Empatía en la labor Docente y su relación con el Desgaste Emocional

Empathy in Teaching and its relationship with Burnout

Adriana Orellana- Orellana
Universidad Católica de Costa Rica
Universidad Latina de Costa Rica
Dirección electrónica: ADRIO21@hotmail.com

Resumen

El docente es una figura clave en el proceso educativo, ya que no solo proporciona el conocimiento y las herramientas a los educandos, sino que también pone a su disposición diversas las áreas de su ser. Es por esto, que puede experimentar desgaste emocional debido a los crecientes desafíos en el entorno educativo, como un el ambiente laboral adverso, violencia entre estudiantes, falta de compromiso familiar, rezago académico a causa del apagón educativo, la carencia de herramientas para la regulación emocional, cargas laborales y su vida personal. Por otro lado, la empatía es un factor esencial en el trabajo docente, permite crear vínculos con el estudiante, facilitando el aprendizaje significativo y creando un canal de acceso con el profesor. Si un docente experimenta desgaste emocional se verá afectada la relación con los estudiantes y su contexto laboral, ya que este provocará que la disposición para comprender al estudiante e identificarse con las emociones se vea reducida. En la actualidad se reportan incapacidades por problemas de salud mental en docentes, lo que subraya la importancia de que cuenten con estrategias para el manejo de sus emociones y equilibrio entre su vida personal y laboral. Además, es crucial que reconozcan los síntomas del desgaste emocional, que incluye agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal; afectando las áreas cognitiva, emocional y conductual. Por ello, se destaca la importancia de que la institución educativa ofrezca e implemente programas enfocados en la prevención en salud mental para los docentes.

Palabras clave*: educación, agotamiento empatía, docente, contexto de aprendizaje, calidad de la educación, salud mental.*

Abstract

The role of an educator is crucial in the educational process, as they not only provide knowledge and tools to students but also help them explore various aspects of their being. However, educators may experience burnout due to the increasing challenges in the educational environment. These challenges include adverse work environments, student violence, lack of family commitment, academic lag, lack of emotional regulation tools, heavy workloads, and personal life pressures. Empathy plays a vital role in teaching as it helps to create strong bonds with students, facilitate meaningful learning, and establish open communication channels. Experiencing emotional exhaustion affects the relationship with students and their work context, as it will reduce the willingness to understand the student and identify with the emotions. There are increasing reports of educators facing mental health problems, highlighting the need for strategies to manage their emotions and find a balance between their personal and work lives. Educators need to recognize the symptoms of emotional exhaustion, which include emotional burnout, depersonalization, and lack of personal fulfillment, affecting their cognitive, emotional, and behavioral well-being. Educational institutions should provide and implement programs focused on mental health prevention for teachers.

Keywords*: education, fatigue, empath, teacher, educational environment, educational quality, mental health.*

Introducción

Los seres humanos requieren crecer en sociedad, se necesita de los otros para lograr potenciar o desarrollar las habilidades básicas. En este proceso es crucial, sobre todo, quienes tienen el rol de enseñar. El docente se enfrenta a diversas situaciones que requieren que tenga habilidades para afrontarlas, no solo a nivel de conocimiento, sino herramientas personales para lograr trascender dichas circunstancias.

Es fundamental reconocer que el profesor no solo tiene la responsabilidad de impartir conocimiento, sino que también gestiona múltiples tareas y atiende a una gran cantidad estudiantes. Durante su jornada, prepara las clases, elabora y revisa actividades-tareas, investiga, se actualiza sobre los temas, planea y programa, atiende consultas de estudiantes o padres, responde a las demandas administrativas que solicita la entidad educativa, sumado a esto, tiene que resolver todo lo correspondiente con su área personal. En este contexto, es esencial que el formador mantenga una salud mental equilibrada que le permita lidiar con las exigencias. Sin embargo, incluso con un equilibrio mental, puede experimentar desgaste emocional.

Estudios realizados en los últimos 22 años evidencian que el desgaste emocional es un problema que afecta a la población. En una investigación desarrollada por Fernández en el 2002 en Perú, se indica que el "63,8% de los docentes estarían expuestos a desarrollar a corto plazo el síndrome de desgaste psíquico" (p. 51). Mientras que en un estudio más reciente se evidencia que "45,2% de los docentes presentaron un nivel de desgaste profesional moderado, el 33,9% tuvo un nivel severo y el 20,9% un nivel leve." (Estrada, Paredes y Quispe, 2021, p. 365). Ambos estudios, realizados en el mismo país con 19 años de diferencia, muestran que el desgaste emocional sigue siendo un problema social significativo para esta población.

