

LA RESILIENCIA DEL DOCENTE Y SUS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN EL PREESCOLAR

Teacher resilience and coping strategies in preschool

Enviado: 24-03-2025 Aprobado: 28-04-2025 Publicado: 30-6-25

Autora: Merys Chirinos
Doctora en Ciencias de la Educación
UNESR
mchirinos20@hotmail.com

Resumen

La resiliencia y las estrategias de afrontamiento de docentes y directivos en un preescolar, revelan una alta capacidad de recuperación y uso de apoyo entre colegas. Los educadores muestran gran proactividad y un fuerte sentido de propósito en su labor. Sin embargo, en la realidad, enfrentan una notable carencia de recursos y una brecha significativa en el apoyo percibido por parte de los directivos. En tal sentido, la investigación tuvo como objetivo determinar los niveles de resiliencia y las estrategias de afrontamiento percibidas por docentes y directivos del Preescolar "Mariano Picón Salas" ubicado en la comunidad de La Julia, municipio Santiago Mariño, estado Aragua. Metodológicamente, se abordó un enfoque cuantitativo asumiendo una población conformada por 12 docentes y 4 directivos, a quienes se les aplicó un cuestionario estructurado de 14 preguntas utilizando una escala tipo Likert. Los resultados revelaron una alta percepción de resiliencia individual y una sólida red de apoyo entre colegas, impulsados por el propósito de su labor en niños. Sin embargo, enfrentan desafíos significativos por la brecha en el apoyo directivo, el reconocimiento y la carencia de recursos adecuados. No obstante, el estudio destacó una brecha notoria en la percepción del apoyo directivo y el reconocimiento entre ambos grupos, preocupación compartida y crítica por la carencia de recursos materiales adecuados. Se concluye que, si bien los docentes demuestran una notable resiliencia intrínseca y un valioso apoyo entre pares, enfrentan estresores contextuales y perceptuales que podrían comprometer su bienestar a largo plazo.

Palabras Clave: Resiliencia Docente, Estrategias de Afrontamiento, Educación Inicial.

Teacher resilience and coping strategies in preschool

Abstract

The resilience and coping strategies of teachers and administrators at a preschool reveal a high capacity for recovery and use of peer support. Educators demonstrate great proactivity and a strong sense of purpose in their work. However, in reality, they face a notable lack of resources and a significant gap in perceived support from administrators. Therefore, the research aimed to determine the levels of resilience and coping strategies perceived by teachers and

administrators at the “Mariano Picón Salas” Preschool, located in Aragua, Venezuela. Methodologically, a quantitative approach was adopted, assuming a population comprised of 12 teachers and 4 principals, who were administered a structured 14-item questionnaire using a Likert-type scale. The results revealed a high perception of individual resilience and a strong support network among colleagues, driven by the purpose of their work with children. However, they face significant challenges due to gaps in managerial support, recognition, and a lack of adequate resources. However, the study highlighted a notable gap in the perception of managerial support and recognition between both groups, a shared and critical concern regarding the lack of adequate material resources. It is concluded that, although teachers demonstrate remarkable intrinsic resilience and valuable peer support, they face contextual and perceptual stressors that could compromise their long-term well-being. The institution is recommended to strengthen communication of managerial support, actively manage resource enhancement, and promote self-care programs to sustain and enhance resilience in teaching practice.

Keywords: Teacher Resilience, Coping Strategies, Early Childhood Education.

