



Importancia del autocontrol docente frente al rol profesional

Importance of teacher self-control versus the professional role

Importância do autocontrole do professor versus o papel profissional

Johanna Carlota Delgado-Benavides ^I

febre.ro142010@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-5146-6001>

María Angélica Henríquez-Coronel ^{II}

maría.henriquez@utm.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-2223-2470>

Correspondencia: rmoreno3184@utm.edu.ec

Ciencias económicas y empresariales

Artículo de investigación

***Recibido:** 26 de enero de 2021 ***Aceptado:** 20 de febrero de 2021 * **Publicado:** 03 de abril de 2021

- I. Estudiante de la Maestría Pedagogía e Innovación Educativa/Instituto de Posgrado de la Universidad Técnica de Manabí, Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Inglés, Portoviejo, Ecuador.
- II. Doctora en Pedagogía, Especialista en Informática Educativa, Licenciada en Educación, Docente de la Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador.

Resumen

El profesional de la educación conoce con determinación el rol que cumple dentro del proceso enseñanza-aprendizaje, sin embargo, el sistema educativo aún no está preparado para identificar las necesidades emocionales de los docentes que son ocasionadas por diversos factores internos-externos durante la jornada de trabajo, en este sentido, la ausencia de programas y empatía humana genera la pérdida del autocontrol en el maestro. Las complicaciones laborales del docente que se presentan durante el transitar educativo genera una pérdida en la habilidad anímica. El autocontrol aparece como la capacidad de regular las reacciones impulsivas para generar un equilibrio racional y emocional en la vida de las personas. El objetivo de este artículo se encasilló en identificar el rol docente frente al autocontrol durante la jornada de labores, aplicando la metodología cualitativa a partir del acercamiento explicativo con el objeto de estudio, también se utilizó el método documental o bibliográfico a través de la recolección de aportaciones y datos de diversos autores que tengan información referente a la problemática. De toda la adquisición bibliográfica se concretó la urgencia de abordar el rol docente desde una perspectiva más humana para el buen desempeño laboral.

Palabras claves: Autocontrol docente; rol docente; emociones; educación integral; sistema educativo.

Abstract

The education professional knows with determination the role that it fulfills within the teaching-learning process, however, the educational system is not yet prepared to identify the emotional needs of teachers that are caused by various internal-external factors during the teaching day. work, in this sense, the absence of programs and human empathy generates the loss of self-control in the teacher. The work complications of the teacher that occur during the educational journey generates a loss in mental ability. Self-control appears as the ability to regulate impulsive reactions to generate a rational and emotional balance in people's lives. The objective of this article was pigeonholed into identifying the teaching role against self-control during the work day, applying the qualitative methodology from the explanatory approach with the object of study, the documentary or bibliographic method was also used through the collection of contributions and data from various authors who have information regarding the problem. From all the bibliographic

acquisition, the urgency of approaching the teaching role from a more human perspective for good job performance was specified.

Keywords: Teaching self-control; teaching role; emotions; Integral education; education system.

Resumo

O profissional da educação sabe com determinação o papel que desempenha dentro do processo ensino-aprendizagem, porém, o sistema educacional ainda não está preparado para identificar as necessidades emocionais dos professores que são causadas por diversos fatores interno-externos durante a jornada de ensino. nesse sentido, a ausência de programas e de empatia humana gera a perda de autocontrole do professor. As complicações laborais do professor que ocorrem durante a jornada educacional geram um prejuízo na capacidade mental. O autocontrole aparece como a capacidade de regular as reações impulsivas para gerar um equilíbrio racional e emocional na vida das pessoas. O objetivo deste artigo foi categorizado em identificar o papel docente frente ao autocontrole durante a jornada de trabalho, aplicando a metodologia qualitativa a partir da abordagem explicativa com o objeto de estudo, o método documental ou bibliográfico também foi utilizado através da coleta de contribuições e dados. de vários autores que possuem informações sobre o problema. A partir de toda a aquisição bibliográfica, foi especificada a urgência de abordar a função docente a partir de uma perspectiva mais humana para o bom desempenho no trabalho.

Palavras-chave: Ensino de autocontrole; papel docente; emoções; Educação integral; sistema educativo.

Introducción

Desde la perspectiva global, el término autocontrol suele ser un reajuste conductual del sujeto, con iniciativa propia para contener las diversas emociones o estímulos que alteran el proceder frente a situaciones de conflicto o estrés. El autocontrol permite controlar los aspectos importantes de nuestra vida diaria: la atención, los pensamientos, las emociones, los deseos y las acciones, todos los días tomamos decisiones para resistir impulsos que nos “tientan” con la expectativa de obtener algo agradable (Alberola, 2019).

Sin embargo, en palabras de Barragán (2016) quien define que el autocontrol es la facultad humana para administrar procedimientos que permite a cada individuo controlarse frente a variables naturales que están normalmente fuera de lo habitual. Ante lo expuesto, el autocontrol enfocado

en el rol docente quien cada día se enfrenta a escenarios complicados podrían ser los causantes de una desestabilidad emocional, ahí radica la importancia de aprender a dominar los pensamientos y el accionar en el diario vivir.

A nivel mundial, Escudero (2019) manifiesta que cuando los ambientes no son favorables y se respira tensión entre los trabajadores, se genera una situación que repercute negativamente en el ámbito laboral, el desarrollo profesional y al final se ven directamente afectados los resultados y la productividad. En este sentido, el manejo del autocontrol en el docente ayuda a mejorar la calidad de vida, facilita el aporte del rendimiento profesional y la interacción laboral, además, fortalece la capacidad mental para superar las adversidades que se presentan en el desempeño de las funciones académicas.

