TELOS: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales
ISSN 1317-0570 / ISSN (e) 2343-5763
Vol. 27(1). Enero-Abril 2025

EL BIENESTAR Y LA SALUD EMOCIONAL DEL DOCENTE UNIVERSITARIO. REFLEXIÓN DESDE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

Lisandro José Alvarado-Peña*
https://orcid.org/0000-0001-5097-811X
Rubén Carlos Álvarez Diez**
https://orcid.org/0000-0002-0877-2238
Ricardo Jimeno Espadas***
https://orcid.org/0000-0003-3625-729X
Rodolfo Valentín Muñoz Castorena****
https://orcid.org/0000-0002-5357-357X
Sebastián Reyes Alvarado*****
https://orcid.org/0000-0002-5824-9832
Rafael Fonseca de Castro******
https://orcid.org/0000-0001-5897-851x

RECIBIDO: 03/08/2024 / **ACEPTADO**: 04/11/2024 / **PUBLICADO**: 15/01/2025

Cómo citar: Alvarado-Peña, L., Álvarez Diez, R., Jimeno Espadas, R., Muñoz Castorena, R., Reyes Alvarado, S., Fonseca de Castro, R. (2025). El bienestar y la salud emocional del docente universitario. Reflexión desde la ecología emocional. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales, 27*(1), 56-72. www.doi.org/10.36390/telos271.04

RESUMEN

El rol que los docentes universitarios cumplen, depende en gran manera de su bienestar y salud emocional y física; con factores que definen el desempeño óptimo de sus funciones. Este artículo está basado en un planteamiento novedoso de la inteligencia emocional, llamado “Ecología

* *Autor de correspondencia.* Doctor en Ciencias Sociales, mención: Gerencia. Investigador acreditado nivel V por el Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica - Concytec - Perú. Docente titular en la Universidad Tecnológica de Escuinapa, México. Acreditado por el Sistema Nacional de Investigadores e Investigadoras - CONAHCYT - México, como Investigador Nacional en el Nivel I. Forma parte del Sistema Sinaloense de Investigadores y Tecnólogos, acreditado como: Investigador Honorífico - México. Director e Investigador del Instituto de Investigaciones de la Red Académica Internacional “Estudios Organizacionales en América Latina, el Caribe e Iberoamérica” (REOALCEI), México-Colombia. lisandroinvestigacion@gmail.com

** Doctor en Administración Pública. Docente investigador de tiempo completo en la Universidad Autónoma de Zacatecas, México. Responsable del Doctorado en Administración UAZ, Profesor reconocido ante el Sistema Nacional de Investigadores Nivel I (SNII), perfil deseable ante el PRODEP, acreditado en el área de Administración por ANFECA. ruben@unizacatecas.edu.mx

*** Doctor en Administración. Reconocido por el Gobierno del Estado de Quintana Roo y por el Consejo Quintanarroense de Ciencia y Tecnología. Adscrito como Profesor-Investigador de la Universidad Autónoma Metropolitana, México. rjimeno@correo.xoc.uam.mx

**** Doctor en Metodología de la Enseñanza. Ingeniero en Sistemas Computacionales. Maestro en Tecnologías de la Información. Profesor tiempo completo del CUCEA de la Universidad de Guadalajara, México. rodolfov@cucea.udg.mx

***** Doctor en Educación con énfasis en Investigación. Profesor Investigador y Vicerrector de Investigación y Extensión de la Universidad Santander, Panamá. Integrante del Sistema Nacional de Investigación (SNI), SENACYT - Panamá. Investigador Red REOALCEI, México y Colombia. vicerrectoria.investigacion@usantander.edu.pa

****** Doctor en Educación y Postdoctorado en Ensino de Ciencias y Humanidades. Profesor del departamento Académico de Ciencias de la Educación de la Universidad Federal de Rondônia (UNIR), Brasil y Docente Permanente y Coordinador del Programa de Posgrado en Educación y del Programa de Posgrado en Educación Escolar de la misma universidad. Líder del Grupo de Investigación HISTCULT UNIR, castro@unir.br

Emocional", modelo creado por Ma. Mercè Conangla y Jaume Soler en el año 2002; quienes adaptaron la esencia de la ecología medioambiental para la gestión emociones humanas. Este trabajo tuvo como objetivo: "Exponer de forma descriptiva, el Modelo de Ecología Emocional (MEE), como una herramienta efectiva para alcanzar el bienestar y mejorar la salud emocional de los docentes universitarios". Este es un escrito académico, tipo ensayo expositivo, realizado con la intensión de informar y explicar objetivamente a los lectores los aspectos que se manejan en el modelo de la "Ecología Emocional", para ser implementado en contexto de los docentes universitarios; que muestra puntos de vista particulares de parte de los autores, alrededor del tema. Como conclusión más importante, se infiere luego de esta investigación, que la implementación de esta herramienta, a partir de un programa alternativo, basado en los principios, estrategias y recursos del "Modelo Ecología Emocional", sería idóneo para que los docentes universitarios, alcancen un nivel óptimo en su bienestar y salud emocional.

Palabras Clave: Docentes universitarios, emociones, salud emocional, bienestar docente, Modelo Ecología Emocional.

The well-being and emotional health of the university teacher. Reflection from emotional ecology

ABSTRACT

The role that university teachers play depends largely on their emotional and physical health and well-being; with factors that define the optimal performance of their functions. This article is based on a novel approach to emotional intelligence, called "Emotional Ecology", a model created by Ma. Mercè Conangla and Jaume Soler in 2002; who adapted the essence of environmental ecology for the management of human emotions. This work had the objective: "To present in a descriptive way, the Emotional Ecology Model (MEE), as an effective tool to achieve well-being and improve the emotional health of university teachers". This is an academic writing, expository essay type, made with the intention of informing and objectively explaining to readers the aspects that are handled in the "Emotional Ecology" model, to be implemented in the context of university teachers; which shows particular points of view on the part of the authors, around the subject. As a most important conclusion, it is inferred after this research, that the implementation of this tool, from an alternative program, based on the principles, strategies and resources of the "Emotional Ecology Model", would be ideal for university teachers to reach an optimal level of well-being and emotional health.

Keywords: University professors, emotions, emotional health, teacher well-being, Emotional Ecology Model.

Introducción

Parte de la dinámica y vivencias de cualquier persona, es el elegir constantemente entre su bienestar integral, su salud emocional y física, y el aspecto profesional. En esta dinámica se suele echar mano de los recursos disponibles, sea de forma planificada o de forma naturalmente instintiva; lo que es imprescindible al encontrarse en ambientes laborales, donde se presentan situaciones que representan riesgos y amenazas para la salud emocional, psicológica o mental

y para la salud física (Gutiérrez y Gavilanes, 2022). Esta es una constante en el entorno laboral y profesional de la docencia universitaria, existiendo diversidad de factores que inciden positivamente, pero muchos otros que lo hacen de forma negativa, estos son los denominados "riesgos psicosociales", factores o situaciones que rodean el desempeño laboral de los docentes; donde las reacciones, y forma de manejar cada situación, dependen de cada individuo (Jacome-Muñoz *et al.,* 2021).

