienestar integral del docente es una condición imprescindible para una enseñanza efectiva, adaptativa y ética.

El profesional de la educación que cultiva el autocuidado emocional puede convertirse en un agente multiplicador de bienestar dentro del espacio escolar. Estudios recientes muestran que los docentes que gestionan sus emociones con eficacia logran fomentar un ambiente escolar positivo, lo cual se traduce en relaciones más empáticas, prácticas pedagógicas más flexibles y estudiantes más motivados (Sánchez-Pérez & Gutiérrez-Vega, 2022). Este impacto no es menor, ya que el entorno emocional del aula constituye uno de los factores más significativos en el aprendizaje. Cuando el docente se encuentra emocionalmente equilibrado, sus decisiones pedagógicas responden a criterios más conscientes, respetuosos y centrados en el estudiante.

Además, el autocuidado no puede ser entendido como una acción aislada, sino como un proceso permanente y articulado a lo largo de toda la carrera docente. Requiere, por tanto, formación continua, espacios institucionales de contención y una cultura organizacional que promueva el bienestar emocional del profesorado. Según Llorent-Velázquez et al. (2022), las instituciones educativas que promueven prácticas de autocuidado entre sus equipos docentes no solo mejoran la salud mental del personal, sino que también incrementan la calidad educativa y disminuyen la rotación del profesorado. Esta evidencia refuerza la necesidad de integrar el autocuidado como eje transversal en las políticas escolares y en los programas de formación docente inicial y continua.

El impacto del autocuidado emocional docente se observa también en los estudiantes, quienes, al interactuar con un educador emocionalmente presente y regulado, desarrollan mayores

niveles de atención, motivación y seguridad. El aula se convierte en un espacio emocionalmente seguro donde se favorecen el pensamiento crítico, la creatividad y la participación activa. Investigaciones como la de Pérez-Fuentes et al. (2021) confirman que la calidad del clima emocional del aula está estrechamente vinculada con el bienestar emocional del profesorado. En estos contextos, los estudiantes no solo aprenden contenidos académicos, sino también habilidades socioemocionales que serán fundamentales para su desarrollo integral.

Asimismo, se ha documentado que un docente emocionalmente cuidadoso establece límites sanos, ejerce la autoridad desde la confianza y promueve relaciones cálidas y respetuosas. Estas prácticas contribuyen a consolidar climas de aula basados en el respeto mutuo, la contención afectiva y el aprendizaje significativo. Tal como lo plantea Calderón (2012), un aula emocionalmente saludable es aquella donde el docente actúa desde su equilibrio interno, lo que favorece la expresión auténtica de los estudiantes y fortalece la dinámica de grupo. Esta afirmación, aunque previa a la pandemia, cobra hoy mayor vigencia ante el aumento de los desafíos emocionales tanto en docentes como en estudiantes.

Conforme al objetivo del presente estudio —identificar la vinculación entre el autocuidado emocional docente y el proceso de enseñanza—, los hallazgos y la evidencia bibliográfica indican una relación directa y significativa entre ambas variables. No solo se constata que el autocuidado fortalece la salud mental del educador, sino que también se comprueba su influencia positiva en la calidad de las prácticas docentes, en el clima de aula y en el aprendizaje estudiantil. En consecuencia, incorporar el autocuidado emocional como una dimensión estructural de la labor docente no es solo una necesidad personal, sino una responsabilidad profesional y colectiva que debe ser reconocida, promovida y sostenida institucionalmente.