Dicho de esta manera, Arana (2014) refiere que es indispensable que el sujeto se introduzca en el autoconocimiento si desea adquirir un adecuado autodomínio, ya que no hay que olvidar que el conocimiento propio es uno de los factores determinantes en la formación de la personalidad del individuo. El docente requiere estar bien preparado para asumir la función como tal, es necesario que reflexione en la importancia de la estabilidad emocional, con ello estará preparado para llevar a la acción el proceso de enseñanza-aprendizaje y forjar el desarrollo integral de los educandos de una manera holística.

El maestro de América Latina, tiene el reto de educar con liderazgo y actualmente pone especial énfasis en vincular los aspectos cognitivos y emocionales, en este sentido, presta atención para prevenir el conflicto humano. En la práctica pedagógica cotidiana, la educación cobra un rol cada vez más necesario e integral. La actual crisis de valores, el aumento de conductas violentas, la falta de disciplina y motivación en los estudiantes, así como el incremento de actitudes discriminatorias e intolerantes, permiten repensar la función de los profesores y replantear los objetivos globales del sistema educativo (Buitrón & Navarrete, 2008).

En la actualidad, el educando tiende involuntariamente a imitar a su maestro, pues, esto implica un aprendizaje basado en lo cognoscitivo y equilibrio emocional, los cuales son necesarios para la construcción de los saberes, de ahí la importancia de formar estudiantes a través de la identificación con el docente, esta conexión implicará el alcance del logro educativo. Existen diversos estilos docentes que influyen en los alumnos de manera positiva o negativa, en

algunos casos facilitan la autonomía en la toma de decisiones y la vinculación; en otros crea dificultad para realizar un autocontrol y empatía (Merchán & Narváez, 2010).

Para Alvarado (2017) “un maestro poco tolerante, rígido y con escaso manejo anímico puede afectar negativamente el clima del aula”. Así pues, el autocontrol acentúa la capacidad de reflexionar con tolerancia, permitiendo buscar alternativas viables y eficaces para la solución de problemas, sean estos profesionales o personales.

Es recomendable fortalecer las habilidades emocionales innatas del sujeto, en este caso las del docente, por ello el autocontrol, neutraliza determinados factores que limitan realizar los procesos educativos, ante lo expresado, es necesario poner en práctica la automotivación y adecuar los comportamientos que podrían desencadenar aquella pérdida de la tranquilidad anímica. En su oficio, un educador pone en práctica diferentes habilidades como la toma de decisiones, la resolución de conflictos, el manejo de la comunicación, el trabajo en equipo, entre otras. Ahora bien, no solo debe ponerlas en práctica sino también articularlas a diversas habilidades emocionales con el fin de enfrentar adecuadamente los desafíos cotidianos que ofrece su práctica, habituarse al contexto, prevenir la ansiedad, el estrés, etc (Chiappea & Cuesta, 2013).

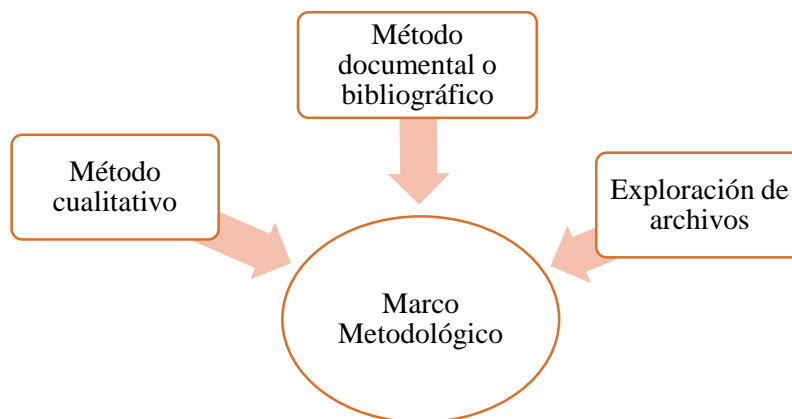
La finalidad de esta investigación es identificar el rol docente frente al autocontrol durante la jornada de labores, de ahí, la importancia que genera la educación emocional del maestro, pues, facilita enfrentar los pequeños o gigantes desafíos que podrían estar presente en el medio laboral y personal.

Materiales y método

Para la elaboración de esta investigación se utilizó la metodología cualitativa, que consiste en la conjunción de ciertas técnicas de recolección, modelos analíticos normalmente inductivos y teorías que privilegian el significado de los actores, el investigador se involucra personalmente en el proceso de acopio, por ende, es parte del instrumento de recolección (Sanchez, 2005).

Posteriormente, se acudió al método documental o bibliográfico que se centran en todos aquellos procedimientos que con llevan el uso práctico y racional de los recursos documentales disponibles en las fuentes de información (Rizo, 2015).

Figura 1: Marco Metodológico



Fuente: Elaboración propia

Para la búsqueda y depuración de información se recurrió a repositorios digitales como Google Académico, Mendeley y Researchgate, los cuales permitieron localizar archivos, textos, documentos y aportaciones que están estrechamente vinculados con la temática, seleccionando los argumentos sin modificar su sentido original.

