

Docencia e irritabilidad

Una mirada desde el contexto de pandemia donde urge la resiliencia

Ángel Montesdeoca

angel.manzo@unae.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-9608-264X>

Cristina Villacis E.

cristina.villacis@unae.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-5400-3790>

Luis Añazco R.

luis.anazco@unae.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-5199-9713>

Soraya Vicuña A.

soraya.vicuna@unae.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-3586-6678>

Resumen

Este artículo se ubica en el eje temático: "Aportes, respuestas e innovaciones desde las instituciones educativas y los docentes para apoyar el aprendizaje y el bienestar emocional y social de las y los estudiantes: Educación regular, educación intercultural bilingüe, educación para personas jóvenes y adultas; educación popular; educación rural, educación técnica, etc." Su objeto de estudio es la irritabilidad como emoción en la experiencia de personas docentes, en el contexto de pandemia global dentro del territorio ecuatoriano. En este escenario, la investigación se planteó analizar el estado de irritabilidad de los docentes de la carrera de Educación Básica pertenecientes a seis provincias de la Amazonía, durante los años 2020 y 2021. Se implementó un análisis cualitativo mediante el diseño de una encuesta con 10 preguntas aplicada a 259 docentes. Los resultados evidenciaron que la manifestación de la irritabilidad fue observada con mayor preponderancia en el contexto de pandemia y es reconocida por su dificultad de control. Esto se reflejó en publicaciones de redes sociales y otros espacios tecnológicos, mostrando un manejo inconsciente y de abuso de estos medios para canalizar una emoción tan convulsionada como es la irritación. Ante ello, la resiliencia se presenta como una capacidad necesaria a desarrollar

en los docentes para fomentar habilidades socio emocionales que permitan su regulación y cuidado del bienestar integral.

Palabras clave

Irritabilidad, docencia, pandemia, resiliencia, netiquetas

Introducción

El tiempo que atraviesa la humanidad ha conllevado a reflexionar en los aportes que pueden realizar distintas ciencias y áreas del conocimiento. Se han observado episodios de irritabilidad en profesionales de distintas áreas, agudizados debido a la situación de pandemia del COVID-19. Regularmente se ha generado controversia sobre esta emoción en el caso particular de las personas docentes, con algunas actuaciones poco saludables para su ejercicio como educadores.

Las situaciones laborales en muchos países no han sido idóneas durante décadas debido, entre otros motivos, a las extensas jornadas laborales, las demandas por parte de los usuarios cada vez más exigentes, la escasez de recursos y materiales para acompañar el trabajo y a que el ambiente bajo presión y de explotación constante ha ido en crecimiento. A esto se sumó la experiencia de confinamiento social establecido como medida preventiva.

Estas han sido algunas de las muchas causas que generan irritabilidad en ciertos profesionales, incluidos los docentes. Reprimir emociones o sacarlas en cualquier espacio se constituye en un constante riesgo, especialmente en lugares donde se niega la dimensión humana del docente y se asume que este no se debe irritar, que es inmune a los efectos de la dinámica laboral y cotidiana. Por otro lado, el desahogo de la irritabilidad en espacios como las redes sociales expone al profesional de la educación al linchamiento mediático y a una comprensión cómplice que, en vez de calmar la ansiedad, la exacerba.

En vista de esta constante, y tomando como referencia lo observable en distintos medios de comunicación y en redes sociales, se ha procedido a aplicar una encuesta a docentes de la carrera de Educación Básica a distancia de los seis Centros de Apoyo de la Universidad Nacional de Educación (UNAE) con el objetivo de visibilizar la irritabi-

lidad como emoción no saludable, presente con mayor relevancia en la época de pandemia.

Atendiendo a las consideraciones mencionadas, este artículo propone desarrollar los siguientes aspectos: primero, se analizará la emoción de la irritación, sus desafíos, naturaleza y la importancia de una adecuada gestión, así como el análisis de la encuesta aplicada a 259 docentes. Como segundo apartado, se expondrán las plausibles causas de la irritabilidad manifestada por profesores, publicadas en textos de distintos entornos virtuales, y se planteará la necesidad de un manejo apropiado de la comunicación mediada por las tecnologías, es decir, cumplir con las reglas de cortesía propuestas por las netiquetas. Es apropiado en estas líneas especificar qué se entiende por netiqueta: una serie de reglas de cortesía y buena educación para comportarse adecuadamente en línea, o sea, en el ciberespacio (Shea, 2002). En un tercer aspecto se resaltará la urgencia que tiene la resiliencia en la educación, sobre todo en la vivencia práctica y el ejercicio de la docencia en los demandantes contextos de COVID-19. Finalmente, se presentarán conclusiones del tema expuesto.

Presencia y contexto de la irritabilidad

En la actualidad se discute mucho sobre emociones: causas, consecuencias y el trabajo constante sobre ellas, las que se hacen evidentes en la vida de todos los seres humanos. Sin categorizarlas como sanas-positivas o insanas-negativas, siempre han estado presentes en la cotidianidad. Por ello es necesario reconocerlas, –particularmente aquella que no muy grata de presenciar ni de sentir– tanto para quien emana la emoción como para quienes la observan. Nos referimos a la irritabilidad.