Según esta dicotomía, es importante profundizar los diferentes comportamientos y desenvolvimiento de los trabajadores en entornos laborales como las instituciones de educación superior (IES), y observar los diferentes momentos de la jornada que pueden llegar a ser problemáticos y riesgosos, e impedir el goce de un nivel aceptable de bienestar y buena calidad de vida laboral (Aguilar-Hernández *et al.,* 2023). Lo antes expresado, puede verificarse a través de estudios realizados, que indican la existencia de factores de riesgo psicosocial, relacionadas con afectaciones psicológicas, y poco bienestar laboral en los docentes universitarios (Roa-Cárdenas y González-Puebla, 2022).

Es una realidad palpable que la dinámica y la forma en la cual se presenten dichos factores, impactan las condiciones del entorno y el desempeño de los docentes, por lo que es recomendable, no normalizar situaciones que impliquen malestar cotidiano y continuo, como parte del quehacer docente, y tomarlos como se dice coloquialmente "son gajes del oficio", ya que con frecuencia conllevan a consecuencias negativas, que afectan la calidad de vida laboral, el desempeño y la satisfacción (Aguilar-Hernández, *et al.,* 2023). En este contexto, es una prioridad lograr el desarrollo armónico y equilibrado entre las funciones laborales el bienestar y la calidad de vida de los docentes universitarios; siendo preciso contar con el apoyo institucional, para evaluar y atender las necesidades relacionadas con la protección de la salud integral de este personal.

Lo anterior, da cuenta de la importancia del bienestar y la salud emocional de los docentes, por lo que existen diferentes estudios que lo evidencian, especificando la presencia de factores de riesgo psicosocial, en el ambiente laboral de las IES, los cuales influyen en la calidad de vida, en la salud y en el bienestar, tal como lo indican Aguilar-Hernández *et al.* (2023) en su estudio. Las personas pueden o no tener recursos personales adecuados para enfrentar el estrés laboral y realizar sus funciones eficientemente. El estrés negativo o "distrés" puede ser muy perjudicial para la salud psicológica y física (Rodríguez et al., 2017).

La ecología emocional (EE) es una herramienta efectiva para prevenir y manejar el distrés y otros riesgos psicosociales en el trabajo, destacando la autogestión de las emociones para equilibrar el "mundo interior" y el entorno (Conangla y Soler, 2014). La EE implica gestionar adecuadamente las emociones para una vida más armónica mediante la canalización creativa de la energía emocional (Conangla y Soler, 2014).

La ecología emocional debe ser parte de la formación integral del ser humano, igualmente se vincula tanto con la teoría de la inteligencia emocional (IE), como con la educación emocional, estos dos últimos conceptos, se han utilizado durante décadas para estudiar y manejar las emociones humanas, aunque con significados y criterios distintos, pero relacionados entre sí.

Según (Bisquerra, 2020), la definición de "Inteligencia Emocional" (IE) contiene aspectos tan importantes y trascendentales para el estudio de las emociones, como el conocimiento de las propias emociones y la forma adecuada de expresarlas, usando la motivación propia; está íntimamente relacionada con la emoción, que impulsa a la acción autocontrolada (tal como lo

plantea la EE), para el logro de objetivos y metas personales, de igual forma, el reconocimiento de las emociones en los demás, es fundamental para la empatía y el altruismo -propio de profesiones de ayuda y servicio-; y para el establecimiento de relaciones interpersonales, lo que promueve las competencias y habilidades sociales para el liderazgo y la popularidad, la IE promueve el poder de actuar suave y efectivamente con los otros.

Ahora bien, un punto que sirve de anclaje entre "Ecología Emocional" (EE), y la "Inteligencia Emocional" (IE) es que ambas concepciones, incluyen otro concepto como es la "sostenibilidad", que surge como una dimensión fundamental indicando que: para aprender a sentir-pensar-actuar, debe existir una armonía "sostenible" (…) donde ambas combinadas (la inteligencia emocional y la ecología emocional), promueven una mejor salud (Correa, 2019).

En ese sentido, Correa (2019) corrobora lo expuesto por Conangla y Soler (2014), expresando en las primeras líneas del preámbulo sobre la "sostenibilidad" (sostenibilidad emocional), que la "gestión del medio ambiente" tiene su relación con la "gestión emocional", en el sentido que aspectos como: la lluvia ácida, la tala indiscriminada, las fugas de energía, el calentamiento global, entre otros, -son aspectos que en cuanto a la sostenibilidad, tienen su equivalencia o paralelismo en el ámbito de las emociones-. De este modo, se asume que la "Ecología Emocional" (EE) y la "Inteligencia Emocional" (IE), coinciden en el contexto de las emociones, en un sentido tanto individual como colectivo, y a su vez con el entorno o medioambiente; siendo ambos conceptos, manejados en la "Educación emocional", la cual posee sus propios criterios y contextualización teórica (Barrios-Tao y Peña, 2019). Es así que, la EE como un constructo teórico es novedoso, polifacético y multidisciplinar, principalmente es una práctica eficiente en la gestión de las emociones, que proporciona información interesante, empleada como herramienta para que los docentes universitarios, mejoren su salud emocional; siendo de gran importancia, la aplicación que estos contenidos se difundan a través de programas institucionales en las IES, para prevenir y promover hábitos personales en el control emocional frente a situaciones adversas en el trabajo.

Por todo lo anterior, se planteó como objetivo: "Exponer de forma descriptiva, el Modelo de Ecología Emocional (MEE), como una herramienta efectiva para alcanzar el bienestar y mejorar la salud emocional de los docentes universitarios". Así mismo, se planteó la siguiente pregunta de investigación: ¿Será posible que implementando el modelo de la Ecología Emocional, como un programa alternativo en el entorno de las IES, los docentes universitarios alcancen el bienestar integral y mejoren su salud emocional?

Este estudio se ha definido como un escrito académico, tipo ensayo expositivo, realizado con la intensión de informar y explicar objetivamente a los lectores la temática en cuestión (Kramer, abril, 25, 2023; Suárez, julio, 21, 2023). Se empleó un lenguaje que refleja la sensibilidad y punto de vista de los autores (Centro de Recursos Académicos, ITESO, S/F). Es un estudio exploratorio, según Hernández *et al.* (2014), ya que la "Ecología Emocional" es una teoría novedosa, y poco manejada en el ámbito de los docentes de educación superior y las IES.