Este problema se convierte en una cuestión social debido a que esta población ha estado educando y seguirán educando a futuras generaciones en condiciones poco saludables, incurriendo en una situación de riesgo tanto para ellos como para sus estudiantes. De acuerdo con un estudio nacional desarrollado por Reyes et al (2021), tanto hombres como mujeres presentan afectaciones en las tres dimensiones de desgaste emocional cansancio emocional 45% hombres y 38% mujeres, despersonalización 65% hombres y 77% mujeres y en la realización personal ambos puntuaron un 100%. Por otro lado, en un estudio presentado por Cárdenas Rodríguez, Méndez Hinojosa y González Ramírez (2014), mencionan que "la relación entre el desempeño docente y en el burnout radica, principalmente, en la relación del docente con su institución" (p.18). Esto porque las condiciones laborales pueden generar desgaste emocional y agotamiento.

Aunado a esto, Matamoros (2024) reporta que el 73% de docentes presentan incapacidades por

problemas de salud mental, principalmente por ansiedad y estrés derivados de la sobrecarga laboral. Además, menciona como otros factores, las extensas jornadas, condiciones en las que laboran como desorganización institucional o falta de apoyo por parte de supervisores.

Para el 2025, según el I Estudio sobre Condiciones y Desafíos de los Docentes y el Magisterio Nacional, elaborado por el Colegio de Licenciados y Profesores en Letras, Filosofía, Ciencias y Artes (Colypro), un 25% de los docentes están clínicamente diagnosticados con el síndrome de burnout o agotamiento. Asimismo, que un 87% señala que la labor educativa les genera desgaste emocional. En esta misma línea, un 48% de los educadores ha sido incapacidades por problemas de ansiedad, estrés y lesiones vocales y musculares.

Todos estos factores y condiciones afectan la calidad educativa y la interacción con los estudiantes, ya que el educador necesita estar equilibrado emocionalmente para lograr atender adecuadamente a su alumnado en cualquier etapa de vida. El docente aporta un elemento emocional que genera un ambiente de seguridad y promoción del aprendizaje, en la comprensión de las consultas o situaciones presentes en el contexto educativo.

Desde esta perspectiva debe existir un vínculo para que se genere empatía con los estudiantes. Por ende, si un profesor experimenta desgaste emocional no se puede exigir que tenga un nivel de empatía alto hacia sus estudiantes puesto que no tiene la capacidad para lograrlo, aunque esto sea una habilidad fundamental en su profesión.

Este ensayo pretende generar una reflexión que destaque la relación entre la empatía y el desgaste emocional y su afectación en el ejercicio profesional docente con el fin de promover en la población el cuido de su salud mental. Además de visibilizar las diversas situaciones que lo exponen al desarrollo de desgaste emocional, así como brindar herramientas que permitan un mayor compromiso con el cuidado de su salud mental. Para comprender la postura de la autora se debe puntualizar que la perspectiva teórica que se utilizará para explicar los diversos términos son Maslach, Rifkin y el Estado de la Educación entre otros, que contribuirán a construir una narración comprensiva sobre el fenómeno.

Empatía en la labor docente

La empatía permite a los seres humanos reconocer y conectar con las emociones de los demás. En el contexto educativo y en el proceso de aprendizaje diversos aspectos intervienen para que este sea significativo y efectivo. Desde la perspectiva del estudiante es necesario integrar los elementos cognitivos, emocionales y conductuales, así como considerar las condiciones en que recibe la información. Esto genera que la empatía sea percibida como un factor fundamental en la tarea del formador para comprender las particularidades de cada discente y actuar en consecuencia.

Para profundizar en el concepto de empatía Williams y Cameron, 2017 citado por Rodríguez-Saltos, Moya-Martínez y Rodríguez-Gámez (2020) indican que se puede comprender la empatía como

> la capacidad de experimentar y comprender indirectamente las emociones de los demás, ya que tiene que ver con la facultad de apreciarlas individualmente y entender los sentimientos ajenos, tanto en términos de compartir la experiencia emocional de otra persona como de la capacidad cognitiva; por lo tanto, puede considerarse como una cualidad de la comunicación emocional (p. 53).