Análisis y Discusión

Autocontrol Docente

Para, Pérez, Cobo, Sáez, & Díaz (2018) “El autocontrol fue considerado como la capacidad de anular, cambiar o interrumpir las respuestas internas (como impulsos) y abstenerse en función de ellas”. Sin embargo, en los actuales momentos, esta terminología hace referencia en desarrollar la habilidad de tolerar las emociones y regular el proceder del sujeto.

No obstante, el autocontrol es interpretado como la capacidad de transformar aquellos impulsos, reacciones negativas y pensamientos agobiantes que alteren el estilo de vida personal y profesional del sujeto. “Desde el punto de vista de los docentes manifiestan que es muy importante conocer cómo manejar las emociones y tener un Autocontrol de las mismas” (Haro, 2018).

En palabras de Merlyn, Acurio, Cabezas, Orbe, & Riera (2018) “muchas veces se espera que un profesor pueda rendir de la misma manera en todas las funciones, cuando en realidad es probable que esto no sea posible”. Ante lo expresado, para que esto ocurra, el perfil docente deberá ser

fortalecido desde el pensamiento positivo, capacidad de trabajar bajo presión y búsqueda de alternativas para resolución de conflictos.

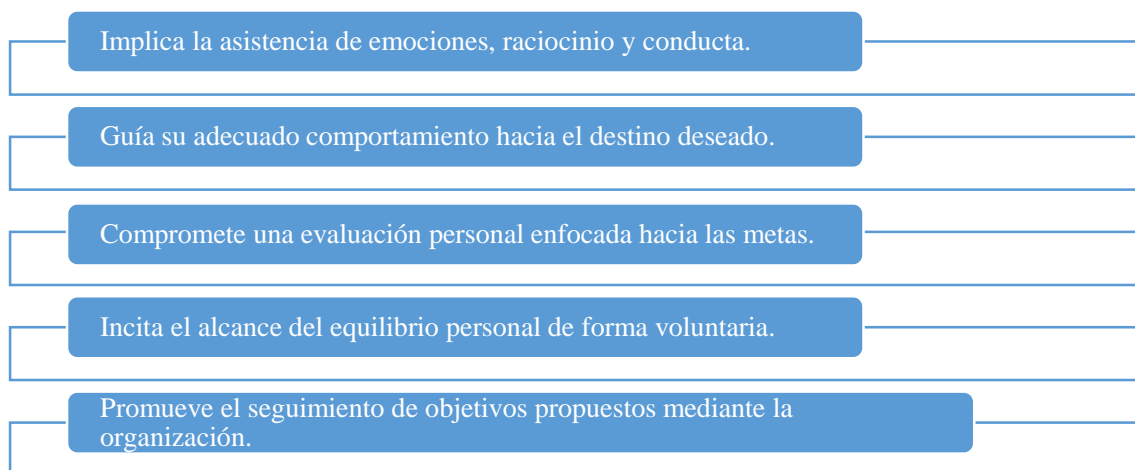
La comunidad educativa espera que el profesional de la educación mantenga un equilibrio emocional, para alcanzar una atmosfera positiva en el salón de clases, de esta manera el estudiante podrá activar la motivación personal para desafiar los inconvenientes del diario vivir. “La educación emocional del docente puede determinar en alguna medida el éxito o el fracaso de los estudiantes, tanto en el proceso de enseñanza aprendizaje como en las relaciones interpersonales” (Giménez , 2013).

Sin embargo, la saturación laboral o la ausencia de tiempo libre podrían desencadenar en el maestro situaciones y pensamientos negativos, afectando directamente el desequilibrio emocional. Existen factores que afectan negativamente el comportamiento, lo que genera insatisfacción, falta de compromiso, fatiga física, baja autoestima, compromiso nulo y deseos de abandonar el trabajo; estos problemas hacen al docente distanciarse más y más de sus alumnos (Rodríguez, Guevara, & Viramontes, 2017).

Según, Sarmiento, Cadena , & May (2017) muchos docentes se preguntan a menudo cómo salir bien librados de algunas situaciones críticas y comprometidas en las que se ven inmersos en su tarea educativa: la hostilidad de algunos alumnos, padres o colegas, el estrés y la ansiedad de preparar una nueva asignatura que no se conoce, la crítica de un superior por la forma de manejar la clase, la apatía que provoca la realización de tareas repetitivas. Ante lo manifestado, el maestro podría practicar la comprensión, aceptación y control de sus propias emociones, de esta manera se abrirá paso a una respuesta acertada frente a la toma de decisiones en situaciones complejas, por eso el docente debe fortalecer las habilidades comunicacionales entre la comunidad educativa.

Para ello, es necesario conocer las características y habilidades del autocontrol, las cuales se consideran fruto del aprendizaje, y por lo tanto se pueden adquirir, siendo su principal objetivo reducir al mínimo la tentación planteando condiciones de la forma más favorable (Gabinet psicologic, 2020).

Figura 2: Características: Autocontrol del docente.



Fuente: Elaboración propia.

Como se aprecia en la figura 2, las características del autocontrol en el docente son importantes a considerarlas, pues, orientan al desarrollo de actitudes beneficiosas y provocan relaciones laborales más saludables. “Todas estas características y algunas circunstancias más influyen, de manera interrelacionada, en el proceso de madurez emocional o desarrollo de competencias emocionales” (Márquez & Gaeta, 2017).