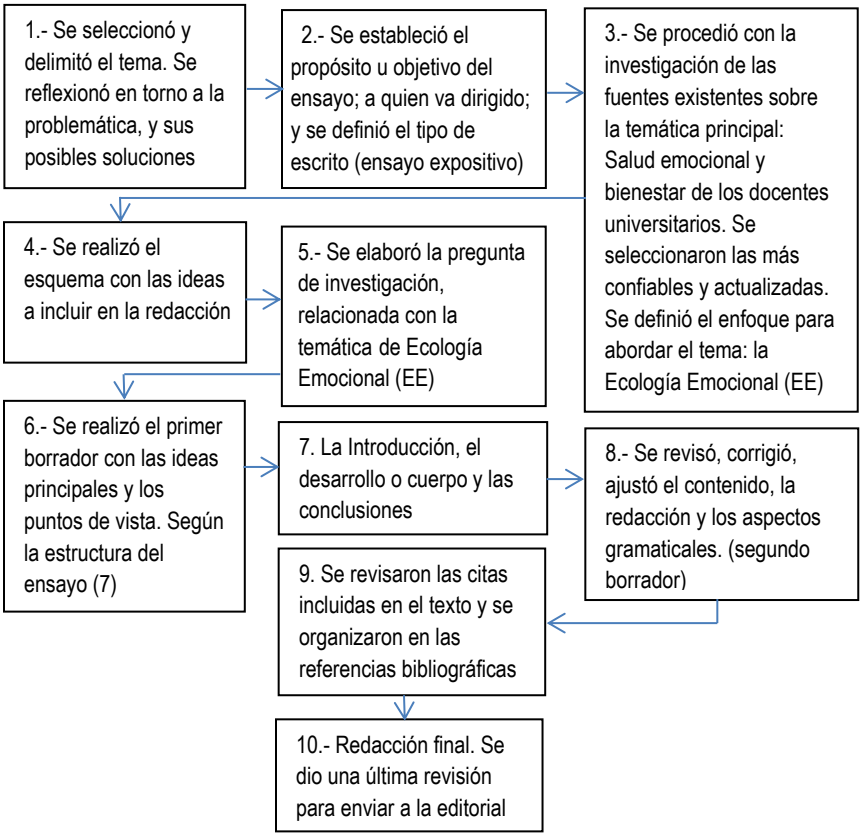
El fundamento teórico, se obtuvo de documentos explicativos, de libros y recursos elaborados por los autores, creadores del MEE, María Mercé, Conangla y Jaume Soler (España), usados como fuentes primarias; así como artículos científicos de revistas de factor de impacto, en el tema de las emociones, sostenibilidad emocional, y los efectos de éstas en el desenvolvimiento relacional de los docentes universitarios. También se accedió a material disponible en portales especializados, como: ecologiaemocional.org, rafaelbisquerra.com,

eduemocion.com; entre otros sitios web. Todo esto, permitió hacer el tratamiento y la reflexión previa sobre la temática.

Metodología

Para la escritura del ensayo se desarrollaron los siguientes pasos:

Gráfico N° 1. Metodología. Pasos desarrollados



Bienestar de los docentes universitarios

La corriente del bienestar, acuñó el término "calidad de vida", investigando la relación entre "bienestar" y la "versatilidad económica", desde los años 70's, cuando describieron la "calidad de vida", como las circunstancias necesarias para una buena vida (con buenos ingresos, buena salud, y empleo satisfactorio) (…) (Cardoso, 2018, p. 32). Las primeras investigaciones sobre el "bienestar" denotan un enfoque positivista de esta temática, allí se relaciona el bienestar con aspectos externos a los individuos; lo que ha dado lugar al llamado "bienestar objetivo" o *"welfare",* refiriéndose a un "nivel de vida" relacionado con las variaciones, con respecto a

factores económicos, teniendo como referente el "estado de Bienestar", o *"welfare state*" (Cardoso, 2018).

En diferentes investigaciones se ha puesto de manifiesto que los comportamientos psicológicos influyen en la sensación de bienestar; poco a poco diferentes autores han ido otorgando importancia a las "competencias emocionales"; por ejemplo, en 1984 Veenhoven, definió el bienestar como, el grado en que una persona valora en general su vida en términos positivos, o expresando el gusto por su vida (Cardoso, 2018). Por lo tanto, las nuevas propuestas sobre "bienestar humano" han abandonado la relación directa entre -crecimiento económico, desarrollo y bienestar-; así como la "visión unidimensional del bienestar" (Comité Español de Representantes de Personas Discapacidad, CERMI, 2021, p. 18).

Como se puede observar, el significado de "bienestar", también está ligado al de "salud", según lo indica la Organización Mundial de la Salud – OMS, y es un estado de bienestar físico, mental y emocional, es decir integral, –no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades- (Comisión Nacional de los Derechos Humanos, CNDH, 2022). También define la OMS al "bienestar integral" como un estado de profundo equilibrio entre las áreas más trascendentales del ser; encontrándose éstas en armonía con la salud física, mental, emocional, y en interrelación con las dimensiones: Ambiental, económica, emocional, espiritual, física, intelectual, ocupacional y social (Universidad Continental, 2022).

Las definiciones varían según las corrientes del pensamiento que lo empleen y las circunstancias que rodeen su uso; por lo tanto, establecer una comprensión sobre su significado no es sencillo; tampoco existe un método específico para medirlo; es así que encaminarse hacia el "bienestar integral", permite a cada individuo desarrollar diversas habilidades y obtener herramientas para solucionar los problemas cotidianos y laborales, sin agobiarse (CERMI, 2021). Como se observa en las anteriores definiciones, el bienestar integra aspectos como los sentimientos de las personas, sus deseos, lo que les gusta hacer, qué les hace felices; lo que convierte esta en una definición compleja y multidimensional; de hecho es un término amplio que abarca mucho más de lo que la transdisciplinariedad le atribuye (CERMI, 2021).

El bienestar de los docentes universitarios, en relación con su entorno laboral, es un aspecto que puede variar en razón del contexto geográfico, del nivel económico, social, del sector laboral (educativo) público o privado; es la forma en que los profesores manifiestan sentirse y cómo funcionan en su puesto de trabajo (Falk *et al.,* 2021). Es fundamental entender, que el nivel de bienestar es de relevante importancia, por su incidencia en el desempeño profesional como razón primordial, y por el rol de los docentes en el mantenimiento de la resiliencia del sistema educativo (Falk *et al.,* 2021).

Es decir, aunque un ciclo armonioso y beneficioso entre docentes, estudiantes e instituciones podría mantener un alto nivel de bienestar y salud integral, el bienestar de los docentes universitarios a menudo se encuentra en segundo plano en las instituciones de educación superior (IES). Lo observado en la búsqueda de información, evidencia que los estudiantes reciben más atención y apoyo para su bienestar óptimo en comparación con los docentes. Esto sugiere la necesidad de estudios comparativos profundos o revisiones sistemáticas para obtener resultados confiables.