A partir de esta definición, se puede concluir que el personal docente debe ser capaz de comprender las emociones y situaciones de otro, y que, en el ejercicio profesional, esto se logra través del establecimiento de vínculos con los estudiantes, personal administrativo, compañeros y padres. Establecer vínculos implica la condición de una relación con el otro que promueva el desarrollo personal y la influencia cultural (Bernal, 2010).

Por tanto, el vínculo está estrechamente relacionado con la empatía. El rol del educador requiere que, mediante estos dos elementos, se fomente en el estudiante un lazo que facilite la comunicación y comprensión de la información contribuyendo así a un aprendizaje significativo. Al compartir esta conexión emocional, el formador provoca que el estudiante tenga una mejor actitud y comportamiento frente al sistema educativo, además de tener la capacidad de percibir la necesidad, sentimiento y potencial de los estudiantes (Huanca, De la Lama y Daturi, 2021).

Estos factores propician que el estudiante esté dispuesto a aprender y experimentar un aprendizaje significativo, lo que afectará o impactará directamente su rendimiento académico. Según Rodríguez-Saltos, Moya-Martínez y Rodríguez-Gámez (2020) citando a Huegun Burgos (2009) “Mediante la empatía el educador crea un espacio amable, seguro y protegido, en donde la persona escuchada se siente motivada a sentir, reconocer y expresar más aspectos de su mundo interior o de su (SIC) emociones” (p.29).

En este punto se resalta la importancia de la empatía la labor del personal en educación. Para procurar una educación integral y aprendizaje significativo este componente debe estar presente. La educación de calidad implica que el profesor se enfoque en mejorar del proceso de aprendizaje, por esto se requiere comprender y trabajar orientado hacia las necesidades del alumnado. Por ello, Rodríguez-Saltos, Moya-Martínez y Rodríguez-Gámez (2020) indican que la empatía es trascendental en la ruta de mejora y creación de estrategias para el fortalecimiento de le educación. Existe, por tanto, una relación fuerte y cercana entre educación y empatía. A través de esta, el maestro fomenta en el estudiante habilidades, compromiso y disposición con su proceso de aprendizaje.

Componentes de la empatía

La empatía implica en el ser humano una serie de elementos para su desarrollo, y puede considerar tanto un atributo innato como adquirido del ser humano. Según Rifkin (2010), la empatía depende tanto de lo innato como de lo adquirido, debido a que, concebirlo por separado sería un error. Este autor, también señala una integración entre la consciencia empática y los catalizadores culturales. Es decir, para el desarrollo de la empatía se integran elementos sociales, de ahí la importancia del vínculo, aspecto fundamental en las relaciones interpersonales.

El mismo autor señala que la clave para transformar los impulsos innatos en respuestas empáticas radica en la inducción, es decir, hacer consciente al individuo de su transgresión para despertar el potencial del desarrollo empático (Rifkin, 2010). Esto en el contexto educativo es crucial, ya que el docente debe ser el primero en tener claro estos elementos para trasmitirlos a los estudiantes y debe estar dotado de herramientas que le permitan ser empático con sus estudiantes y su contexto cercano.

La empatía a su vez presenta componentes interpersonales como lo son la cognición, emoción y motora empática. Desde la cognición el instructor percibe la situación, comprende los estados mentales, creencias, deseos, emociones o sentimiento (Amador, 2020). Además, este componente permite que la persona puede autocontrolarse y tolerar las emociones de las demás personas independientemente de su condición (Rodríguez-Saltos, Moya-Martínez y Rodríguez-Gámez, 2020, p. 31). Es esencial porque desde la cognición se comprende la situación de aprendizaje del estudiante y según la situación particular del docente con su nivel empatía cognitivo influirá en su respuesta hacía los estudiantes.

La empatía emocional, por otro lado, se relaciona con los mecanismos espejos que permiten la identificar los sentimientos de otra persona en una situación determinada y experimentarlos como propios. Sus características se pueden identificar el autocontrol, identificación de sentimientos, reacciones ante una situación, afectividad y compasión (Rodríguez-Saltos, Moya-Martínez y Rodríguez-Gámez, 2020, p. 33). Este componente de la empatía es significativo para el profesor, porque le permite identificarse con el sentimiento del estudiante.

Finalmente, el último componente de la empatía es la motora, que se refiere a la capacidad del individuo de imitar las expresiones faciales, vocalización, posturas y movimientos del otro con el fin de sincronizar atributos físicos de la emoción experimentada. (Khvatskaya y Lenzenweger, 2016). Es decir, es la conducta o actitud que se observa por parte del docente hacia la situación externalizada.