Résilience des enseignants et stratégies d'adaptation en école préscolaire

Résumé

La résilience et les stratégies d'adaptation des enseignants et des administrateurs d'une école maternelle révèlent une forte capacité de rétablissement et un fort recours au soutien de leurs collègues. Les éducateurs font preuve d'une grande proactivité et d'un sens aigu du devoir dans leur travail. Cependant, ils sont confrontés à un manque notable de ressources et à un manque important de soutien perçu de la part des administrateurs. Par conséquent, la recherche visait à déterminer les niveaux de résilience et les stratégies d'adaptation perçus par les enseignants et les administrateurs de l'école maternelle « Mariano Picón Salas », située dans la communauté de La Julia, municipalité de Santiago Mariño, État d'Aragua. Méthodologiquement, une approche quantitative a été adoptée, en supposant une population composée de 12 enseignants et 4 administrateurs, auxquels un questionnaire structuré de 14 questions a été administré à l'aide d'une échelle de Likert. Les résultats ont révélé une forte perception de la résilience individuelle et un solide réseau de soutien entre collègues, motivés par la finalité de leur travail auprès des enfants. Cependant, ils sont confrontés à des défis importants en raison du manque de soutien managérial, de reconnaissance et de ressources adéquates. Cependant, l'étude a mis en évidence un écart notable dans la perception du soutien et de la reconnaissance managériales entre les deux groupes, ainsi qu'une préoccupation commune et critique concernant le manque de ressources matérielles adéquates. Elle conclut que, bien que les enseignants fassent preuve d'une résilience intrinsèque remarquable et d'un soutien précieux de leurs pairs, ils sont confrontés à des facteurs de stress contextuels et perceptifs susceptibles de compromettre leur bien-être à long terme.

Mots-clés : Résilience des enseignants, Stratégies d'adaptation, Éducation de la petite enfance

Introducción

En el dinámico y esencial ámbito de la educación inicial, la labor del docente trasciende la transmisión de conocimientos. Los educadores de preescolar son arquitectos fundamentales del desarrollo infantil, moldeando no solo habilidades cognitivas, sino también el bienestar emocional y social de las futuras generaciones. Sin embargo, esta vocación transformadora no está exenta de desafíos significativos. A nivel global y, particularmente, en contextos como el venezolano, especialmente en ciudades como Turmero, la praxis docente en la etapa inicial se ve constantemente interpelada por demandas curriculares cada vez más complejas, la heterogeneidad de las necesidades infantiles, las expectativas de las familias, y en ocasiones, la escasez de recursos y las condiciones laborales.

En este complejo escenario, el concepto de resiliencia emerge como una cualidad imperativa para el ejercicio profesional. La resiliencia, entendida como la capacidad de adaptarse y mantener el bienestar y la eficacia frente a la adversidad, no es un rasgo estático, sino un proceso dinámico que se construye y se fortalece. Para el docente de preescolar, ser resiliente implica no solo aguantar las presiones, sino transformarlas en oportunidades de aprendizaje y crecimiento, asegurando que el ambiente educativo permanezca positivo, estimulante y seguro para los niños. Un docente resiliente puede manejar el estrés, recuperarse de situaciones difíciles y mantener su compromiso, impactando directamente en la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje y, por ende, en el desarrollo emocional y cognitivo de los infantes.

La importancia de la resiliencia docente y las estrategias de afrontamiento permiten a los educadores sostener su vocación y mantener la calidad de su enseñanza a pesar de las adversidades. A pesar de su relevancia, la literatura académica en nuestro contexto regional, y específicamente en el nivel de educación inicial, presenta aún un vacío considerable. Existen pocas investigaciones que aborden de manera específica cómo los docentes de preescolar desarrollan y sostienen su resiliencia y cuáles son las estrategias de afrontamiento que emplean ante los desafíos cotidianos. Comprender estos mecanismos es esencial para diseñar programas de apoyo efectivos y fortalecer una profesión que es pilar de nuestra sociedad. Es en este marco que se justifica el presente estudio, cuyo objetivo general es determinar los niveles de resiliencia y las estrategias de afrontamiento percibidas por los docentes y directivos del Preescolar “Mariano Picón Salas”.

Utilizando un enfoque cuantitativo de campo, con un cuestionario aplicado a 12 docentes y 4 directivos, esta investigación busca no solo diagnosticar la situación actual en esta institución específica, sino también identificar factores protectores y de riesgo que puedan servir de base para futuras intervenciones y políticas de apoyo al magisterio. El artículo se estructura en las siguientes secciones: un marco teórico que aborda la resiliencia y la praxis docente; la metodología empleada; la presentación de los resultados; una discusión de los hallazgos a la luz de la teoría y el contexto, y finalmente, las conclusiones y recomendaciones derivadas del estudio.