A partir de la situación de pandemia del COVID-19 parecería que, por estar en casa, las labores y quehaceres cotidianos son más ligeros, sin embargo, nada más alejado de la realidad se demuestra desde la experiencia del teletrabajo. A la mezcla de actividades de forma simultánea, se suman los espacios en los hogares, –que no están acondicionados para oficina–, los horarios no fijos para actividades de trabajo, la preparación de quehaceres propios de la casa-hogar, entre otros. Conjugar esta serie de acciones en un mismo espacio y tiempo hace que las tareas sean caóticas y sobrecargadas.

Frente a esta realidad, la labor de muchos empleados, funcionarios y trabajadores ha tenido que adaptarse a los espacios no idóneos. Un caso particular es la labor que llevan a cabo las personas docentes,

quienes han tenido que acondicionar sus habitaciones de hogar como aulas de grado, acercar los contenidos curriculares desde la didáctica tecnológica, crear vínculos cibernéticos con programas, plataformas y aplicaciones que antes les eran desconocidas. Sin embargo, ello no ha sido suficiente, pues existen actividades que se escapan al control del docente desde el otro lado de una pantalla. Y es ahí donde la frustración, ira y coraje se hacen evidentes, llevando a visualizar docentes irritados por las circunstancias que deben atravesar cotidianamente.

Ante estos acontecimientos, se ha considerado reflexionar acerca de la irritabilidad que se produce en la profesión docente, a sabiendas de que la irritabilidad no es selectiva a un ser humano ni a una profesión, sino que surge, fluye, acontece y se desencadena en momentos de crisis y estrés. De ahí su análisis e interpretación. De hecho, la importancia de reconocer cuándo y por qué un individuo se irrita, e ir a las causas, es un paso en el avance para solucionar la problemática. De la misma forma lo es concebir las sombras por las que deben atravesar los docentes en el acompañamiento de sus estudiantes.

Para Humberto Maturana (1990) es pertinente presentar la emoción como “disposiciones corporales dinámicas que definen los distintos dominios de acción en que nos movemos. Cuando uno cambia de emoción, cambia el dominio de acción” (p. 86). Ello implica que, así como la presencia de alegría trae consigo regocijo, felicidad, gratitud y muestras satisfactorias, la presencia de irritabilidad trae ira, malestar, cólera, rostros apáticos, gestos y posiciones corporales no agradables a la vista de quien las observa. Eso hace que la polaridad sea evidente, pero ¿qué hacer frente a esta realidad de irritabilidad presente en los profesores en estas épocas de crisis sanitaria?

Comprender al ser humano desde la integralidad urge, y concebir que el docente también se irrita es no perder de vista su humanidad. No por el hecho de ser profesor no siente, no se emociona, no reacciona frente a esos estímulos latentes en el ambiente: siempre existirán reacciones, algunas proporcionales y otras no tanto.

Manifestación de la irritabilidad en textos publicados por profesores

Las relaciones personales en algunos casos se generan voluntariamente, pero en otros, se podría decir que obligadas por las circunstancias, como es el caso entre docentes y padres de familia. Con el tiempo se ha pasado de una posición bastante conformista por parte de los padres de

familia, en la que otorgaban al maestro la facultad de castigar a sus hijos y de corregirles los errores cometidos incluso aplicando la violencia, hasta la posición extrema de relaciones muy conflictivas entre ellos, donde cada uno considera tener la razón, asumiendo posturas de defensa como los derechos, las responsabilidades de trabajo, en fin; siempre habrá algo que impida ponerse de acuerdo y compartir los mismos criterios.

En el ámbito individual, los efectos de la pandemia no se hicieron esperar. La incertidumbre, lo impredecible, los temores y la ansiedad perturban el descanso de muchas personas. Refiriéndose a esta experiencia y su efecto en el individuo, Slavoj Žižek (2020) se pregunta, dentro del contexto de COVID-19: “¿Es la barbarie con rostro humano nuestro destino?”, a lo que responde: “Estos días a veces me sorprende de mí mismo al desear contraer el virus –de esta manera, al menos la debilitante incertidumbre se acabaría–” (p. 53).

Pero ¿cómo ha influido la pandemia en la relación docente-padres de familia? La pandemia del COVID-19 cambió todo el entorno, de pronto las personas se encuentran practicando muchas cosas que jamás imaginaron que podrían hacer: entre ellas, los cambios que emergen del relacionamiento con las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación). Paul Preciado (2020), en su artículo “Aprendiendo del virus”, señala que:

Ya no se trata solo de que la casa sea el lugar de encierro del cuerpo, como era el caso en la gestión de la peste. El domicilio personal se ha convertido ahora en el centro de la economía del teleconsumo y de la teleproducción. El espacio doméstico existe ahora como un punto en un espacio supervigilado, un lugar identificable en un mapa Google, una casilla reconocible por un dron. (p. 179)

El hogar, la casa, considerada como el espacio de privacidad por excelencia, donde su ambiente propicia el desahogo de las tensiones surgidas por las cargas laborales, hoy se encuentra restringida al haberse convertido en la “prisión blanda” que señala Preciado.