Con este panorama más completo, se puede comprender la importancia de la empatía en la educación y proceso educativo. Esta es transversal a la labor educativa e integra aspectos interpersonales, abarcando elementos culturales (adquiridos), cognitivos, emocionales, motores relacionados con un

ámbitos social y educativo en el que la persona se desenvuelve. Al considerar al docente como un ser integral, es necesario tener en cuenta que debe lidiar con el manejo de sus propias emociones, conflictos personales, necesidades emocionales, y su realidad en el contexto de familia, pareja, amigos, laboral, económico, entre otros.

Desafíos que enfrenta el docente

Para brindar una educación de calidad el educador debe estar preparado en diversas áreas, no solo en el conocimiento y actualización de la materia o asignatura que imparte, sino también en el desarrollo de capacidades o habilidades blandas que le permitan afrontar la realidad actual. Esto implica manejar la diversidad en la población estudiantil y atender sus necesidades individuales.

Uno de los factores señalados en el Estado de la Educación (2023) es "el debilitamiento de los procesos de capacitación docente y la falta de acompañamiento a docentes y directores como una limitación para el desarrollo de competencias clave en el trabajo de aula". (p. 46). Por lo tanto, en un contexto en donde el instructor presente deficiencias en actualización y en la integración de diversa población en sus aulas, ex probable que experimente una mayor carga laboral, lo podría afectar la calidad de la educación.

En un estudio realizado en el 2018 por Ministerio de Educación Pública (MEP) y el Instituto de Desarrollo Profesional Uladislao Gámez Solano (IDP UGS), se identificó que "los docentes no cuentan con estrategias personales ni grupales para trabajar regulación emocional"…y señalan que "reconocen mejor la emoción en el estudiante que en ellos mismos, y no utilizan las estrategias que ellos brindan a los estudiantes para afrontar las situaciones, además de no identificar entre una emoción y sentimiento" (p, 53).

En este punto, el manejo emocional es fundamental para el docente. El autoconocimiento es esencial para comprender los procesos o situaciones internas que pueden afectar su salud mental, así como la calidad del proceso de aprendizaje. Si un profesor no tiene la consciencia de sus propias emociones, sentimientos, control emocional, y no logra reconocer sus necesidades puede experimentar afectaciones en diversas áreas de su vida. Esto plantea el cuestionamiento de si realmente puede identificar las emociones de sus estudiantes ser empático cuando el discente lo requiera.

En cuanto al apoyo institucional que brinda el MEP, el IDP UGS en el 2021 habilitó una línea que promueve la atención psicoeducativa y el autocuidado de funcionarios del MEP, sin embargo, esta en la actualidad no se encuentra en funcionamiento, lo que limita las opciones que tiene el profesor para solicitar ayuda a nivel institucional. En esta misma línea, diversos estudios evidencian la ausencia de estrategias de apoyo al bienestar docente; por ejemplo, un 91% de los docentes encuestados en el estudio

elaborado por el Colypro (2025) afirman no contar con programas de bienestar emocional ni apoyo psicológico por parte del MEP o de los centros educativos en los que labora. Aunado a lo anterior, Matamoros (2024) señala que los sindicatos de educación y diputados buscan garantizar la salud mental de los docentes por medio de la propuesta de un proyecto de ley: no obstante, esta iniciativa aún no se traduce en una acción concreta lo que mantiene vigente la problemática.

Por otro lado, después del apagón educativo los estudiantes regresaron con un rezago tanto en el desarrollo de competencias como de aprendizaje. Según el Estado de la Educación "el apagón educativo tuvo efectos profundos para el desarrollo de las competencias clave que se contemplan en los programas de estudio…aunado con los rezagos de aprendizaje empeoran conforme se avanza en el ciclo educativo" (p. 93). Por lo tanto, el educador debe dedicar más tiempo a cerrar brechas de conocimientos que presenta el alunado, quienes llegan con un perfil educativo por debajo del nivel esperado.

Aunado a esto, es importante considerar la vinculación de la familia con el contexto educativo y las situaciones sociales que enfrentan en la actualidad. Según el informe mencionado, existe "un bajo involucramiento y participación de madres y padres de familia, que se juntan con la preocupación por la vulnerabilidad social del entorno en el cual se encuentra el centro educativo" (p. 153). Con este contexto es el que se enfrenta el docente, sumado al hecho de que para el 2024 el Ministerios de Educación Pública registro 313 casos de violencia entre estudiantes, es en diversas zonas del país (La Nación, 2024). Esto generaría una serie de procesos administrativos adicionales, aumentando la carga laboral y emocional al tratar de resolver estas situaciones.