Ahora bien, ciertamente debe existir un equilibrio en esta balanza, y conceder igual importancia a la hora de investigar, para aportar soluciones a los innumerables problemas y necesidades que existen, sobre el nivel de bienestar y salud emocional, psicológica o mental

que presentan los docentes. Es así que, cuando los docentes manifiestan conductas que reflejan bienestar, salud psicológica y mental óptimos, estas cualidades, pueden ser transferidas hasta los estudiantes, fomentando así un clima emocional positivo para el entorno (Gordillo, 2023).

En este tenor, el bienestar del docente puede que esté sobreentendido, y sobrevalorado, por suponer que el gremio goza de beneficios, que conllevan a un "bienestar integral", bien sea porque ya son profesionales y esa meta ya está alcanzada, o porque "disfrutan de un estatus económico aceptable. Esto puede observarse en algunos contextos, lo cual no representa a la mayoría, ya que medir el bienestar docente por el aspecto económico o la prosperidad material, sería muy impreciso, pudiendo variar de acuerdo con el sector laboral y la región geográfica o país donde habitan. Por lo tanto, lo que manifiestan unos como "estado de bienestar", puede no serlo al comparar con otros grupos; ya que todo depende de la percepción y circunstancias, que trascienden de lo colectivo al plano individual. Tal como lo expresa Pinedo (2023), en atención a lo planteado por Duarte y Jiménez (2007), cuando afirman que el bienestar es el sentir de una persona o un colectivo, manifestado en la plena satisfacción de sus necesidades básicas, fisiológicas y psicológicas, sostenibles, que les aliente y mantenga sus anhelos y proyectos de vida.

La profesión docente es extremadamente demandante, requiriendo un esfuerzo significativo para superar obstáculos y retos en todas las etapas de la carrera, incluyendo la profesionalización, la práctica laboral y los estudios de posgrado. Los docentes deben desarrollar proyectos, participar en concursos y realizar diversas actividades tanto dentro como fuera de su institución para avanzar en su carrera. De acuerdo con la experiencia docente, son muchas responsabilidades inherentes a la profesión, que los docentes tratan de cumplir, para ofrecer una actuación académica significativa, con creatividad e innovación, apegados a la justicia y a la práctica de valores universales, como la igualdad, la amistad, la solidaridad, con respeto, empatía; en pro de los estudiantes, las instituciones y de construir mejores sociedades (Farías-Veloz *et al*., 2022; Romero-Contreras, 2016).

En relación con esto, hoy día más que en épocas pasadas, la labor docente es mejor reconocida, los patrones de valía y calificación hacia la profesión han cambiado; pero persisten situaciones, con factores que denotan incidencias negativas, que evitan el goce de bienestar y salud emocional óptimos, donde afrontarlos resulta cuesta arriba. Entre estos, otros, se responsabiliza a los docentes del bajo rendimiento e índice académico de los estudiantes, calificándolos como poco idóneos (Farías-Veloz *et al.* (2022, p. 10). En este escenario, el gremio de docentes universitarios, suele ser vilipendiado, soportando la descalificación por parte de los medios de comunicación; incluyendo una oposición constante, al existir supuestos como: …los docentes gozan de muchas vacaciones durante el año (Hué, 2012)

En torno al bienestar y salud emocional de los docentes, se encontraron trabajos que le dan mucha importancia estos aspectos, apoyan y respaldan, diversas teorías; sin embargo, ha sido más común encontrar trabajos que hablan sobre el "malestar docente" (Muñoz *et al.,* 2017). Ante esta situación, para que los docentes logren un nivel adecuado de bienestar, requieren disponer de información, alternativas y herramientas para aminorar los factores de riesgo laborales, con prioridad en la prevención; a través de investigaciones de valor, que engloben aspectos específicos como el nivel de vida de los docentes, y cómo lograr su bienestar general, lo cual redundaría significativamente en la calidad de su desempeño laboral (Pinedo, 2023).

En el momento que los docentes hagan consciencia e identifiquen los elementos que definen el "bienestar", como el estado de satisfacción personal, la comodidad y el confort, el disfrute de aspectos positivos en cuanto a la salud, el éxito social, económico y profesional, así como la armonía y equilibrio consigo mismo, con los demás y con el entorno, Muñoz et al. (2017), con la adquisición de habilidades emocionales adecuadas, y la participación en programas de educación emocional, produciría un efecto multiplicador hacia el resto de compañeros, colegas, estudiantes y entorno en general (Gordillo, 2023).

En este orden de ideas, en una entrevista a Rafael Bisquerra Alzina, registrada en la (WMCMF, 2022), el especialista en emociones, afirma que sin salud no hay bienestar y sin bienestar posiblemente no exista salud óptima; al abundar el "malestar" entre los docentes universitarios según estudios realizados, aclara, que no se puede cumplir este rol (docente) desde el malestar. Tal como lo expresó Bisquerra, cuando se le preguntó: ¿Podemos educar desde el malestar? y él respondió (…) "no se puede hacer auténtica educación desde el malestar", y añade: "tal vez se pueda instruir, transmitir conocimiento, aportar al desarrollo cognitivo pero no educar" (WMCMF, 2022).

Esteve (2004), en su estudio, divisaba que la construcción del bienestar de los profesores, debía iniciarse en el período de la formación inicial, lo que les permitiría a los futuros docentes, hacer frente a los problemas y dificultades que implica la profesión. De igual forma, Bizquerra (2003), siendo experto en el estudio de las emociones, opina que con el bienestar no se nace, por el contrario, el bienestar se construye; para ello la educación emocional como premisa, sirve para accionar hacia un estado de "bienestar". Este es un constructo que abarca la integralidad de la persona; por tanto, debe ser un complemento que atienda las necesidades, materiales, pero sobre todo las emocionales y de salud; que a menudo quedan relegadas a un segundo plano en el ámbito académico (WMCMF, 2022).

Por todo lo antes expresado, es necesario, formular preguntas que guíen las acciones para mejorar el bienestar de los docentes universitarios. Estas preguntas incluyen: cómo mantener el bienestar emocional en entornos disruptivos, cómo construir un estado óptimo de bienestar para enfrentar dificultades laborales, cómo revertir un estado de malestar hacia uno de bienestar pleno y cómo preservar el bienestar sin recursos ni apoyo institucional. Destacando la importancia que reflejan situaciones comunes entre los docentes de instituciones de educación superior (IES), éstos son planteamientos que ayudan a los docentes a evaluar su estado de bienestar, con los cuales pueden reconocer e identificar, que no se sienten bien y expresar su incertidumbre sobre cómo resolver su malestar. Estas situaciones sugieren, que a los docentes no se les ha preparado para enfrentar las dificultades reales que conlleva el trabajo cotidiano en las aulas y aun mas fuera de ellas (Esteve, 2004).

Cada docente debe ser consciente de que, lo negativo del entorno no debe impedirle mantener su bienestar y salud emocional plenos. Sin embargo, también deben reconocer que los aspectos intrínsecos, como opiniones y actitudes negativas, juicios hacia sí mismo y los demás, sentimientos pesimistas, y creencias limitantes, sí pueden afectarlo. Retomando las ideas anteriores, para construir el propio bienestar, es esencial entender que alcanzar el "estado de bienestar" y sentirse "bien" implica expresarlo y canalizarlo coherentemente. Expresar de forma adecuada los estados de malestar en las vivencias, y que los demás puedan percibirlo y entenderlo, ayudará a que el entorno reaccione empáticamente y ofrezca soluciones.