Por su parte, María Galindo (2020), afirma que “el coronavirus es el dominio de la vida virtual, tienes que estar pegada a una red para comunicarte y saberte en sociedad” (p. 121). Así, la vida social de interacción personal se traslada al espacio virtual. El distanciamiento social encuentra cercanía con las imágenes y los sentidos a través del ver, escuchar y sentir que los que están lejos se han hecho cercanos, están con nosotros. Sin embargo, es probable que no se hayan considerado los

límites de las implicaciones de tener a esos otros y otras en el espacio del propio hogar, de la casa, y cómo aquello influye positiva o negativamente en el estado emocional.

Como menciona Celaya (2008 en Hütt, 2012), “las redes sociales son lugares en internet donde las personas publican y comparten todo tipo de información personal y profesional con terceras personas, conocidos y absolutos desconocidos” (p. 123). Las redes se transforman no solo en un espacio de entretenimiento sino en refugios equivocados donde se expresan la ansiedad y frustración.

Estos tres elementos: la casa, los otros-otras y la tecnología confluyen en un punto determinado de tiempo dando origen a la expansión incontrolable del uso de las redes sociales, donde personas de todas las edades encontraron solución al alejamiento físico obligatorio. Al inicio, como una salida para mejorar los encuentros entre familiares y amigos, luego como un medio para continuar con el trabajo y finalmente, desencadenando una producción de memes y videos que expresan la irritabilidad de las personas frente a algo o a alguien. Y esta experiencia, también se presenta en la vida de los docentes.

Muchos docentes en la modalidad de teletrabajo sufrieron maltrato de estudiantes, padres de familia y hasta de extraños que ingresaron a sus encuentros virtuales. Trabajaban incansablemente para compensar la falta de presencialidad y se sentían decepcionados al no recibir reciprocidad por parte de sus estudiantes. En ocasiones no obtenían los resultados que esperaban, ya que desconocían lo que sucedía al otro lado de la pantalla: niños y jóvenes sin conectividad, sin recursos tecnológicos, sin voluntad para participar de una clase. Esto generó un malestar con quienes se suponía que debían colaborar desde los hogares, como son los padres de familia o los responsables de los estudiantes en casa.

Debido a estas situaciones, en las redes sociales surgió una cantidad de publicaciones que evidenciaban el malestar de los docentes con sus estudiantes, pero, de manera especial, ubican a los padres de familia no como ese complemento comunitario que debe formarse para cumplir con la labor educativa de niños, niñas y jóvenes, sino como el equipo contrario con quien se disputan los triunfos y se reprochan los errores.

Consideren los siguientes textos irritables publicados en redes sociales como Facebook, YouTube, WhatsApp y memes. En algunos casos, los textos o imágenes son publicados en videos o diarios locales donde se cuestiona el proceder de algún profesor o profesora y luego

se viralizan a través de la web; en otros casos, se trata de docentes que se apropian y asienten con la publicación de mensajes en memes. Cabe señalar que esto acontece en distintos países.

En México (Proceso, 2020):

“Y Victoria tampoco prende la cámara ... sí está prendida, maestra ... ah, o sea, pero a mí me aparece apagada, entonces por lo tanto tienes falta conmigo, ¿verdad? O arreglan sus problemas de cámara o conmigo van a seguir teniendo faltas y a la tercera falta yo les doy de baja en mi materia”. Otro estudiante intenta explicar la situación, argumentando que entre ellos sí se pueden ver y que probablemente el problema esté en la conexión de la docente. La respuesta es inmediata. “Quería decirle eso, si entre nosotros nos podemos ver, eso quiere decir [...] A mí no me importa Guillermo, a ver qué parte no te queda claro, si yo no te veo, conmigo no estás...ubícate niño, apágame tu micrófono, no me interesa, tienes falta”.

En Argentina (MediaMendoza, 2021):

“El pende... cho... de Enzo ya me ha mandado un mensajito para que le indique el tema de matemáticas que no entiende. Mirá a la hora que me manda para que yo le explique, no le voy a explicar ‘ni acá’, ni le voy a contestar”.

En Ecuador (El Universo, 2021): “¿Por qué diablos no me avisa que ella no está presente?” [...], “¡cuidado cómo habla conmigo!” [...], “¡bájeme la voz carajo, guambra malcriada, guambra majadera!”.

En nuestro medio circulan distintos memes entre publicaciones de Facebook y mensajes de WhatsApp con los siguientes textos:

Un maestro que cuenta su malestar al no poder disfrutar de su fin de semana:

Yo: No me voy a estresar hoy.

Estudiante: Profe, perdón que lo moleste en fin de semana...

“Estimadas madres de familia: Ahora nos toca descansar a nosotros... Atte. ... Los maestros”. (memes, s/f)

Otros mensajes expresan impotencia frente a la actitud de los estudiantes. Se publica una imagen muy expresiva con el texto: “Mi

cara cuando acabo de terminar de dar instrucciones y un estudiante pregunta: ¿Qué hay que hacer?” (meme, s/f).