En palabras de Candela, Obregon, & Condorhuamán (2020) es importante que las autoridades educativas, las universidades y todas las instituciones vinculadas en las diferentes etapas formativas de los educadores, consideren en sus programas el aspecto humano, profesional y emocional con la misma importancia y urgencia necesarias. Pues, la falta de acompañamiento emocional genera consecuencias y quebranto en el desempeño laboral, por eso es muy probable que el docente cada día esté expuesto a los riesgos psicoemocionales.

Al respecto, para el sistema educativo es un gran reto vincular en las instituciones educativas un binomio entre accionar docente y cuidado emocional, por eso reconocer y superar el estado anímico del maestro es decisivo para la permanencia laboral. Es necesario que el docente, sea un modelo de equilibrio emocional, evidenciar empatía para afrontar de modo calmado, reflexivo y justo las disputas interpersonales, como medio de adiestramiento y acompañamiento para los estudiantes (Huamán, 2019).

De ahí, Cortez (2018) expresa que el docente que ha desarrollado competencias emocionales mejora el autocontrol emocional favoreciendo el manejo adecuado de situaciones de estrés. Los

estudiantes se benefician al interactuar con un docente equilibrado emocionalmente, esto ayuda a la formación y autocontrol de sus propias emociones. Ante lo expuesto, el maestro debe desarrollar la habilidad emocional en el aula de clases para tener una dinámica escolar positiva, en este sentido es vital para el logro de los aprendizajes en los educandos.

Vicente de Vera & Gabari (2019) manifiestan que la tarea del docente impone demandas físicas, mentales, emocionales y relacionales que, en interacción con los recursos individuales, pueden impactar negativamente en su salud y bienestar. Por eso, aquellos maestros que son atendidos por parte de la comunidad educativa desde la perspectiva humana-emocional, generan elevados niveles de actitud positiva y disfrutan del desempeño laboral y productividad, frente a esto, es emergente conocer algunas ventajas del autocontrol y determinadas desventajas cuando el profesional de la educación tiene la pérdida del mismo.

Figura 3: Ventajas autocontrol y desventajas de pérdida autocontrol.



Fuente: Elaboración propia.

Como se detalla en la figura 3, el profesional de la educación al practicar las ventajas del autocontrol promoverá la satisfacción personal, pero existe el riesgo que mientras se esté efectuando el aprendizaje del autocontrol, puede que determinados factores internos y externos lo alteren, ocasionando reacciones negativas para la continuidad y éxito del mismo. En esencia, es importante aprender a controlar las emociones y actitudes negativas. Se debe adoptar la costumbre de detectar aquellas señales que podrían indicar que se avanza hacia la pérdida de dominio de las emociones y controlar su intensidad para evitar reacciones contrarias a lo esperado (Ministerio de salud y protección social Bogotá, 2019).

Frente a esto, Contreras (2020) refiere que el propósito es crear una conciencia emocional que facilite el desarrollo de habilidades socioemocionales en los docentes mejorando el desempeño y la calidad laboral durante las labores académicas con sus alumnos. De ahí, la educación y el accionar del maestro debe ir más allá que la construcción de los conocimientos, visualizar e innovar actividades enfocadas en la importancia del autocontrol permitieran formar estudiantes más sensibles y capaces de soportar situaciones complicadas.

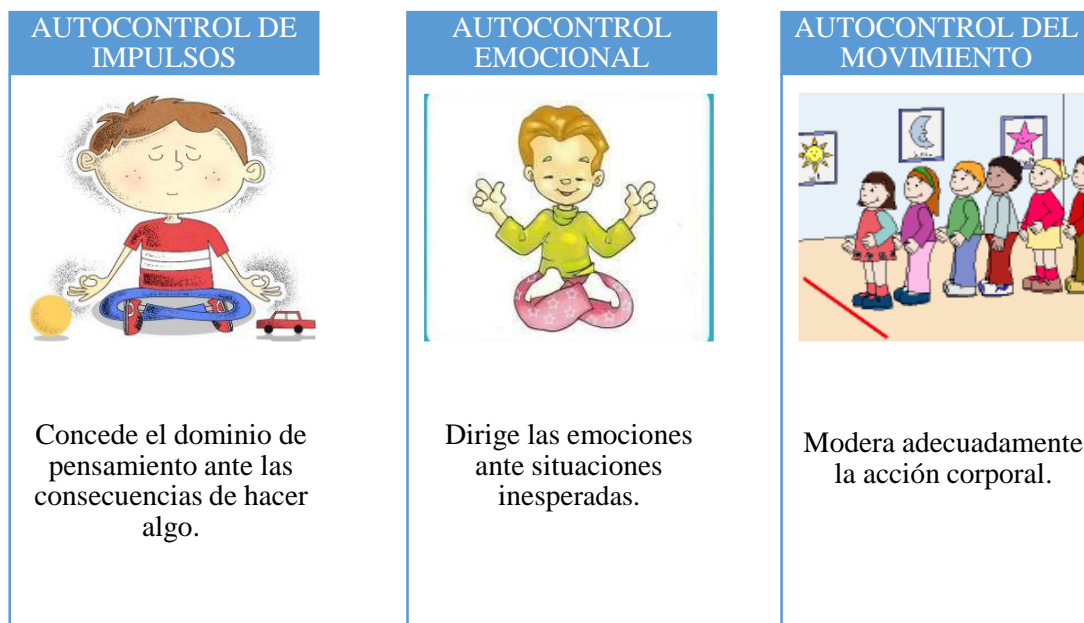
Ante lo expresado, el docente construye y refuerza los saberes para convertirlos en conocimientos significativos, concreta el aprendizaje pero también es detector de situaciones emocionales y conductuales en los estudiantes, propone estrategias de resolución de conflictos para generar responsabilidad, empatía y autocontrol en los educandos. Las emociones juegan un papel importante en los individuos, puesto que forman parte de nuestro día a día. Es por ello por lo que la educación debe contemplar el ámbito emocional y desarrollar, así mismo, una educación basada en las emociones. Educar emocionalmente significa enseñar a reconocer las emociones, nombrarlas, empatizar con los demás, enseñar formas de expresión, respeto hacia los demás y desarrollar estrategias de resolución de problemas (Joselyne , 2019).