Las emociones, insumo para la Ecología Emocional.

Las emociones humanas son el objetivo principal de la inteligencia emocional, la educación emocional y la ecología emocional, todas enfocadas en desarrollar las potencialidades emocionales individualmente. Conangla y Soler (2014), describen las emociones como elementos que llenan nuestra vida y que podemos valorar, integrar o ignorar. Rojas (2018), define las emociones como respuestas afectivas del cuerpo a las circunstancias de la vida diaria, manifestando cómo nos sentimos. Bisquerra (2017) afirma que las emociones son la esencia de la vida, comparando la falta de emociones con ser como máquinas, y destaca la dificultad de conocerlas debido a su naturaleza inmaterial.

Conceptualmente Bisquerra (S/F, p. 20), presenta una definición bastante completa sobre "las emociones":

> La emoción es un concepto multidimensional que se refiere a una variedad de estados, muchos de ellos solapados, pero con distinto contenido. Por eso se habla de emociones, en plural. Por nuestra parte, siguiendo una cierta tradición, nos referiremos a la emoción, en singular, como un concepto genérico que incluye diversos fenómenos afectivos que son objeto de investigación científica. Por otra parte, nos referiremos a las emociones, en plural, para hablar del conjunto de las emociones discretas (ira, tristeza, alegría, etc.). El uso del lenguaje permite distinguir cuándo nos referimos a la emoción como concepto genérico, y cuándo nos referimos a una emoción en concreto.

En un artículo de la Universidad Continental (2022), se menciona que las emociones son reacciones psicofisiológicas que surgen ante situaciones como peligro, amenaza, pérdida, daño y éxito. Estas reacciones preparan al individuo para responder adecuadamente y permiten la comunicación de estados afectivos, influyendo directamente en la salud. Corbellá y Merlo (2020) afirman que para controlar y manejar las emociones es necesario tener una buena salud emocional o un buen estado de bienestar psicológico. Esto implica que el individuo sea consciente de sus sentimientos, su capacidad para manejarlos, los vínculos con otros y cómo enfrenta las dificultades.

Según Bisquerra (2015), la falta de hábitos para analizar las emociones se debe a que no estamos acostumbrados ni hemos sido enseñados a hacerlo. Esto nos lleva a desconocer mucho sobre ellas y a no plantearnos preguntas como: ¿Dónde están las emociones? (en nuestro interior), ¿Cuántas emociones hay? (muchas), y ¿Cómo se estructuran? (de forma compleja). Tal complejidad estructural de las emociones ha sido explicada y descrita por Rafael Bisquerra y un equipo especializado a través de un material didáctico en forma de poster o afiche que han titulado: "Universo de las emociones". Para efectos de este estudio, se muestra un cuadro donde se observa claramente la clasificación y organización de las emociones, para una mejor comprensión y conocimiento (Cuadro N°1).

Cuadro 1.
Universo de las Emociones

UNIVERSO DE LAS EMOCIONES		
CONSTELACIÓN LUMINOSA ***Galaxias o Familia de Emociones Positivas (+)***	***Alegría***	Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor.

Experimentadas ante situaciones de la vida que se presentan en forma de progreso, logro de objetivos personales, bienestar, seguridad, tanto personal como social; con la expectativa de ser extendidas a la humanidad en general, son agradables y proporcionan disfrute. Van dirigidas a ser felices, no son indispensables para sobrevivir.	***Amor***	Aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión.
	Felicidad	Bienestar, satisfacción, armonía, equilibrio, plenitud, paz interior, tranquilidad, serenidad, gozo, dicha, placidez, etc.
Galáxia o Familia de Emociones Ambígua o Neutras Pueden ir de las emociones positivas (+) a las negativas (-), recorriendo todo el universo. Las emociones ambiguas también van navegando alrededor de otras galaxias (o familias de emociones positivas y negativas).	***Sorpresa***	La sorpresa puede ser positiva o negativa. En esta familia se pueden incluir: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia. Relacionadas con la sorpresa, pero en el otro extremo de la polaridad pueden estar anticipación y expectativa, que pretenden prevenir sorpresas.
	Emociones Sociales	Vergüenza, culpabilidad, timidez, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo.
	Emociones Estéticas	Las emociones estéticas son las que se experimentan ante las obras de arte y ante la belleza.
CONSTELACIÓN OSCURA ***Galaxia o Familia de Emociones Negativas*** Representadas y experimentadas a través de sucesos que suelen ser desagradables, como una amenaza, pérdidas, dificultades, metas bloqueadas, etc. Requieren de la energía y movilización cuando se requiere afrontar situaciones de emergencia o urgencias. Su función esencial es aumentar las probabilidades de supervivencia.	***Miedo***	Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia, etc.
	Ira	Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, y otras con los mismos matices.
	Tristeza	Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación.
	Asco	Aversión, repugnancia, rechazo, desprecio.
	Ansiedad	Angustia, desesperación, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo

El tema de las emociones ofrece múltiples posibilidades y representaciones, y la descripción presentada es una propuesta abierta que puede ampliarse según las experiencias y necesidades personales o grupales. Los autores buscan que este recurso sea útil para conocer y gestionar nuestras emociones, así como para reconocerlas en los demás.

La Ecología Emocional (EE).

La Ecología Emocional (EE), en Conangla y Soler (2002), sus precursores y quienes acuñaron el término, la definen como:

> El arte de gestionar nuestros afectos (emociones y sentimientos) de tal forma que su energía promueva conductas que aumenten nuestro equilibrio personal, favorezcan el desarrollo de nuestra capacidad de adaptación positiva, la mejora de nuestras relaciones interpersonales y el respeto y cuidado de nuestro mundo. (Conangla y Soler, 2003, p. 2).

Esta herramienta ayuda a las personas a mejorar su bienestar integral y salud emocional, combinando aspectos educativos, emocionales y medioambientales. Es un planteamiento creativo y revolucionario, que promueve un nuevo modelo de persona, "una persona emocionalmente ecológica", basado en la idea de que al mejorar la persona, también mejora su entorno, se transforma y evoluciona (Conangla y Soler, 2002)

El individuo experimenta una transformación hacia un tipo de ser humano más creativo, amoroso, pacífico y autodependiente (CAPA), cualidades que pueden observarse a través de la mejora personal, por la armonía, la serenidad y el equilibrio; desde esta perspectiva, todos somos responsables de nuestro "mundo interior" y del manejo de la información que recibimos del entorno, produciendo un "empeoramiento" o "mejora" del clima emocional global, (de la "destrucción" o de la "creación" (Conangla y Soler, 2014).