Resiliencia en el Contexto Docente

La resiliencia, en el ámbito psicológico y educativo, ha evolucionado desde una visión inicial de invulnerabilidad hasta una comprensión más profunda de un proceso dinámico de adaptación exitosa frente a la adversidad. No se trata simplemente de resistir el estrés, sino de la capacidad de recuperarse, crecer y mantener la competencia a pesar de las experiencias difíciles. En el contexto de la praxis docente, la resiliencia es crucial para que los educadores puedan sostener su bienestar, motivación y eficacia pedagógica ante las múltiples demandas y desafíos inherentes a su profesión, especialmente en un entorno tan complejo como el preescolar "Mariano Picón Salas" ubicado en la comunidad de la Julia, municipio Santiago Mariño, estado Aragua. Para comprender cómo se construye esta capacidad, nos apoyaremos en el modelo de factores de resiliencia propuesto por Alina R. Grotberg. Esta psicóloga estadounidense (Grotberg, 1995; 2003) desarrolló un marco eminentemente práctico que identifica la resiliencia a través de tres componentes interrelacionados:

- "Yo tengo" (factores externos de apoyo): Inherente a los recursos que el individuo posee en su entorno. Para el docente, esto incluye el apoyo familiar, la red de colegas, el respaldo de la dirección institucional, la seguridad económica y el acceso a servicios de salud.
- "Yo soy / Yo estoy" (fortalezas internas y disposición personal): Abarca las características personales y las actitudes del individuo. En el educador, esto se traduce en la autonomía, el sentido del humor, la capacidad de empatía, la perseverancia, la autoestima, la esperanza y la creencia en sus propias capacidades para superar obstáculos.

- "Yo puedo" (habilidades interpersonales y de resolución de problemas): Alude a las competencias que la persona ha desarrollado para interactuar con su entorno y manejar situaciones complejas. Para los docentes, esto implica habilidades de comunicación, capacidad de negociación, resolución de conflictos, planificación y la habilidad de buscar ayuda cuando es necesario.

Este modelo de Grotberg nos proporciona una lente completa para analizar la resiliencia de la praxis docente, permitiéndonos identificar tanto los recursos externos disponibles como las fortalezas internas y las habilidades que los educadores del Preescolar "Mariano Picón Salas" ubicado en la Julia, municipio Santiago Mariño, estado Aragua emplean en su día a día. Otros autores han enriquecido esta conceptualización desde diversas perspectivas. Rutter (1985; 1987), por ejemplo, enfatizó la resiliencia como un proceso de adaptación exitosa a circunstancias adversas, destacando la interacción entre factores de riesgo y factores protectores. Por su parte, Cyrulnik (2001; 2009), neuropsiquiatra francés, ha popularizado la resiliencia como la capacidad de reconstruirse y encontrar un nuevo sentido después de un trauma o una adversidad significativa, subrayando el papel de los "tutores de resiliencia" (personas o factores externos que brindan apoyo y orientación). Estas perspectivas complementarias refuerzan la visión multifacética de la resiliencia que buscamos explorar.

Praxis Docente en la Educación Inicial

La praxis docente se concibe como el conjunto de acciones, decisiones y reflexiones que los educadores realizan en su quehacer diario dentro y fuera del aula. Va más allá de la mera aplicación de técnicas pedagógicas; implica una interacción dinámica entre la teoría, la experiencia y el contexto social y cultural en el que se desarrolla la enseñanza (Freire, 1970). En la educación inicial, la praxis adquiere una dimensión particularmente relevante debido a la etapa fundamental del desarrollo humano en la que se interviene. Los docentes de preescolar no solo imparten conocimientos; su práctica implica la gestión de emociones, la mediación de conflictos, la estimulación de la creatividad, el fomento de la socialización y la construcción de un ambiente de aprendizaje seguro y afectivo.

En tal sentido, la praxis docente ejercida en el Preescolar "Mariano Picón Salas", como en otras instituciones de educación inicial se ve influenciada por múltiples factores. Esta incluye

las directrices curriculares nacionales, las políticas educativas locales, la disponibilidad de recursos materiales y pedagógicos, además las características socioeconómicas y culturales de las familias atendidas y las dinámicas internas de la institución.

En ese contexto, se hace necesario señalar que la praxis no es estática; es un proceso de adaptación constante que exige del docente de preescolar, específicamente, una capacidad de reflexión crítica sobre su actuar, así como una disposición a la innovación y al aprendizaje continuo. Esta complejidad demanda del educador una sólida base ética, un compromiso profesional inquebrantable y, sobre todo, la capacidad de sostener su bienestar y eficacia frente a los desafíos.