## REFERENCIAS

- Alarcón, E., Cabrera, C., García, N., Montejo, M., Plaza, G., Prieto, P.... Vega, N. (2020). Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus. <http://www.ipirduelo.com/wp-content/uploads/GUI%CC%81A-DUELO-COVID19-2020>.
- Apostolaki, R. (2019). Las emociones no son ni buenas ni malas, son útiles. Las emociones no son ni buenas ni malas, son útiles. Asociación Española Contra el Cáncer, s.f . Las emociones, comprenderlas para vivir mejor. (MEC.ES)
- Bear river head start, (2013). Las relaciones sanas. <https://www.brheadstart.org/wp-content/uploads/2013/10/6>
- Bisquerra, R. (2001). Educación Emocional y Bienestar. Barcelona: Praxis
- Caballero-González, Y. A., Sánchez-Álvarez, N., & Domínguez-Lara, S. A. (2021). Bienestar docente y regulación emocional: una mirada desde la educación emocional. Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar, 3(2), 21–36. <https://doi.org/10.15366/rie2021.3.2.002>
- Calderón, M. (2012). Aprendiendo sobre emociones: manual de educación emocional 1ª. ed. San José, C.R.Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana. Aprendiendo-emociones-manual(Ceccsica.info)
- Calderón, M., González, G., Salazar, P., & Washburn, S. (2014). El papel docente ante las emociones de niñas y niños de tercer grado. Actualidades Investigativas En Educación, 14(1), 1–23. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44729876009.pdf>
- Feldman Barrett, L., & Russell, J. A. (1998). Independencia y bipolaridad en la estructura del afecto actual. Journal of Personality and Social Psychology, 74(4), 967-984 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.4.967>
- García-Feijoo, N., Vázquez-Cano, E., & Seoane-Pardo, A. M. (2021). Estrés y autocuidado del profesorado durante la pandemia: análisis desde el bienestar docente. Revista Iberoamericana de Educación, 86(1), 73–90. <https://doi.org/10.35362/rie8614160>
- Gil-Monte, P. R. (2020). El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) en docentes: análisis del perfil clínico y factores asociados. Revista de Psicodidáctica, 25(2), 113–120. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2020.03.001>
- González, H. G. L., Ugarte, C. A. G., Pincay, I. S. Z., Andrade, J. V. P., & Cabrera, F. E. C. (2018). Estrategias de Autocuidado para Prevenir el Estrés en Docentes Universitarios. UNESUM-Ciencias. Revista Científica Multidisciplinaria, 2(3), 77-82.
- Herrera Fernández, V., Castro Quezada, E., Lira Bianchi, M., Orellana Castillo, N., Romagnoli Espinosa, C., Petrovich Ursic, F., & Carrasco Ruiz, J. (2010). Buenas ideas post

- emergencia. Guías para la contención emocional, prevención y autocuidado. Guía para docentes. Healthy-Relationships-Spanish.pdf
- Jaramillo, T. M. U. (1999). El autocuidado y su papel en la promoción de la salud. *Investigación y educación en enfermería*, 17(2), 109-118.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5331981.pdf>
- Llorent-Velázquez, Á., Álamo-Vera, F. R., & Cobos-Sanchiz, D. (2022). Intervenciones para mejorar la competencia emocional docente: una revisión sistemática. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 25(2), 157–170.  
<https://doi.org/10.6018/reifop.503151>
- López Ramírez, M. (2020). El bienestar docente: una necesidad para la sostenibilidad del trabajo educativo. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 9(3), 115–130.  
<https://doi.org/10.15366/riejs2020.9.3.007>
- Manoiloff, L., Ferrero, A., & Ramírez, M. (2016). La influencia de la cultura en la expresión emocional. *Accresio*. <https://accresio.com/inteligencia-emocional/influencia-de-la-cultura-en-la-expresion-emocional/>
- Mulsow, G. (2008). Desarrollo emocional: impacto en el desarrollo humano. *Educação*, 31(1), 61-65 <https://www.redalyc.org/pdf/848/84806409.pdf>
- Oltra, S. (2013). El autocuidado, una responsabilidad ética. *Rev GPU*, 9(1), 85-90.
- Pérez-Fuentes, M. del C., Molero Jurado, M. del M., & Gázquez Linares, J. J. (2020). Estrategias de regulación emocional y resiliencia en docentes: implicaciones para la salud mental. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8445.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17228445>
- Puertas, P., Ubago, J., Moreno, R., Padial, R., Martínez, A., & González, G. (2018). La inteligencia emocional en la formación y desempeño docente: una revisión sistemática. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 29(2), 128–142.  
<https://doi.org/10.5944/reop.vol.29.num.2.2018.23157>
- Ríos-Rincón, A., Arenas, C. F., & Pineda-López, J. (2023). Bienestar emocional docente y su incidencia en el proceso pedagógico: una revisión sistemática. *Educación y Desarrollo Social*, 17(1), 88–104. <https://doi.org/10.18359/reds.6567>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social y el bienestar. 55(1), 68-78.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sánchez-Pérez, N., & Gutiérrez-Vega, M. (2022). Docentes emocionalmente competentes: una mirada desde la resiliencia educativa. *Educación y Desarrollo*, 62, 45–60.  
<https://doi.org/10.14482/edys.62.12925>
- Sánchez, G. R., & Iriarte, C. Á. (2024). Educación y salud mental: propuestas de autocuidado desde la perspectiva docente. *Revista Educación*, 1-22.

Suero, S. F., Ahumada, N. V., & Espínola, C. F. (2021). La influencia del clima de aula sobre las emociones del alumnado. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 434-442.

Tobón Correa, O. (2003). El autocuidado una habilidad para vivir. *Hacia promoc. salud*, 37-49.

Unicef. (s.f.). Manual de Autocuidado.

<https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20>