La Ecología Emocional (EE), también conocida como psicoecología afectiva o psicoecoafectividad, va más allá de la educación emocional y es una práctica innovadora y trascendente en el crecimiento personal (Conangla y Soler, 2013). Implementada en la educación emocional, la EE puede mejorar el bienestar emocional, social y físico de los docentes, trabajando tanto con los "territorios internos" como con los "territorios externos", utiliza metáforas, relatos y paralelismos con la ecología, resultando muy efectiva (Conangla y Soler, S/F). Desde un enfoque práctico, permite a los docentes gestionar sus emociones de manera creativa, promoviendo una vida más feliz y sostenible basada en principios de conservación, libertad, responsabilidad, respeto y prevención, fomentando una conciencia responsable con uno mismo y el entorno (Isan, 2017).

Como teoría, la EE sirve para incrementar la sostenibilidad emocional, en correspondencia con el ecosistema, de forma equilibrada y ecológica; pudiendo ser aplicada en diferentes áreas, en las comunidades educativas, organizaciones e instituciones de salud, empresas, y de la sociedad en general (Conangla y Soler, 2002). De cada individuo depende controlar las actitudes y sentimientos propios, así como respetar las diferencias con el otro, para construir relaciones basadas en una libertad responsable (Mier-Núñez, 2017).

Este modelo, ofrece un marco global útil, desde la mirada de diferentes disciplinas, entrelazando varias teorías formuladas el siglo pasado, de autores significativos, con los cuales tiene afinidad, entre ellos, están: Erich Fromm, Abraham Maslow, Viktor Frankl, Peter Salovey, Edgar Morín, con la Programación Neurolingüística (PNL), Edward O. Wilson, y muchos otros teóricos de la ecología, las religiones, la espiritualidad, la sabiduría popular, la poesía, la literatura, la psicología, la filosofía, y la sociobiología (Conangla y Soler, S/F).

Cuadro 2.
Modelo de Ecología Emocional (MEE), de María Mercé Conangla y Jaume Soler

LOS 6 EJES BÁSICOS	
1.- Gestión Adaptativa de las Emociones (Sostenibilidad Emocional)	Somos responsables de usar nuestra energía personal de manera equilibrada y de ser conscientes de que somos parte de un ecosistema interconectado. Este principio nos ayuda a mantener un buen nivel de bienestar y salud emocional. La ecología emocional se basa en las 4 R: Reducir los contaminantes emocionales, Reutilizar y Recuperar habilidades, y Reparar las heridas emocionales.
2.- Las 3 leyes de la Ecología Emocional.	***1. Ley de la Diversidad y Riqueza Afectiva:*** Conservar, proteger y amar la diversidad de la vida natural y también nuestro mundo interior; sabiendo que todos los afectos son necesarios. ***2. Ley de la Interdependencia Afectiva:*** Todas las formas de vida son interdependientes, somos sistemas de vida abiertos, pero a la vez formamos parte de un todo; todo lo que hacemos bueno o malo tiene un impacto en el universo. ***3. Ley de la Gestión Ecológica de los Recursos Afectivos:*** En vista que los recursos naturales son limitados o no renovables, debemos hacer uso inteligente y sostenible de ellos para no agotarlos; el individuo de igual forma debe saber gestionar sus afectos, conocerlos y adaptarlos para su crecimiento personal.
3.- Eje Pensamiento-Emoción-Acción.	Necesario para actuar coherentemente. En este eje nuestra mente y emociones deben estar alineadas con nuestras acciones. Los pensamientos generan emociones, que a la vez nos hacen actuar de una u otra manera. Nuestras conductas deben ser adaptativas y Ecológicas y saber cómo gestionarlas.
4.- Modelo CAPA.	El modelo de ser humano propuesto por la Ecología Emocional (EE) integra las características de Creatividad, Amor, Paz y Autonomía (CAPA). Este modelo permite a la persona "elevarse como cometa" y explorar todas las posibilidades de la vida. Las cualidades se desarrollan de manera sincrónica, ya que un desequilibrio entre ellas afectaría negativamente.
5.- Eje Taburete de 3 patas.	Aquí se trabaja de manera sincrónica en tres niveles, representados por las tres patas de un taburete: - La relación con nosotros mismos; - La relación con los demás; - La relación con el entorno (medioambiente). Al combinar esto con el Eje Pensamiento-Emoción-Acción (PEA), surge la metáfora del taburete de tres patas con su doble triple eje. Es crucial trabajar estos dos ejes y mantenerlos unidos. Se valora el impacto de nuestras acciones en nosotros mismos, en los demás y en el entorno, actuando en coherencia con nuestras emociones y pensamientos. De lo contrario, surgirían incoherencias que llevarían al caos, el sufrimiento y la inestabilidad.
6.- Los 7 Principios de la Gestión Ecológica de las Relaciones	*1.-* ***Principio de Autonomía Personal****:* Ayúdate a ti mismo y todos te ayudarán (Nietzsche). *2.-* ***Principio de Prevención de Dependencias****:* No hagas por los demás, aquello que pueden hacer por ellos mismos (Bhagavad Gita). *3.-* ***Principios del Búmeran****:* Todo lo que haces a los demás, también te lo haces a ti mismo (Erich Fromm). *4.-* ***Principio del Reconocimiento de la Diversidad****:* No hagas a los demás aquello que quieras para ti, pueden tener gustos diferentes (Bernard Shaw). *5.-* ***Principio de la Moralidad Natural****:* No hagas a los demás aquello que no quieres que te hagan a ti (Confucio). *6.-* ***Principio de Autoaplicación Previa****:* No podrás dar ni hacer a los demás, aquello que no eres capaz de darte ni hacerte a ti mismo (Conangla y Soler). 7.- ***Principio de la limpieza relacional:*** Hacer limpieza de nuestras relaciones es una responsabilidad que tenemos; debemos limpiar relaciones insanas, ficticias que no nos permiten crecer como persona (Conangla y Soler).
CÓDIGO ÉTICO / VALORES	

Principio de Unicidad Todos somos uno pero podemos ser nosotros mismos con los demás	**Principio de Crecimiento Paralelo** Lo que somos dentro se refleja en el exterior y en nuestras relaciones con los demás. El interior del ser humano crece en conjunto con el mundo externo.
Principio de Realidad La realidad no es como nosotros queremos que sea, la realidad es como es.	**Principio de Coherencia** Actuar según pensamos y sentimos, hacerlo con equilibrio aporta bienestar y libertad.
Principio de Libertad Somos libres por lo tanto tenemos capacidad para elegir y escoger con responsabilidad	**Principio de Acción** Es lo que nos mueve hacia los objetos, por medio de la acción materializamos los pensamientos y las emociones.
Principio de Responsabilidad Como personas somos 100% responsables de asumir los retos que nos plantea la vida	**Principio de Conservación** Este principio es una estrategia inteligente para conservar lo que amamos y valoramos, como herencia para las futuras generaciones.
Principio de Prevención Prevenir es ser inteligente, usar la prudencia y la visión anticipada, para evitar posibles problemas y dificultades.	**Principio de Sostenibilidad** El equilibrio nos aporta bienestar, salud emocional y autonomía en el maneo de nuestras energías.
Principio de Respeto Conocernos para respetarnos a nosotros mismos, lo que permite respetar al otro en sus propias diferencias, y al mundo que nos rodea	

En el cuadro anterior, Conangla y Soler (S/F), exponen cómo la implementación de este modelo resulta en un "Homo Ecologicus", una persona que combina Creatividad, Amor, Paz, Autonomía (CAPA) y Consciencia Ecológica, integrando afectividad y lucidez; lo que puede beneficiar significativamente la transformación personal de los docentes, mejorando su bienestar, salud emocional y en general su calidad de vida.