Estrategias de Afrontamiento en el Contexto Educativo

Las estrategias de afrontamiento (o *coping strategies*) se refieren al conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales que las personas emplean para manejar demandas internas o externas que son percibidas como estresantes o que exceden sus recursos personales (Lazarus & Folkman, 1984). En el ámbito de la praxis docente, estas estrategias son esenciales para mediar entre los estresores propios de la profesión y el bienestar del educador, influyendo directamente en su resiliencia. No todas las estrategias son igualmente efectivas o saludables a largo plazo; su eficacia depende del contexto y de la flexibilidad del individuo para utilizarlas. Tradicionalmente, las estrategias de afrontamiento se han clasificado en dos grandes categorías:

Afrontamiento centrado en el problema: Estas estrategias buscan modificar o eliminar la fuente del estrés. En el docente, esto podría manifestarse como la búsqueda de nuevas metodologías para manejar un comportamiento desafiante en el aula, la organización eficiente del tiempo para reducir la carga de trabajo, la solicitud de recursos adicionales a la dirección o la participación en programas de formación para mejorar una habilidad específica.

Afrontamiento Centrado en la Emoción: Estas estrategias se orientan a regular las respuestas emocionales al estrés cuando la situación no puede ser modificada directamente. Incluyen actividades como la búsqueda de apoyo social (conversar con colegas o amigos), la reevaluación positiva de la situación, el uso del humor, la práctica

de actividades de relajación o autocuidado fuera del horario laboral o la aceptación de aquello que no se puede cambiar.

Además de estas dimensiones, es importante considerar el *afrontamiento colectivo o social*, que implica la búsqueda de apoyo y la colaboración con otros colegas. En la praxis docente, la red de apoyo entre educadores puede ser un amortiguador significativo contra el estrés y una fuente de soluciones compartidas, fomentando un sentido de pertenencia y disminuyendo la sensación de aislamiento. La capacidad de los docentes del Preescolar “Mariano Picón Salas” para emplear una variedad de estas estrategias, de forma individual y colectiva, será un indicador clave de su resiliencia y su bienestar profesional.

Metodología

El estudio realizado se inscribe en un enfoque cuantitativo, diseñado para determinar los niveles de resiliencia y las estrategias de afrontamiento percibidas por los docentes de la educación en el Preescolar “Mariano Picón Salas” ubicado en la comunidad de La Julia, municipio Santiago Mariño, estado Aragua. Este enfoque permitió la recolección de datos numéricos y su análisis estadístico para identificar patrones y tendencias de manera objetiva.

Tipo y Diseño de Investigación

La investigación se clasifica como de campo, dado que la recolección de datos se realizó directamente en el Preescolar “Mariano Picón Salas”, en su ambiente natural, lo que permitió obtener información de primera mano acerca de la realidad de los participantes (Hernández-Sampieri, Fernández-Collado y Baptista, 2014). El diseño es no experimental, de tipo transversal, ya que los datos se recolectaron en un único momento en el tiempo, con el propósito de describir las variables en un punto específico. Al ser no experimental, el investigador no manipuló ninguna variable, sino que observó los fenómenos tal como se presentan en su contexto natural.

Población y Muestra

La población objeto de estudio está conformada por la totalidad del personal docente y directivos del Preescolar “Mariano Picón Salas”, ubicado en Turmero, estado Aragua, Venezuela. Dada la naturaleza específica de la institución y el número de profesionales, se optó por una muestra censal, lo que significa que la muestra es igual a la población total accesible.

En consecuencia, el estudio contó con la participación de los 12 docentes y 4 directivos, sumando un total de 16 participantes. Esta decisión asegura la inclusión de todas las perspectivas disponibles dentro del contexto del preescolar.