El contexto educativo de clases virtuales en línea ha hecho públicas situaciones escandalosas como las de maltrato verbal, psicológico y simbólico de profesores y profesoras que fueron captados por cámaras o grabación de audio en pleno gesto de irritabilidad. Sin pretender caer en el error de apoyar a uno de los dos lados en la relación docentes-padres de familia, es vital tener una mirada más allá de ser docente, ser padre o madre de familia. Detrás del rol que cada uno cumple, y tomando en consideración que muchos asumen ambos roles a la vez siendo docentes y padres de familia, se debe reconocer la fragilidad humana del docente, aquella que está compuesta por virtudes y defectos, pero sobre todo con sentimientos y que, al igual que el resto de la humanidad, tiene que afrontar las vicisitudes del día a día.

Aquello se vuelve en un desafío ineludible que plantea abrir un panorama más amplio, en el cual se considere al docente no como la superpersona incapaz de sentir dolor, tristeza, angustia o depresión sino por el contrario, que se lo acepte como el ser humano que es, como ese alguien que no solamente afronta sus problemas y los de su familia, sino también los de sus estudiantes. Zavala (2008) confirma lo antes mencionado, cuando indica que “profesiones como mineros, policías, trabajadores de construcción, pilotos aéreos, doctores, enfermeros, dentistas, músicos, vendedores y profesores son estresantes a pesar de lo disímil que puedan parecer” (p. 68).

Todo docente, pese a las consideraciones de la labor que desempeña, no debería permitirse ciertas actitudes que lo expongan a una creciente proliferación de irritabilidad. Para ello dispone de distintas alternativas para canalizar de forma pertinente sus emociones y para el manejo de su interacción en la web, como es el caso de las netiquetas. Estas etiquetas son definidas como “una serie de consejos y normas que favorecen la relación respetuosa entre emisores y receptores de correos electrónicos” (Fernández, 2014, p. 95).

Refiriéndose al inicio de los problemas en el comportamiento general en la navegación a través del uso de internet, Peláez y Lara (2016), en su artículo “Uso de las netiquetas y su correcta utilización en las redes sociales”, destacan que:

Empezaron a aparecer mensajes que contenían insultos, alegatos interminables y una serie de comentarios que solo lograban dañar el perfil de varios usuarios y con esto la mala reputación de los sitios de redes

sociales especialmente. Después de la aparición de esos problemas, se hizo evidente la necesidad de aplicar la urbanidad y el respeto mutuo a las comunicaciones, con el fin de evitar la perversión del sistema de internet. (p. 3)

El surgimiento de estos y nuevos problemas por parte de los usuarios de las redes dio lugar a la necesidad de direccionar el comportamiento no solo en relación al contenido sino también el interactuar en los distintos tipos de sitios virtuales mediante las netiquetas. Estas otorgan guías e instrucciones para el manejo cuidadoso y pertinente del uso de tecnologías en espacios virtuales de interrelacionamiento humano.

Pero ¿qué sucede cuando las distintas situaciones que surgen del contexto laboral y la saturación de estrés llevan a los docentes a que sus emociones se desborden más allá de sus límites?, ¿qué capacidades requiere desarrollar un docente ante la irritabilidad? Es aquí cuando la resiliencia urge.

Pertinencia de la resiliencia y educación

Dentro del enfoque que se viene analizando en el presente artículo, está la capacidad de los docentes para enfrentarse a los cambios. Como parte de este proceso de adaptación y reinención, se analiza el desarrollo de la resiliencia en el docente y su importancia o impacto en la educación. El pensamiento crítico y proactivo así como la búsqueda de estrategias que ayuden a desarrollar con eficacia las actividades profesionales y personales son de suma importancia para conllevar estos cambios.

A su vez, propiciar espacios que permitan poner atención a la parte emocional y afectiva que, debido a la situación de confinamiento o distanciamiento social, se ha visto afectada. En consecuencia, ¿cómo salir con menos lesiones y aprendizajes a partir de situaciones deformadoras y de estrés?

Considérese para el análisis tres conceptos de resiliencia: Según Segovia *et al.* (2020), la resiliencia define a los individuos que, a pesar de vivir en circunstancias adversas, se desarrollan de manera proactiva y significativa en su medio, como parte de un proceso de crecimiento. Mientras que, para Scheier y Carver (1992), esta es una capacidad de ajuste personal y social a pesar de vivir en un contexto desfavorable y de haber tenido experiencias traumáticas es lo que define a la personalidad resiliente. También implica la capacidad de resistir a las adversi-

dades, el control sobre el curso de la propia vida, el optimismo y una visión positiva de la existencia. Por su parte, Páez (2020) sostiene que la resiliencia implica una conducta adaptativa, desde una perspectiva optimista de competencias personales, en el orden de lo emocional, cognitivo y social.

Por tanto, se puede entender la resiliencia como la capacidad de adaptarse al cambio, que parte del desarrollo individual, familiar o social de un individuo, y le habilita para hacer frente a las adversidades y desafíos con actitud positiva y proactiva. Entiéndase también que esta capacidad no es innata al ser humano o una incorporación genética, sino que se presenta como una actitud que gestionan los individuos frente a circunstancias adversas de forma asertiva y proactiva, y que se dispara o efectiviza en situaciones de estrés, conflicto y dolor.