Conclusiones

El manejo de las emociones, está supeditada a la comprensión y conocimiento sobre éstas y de sí mismo; su fundamento es poco manejado por el común de las personas, por lo tanto, conocer y aplicar el "Modelo de Ecología Emocional" de Conangla y Soler, promueve la gestión de la energía emocional en forma creativa y amorosa, contribuyendo a la mejora continua de los individuos y del entorno. Las investigaciones sobre el modelo, aportan novedosos planteamientos, y relaciones teóricas que surgen de una actualización de la "Inteligencia Emocional" y la "Educación emocional".

El modelo de EE, descrito en este estudio, promueve la calidad en las relaciones interpersonales e intrapersonales, y con el medio ambiente. Establece un paralelismo entre la gestión del medio ambiente (Ecología) y la gestión de las emociones humanas (EE), sugiere que desde ambos se generan efectos recíprocos. La metodología del modelo, se basa en la idea de que el estado y características del ambiente natural, refleja el estado emocional y estado de bienestar, de los seres humanos. Además, enfatiza la importancia de valores, responsabilidad y conciencia que debemos tener como individuos y como colectivo, para regular el impacto de las emociones, evitando consecuencias negativas y promoviendo la "creación" en lugar de la "destrucción" del mundo interior y exterior.

Este es un paradigma novedoso, con recursos teóricos y prácticos a nivel emocional, social, psicológico, ecológico y afectivo, para construir bases individuales de autocontrol emocional, y algo importante es que permite observar, comprender y reconocer en otros, las actitudes y emociones que pueden ser dañinas, y seguidamente asumir la mejor manera de afrontarlas.

La ecología emocional o *psicoecoafectividad,* constituye "una cosmovisión" o una filosofía de vida, que puede funcionar para que los docentes universitarios logren cambios a nivel consciente, en pro del bienestar y de su salud emocional. En este sentido, esta es opción para las instituciones de educación superior, quienes tienen la responsabilidad de proveer atención en la salud psicológica, y emocional de sus docentes, ayudando en la resolución de los problemas de desequilibrio y la falta de bienestar. El MEE, es una alternativa para ser considerada en las IES, como un programa preventivo, con múltiples beneficios, promoviendo cambios en las circunstancias adversas y los factores disruptivos del entorno laboral.

La principal limitación de este estudio, luego de realizada la indagación y búsqueda sobre la temática de la salud emocional y el bienestar en los docentes universitarios, desde el análisis de la EE, es que no se encontraron trabajos similares, ni artículos de investigación científica y/o académica realizados con sujetos, o de campo, donde se haya aplicado, explicado o divulgado el contenido teórico y práctico de la EE, ni del MEE; no se halló ningún documento específico, con una muestra o sujetos de estudio similar; por lo que se sugiere realizar más trabajos investigativos en esta interesante área, a nivel de la educación superior en Latinoamérica.

Declaración de Conflictos de Interés

No declaran conflictos de interés.

Contribución de autores

Autor	Concepto	Curación de datos	Análisis/ Software	Investigación / Metodología	Proyecto/ recursos / fondos	Supervisión/ validación	Escritura inicial	Redacción: revisión y edición final
1	X	X	X	X	X	X	X	X
2	X	X	X	X	X	X	X	X
3		X	X	X				X
4	X		X	X			X	
5		X		X			X	X
6		X		X			X	X

Financiamiento

Este artículo forma parte de la producción científica de un proyecto de investigación titulado: SALUD INTEGRAL Y BIENESTAR PERSONAL, PROFESIONAL Y LABORAL DE LOS DOCENTES UNIVERSITARIOS. Adscrito a la línea: Salud, Seguridad, Higiene y Ambiente en las organizaciones del Instituto de Investigaciones de la Red REOALCEI-México. L10-SASHAO-2024-REOALCEI. Este proyecto de investigación ha recibido financiamiento del Instituto de Investigaciones de la Red REOALCEI.

Referencias

Aguilar-Hernández, P., Acosta-Tzin, J., Raudales-García, E., Andino-González, P., y Sarmiento-Matute, R. (2023). Factores de influencia en la calidad de vida laboral según la Teoría del Comportamiento Organizacional: análisis bibliométrico. *Telos: Revista de Estudios*

Interdisciplinarios en Ciencias Sociales, 25(3), 638-656. https://doi.org/10.36390/telos253.06

Barrios-Tao, H. y Peña, L. (2019). Líneas teóricas fundamentales para una educación emocional. *Educación y Educadores, 22*(3), 487-509.https://doi.org/10.5294/edu.2019.22.3.8

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa, 21*(1), 7-43. https://revistas.um.es/rie/article/view/99071

Bisquerra, R. (2015). *Universo de las emociones: la herramienta que necesitas para conocer y gestionar tus sentimientos*. Building Talent. Institut de Formació Contínua - IL3. Universitat de Barcelona. España. https://www.il3.ub.edu/blog/universo-de-las-emociones-la-herramienta-que-necesitas-para-conocer-y-gestionar-tus-sentimientos/

Bisquerra, R. (2017). *La galaxia de la emociones*. Eduemoción. Inteligencia Emocional y Educación. https://eduemocion.com/405-2/

Bisquerra, R. (2020). *Daniel Goleman y la Inteligencia Emocional*. RIEEB - Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar. https://www.rafaelbisquerra.com/inteligencia-emocional/daniel-goleman-y-la-inteligencia-emocional/

Bisquerra, R. (S/F). *Psicopedagogía de las Emociones*. Editorial Síntesis.https://sonria.com/wp-content/uploads/2020/03/Psicopedagogia-emociones-Bisquerra.pdf

Cardoso, M. (2018). *Estudio del bienestar docente del profesorado de lenguas en formación* [Tesis doctoral internacional, Universidad de Granada]. Granada. https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/52512/2910564x.pdf?sequenc

Centro de Recursos Académicos, ITESO. (S/F). *Género académico: Ensayo.* Centro de Recursos Académicos – Departamento de Lenguas. Universidad Jesuita de Guadalajara. Guadalajara, México. https://blogs.iteso.mx/recursosacademicos/genero-academico-ensayo/