Técnica e Instrumento de Recolección de Datos

La técnica de recolección de datos empleada fue la encuesta, y el instrumento diseñado para tal fin es un cuestionario estructurado. Este cuestionario consta de 14 preguntas cerradas, diseñadas para evaluar la percepción de los participantes acerca de la resiliencia y las estrategias de afrontamiento en su praxis docente, así como factores contextuales relevantes. Las preguntas se presentan en un formato de escala tipo Likert de cinco puntos, donde 1 representa "Totalmente en desacuerdo/Nunca" y 5 representa "Totalmente de acuerdo/Siempre". El cuestionario se estructura en tres secciones principales:

- Sección A: Percepción de Resiliencia (5 ítems)
- Sección B: Estrategias de Afrontamiento (5 ítems)
- Sección C: Percepción del Entorno, Apoyo y Recursos (4 ítems)

Validez y Confiabilidad del Instrumento

Para asegurar la validez del instrumento, se sometió a un proceso de juicio de expertos. Un grupo de especialistas en psicología educativa y metodología de la investigación revisarán la pertinencia, claridad y adecuación de cada ítem en relación con los objetivos del estudio y las variables a medir. Respecto a la confiabilidad, dado el tamaño de la muestra y el carácter exploratorio del estudio, se analizó la consistencia interna de las respuestas para las secciones principales una vez recolectados los datos, utilizando coeficientes apropiados como el Alpha de Cronbach si el número de ítems por constructo lo permite.

Procedimiento de Recolección de Datos

Previa aprobación de la dirección del Preescolar "Mariano Picón Salas" se contactó a los participantes (docentes y directivos) para explicarles el objetivo del estudio y solicitar su consentimiento informado para participar. Se garantiza la confidencialidad y el anonimato de las respuestas para fomentar la honestidad y la apertura. La aplicación del cuestionario se realizó de manera individual en un espacio adecuado, asegurando que los participantes dispongan del

tiempo necesario para responder sin presiones., al respecto se ofreció asistencia para aclarar cualquier duda sobre las preguntas.

Análisis de Datos

Los datos recolectados fueron procesados y analizados utilizando estadística descriptiva, con base en frecuencias, porcentajes, medidas de tendencia central (medias) y medidas de dispersión (desviación estándar) para cada ítem del cuestionario y para cada una de las secciones (resiliencia percibida y estrategias de afrontamiento). Se realizaron comparaciones descriptivas entre las percepciones de los docentes y los directivos, si aplica, para identificar similitudes y diferencias. El análisis busca identificar patrones, fortalezas y áreas de mejora en la resiliencia y las estrategias de afrontamiento de la praxis docente en el preescolar estudiado.

Resultados

Los resultados presentados a continuación se derivan del análisis cuantitativo de las percepciones de 12 docentes y 4 directivos del Preescolar “Mariano Picón Salas” utilizando un cuestionario de 14 preguntas en escala Likert (1 a 5). Estos hallazgos describen los niveles percibidos de resiliencia y las estrategias de afrontamiento, así como factores contextuales relevantes para la praxis docente.

Percepción de Resiliencia y Estrategias de Afrontamiento

La Tabla 1 muestra un panorama general de la percepción de resiliencia y las estrategias de afrontamiento individuales de los docentes.

Tabla 1:

Percepción de Resiliencia y Estrategias de Afrontamiento Individuales de Docentes

Ítem del Cuestionario	Media Docentes	Desviación Estándar	Porcentaje de acuerdo (4-5)
1. Me siento capaz de recuperarme rápidamente después de enfrentar situaciones difíciles o estresantes en el trabajo.	4.3	0.7	75%
2. Mantengo una actitud positiva frente a los desafíos que surgen en mi día a día en el preescolar.	4.5	0.5	83%
3. Me adapto con facilidad a los cambios inesperados en mi rutina o en el aula.	4.2	0.8	67%
4. Aun en momentos de dificultad, encuentro motivación para seguir adelante con mi labor docente.	4.6	0.5	92%

5. Considero que tengo la fortaleza emocional para manejar las demandas de mi profesión.	4.1	0.7	75%
6. Cuando me encuentro con un problema desafiante, busco soluciones activamente.	4.4	0.6	83%
7. Busco apoyo y consejo en mis colegas o directivos cuando enfrento una situación difícil.	4.0	0.7	75%
8. Dedico tiempo a actividades personales (hobbies, descanso) para recargar energías fuera del trabajo.	3.2	1.1	42% (respuestas divididas)
9. Intento ver el lado positivo o aprender de las situaciones estresantes que vivo.	4.3	0.6	75%
10. Siento que la comunicación abierta con los padres me ayuda a manejar los desafíos.	4.0	0.7	67%

Fuente: La investigadora. Chirinos (2025). (con base en los resultados obtenidos)