Para Rodríguez (2019) como instituciones modeladoras de conductas, deben demostrar a través de sus equipos docentes y directivos, ser instituciones que manejan el autocontrol como característica organizacional, es decir, establecer adecuadas relaciones interpersonales en base a una convivencia democrática; pero también por otro lado, deben promover a través de las acciones educativas en las aulas, el desarrollo de una forma de actuación personal.

Al respecto Suárez (2018) concreta que el autocontrol permite manejar de forma correcta las diferentes tareas que ejercen cierto grado de presión en la cotidianidad, determinando la mejor

manera para actuar y obteniendo así mayor claridad y ser más asertivo a la hora de tomar alguna decisión. Por ello, el docente puede realizar dentro del salón de clases algunas actividades sensibilizadoras enfocadas en el dominio de las emociones de los estudiantes, para esto, debería considerar en identificar los variados tipos de autocontrol que existen, de esta manera logrará llevar a cabo acciones que beneficien el entorno donde labora.

Figura 4: Tipos de autocontrol.



Concede el dominio de pensamiento ante las consecuencias de hacer algo.

Dirige las emociones ante situaciones inesperadas.

Modera adecuadamente la acción corporal.

Fuente: Elaboración propia.

Como se visualiza en la figura 4, los tipos de autocontrol facilitan regular el dominio de las emociones, pensamientos y modera la reacción del sujeto, por ello es necesario lograr identificarlos para llevarlos a la práctica. la importancia del autocontrol no recae únicamente en lo que el individuo determina para sí mismo, sino en la capacidad que tiene para alcanzar objetivos establecidos por la sociedad a la que pertenece (Landinez , 2019).

De acuerdo con, Escaño (2019) “controlar los impulsos es una ardua tarea que requiere de un entrenamiento en autocontrol y una práctica constante, de manera que nuestra capacidad para derivar su energía supere a su carácter director”. La constancia y perseverancia permitirán al sujeto convivir de manera armónica en todas las áreas donde se desenvuelve, caso contrario una alteración negativa del proceder, perjudicaría el desempeño interpersonal del mismo. La gente mejora esta aptitud, a medida que adquiere destreza para manejar sus propias emociones e

impulsos, se motiva y afina su habilidad empática y social, este crecimiento en la inteligencia emocional se designa madurez (Deza & Bustamante, 2015).

Ante lo expuesto, manejar o estabilizar las reacciones o emociones tiene cierto margen de complejidad, ahí radica la importancia en practicar la capacidad de autorregulación frente a circunstancias que incentivan a perder la cordura. Gracias al autocontrol emocional, conseguimos que nuestras emociones no nos sobrepasen y nos permiten reducir o eliminar aquellos síntomas físicos o emociones desagradables que pueden perjudicarnos (Openmind Global, 2020).

Enfoque humano como estrategia para el rol docente

Torres (2004) manifiesta que “La necesidad de un nuevo rol docente ocupa un lugar destacado en la retórica educativa actual, sobre todo de cara al siglo XXI y a la construcción de una nueva educación”. Hace referencia a la exigencia de habilidades y competencias a desarrollar con los estudiantes en una nueva era formativa, vinculando las emociones ante situaciones que se presenten, utilizando estrategias y herramientas metodológicas que estimulen el aprendizaje significativo.

La educación ha trascendido barreras, pero en ocasiones desfavorece la comunicación entre docentes y estudiantes debido a la escasa interacción física, teniendo la necesidad de recurrir a estrategias innovadoras para llegar al objetivo del aprendizaje. La adecuación tanto del contenido como de las metodologías de enseñanza se ha convertido en un reto necesario, e incluso urgente, en un contexto social en cambio constante, en el que los jóvenes, rodeados de pantallas desde su nacimiento, han adquirido unos rasgos diferenciados a los de cualquier generación anterior (Viñals & Cuenca, 2016).

Sánchez & Galindez (2020) refieren que el docente dentro de su perfil cuenta con una serie de dimensiones, una de las cuales tiene que ver con el aspecto humanista, término que ha sido tergiversado, o confundido con humanidad - humanitario, el cual como se ha observado en la disertación previa, trasciende a la simplicidad observada como el ser humano reconocible sin importar el resto de las connotaciones que tiene como ser. Sostiene que un enfoque empático desarrolla las emociones, moral y ética ante diversos factores que podrían alterar una buena relación, considerando el crecimiento y desarrollo integral hacia el logro de las necesidades básicas y útiles dentro de la sociedad.

El docente posee elementos cognitivos precisos de comprensión emocional ante cualquier vicisitud presentada, con el fin de percibir responsabilidades ajenas desde una visión humanitaria a través del pensar o actuar de una persona, para dar la certeza de ser un miembro útil en el entorno. “La función de guía académico es fundamental al momento de promover procesos de crecimiento personal y la resolución de conflictos en el marco de la educación” (Villafuerte, Bello, Pantaleón, & Bermello, 2020).