Ahora bien, desde una lógica mayéutica es pertinente realizar algunas preguntas que sirven de puente para unir la realidad de los docentes a partir de la situación de pandemia con la resiliencia: ¿cómo adaptar de manera eficaz el trabajo antes presencial a la modalidad virtual y viceversa?, ¿qué estrategias implementar para que la enseñanza y el aprendizaje sean positivos, tanto en docentes como en estudiantes?, ¿cuándo establecer límites para atender diversas actividades que van a la par de las estrictamente laborales?, ¿por qué es importante reestructurar y replantear las relaciones sociales?, y ¿cómo gestionar adecuadamente la atención al bienestar físico y emocional?

En los procesos de transformación es donde la resiliencia se pone en evidencia como esa capacidad personal y profesional, en este caso de las personas docentes, para dar continuidad a los procesos educativos en situaciones de estrés. Y desde un enfoque basado en la resiliencia, se puede mencionar la importancia de la práctica y del compromiso por parte de los docentes para generar espacios de reflexión, de análisis, de colaboración y de empatía más allá de las distancias físicas con los estudiantes. La oportunidad de introspección y análisis de los procesos educativos buscando canales óptimos para generar los encuentros sincrónicos o asincrónicos con los educandos, y que estos encuentros se vean como espacios de continuos y nuevos aprendizajes basados en desafíos y nuevas realidades por descubrir.

Muchas plataformas se vienen utilizando desde el contexto de pandemia: plataformas Moodle, videoconferencias, clases grabadas, atención a estudiantes por diversos canales como WhatsApp, Teams, Zoom, entre otros. Aunque la pandemia ha exigido que adaptemos la

educación a entornos virtuales, también ha hecho evidente la brecha digital que existe en muchos países. Las brechas socioeconómicas siguen estando presentes aún en el siglo XXI, gestionando más las desigualdades sociales.

Es por ello que urge tener docentes resilientes, maestros y maestras que desarrollen las siguientes características o dimensiones, como las llama Albert Oriol-Bosch (2012), “en la vida individual: confianza en uno mismo, coordinación (capacidad de planificación de la actuación), autocontrol y compostura (nivel de ansiedad bajo) y persistencia en el compromiso” (p. 77). Estas dimensiones juegan un rol de suma importancia en el ejercicio docente y requieren de un proceso cognitivo frente al estado emocional que atraviesan los educadores.

Como ya se mencionó en el párrafo anterior, la importancia del docente resiliente es clave para gestar espacios de aprendizaje dinámicos, positivos y consecuentes que den respuesta a los desafíos del confinamiento, que permitan la Autorreflexión y faciliten el aprendizaje autónomo. Se deberá pensar en pedagogías adaptadas a nuevas necesidades así como en las diferentes y acertadas estrategias para evaluar los procesos educativos y, a su vez, apoyarse en el acompañamiento de la familia.

Crear, mantener y fortalecer las relaciones sociales dentro del grupo de estudiantes en un ambiente de presencialidad es más fácil, mientras que en los espacios virtuales resulta más complicado, pero no imposible. Es necesario crear climas adecuados donde primen la responsabilidad, el respeto, la reflexión, la empatía, la escucha activa, el esparcimiento entre compañeros y docentes. Por ello, se requiere de docentes resilientes que sepan manejar de forma saludable sus emociones, pues no se trata de reprimir u ocultarlas, al contrario, se trata de poseer las herramientas necesarias para manejar de forma oportuna situaciones que pueden ser causa de desatino profesional.

Uriarte (2005) menciona que en los distintos contextos socioeducativos las relaciones protectoras que contribuyen a la resiliencia son las que permiten trabar una relación constructiva, aquellas en las que se acepta al estudiante tal cual es, se le transmite un sentimiento de persona digna, valiosa, merecedora de afectos y atenciones. El docente resiliente debe buscar soluciones a los problemas que se presenten en la marcha. Atender necesidades vinculadas a los procesos educativos, trabajar de forma colaborativa con sus colegas para mejorar y fortalecer la calidad educativa de sus estudiantes y, por supuesto, no descuidar la parte humana y de oportuno acompañamiento. De igual forma, no se

puede dejar de lado la necesidad que tiene el docente de capacitarse, renovar sus conocimientos, aprender sobre innovaciones tecnológicas educativas y sobre su cuidado socioemocional, tema que es transversal a cada encuentro educativo.

Ahora bien, otra forma de ser resiliente consiste en saber cuándo y cómo poner límites entre las actividades de trabajo, los tiempos familiares, los de descanso y de recreación. Este aprender a poner límites se enfrenta con la cultura actual, donde el sentido del exceso en una cultura de la libertad y el positivismo llega a esclavizar por el múltiple exceso de trabajo intelectual, el exceso de preocupación, de exigencia, de uso de celulares y computadoras (Han, 2021). Es decir, se vive en una sociedad urgente, rápida y ansiosa.

En conclusión, es necesario volcarse al reconocimiento de la condición humana, teniendo presente que ella está plagada de elementos positivos y negativos de la existencia y que, a pesar de todo el tumulto de la globalización y de la vida acelerada de las sociedades modernas, se requiere espacios y tiempo para gestionar procesos de introspección diaria que conduzcan a un sentido resiliente del comportamiento. En pocas palabras, realizar una autoevaluación con amor sobre las conductas expuestas durante las jornadas abrumantes, reconocerse sin dureza ni crueldad, también es un acto resiliente.