Comisión Nacional de los Derechos Humanos, CNDH. (2022). *Día Mundial de la Salud*. (OMS). Secretaría Ejecutiva. México. https://www.cndh.org.mx/noticia/dia-mundial-de-la-salud-oms-1

Comité Español de Representantes de Personas Discapacidad, CERMI. (2021*). El bienestar personal y social como derecho.* Grupo Editorial Cinca, S.A. Primera Edición, Octubre 2021. https://www.cermi.es/sites/default/files/docs/colecciones/El%20bienestar%20personal%20y%20social.%20EstudioInforme%20del%20CERMI%202021.%20Cermi.es%20820.pdf

Conangla, M., y Soler, J. (2002). *Emociones, las razones que la razón ignora*. *Un viaje apasionante con la Ecología Emocional.* Institut Internacional Ecología Emocional. Fundació Ecología Emocional.México. https://ecologiaemocionalmexico.org/contents/publicaciones/53.pdf

Conangla, M., y Soler, J. (2003). *El equilibrio Emocional*. Editorial AMAT. https://es.slideshare.net/DETECTAS/37315665proyectodevidaejemplodeunmapamental-2?next_slideshow=6089796

Conangla, M., y Soler, J. (2013). *Ecología Emocional. El arte de vivir vidas emocionalmente armónicas y sostenibles.* Ecología Emocional, Editorial AMAT.

Conangla, M., y Soler, J. (2014). E*cología Emocional para el nuevo milenio. El arte de reinventarse uno mismo.* Editorial Amat.

https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24841w/U4EcolgiaemocionalNuevoMilenioConangla.pdf

Conangla, M., y Soler, J. (S/F). *Dossier "Modelo Ecología Emocional". El arte de transformar positivamente las emociones.* Institut Ecología Emocional México. https://fliphtml5.com/tytj/bril/basic

Corbellá, X., y Merlo, M. (mayo, 27, 2020). *La salud emocional del docente, clave de la educación*. Educaweb.com. [Internet]. https://www.educaweb.com/noticia/2020/05/27/salud-emocional-docente-clave-educacion-emocional-19198/

Correa, J. (2019). *Inteligencia y Ecología Emocional base para la Sostenibilidad Humana*. Somos Planeta. Colombia. https://somosplanetanetwork.com/inteligencia-y-ecologia-emocional-base-para-la-sostenibilidad-humana/

Esteve, J. (2004). *El malestar docente.* Paidós. Barcelona. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000144744

Falk, D., Frisoli, P., y Varni, E. (2021). *La importancia del bienestar docente para la salud mental de los alumnos y los sistemas educativos resilientes*. Salud mental y apoyo psicosocial. RMF 66. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/114365/1/RMF_66_06.pdf

Farías-Veloz, V., Saucedo-Silva, R., Herrera-Chew, A. & Fuentes-Morales, M. (2022). El Papel del docente en su proceso histórico y su función ante la sociedad en diversos contextos. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0* (RTED), *13*(2), 5-15. https://doi.org/10.37843/rted.v13i2.238

Gordillo, A. (2023). Bienestar y educación emocional en la educación superior. *Horizontes, Revista de Investigación en Ciencias de La Educación, 7*(27), 414–428. https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i27.526

Gutiérrez, D., y Gavilanes, G. (2022). Factores de riesgo psicosocial y su relación con el estrés laboral en docentes de una unidad educativa. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 6*(5), 5463-5474. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.3543 .

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. 6ta Edición. McGraw-Hill Educación. México.

Hué, C. (2012). Bienestar docente y pensamiento emocional. *Revista Fuentes,* (12), 47-68. http://institucional.us.es/revistas/fuente/12/art_1.pdf

Isan, A. (27, noviembre de 2017). *¿Qué es la ecología emocional?. Sentimientos y gestión de las emociones.* Ecología verde. [Internet]. https://www.ecologiaverde.com/que-es-la-ecologia-emocional-248.html.

Jacome-Muñoz, M., Noroña-Salcedo, D., y Vega-Falcón, V. (2021). Factores psicosociales y desempeño docente en un instituto superior tecnológico en Quito, Ecuador. *Rev. Med. Electrón. 43*(5), 1254-1268. http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v43n5/1684-1824-rme-43-05-1254.pdf

Kramer, L. (Abril, 25, 2023). *Ensayos expositivos: una guía completa*. Escritura Académica. (Internet). https://www.grammarly.com/blog/academic-writing/expository-essay/

Mier-Núñez, A. (2017). *Desarrollo humano y ecología emocional: su incidencia en las relaciones interpersonales con el personal de mantenimiento de una institución educativa* [Trabajo de obtención de grado, Maestría en Desarrollo Humano]. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO. https://rei.iteso.mx/items/18cca470-76d4-4455-9719-0e9af16f3065

Muñoz, E., Fernández, A., y Jacott, L. (2017). Bienestar Subjetivo y Satisfacción Vital del Profesorado. REICE. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 16*(1), 105-117.https://www.redalyc.org/journal/551/55160047007/html/

Pinedo, N. (2023). Incidencia del bienestar docente en la calidad educativa. *Gaceta de Pedagogía,* (46), 208–221. https://doi.org/10.56219/rgp.vi46.207

Roa-Cárdenas, F., y González-Puebla, F. (2022). Revisión de investigaciones sobre riesgo psicosocial en docentes universitarios. *Revista Colombiana de Educación,* (86), 193-210. https://doi.org/10.17227/rce.num86-12511

Rodríguez, J., Guevara, A., y Viramontes, E. (2017). Síndrome de Burnout en docentes. *Revista de Investigación Educativa de la REDIECH, 8*(14), 45-67. https://www.redalyc.org/journal/5216/521653267015/html/

Rojas, M. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas. Entiende tu cerebro, gestiona tus emociones, mejora tu vida.* Espasa Libros S. L. U. Barcelona, España.

Romero-Contreras, M. (2016). Actitudes negativas docentes que impiden propiciar la paz en la escuela. *Ra Ximhai, 12*(3), 365-381. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46146811026

Soler, J., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E., y Rodríguez, A. (2016). *Inteligencia Emocional y Bienestar II.* Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones. Ediciones Universidad de San Jorge. https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=655308

Suárez, E. (julio, 21, 2023). *Ensayo expositivo: qué es y cómo escribirlo*. Experto Universitario. (Internet). https://expertouniversitario.es/blog/ensayo-expositivo/

Universidad Continental. (2022). *Cinco claves del bienestar integral para sentirte pleno o plena.* [Internet]. https://blogs.ucontinental.edu.pe/cinco-claves-del-bienestar-integral-para-sentirte-pleno-o-plena/destacados/

WMCMF. (2022). Ecología Emocional y Bienestar Docente. Rafael Bisquerra Alzina. [episodio de podcast]. *En WMCMF PLAY.* https://wmcmf.com/video/ecologia-emocional-y-bienestar-docente-rafael-bisquerra-alzina/