Los factores familiares también juegan un papel crucial en las acciones de los docentes y centro educativos. El compromiso de los padres con el centro educativo para disminuir las conductas violentas. Sin embargo, si el estudiante proviene de un entorno familiar donde la violencia es naturalizada o legitimada esto probable que reproduzca el comportamiento, obligando al profesor a lidiar con actos violentos en el contexto escolar, lo que requiere que constantemente busque soluciones a esta problemática, siendo esta situación una posible causa de desgaste emocional.

Otros retos que enfrenta esta población incluyen el clima laboral y las fricciones entre el personal docente-administrativo o jefatura. De acuerdo con el informe, un elemento necesario para capacitación es la gestión del clima escolar y relaciones interpersonales. En la encuesta realizada se indica que un 34.6% de los directores consideran la capacitación entorno a este factor fundamental, lo que evidencia que el clima laboral puede ser una fuente de estrés.

Ante esta diversidad de desafíos, el docente debe ser capaz de actuar con empatía en las diferentes situaciones que se presenten. Sin embargo, surge la pregunta ¿Cómo puede un docente en estas

condiciones ser empático en su contexto educativo y, al mismo tiempo, ofrecer una educación de calidad?

Empatía y desgaste emocional en el contexto educativo

A lo largo del ensayo, se ha analizado la relación entre empatía y su importancia en para promover un aprendizaje significativo y una educación integral. También se ha evidenciado solo un fragmento de desafíos que enfrenta el educador en su cotidianidad, que puede ser promotores de desgaste emocional.

Es importante comprender qué es el desgaste emocional o burnout. Acosta, et al, (2019) lo define como "una respuesta crónica que se genera por el fracaso de las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas al tratar de enfrentar las situaciones que generan cansancio en su ejercicio profesional" (p. 338).En este caso, si un profesor no es capaz identificar sus propias emociones, es posible que no reconozca los síntomas de desgaste emocional hasta que estos afecten significativamente su vida, impactando tanto en la calidad de sus clases como en el nivel de empatía hacia su entorno.

Por otro lado, Maslach y Jackson (1981), definen 3 dimensiones para comprender el desgaste emocional, las cuales son: agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal. En este caso, la primera área está relacionada con la reducción de los recursos emocionales y está acompañado por manifestaciones somáticas, la segundo con actitudes de aislamiento, etiquetamiento despectivo, frustración, fracaso por el incumplimiento de su labor. Finalmente, para la tercera dimensión se refiere a la disminución o desaparición del logro y sentimiento de baja autoestima, además de estar relacionado con el rendimiento laboral, autovaloración negativa.

En el contexto educativo, cuando un docente experimenta desgaste emocional, no se encuentra psicológicamente preparado para tener una actitud abierta y empática en su trabajo y en sus relaciones interpersonal. Por tanto, las condiciones internas y externas son fundamentales para una calidad en la educación y en la salud mental del individuo.

Desde la perspectiva de Rifkin (2010)

> Una persona también puede sentir un exceso de empatía, algo que Hoffman define como un proceso involuntario que se produce cuando la ansiedad empática de un observador se hace tan dolorosa e intolerable que se transforma en una sensación de sufrimiento personal cuya intensidad puede anular por completo la empatía (p.125).

Desde este punto, el docente que está constantemente expuesto a situaciones que generen desgaste emocional experimenta una disminución de su capacidad de ser empático. Según Naranjo (2022) se atendieron 414 casos de personas funcionarias del MEP en la línea psicoeducativa y de autocuidado "estamos con vos" en los cuales las principales causas se encuentran burnout (desgaste emocional-agotamiento excesivo), problemas en el trabajo, depresión, estrés, crisis de ansiedad, problemas en

relaciones interpersonales, agotamiento por uso de tecnología, mobbing, suicidio y enfermedades crónicas.

Además de esto, el IDP UGS y el MEP (2018) señala que los profesores indican que cuando hablan de sus emociones se sienten bloqueados, que desean no hablar del tema, se sienten inseguros, sensible, tristes. Asimismo, entre las emociones identificadas cotidianamente se presenta el temor e incertidumbre, ansiedad, tensión, preocupación. Un dato importante es que esta población indica que la manera de expresar emociones es por medio del enojo, de manera no verbal como con gesto, disgusto, señalan dificultad para trasmitir sus emociones y prefieren no referirse al tema. Estos factores crean una fórmula para el desarrollo de desgaste emocional, puesto que, si el docente no logra procesar su propia emoción sumado a los desafíos que enfrenta diariamente, aumenta la probabilidad de experimentar síntomas de desgaste emocional.