Resultados de la investigación

Bajo la consigna de reflexionar y analizar el estado de irritabilidad como emoción constante en docentes de la carrera de Educación Básica a distancia de los seis Centros de Apoyo de la UNAE en la Amazonía: Sucumbíos, Orellana, Napo, Pastaza, Morona Santiago y Zamora Chinchipe, en el lapso del año 2020-2021. Se aplicó una encuesta a 259 docentes utilizando el programa Google Forms. Esta permitió obtener los datos del estudio, para su posterior análisis, interpretación y discusión.

La encuesta se estableció con 10 preguntas diseñadas en función de ciertos criterios. El primero fue la constante situación de irritabilidad o molestia observada en los medios de conectividad, dentro del ejercicio de implementar una educación en línea en el contexto de pandemia; el segundo, visibilizar las emociones como intrínsecas al ser humano, bajo una mirada de expresión de emociones, contextualización de las mismas y su interpretación, y el tercer criterio, no menos importante,

fue encontrar en la resiliencia un mecanismo saludable para acompañar los estados de irritabilidad.

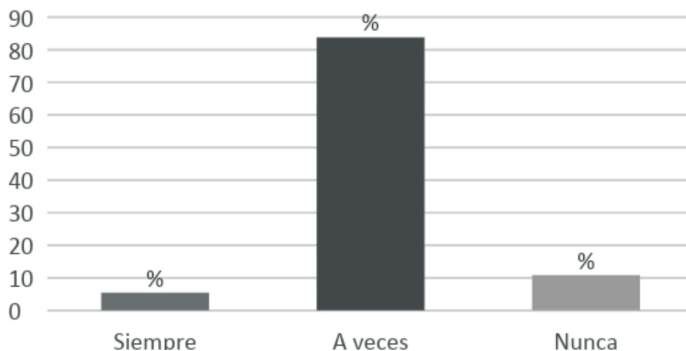
De las 10 preguntas, 9 fueron de opción múltiple con las opciones de marcar: nunca, a veces y siempre; y 1 pregunta fue descriptiva y abierta, donde se solicitaba mencionar cuáles son las actividades de ocio más frecuentes que contribuyen a su estado saludable en referencia a las emociones suscitadas.

El proceso de investigación fue dirigido por la pregunta sobre ¿por qué los docentes están experimentando irritabilidad o molestia? La pregunta impulsa nuestro interés por estudiar este fenómeno, a fin de proporcionar información a los docentes que están trabajando y trabajaron durante la pandemia, permitiéndoles analizar situaciones similares y comprender la importancia de reconocer y gestionar sus emociones como parte fundamental de su bienestar. Además, destacamos la capacidad de las personas para afrontar y manejar sus emociones cuando experimentan irritabilidad, adoptando una perspectiva de resiliencia.

Para el análisis y reflexión, se presentan tres preguntas que abordan una tendencia general en las respuestas. Estas reflejan dos posturas distintas: una muestra comodidad al responder, mientras que la otra parece indicar un cierto temor a ser expuesto o una tendencia a responder de acuerdo a lo que se considera socialmente aceptable. Durante la época de la pandemia, las emociones han estado en el centro de atención. La encuesta permitió observar que un gran número de docentes admiten sentir irritabilidad o molestia cuando las cosas no salen como esperaban.

Figura 1

Pregunta: Me irrito o molesto con facilidad cuando no salen las cosas como espero

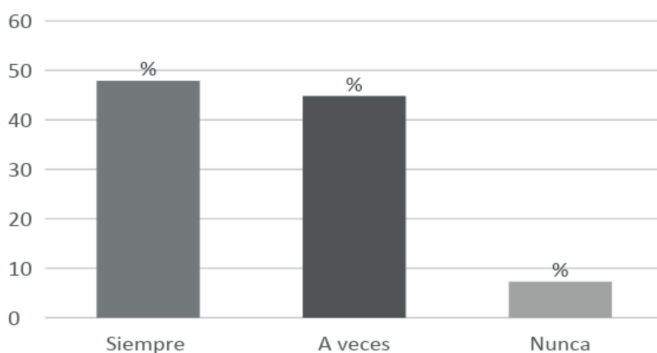


Es importante destacar que la irritabilidad o molestia se ha manifestado en entornos educativos formales, donde la emoción a menudo prevalece sobre el pensamiento reflexivo. No se está diciendo que haya que reprimir las emociones; todo lo contrario, es fundamental permitir que fluyan. Lo que se subraya es la importancia de expresarlas de manera adecuada en un entorno saludable, evitando situaciones de descontrol y desequilibrio emocional.

Un factor importante será identificar las causas que llevan a estos estados de irritabilidad partiendo de la individualidad del sujeto, o sea, de su autoconocimiento; frente a ello, el individuo reconoce las emociones insanas que pueden surgir inconscientemente y, a su vez, puede saber qué mecanismo emplear para apaciguar y luego sanar. De la misma forma, podrá intuir las causantes en aquellas personas que se encuentran a su alrededor; pero también tendrá la capacidad para considerar no ser ni el causante ni el desencadenante de actitudes desproporcionadas, sino, al contrario, ser un acompañante para situaciones y actitudes que construyan personas y espacios saludables.