El rol del educador pone en manifiesto la mediación entre los estudiantes como elemento fundamental para la autorresponsabilidad, permitiendo la resolución de conflictos, orientación, empatía y valores que conlleven a un vínculo social entre la comunidad educativa, fomentando la participación, inclusión y colaboración para lograr una convivencia integral. Una de las funciones del educador social en los centros educativos es ofrecer estrategias de resolución de problemas encaminadas a mejorar y potenciar la convivencia en el centro, y una de las herramientas facilitadoras de dicha convivencia es la educación en habilidades de mediación (Cuesta, Martínez, Cuesta, Sánchez, & Orozco, 2017).

Martín, Fernández, Fernández, Ferreiro, & Villar (2019) indican que “Para la construcción de una lógica de paz es imprescindible el desarrollo de un pensamiento, unas estrategias y una práctica orientada a sustituir la violencia por el ejercicio de la palabra”. Por consiguiente, el autocontrol desarrolla la capacidad de educar individuos aptos para convivir en armonía, guiada de un lenguaje acorde y afectivo, reconociendo el actuar y pensar de cada ser, sosteniendo la humanidad como base, logrando que el diálogo sea la forma viable para la resolución de adversidades y merecer una mejor sociedad.

Para Mórtigo & Rincón (2018) son pocos los estudios que integran las competencias emocionales, particularmente lo que refieren al rol docente y su desempeño profesional en el aula para mediar conflictos, puesto que la mayoría de estudios se enfocan en el educando y la mitigación de aspectos como suicidios, factores psicosociales, ansiedad y depresión o ausentismo que posteriormente se representa en deserción estudiantil. Por lo tanto, la inteligencia emocional contribuye satisfactoriamente la protección del individuo y de un ambiente propicio educativo, tomando como eje la percepción de los estados anímicos y sentimientos que desarrolla el maestro en cada uno de los estudiantes. Por ello, es necesario conocer el rol docente frente al autocontrol para comprender de manera más precisa la ardua labor que ejerce el

profesional de la educación, con la finalidad de desarrollar y construir nuevos aprendizajes cognitivos y humanísticos.

Tabla 1: Rol docente frente al autocontrol

ROL DOCENTE FRENTE AL AUTOCONTROL

Promueve la inteligencia emocional en los estudiantes.
Instruye con un liderazgo democrático que active el aprendizaje significativo.
Estimula las habilidades de comprensión, autoconocimiento e interacción entre los educandos.
Utiliza estrategias emocionales para dominar los niveles de ansiedad que puedan presentarse.
Establece la disciplina dentro del proceso de aprendizaje.
Desarrolla la autorregulación de las acciones y emociones mediante la planificación personal.
Mantiene el interés en el desarrollo de actividades interpersonales a través de herramientas metodológicas.
Brinda la oportuna atención e intervención ante una situación vulnerable del individuo.
Sostiene una conducta de consideración y empatía.
Mejora la conciencia emocional entre la comunidad educativa.

Nota: La tabla 1 detalla el rol del docente frente al autocontrol.

Fuente: Elaboración propia.

Ante todo lo expuesto en la tabla 1, se aprecian varias acciones referentes al docente en el que mediante estrategias y herramientas metodológicas conlleva hacia el logro académico, del mismo modo fomentando métodos emocionales para el desarrollo de una mejor convivencia.

Galván & Farías (2018) Es importante considerar que la evaluación académica no se reduce a sólo la práctica de transmisión de conocimientos, sino también a cómo los docentes contribuyen a la formación intelectual de los alumnos, la riqueza de los contenidos, las estrategias cognitivas empleadas, la asimilación de competencias y la educación en valores y actitudes para la formación de profesionistas que aporten de manera positiva a nuestra sociedad. Ante lo mencionado es importante una formación íntegra del docente, con una mirada de enfoque en autocontrol y promovedor de certeras actividades humanistas dentro y fuera del salón de clases que estimulen el desarrollo del educando para el desempeño en una sociedad.

Un docente empático tiene la cualidad de comprender las emociones y situaciones de los estudiantes, de ver más allá en construir el conocimiento, desarrollando la habilidad de crear una perspectiva armoniosa hacia un porvenir anhelado. El buen personal docente es capaz de empatizar con sus estudiantes, de tener paciencia y de saber escuchar. Puede o persigue comprenderles. La

espera y el respeto de los tiempos que el estudiantado pueden necesitar para aprender reposan sobre el principio de la empatía (Orellana, Merellano, & Almonacid, 2018).

Conclusiones

El autocontrol, en el educador contemporáneo debe ser considerado como una habilidad y capacidad elemental para el adecuado funcionamiento profesional, por ello, el sistema educativo debe enfatizar en reajustar el perfil docente y articular estrategias socioemocionales para reducir acciones impulsivas, frustración, desequilibrio emocional y pérdida de la paciencia del maestro, que a su vez, posibiliten la permanencia, continuidad y cumplimiento del proceso enseñanza-aprendizaje en el estudiante.

Un equilibrio entre activación emocional y autocontrol incrementa la motivación laboral, brindando un alto efecto para el bienestar integral del docente, este, no solo construirá y fortalecerá los saberes del estudiante, también, podrá educar las emociones de los alumnos para enfrentar la toma de decisiones y resolver conflictos en el transitar diario.