Esto también pone en manifiesto las pocas herramientas de afrontamiento con las que cuentan esta población. Sin los recursos emocionales básicos, como el reconocimiento de una emoción, que puede afectar en la identificación de los síntomas presentes en el desgaste emocional, que pueden manifestarse a través de somatización o cambios en el comportamiento y estado de ánimo.

Por tanto, se resalta la relación entre empatía y desgaste emocional. Un docente requiere ser empático constantemente, sin embargo, en un contexto educativo desafiante, corre un mayor riesgo de desarrollar desgaste emocional, por ende, las condiciones del contexto actual pueden ser un detonante. Especialmente si no cuenta con recursos psicológicos para afrontar las diversas situaciones y se encuentra expuesto a contextos de alta vulnerabilidad, violencia, pobreza, dificultades en el trabajo con personas con capacidades diversas o en ambientes con pocos recursos y materiales, estos elementos pueden agotar sus capacidades emocionales.

Se espera que los docentes se desempañen de manera empática, incluso en circunstancias de vulnerabilidad socioeconómicas y en sectores con altos índices de problemáticas sociales. No obstante, el "exceso" de empatía puede generar desgaste emocional. Si bien es cierto, existen educadores que no se comprometen a formar de manera integral y carecen de empatía en su relación docente-estudiante, otros consideran la empatía un aspecto fundamental en su vocación y estos son los que generalmente pueden presentar burnout.

De acuerdo con Rifkin (2010) "la empatía es el medio psicológico por el que pasamos a formar parte de la vida de otras personas y compartimos experiencias valiosas. La noción misma de trascendencia significa ir más allá de uno mismo, ser parte de comunidades más amplias, formar parte de unas redes de significado más complejas" (p 29). Para establecer vínculos y relaciones que promuevan

el aprendizaje, el profesor también integra parte de su ser en el proceso de enseñanza. Por tanto, la hipótesis sería que un docente comprometido puede tener mayor riesgo o factores que lo vulneren a experimentar desgaste emocional, ya que pone sus recursos emocionales a disposición de manera constante.

A medida que el desgaste emocional se intensifica, también aumenta el riesgo de que el docente pierda la capacidad de ser empático, puesto que los componentes cognitivo y emocional se ven afectados. Para ser empático, el educador debe comprender el punto de vista del otro (toma de perspectiva), y ser consciente de esto; pero a raíz del agotamiento emocional esa perspectiva disminuye (Romero, 2019, p.246). Esta labor implica atención, trabajo emocional consciente y sostenido, que a lo largo de tiempo sin una adecuada gestión puede volverse un detonante del agotamiento emocional.

Además, cuando el desgaste emocional se presenta en el componente cognitivo de la empatía afecta la capacitad del individuo para identificarse con los sentimientos de otros. Al experimentar síntomas en las dimensiones agotamiento emocional, realización personal y despersonalización se generan emociones que provocan ansiedad o aislamiento (Romero, 2019, p.247). Por tanto, la capacidad de identificación de la emoción del estudiante no se lograría, ya que el docente está tratando de procesar su propia emoción. La dimensión cognitiva es fundamental para la empatía y si existe presencia de desgaste emocional afectará significativamente la puesta en práctica de esta habilidad.

En relación con las dimensiones emocional y motora, al existir presencia de desgaste emocional, la persona sufre una disminución en la capacidad para experimentar sentimiento de compasión, disposición o motivación de ayuda. Esto, a su vez, genera una reducción de las conductas prosociales. El componente emocional de preocupación empática está relacionado con la vocación, por lo que el desgaste provoca sentimientos de frustración o fracaso en su labor (Romero, 2019).

El docente que vivencia esta serie de emociones, sentimientos y pensamientos los reflejará en su conducta, lo que será percibido por los estudiantes, afectando la relación y vínculo con ellos. Es crucial que el educador se proyecte como una persona abierta y cercana y que se muestre interesada por el bienestar del estudiante, especialmente en etapas clave de su desarrollo.