Figura 2

Pregunta: Me esfuerzo en mantener la calma cuando algo me molesta



La identificación de las situaciones causantes de la irritabilidad juega un papel muy importante al momento de manejar y expresar las emociones. En el grupo de encuestados existe una tendencia hacia una respuesta asertiva cuando algo genera molestia o incomodidad. Sin embargo, también se puede evidenciar que un 44,8 % tiene dificultades en mantener la calma ante ciertas situaciones.

Como última pregunta, la encuesta contempla una que está orientada a conocer las actividades que realizan los docentes para mejorar su estado emocional y disminuir la irritabilidad. Las respuestas más relevantes, en una escala descendente, muestran las siguientes actividades: actividades físicas, (deportes y ejercicios, algunos al aire libre para evitar el estrés generado por el encierro), quehaceres del hogar, cocinar, compartir con la familia mayor tiempo de ocio saludable, interacción en redes sociales.

Se destaca la importancia de la última actividad, que aprovecha la cercanía y el placer que puede brindar la interacción en redes sociales. Esta tendencia se ha fortalecido durante la pandemia, ya que las personas no tienen la posibilidad de estar físicamente cerca pero pueden acercarse virtualmente, lo que tiene un impacto significativo en el estado de ánimo y las emociones. Como es sabido, existen numerosos estudios que tratan sobre el alto índice de tiempo en que los usuarios permanecen en redes sociales; en este caso, como una actividad alternativa para la disminución de la irritabilidad.

Conclusiones

Fundamentados en todo lo expuesto en este artículo, se presentan las siguientes conclusiones a manera de propuestas prácticas para contribuir al fomento de procesos de aprendizaje y desarrollo en un contexto de pandemia global, tan desafiante para la persona docente y su ejercicio educativo:

1. De los datos obtenidos en la encuesta aplicada a docentes en ejercicio, concluimos que la manifestación de la irritabilidad, entendida como propia de la persona humana, fue observada con mayor preponderancia en el contexto de pandemia y es reconocida por los docentes en su dificultad de controlar esta emoción. El abrupto cambio de modalidad de trabajo para el cual no estaban preparados y la impotencia al no llegar a todos sus estudiantes de manera efectiva para cumplir con sus objetivos no les permitieron tomar en consideración que el resto de las personas estaban atravesando situaciones similares o peores que ellos, así como también les impidió contextualizar las situaciones antes de verbalizar su irritabilidad. La pérdida de un ser querido, de la salud, de la estabilidad emocional o económica pone en mayor vulnerabilidad a las personas y, por ende, produce que sean más susceptibles a cualquier reacción.

2. Frente al encierro producido por la pandemia y la falta de contacto físico con el resto del mundo, los brotes de irritabilidad y agresión se evidencian en las publicaciones en redes sociales y otros espacios tecnológicos. Se generó un manejo inconsciente y de abuso de estos medios para canalizar una emoción tan convulsionada como es la irritación. Las personas docentes se incluyen en aquel grupo de seres humanos que hacen uso de recursos tecnológicos en condiciones de estrés, enojo o en algún tipo de situación que los expone a liberar sus sentimientos en estos espacios. En este tiempo no hicieron eco las recomendaciones de asumir las netiquetas como instructivo de lineamientos éticos para la prevención de situaciones conflictivas y para el manejo pertinente de los recursos virtuales. La irritabilidad no dio espacio para distinguir entre lo prudente y lo que podía desencadenar una acción y publicación negativas en espacios virtuales, y no se consideraron otras formas determinadas de uso para prevenir situaciones de riesgo.
3. Dado que la resiliencia es una capacidad humana urgente y relevante hoy por la realidad que los seres humanos enfrentan, y más aún para aquellos que están mayormente expuestos a procesos de guía y acompañamiento educativo, es esencial crear condiciones favorables para su desarrollo. La resiliencia está en los individuos, y las distintas condiciones contextuales que estos atraviesan la convocan a ser protagonista. Para propiciar su manifestación como estrategia de afrontamiento, se requiere cultivar actitudes como el aprender a ver aspectos positivos de la realidad angustiante; no se trata de evadir o negar la realidad, sino de asumirla y desviar la mirada de lo negativo para reubicarla en la identificación de aspectos que puedan ser usados como beneficios. Otra actitud es la flexibilidad, las cosas no son siempre como deberían ser o como se quiere que sean, son como llegan; y ante ello hay que responder con creatividad y adaptación a los nuevos escenarios. También el reafirmar valores, aquellos que se encuentran dentro de nosotros y están anclados en la familia, la formación, la cultura y las experiencias. Asimismo, el cultivar dinámicas de espacios intrapersonales, actividades como tiempos de meditación, ejercicios de relajación, prácticas de espiritualidad y otras que aportan al autocontrol emocional. Y, ante todo, sostenerse y avanzar con confianza, aquella que lleve a las personas docentes a mantener vivas las esperanzas por muy dura que sea la realidad, porque la esperanza sirve para eso, para avanzar frente a toda vicisitud.