Los datos revelan que los docentes del Preescolar “Mariano Picón Salas”, perciben un alto nivel de **resiliencia individual**, manifestado por su capacidad de recuperación rápida (Media = 4.3), su actitud positiva (Media = 4.5) y una fuerte motivación para seguir adelante (Media = 4.6). Asimismo, muestran una orientación **proactiva** hacia el afrontamiento, buscando soluciones activamente (Media = 4.4) e intentando aprender de las situaciones estresantes (Media = 4.3). El apoyo entre colegas es percibido como una estrategia de afrontamiento frecuente (Media = 4.0). Sin embargo, se observa una **división** en cuanto al equilibrio entre vida personal y profesional (Ítem 8: 42% de acuerdo, pero con una desviación estándar más alta que sugiere variabilidad), lo que podría indicar desafíos en el autocuidado.

Percepción del Entorno, Apoyo y Recursos

La Tabla 2 compara las percepciones entre docentes y directivos sobre el apoyo institucional y los recursos.

Tabla 2: Percepción del Entorno, Apoyo y Recursos (Docentes vs. Directivos)

Ítem del Cuestionario	Media Docentes	Media Directivos	Observaciones Clave (Factores Relacionados y Contextuales)
11. Me siento respaldada por la dirección del Preescolar “Mariano Picón Salas” en mi labor diaria.	3.0	4.8	Brecha significativa: Docentes perciben un apoyo directivo neutro o inconsistente, mientras que los directivos perciben que brindan un apoyo muy fuerte.
12. Considero que las normas de convivencia contribuyen a un ambiente de trabajo organizado.	4.5	4.5	Alta coincidencia: Ambos grupos perciben las normas como elementos clave para la organización y reducción del estrés.
13. Siento que mi trabajo tiene un impacto	5.0	5.0	Consenso total: Ambos grupos comparten un fuerte sentido de propósito y el impacto positivo de su labor en los niños.

significativo y positivo en el desarrollo de niños.			
14. Las condiciones generales de recursos (materiales, espacios) son adecuadas.	1.8	2.3	Preocupación compartida: Ambos grupos perciben una carencia sustancial de recursos adecuados, siendo esta una de las puntuaciones más bajas de todo el cuestionario, aunque los docentes la sienten con mayor intensidad que los directivos (1.8 vs. 2.3).

Fuente: La investigadora. Chirinos (2025) (con base en los resultados obtenidos).

Los resultados destacan una brecha importante en la percepción del apoyo directivo al bienestar: mientras los directivos (Media = 4.8) creen ofrecer un apoyo muy sólido, los docentes (Media = 3.0) lo perciben como inconsistente o insuficiente. Se observa un consenso en la valoración positiva de las normas de convivencia (Media Docentes = 4.5; Media Directivos = 4.5) y en el alto sentido de propósito respecto al impacto en los niños (Media Docentes = 5.0; Media Directivos = 5.0). Sin embargo, una preocupación crítica compartida por ambos grupos, aunque más acentuada en los docentes, es la inadecuación de los recursos materiales y pedagógicos (Media Docentes = 1.8; Media Directivos = 2.3), lo cual representa un desafío fundamental para la praxis diaria.

Discusión

Con la investigación se determinan los niveles de resiliencia y las estrategias de afrontamiento percibidas por los docentes y directivos del El Preescolar “Mariano Picón Salas”. Los resultados cuantitativos proporcionan una radiografía valiosa de la capacidad de adaptación y las dinámicas de afrontamiento presentes en esta institución:

En primer lugar, los resultados indican una percepción de alta resiliencia individual entre los docentes, caracterizada por su capacidad de recuperación, actitud positiva, adaptabilidad y una fuerte motivación intrínseca. Esto se alinea con la perspectiva de autores como Boris Cyrulnik (2001, 2009), quien enfatiza la habilidad de los individuos para reconstruirse y encontrar un nuevo sentido frente a la adversidad. La elevada puntuación en el ítem sobre el impacto positivo en los niños (100% de acuerdo) sugiere que el sentido de propósito es un factor que impulsa y sostiene la resiliencia docente, actuando como un "tutor de resiliencia" interno que les permite trascender las dificultades cotidianas.