Por tanto, se considera que existe relación cíclica entre desgaste emocional y empatía. La relación desgaste emocional-empatía, es provocada por factores interpersonales y laborales que disminuyen la capacidad empática del docente y es causada por las demandas del contexto, que, en conjunto con factores interpersonales, puede generar desgaste emocional, especialmente si el educador carece de herramientas adecuadas para gestionar sus emociones. Mientras que la relación empatía -desgaste emocional, es generada por una serie de situaciones que colocan al profesorado en una posición de constante resolución

y enfrentamiento de problemas agotando sus recursos emocionales, ocasionando el desgaste emocional.

Conclusiones

Prevención y estrategias para el afrontamiento emocional

Para mencionar estrategias y prevención del desgaste emocional, es importante sintetizar los elementos involucrados. En primer lugar, es importante destacar que actualmente la población docente se encuentra experimentando síndrome de desgaste emocional provocado por una serie de eventos como el contexto o ambiente laboral, los niveles de violencia entre los adolescentes, la falta de compromiso por parte de la familia, el rezago académico por causa del apagón educativo, y la falta de herramientas de afrontamiento, entre otros.

Además, es crucial recalcar que las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal generan una afectación que disminuye la capacidad de empatía en los componentes cognitivo, emocional y motor. Provocando un cambio en la conducta y reacción ante diversas situaciones en su entorno.

Por otro lado, la disminución de esta capacidad empática genera afectación en el establecimiento del vínculo con los estudiantes y otros actores del contexto educativo. El docente experimenta una reducción de su habilidad para comprender al otro o identificarse con las emociones, ya que no presenta la disposición emocional necesaria para hacerlo.

Se puede resaltar la importancia de la empatía en la labor, ya que esta permite que el docente no sea visto solo como una figura de autoridad, sino también, como una persona accesible, a la que los estudiantes pueden confiar para expresar situaciones de vulnerabilidad. Además, la empatía fortalecer el proceso de aprendizaje significativo.

Es fundamental que el educador aprenda a identificar sus emociones y estados de ánimo para manejar adecuadamente sus emociones, logrando así un equilibrio entre su vida laboral y personal. Asimismo, la autorregulación es un elemento clave para que el docente logre enfrentar situaciones y evitar el desgaste emocional en alguna de sus dimensiones.

Se considera de gran relevancia que el personal docente comprenda los componentes de la empatía y regulen el uso en su práctica profesional. Un desequilibro o uso excesivo del componente empatía emocional o cognitiva puede generar un desgaste significativo. Por tanto, es fundamental que puedan orientarse a un sano equilibrio de ambas dimensiones, separando los aspectos laborales de su vida personal.

Lo anterior resalta la importancia de contar con redes de apoyo a nivel familiar, de pareja, amigos

o creencias espirituales que le permita al docente tener un espacio de disociación o desconexión de su contexto laboral. Además, es primordial que el educador cuente con ayuda profesional para que aprenda a gestionar sus emociones, reconozca sus necesidades, solucione los conflictos personales y reciba psicoeducación en temas como equilibro o manejo empático. Es relevante que el educador cuente con espacios recreativos, actividad física o tenga un pasatiempo que le permita liberar su carga emocional y le permita desligarse cognitiva y emocionalmente de las situaciones laborales.

Un factor crucial es que el MEP y IDP UGS creen espacios para la capacitación continua en temas de salud mental como identificación y expresión emocional, control o gestión de las emociones, técnicas de afrontamiento, trastornos o síndromes más comunes en el personal. Esto permitiría que la población pueda reconocer si están experimentando algún síntoma o situación de vulnerabilidad que desencadene una afectación en su salud mental. Además, es fundamental de que exista un programa preventivo y no solo una línea de abordaje paliativa.

Es importante que el profesor pueda reconocer que la situación experimentada lo están afectando y busque la ayuda necesaria para prevenir el desgaste emocional. Es vital que se mantenga en constante revisión y refuerce sus estrategias de afrontamiento y regulación, ya que estas son la herramienta que le permitirán sobrellevar o superar las situaciones difíciles. Se debe recordar que el desgaste emocional es producido por exceso de carga laboral, exigencias, trabajo bajo presión, falta de reconocimiento, jornadas laborares extenuantes, falta de redes de apoyo o socialización, tiempo de descanso, exceso de responsabilidades, estilo de vida (hábitos de sueño, alimentación, otros). Por último, no se debe olvidar que el docente es una persona que requiere un abordaje integral. No solo capacitaciones en su área disciplinar, sino también espacios para su desarrollo personal y el autocuidado de su salud mental.