La labor docente es inmensamente compleja y rigurosa, para ejercerla demanda de varias competencias, capacidades y habilidades personales-profesionales, además está vinculada al salón de clases, considerado un espacio de encuentro, no solo de la construcción de los conocimientos, sino también cargada de sentires y emociones, por ello, es un lugar socioeducativo y afectivo.

Referencias

1. Buitrón, S., & Navarrete, P. (2008). El docente en el desarrollo de la inteligencia emocional. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 4(1), 2-8. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4775388>
2. Alberola, J. (16 de Septiembre de 2019). Qué es el autocontrol: definición y técnicas: *Psicología-online*. Obtenido de *Psicología-online*: <https://www.psicologia-online.com/que-es-el-autocontrol-definicion-y-tecnicas-4710.html>
3. Alvarado, C. (2017). Estrategias metodológicas para el desarrollo de la inteligencia Emocional en los estudiantes. Quito: Repositorio dspace uce. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/11450/1/T-UCE-0010-1820.pdf>

4. Arana, S. (2014). Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes. Universidad Rafael Landívar. Quetzaltenango: biblio3 url. Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Arana-Sharon.pdf>
5. Barragán, M. (2016). El autocontrol y su influencia en el clima laboral de los docentes de la Unidad educativa San Alfonso. Ambato: Universidad Tecnológica Indoamérica. Obtenido de <http://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/379/1/AUTOCONTROL%20Y%20SU%20INFLUENCIA%20EN%20EL%20CLIMA%20LABORAL%20%20CRISTINA%20BARRAGAN%20%20%20PSICOLOGIA.pdf>
6. Candela, F., Obregon, N., & Condorhuamán, Y. (2020). Desempeño docente e inteligencia emocional en la Institución educativa ST. Georges College, 2018-2019. Educa UMCH. Revista sobre educación y sociedad, 16(1), 5-22. Obtenido de <https://revistas.umch.edu.pe/EducaUMCH/article/view/162/109>
7. Chiappea, A., & Cuesta, J. (2013). Fortalecimiento de las habilidades emocionales de los educadores: v. Educación y Educadores, 16(3), 503-524. Obtenido de <https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/2701/3354>
8. Contreras, F. (2020). Habilidadessocioemocionales en los docentes durante el confinamiento social. Cuernavaca: researchgate. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Francisco-Javier-Contreras-Garcia/publication/346498771_Habilidades_socioemocionales_en_los_docentes_durante_el_confinamiento_social/links/5fc545f5a6fdcce95268da8b/Habilidades-socioemocionales-en-los-docentes-durante-e
9. Cortez, A. (2018). Indicadores de comunicación asertiva del docente y la generación del clima escolar en el aula en situaciones de aprendizaje. Universidad Andina Simón Bolívar. Quito: repositorio uasb. Obtenido de <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6221/1/T2652-MIE-Cortez-Indicadores.pdf>
10. Cuesta, M., Martínez, M., Cuesta, J., Sánchez, S., & Orozco, M. (2017). El educador social en la enseñanza secundaria. La mediación escolar como alternativa a la resolución de

- conflictos. Ehquidad(7), 145-174. Obtenido de <https://revistas.proeditio.com/ehquidad/article/view/1501/1573>
11. Deza, L., & Bustamante, L. (2015). Propuesta de una de inteligencia emocional basado en la teoría de Goleman para optimizar el desempeño laboral en los docentes. Universidad Nacional "Pedro Ruíz Gallo". Lambayeque: Repositorio unprg. Obtenido de <http://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/UNPRG/6655/BC-2113%20DEZA%20LOPEZ-BUSTAMANTE%20SANCHEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 12. Escaño, A. (19 de Febrero de 2019). Técnicas psicológicas para controlar los impulsos: lamenteesmaravillosa. Obtenido de lamenteesmaravillosa: <https://lamenteesmaravillosa.com/tecnicas-psicologicas-para-controlar-los-impulsos/>
 13. Escudero, M. (12 de Diciembre de 2019). Autocontrol y gestión de las emociones en el trabajo: manuelescudero. Obtenido de manuelescudero: <https://www.manuelescudero.com/autocontrol-y-gestion-de-las-emociones-en-el-trabajo/>
 14. Gabinet psicologic. (22 de Febrero de 2020). El autocontrol: Características y estrategias para potenciarlo. Obtenido de gabinet psicologic: <https://gabinetpsicologicmataro.com/el-autocontrol-caracteristicas-y-estrategias-para-potenciarlo/>
 15. Galván, J., & Farías, G. (2018). Características personales y práctica docente de profesores universitarios y su relación con la evaluación del desempeño. Revista iberoamericana de evaluación educativa, 11(2), 9-33. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6669444>
 16. Giménez , S. (15 de Octubre de 2013). El autocontrol emocional en el docente: desafios.edusanluis. Obtenido de desafios.edusanluis: <http://www.desafios.edusanluis.com.ar/2013/10/el-autocontrol-emocional-en-el-docente.html>
 17. Haro, L. (2018). El autocontrol de los estudiantes de la carrera de psicología educativa. Riobamba: Repositorio unach. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5698/1/UNACH-FCEHT-TG-P.EDUC-2019-000033.pdf>
 18. Huamán, J. (2019). nteligencia emocional y su relación con la competencia docente en la I.E. "Sagrado Corazón de Jesús" Villa María del Triunfo, 2019. El triunfo: Repositorio