Referencias bibliográficas

- El Universo. (2021, 13 de enero). “¡Bájeme la voz carajo, guambra mal-criada, majadera!”; Universidad Central del Ecuador anuncia proceso disciplinario contra profesor que “gritó y humilló” a estudiante. <https://rb.gy/wzloym>
- Fernández, S. (2014). *Técnicas de información y atención al cliente/consumidor*. Paraninfo.
- Galindo, M. (2020). Desobediencia, por tu culpa voy a sobrevivir. En G. Agamben, S. Zizek, J. L. Nancy, F. Berardi, S. Lopez Petit, J. Butler, A. Badiou, D. Harvey, B. Ch. Han, R. Zibechi, M. Galindo, M. Gabriel, G. Yanez Gonzalez, P. Manrique y P. B. Preciado, *Sopa de Wuhan, Pensamiento contemporáneo en tiempos de Pandemias* (pp. 119-128). Editorial ASPO (Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio).
- Han, B. (2021). *La sociedad paliativa*. Herder.
- Hütt, H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. *Reflexiones*, 91 (2), 121-128. <https://www.redalyc.org/pdf/729/72923962008.pdf>
- Maturana, H. (1990). *Emociones y lenguaje en educación y política*. Editorial Paidós.
- Mediamendoza. (2021, 26 de abril). *Se viralizó un mensaje de voz de una maestra que insultaba a un nene: “El pend... cho... de Enzo”*. <https://mediamendoza.com/contenidos/183832>
- Oriol-Bosch, A. (2012). Resiliencia. *Educación Médica*, 15(2), 77-78. <https://scielo.isciii.es/pdf/edu/v15n2/colaboracion2.pdf>
- Páez, M. (2020). La salud mental desde una perspectiva de resiliencia. *Archivos de medicina*, 20(1), 203-216. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/2738/273862538020/html/index.html>
- Peláez, R. y Lara, C. (2016, octubre-diciembre). Uso de las netiquetas y su correcta utilización en las redes sociales. *Revista CCCSS Contribuciones a las Ciencias Sociales*. <http://www.eumed.net/rev/cccss/2016/04/netiquetas.html>
- Preciado, P. (2020). Aprendiendo del virus. En G. Agamben, S. Zizek, J. L. Nancy, F. Berardi, S. Lopez Petit, J. Butler, A. Badiou, D. Harvey, B. Ch. Han, R. Zibechi, M. Galindo, M. Gabriel, G. Yáñez González, P. Manrique y P. B. Preciado, *Sopa de Wuhan, Pensamiento contemporáneo en tiempos de Pandemias* (pp. 163-185). Editorial ASPO (Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio).

- Proceso. (2020, 24 de septiembre). *Maltrata a sus alumnos en clase virtual... y la separan de sus funciones en la UJED*. <https://rb.gy/kp47r7>
- Segovia, S., Fuster, D. y Ocaña, Y. (2020). Resiliencia del docente en situaciones de enseñanza y aprendizaje en escuelas rurales de Perú. *Revista Electrónica Educare*, 24(2), 1-26. <http://dx.doi.org/10.15359/ree.24-2.20>
- Shea, V. (2002). *Las 10 reglas básicas de la netiqueta*. <http://www.eduteka.org/Netiqueta.php3>.
- Scheier, M. y Carver, C. (1992). Effects of optimism in psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201-228. <https://doi.org/10.1007/BF01173489>
- Uriarte, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista Psicodidáctica*, 10(2). <https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>
- Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. *Educación*, 17(32), 67-86. <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/1802>
- Žižek, S. (2020). *Pandemia. La Covid-19 estremece al mundo*. Anagrama.

Autores

Ángel Manzo Montesdeoca

Universidad Nacional Costa Rica (UNA). Docente investigador. Licenciado en Ciencias de la Educación. Magíster en Gerencia y Liderazgo Educacional. Magíster en Estudios Teológicos. Postulante al Doctorado Interdisciplinario en Estudios Socioreligiosos.

Cristina Villacis Espín

Universidad Nacional de Educación (UNAE). Licenciada en Ciencias de la Educación. Profesora de Enseñanza Secundaria en la especialización de Física y Matemática. Doctora en Ciencias de la Educación, mención Investigación y Planificación Educativa. Magíster en Formación internacional especializada del Profesorado. Se ha desempeñado como docente de Educación Media y Superior.

Luis Anaxco Robles

Universidad Nacional de Educación (UNAE). Licenciado en Filosofía y Pedagogía por la Universidad Politécnica Salesiana, Ecuador. Magíster en Psicopedagogía Clínica por la Universidad de León, España. Doctor en Psicología por la Universidad de Baja California, México. Docente de la Universidad Nacional de Educación. Se ha desempeñado en educación intercultural e inclusiva y atención a la diversidad.

Soraya Vicuña Almeida

Universidad Nacional de Educación (UNAE). Licenciada en Ciencias de la Educación en Historia y Geografía por la Universidad de Cuenca. Magíster en Migración, Derechos Humanos y Políticas Públicas por la Universidad de Cuenca. Egresada de la maestría de Lengua y Literatura por la Universidad de Salamanca, España. Docente de la Universidad Nacional de Educación.