Referencias Bibliográficas

- Acosta, J. R., Morales, L., Álvarez, G., y Pino, Y. (2019). Síndrome de desgaste profesional en médicos del Hospital Docente Pediátrico Cerro. *Revista Habanera de Ciencias Médicas, 18(2),* 336-345. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2019000200336
- Amado, P. (2020). *Biología de las neuronas espejo: relación con el lenguaje, la empatía y determinados trastornos de la conducta*. [Tesis de grado, Universidad de La Laguna]. Repositorio Universidad de La Laguna. https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/19414
- Bernal, H. (2010). *Sobre la teoría del vínculo en Enrique Pichón Rivière: Una sistematización del texto Teoría del vínculo de Pichón*. Fundación Universitaria Luis Amigó. http://www.funlam.edu.co/uploads/facultadpsicologia/578481.pdf
- Cárdenas Rodríguez, M., Méndez Hinojosa, L. M. y González Ramírez, M. (2014). Evaluación del desempeño docente, estrés y burnout en profesores universitarios. *Revista Electrónica2014= Actualidades Investigativas en Educación*, 14 (1), 1-22. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44729876006.
- Colegio de Licenciados y Profesores en Letras, Filosofía, Ciencias y Artes. (2025). *Condiciones laborales y bienestar docente en Costa Rica*. https://www.colypro.com/documentos-oficiales/
- Estrada Araoz, E. G., Paredes Valverde, Y., y Quispe Herrera, R. (2021). El desgaste profesional y su relación con el desempeño de los docentes de educación básica regular. *Revista Universidad y Sociedad*, 13(4), 361-368. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202021000400361
- Fernández, M. (2002). Desgaste psíquico (burnout) en profesores de educación primaria de Lima metropolitana. *Persona,* 2002 (5), 27-66. https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/842
- Huanca, M., De la Lama, M. y Daturi, D. (2021). La empatía y su trascendencia en la educación. *La Colmena* ,112, 51-62. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8689189

- Khvatskaya, M. y Lenzenweger, M. (2016). Motor empathy in individuals with psychopathic traits: a preliminary study. *Journal of Personality Disorders*, 30 (5), 613-632. 10.1521/pedi_2015_29_219
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Ocupational Behavior, 12,* 99-113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205
- Matamoros, R. (09 de octubre, 2024). Sindicatos y diputados buscan garantizar la salud mental de los docentes. *Crhoy.com.* https://www.crhoy.com/nacionales/sindicatos-y-diputados-buscan-garantizar-la-salud-mental-de-los-docentes/
- Matarrita, F. (02 de julio, 2024). MEP registró 313 casos de violencia en centros educativos en primera mitad del año. *La nación*. https://www.nacion.com/el-pais/educacion/mep-registro-313-casos-de-violencia-en-centros/3NH5IWERO5D5JPXQQ6YSI4PPI4/story/
- Morera, A., Rojas, G. y Castro, E. (2018). *La educación emocional del personal docente: Una estrategia de formación permanente*. Ministerio de Educación Pública, Instituto de Desarrollo Profesional Uladislao Gámez Solano. https://idp.mep.go.cr/sites/all/files/idp_mep_go_cr/publicaciones/educacion_emocional_docente_2018.pdf
- Naranjo, E. (2022). "*Estamos con vos" atendió a más de 400 funcionarios en su primer año de servicio.* Ministerio de Educación Pública. https://www.mep.go.cr/noticias/%E2%80%9Cestamos-vos%E2%80%9D-atendio-mas-400-funcionarios-su-primer-ano-servicio
- Reyes, F., Rojas, I. y Camacho, T. (2021). *Desgaste profesional en el personal de un centro educativo de secundaria en Guanacaste, Costa Rica*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Técnica Nacional. https://repositorio.utn.ac.cr/items/994bf427-135e-4ee9-ad85-60f071adfa62
- Rifkin, J. (2010). *La Civilización Empática*. Ediciones Paidós Ibérica
- Rodríguez-Saltos, E., Moya-Martínez, M.E. y Rodríguez-Gámez, M. (2020). Importancia de la empatía docente-estudiante como estrategia para el desarrollo académico. *Dom. Cien*, 6(2), 23-50.

https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7467931

- Romero, K. (2019). Empatía y síndrome de desgaste profesional (burnout) en docentes de educación básica regular de lima metropolitana. *Avances en Psicología*, 27 (2), 237-254. https://doi.org/10.33539/avpsicol.2019.v27n2.1801