- ucv. Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/35926/Huam%
c3%a1n_MJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/35926/Huam%c3%a1n_MJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
19. Joselyne , M. (2019). El autocontrol emocional a través de la literatura infantil. Ciencias Humanas y de la Educación. academica-e.unavarra. Obtenido de <https://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/33571/TFG19-Ginf-MOREIRA-112161.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 20. Landinez , D. (2019). Debilidad de la voluntad y autocontrol: una. Límite Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología, 15(5), 1-11. Obtenido de <https://revistalimite.cl/index.php/limite/article/view/113/112>
 21. Márquez, M., & Gaeta, M. (2017). Desarrollo de competencias emocionales en pre-adolescentes: el papel de padre y docentes. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 20(2), 221--235. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2170/217050478015.pdf>
 22. Martín, V., Fernández, L., Fernández, S., Ferreiro, C., & Villar, O. (2019). Conflicto, convivencia y cultura de paza. La resolución de conflictos en ámbito educativo como preparación para la paz. 3, 335-349. Obtenido de <https://www.revistadeculturadepaz.com/index.php/culturapaz/article/view/58/53#>
 23. Merchán, N., & Narváez, A. (2010). Estilo docente en el desarrollo de la inteligencia emocional del estudiante. Cuenca: Repositorio dspace ucuenca. Obtenido de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2182/1/tps686.pdf>
 24. Merlyn, M., Acurio, C., Cabezas, C., Orbe, C., & Riera, W. (2018). Rasgos de personalidad que afectan el desempeño de los profesores de la PUCE matriz en las funciones de docencia e investigación. Revista: Estudios Pedagógicos, 44(1), 331-349. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/estped/v44n1/0718-0705-estped-44-01-00331.pdf>
 25. Ministerio de salud y protección social Bogotá. (2019). Guía metodológica para ejercer el autocontrol. Bogotá: minsalud. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/CEVG01.pdf>

26. Mórtigo, A., & Rincón, D. (2018). Desarrollo de competencias emocionales en el aula de clase: estrategia para la resolución de conflictos. *Revista boletín redipe*, 7(2), 104-113. Obtenido de <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/432/428>
27. Openmind Global. (23 de Julio de 2020). Autoconocimiento Y autocontrol emocional: openmind-global. Obtenido de openmind-global: <https://www.openmind-global.com/autoconocimiento-y-autocontrol-emocional>
28. Orellana, R., Merellano, E., & Almonacid, A. (2018). Buen o buena docente de universidad: Perspectiva del personal directivo de carrera y de los mismos grupos docentes. *Revista electrónica educare*, 22(2), 1-27. Obtenido de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v22n2/1409-4258-ree-22-02-88.pdf>
29. Pérez, M., Cobo, R., Sáez, F., & Díaz, A. (2018). Revisión Sistemática de la Habilidad de Autocontrol del Estudiante y su Rendimiento Académico en la Vida Universitaria. *Formación Universitaria*, 11(3), 49-62. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/formuniv/v11n3/0718-5006-formuniv-11-03-00049.pdf>
30. Rizo, J. (2015). Técnicas de investigación documental. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua. Managua: repositorio unan. Obtenido de <https://repositorio.unan.edu.ni/12168/1/100795.pdf>
31. Rodríguez, J., Guevara, A., & Viramontes, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *IE revista de investigación educativava*(14), 45-67. Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/ierediech/v8n14/2448-8550-ierediech-8-14-45.pdf>
32. Rodríguez, W. (2019). AutoControl y agresividad en los estudiantes de secundaria de una Institución educativa del distrito de Chorrillos. Lima: autonoma edu. Obtenido de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/869/1/Rodriguez%20Del%20Aguila%2c%20Wilmer%20Andres.pdf>
33. Sanchez, M. (2005). La metodología en la investigación cualitativa. *Revista del Centro de investigaciones económicas, administrativas y sociales del Instituto Politécnico Nacional*, 1, 116-118. Obtenido de <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/7413/1/REXTN-MS01-08-Sanchez.pdf>

34. Sánchez, O., & Galindez, L. (2020). El docente contemporáneo y su rol humanista. San Carlos: Revista Memorialia. Obtenido de <http://150.187.216.84/index.php/rmemorialia/article/view/1008>
35. Sarmiento, M., Cadena, M., & May, N. (2017). Vision sobre la docencia, tu meta como docente. Revista Electrónica sobre Tecnología, Educación y Sociedad, 4(7). Obtenido de <https://www.ctes.org.mx/index.php/ctes/article/view/621/643>
36. Suárez, D. (2018). Control interno y autocontrol. Bogotá: Repository.unimilitar. Obtenido de <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/32882/SuarezMolinaDanielArmando2018.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
37. Torres, R. (2004). Nuevo rol docente: ¿qué modelo de formación, para qué modelo educativo? Revista colombiana de educación, 2(47), 1-19. Obtenido de <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/RCE/article/view/5512/4539>
38. Vicente de Vera, I., & Gabari, I. (2019). Burnout y Factores de Resiliencia en Docentes de Educación Secundaria. International Journal of Sociology of Education, 8(2), 127-152. Obtenido de <https://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/rise/article/view/3987/2753>
39. Villafuerte, J., Bello, J., Pantaleón, Y., & Bermello, J. (2020). Rol de los docentes ante la crisis del covid-19, una mirada desde el enfoque humano. Refcale Revista electrónica formación y calidad educativa, 8(1), 134-150. Obtenido de <http://www.refcale.uleam.edu.ec/index.php/refcale/article/view/3214/1986>
40. Viñals, A., & Cuenca, J. (2016). El rol del docente en la era digital. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 30(2), 103-114. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27447325008.pdf>