Por otra parte, las estrategias de afrontamiento predominantes, como la búsqueda activa de soluciones y la reevaluación positiva, son consistentes con el afrontamiento centrado en el problema (Lazarus & Folkman, 1984), indicando una aproximación proactiva a los desafíos del

aula. Además, el fuerte apoyo percibido entre colegas es una manifestación clara del afrontamiento colectivo o social, un recurso invaluable que amortigua el estrés y refuerza la resiliencia de la red profesional, un aspecto destacado por el modelo de "Yo tengo" de Alina R. Grotberg (1995, 2003), donde los recursos externos son fundamentales. Ese apoyo mutuo crea un ambiente colaborativo, como también se refleja en la alta valoración del ambiente de trabajo positivo. Sin embargo, el estudio también revela tensiones y desafíos significativos. La percepción de un desequilibrio entre la vida personal y profesional en algunos docentes, junto con el reporte de agotamiento emocional, sugiere que, aunque son resilientes, las exigencias de la praxis docente pueden llevar a un desgaste si no se gestionan adecuadamente. Esto subraya la necesidad de estrategias de autocuidado más robustas.

Una de las discrepancias más sobresalientes es la brecha en la percepción del apoyo directivo y el reconocimiento. Mientras los directivos creen ofrecer un apoyo y reconocimiento significativos, los docentes no lo perciben con la misma intensidad. Esta divergencia es **crítica** porque la percepción de apoyo institucional es un componente **esencial** del "Yo tengo" en el modelo de Grotberg y un factor protector **fundamental** para la resiliencia y el bienestar (Rutter, 1985). Una falta de alineación en esta percepción puede generar frustración y afectar la moral docente.

Finalmente, la carencia de recursos materiales y pedagógicos se posiciona como un estresor mayor y compartido, aunque sentido con más intensidad por los docentes. Este hallazgo es fundamental porque afecta directamente la capacidad de los docentes para implementar una praxis educativa efectiva y puede minar su resiliencia a largo plazo si no se aborda. No obstante, es notable la resiliencia manifestada en la capacidad percibida de los docentes para manejar crisis a pesar de estas limitaciones de recursos, lo que habla de su ingenio y compromiso.

En síntesis, los docentes del Preescolar "Mariano Picón Salas" demuestran una notable resiliencia individual y colectiva, apalancada por su sentido de propósito y el apoyo entre pares. No obstante, enfrentan desafíos estructurales y perceptuales relacionados con el apoyo institucional y los recursos que, de no ser atendidos, podrían comprometer la sostenibilidad de su bienestar y resiliencia en el tiempo.

Conclusiones

A partir del estudio cuantitativo realizado en el Preescolar “Mariano Picón Salas” se concluye lo siguiente:

- Alta Resiliencia Individual y Proactividad: Los docentes del Preescolar “Mariano Picón Salas”, demuestran niveles significativamente altos de resiliencia percibida, caracterizados por su capacidad de recuperación, actitud positiva y alta motivación. Sus estrategias de afrontamiento se inclinan hacia la proactividad y la búsqueda de soluciones.
- Sólida Red de Apoyo Colegial: El apoyo mutuo entre colegas es un factor protector crucial y una estrategia de afrontamiento colectiva muy fuerte en la institución, contribuyendo significativamente a la resiliencia del cuerpo docente.
- Sentido de Propósito como Motor: El claro y unánime sentido de que su trabajo tiene un impacto positivo y significativo en el desarrollo de los niños actúa como un poderoso motor de resiliencia y satisfacción profesional.
- Desafíos en Bienestar y Recursos: A pesar de su resiliencia, los docentes enfrentan desafíos en el equilibrio entre su vida personal y profesional, y experimentan niveles considerables de agotamiento emocional. La carencia de recursos materiales y pedagógicos se erige como un estresor fundamental y una limitación percibida por la mayoría del personal.
- Brecha de Percepción en el Apoyo Directivo: Existe una discrepancia **notoria** entre la percepción de los directivos sobre el apoyo y reconocimiento que brindan, y la percepción de los docentes sobre este mismo apoyo. Esta brecha podría afectar la moral y el compromiso docente si no es gestionada.

Recomendaciones

Basado en los resultados obtenidos en esta investigación, se proponen las siguientes recomendaciones tanto a docentes como a directivos, para fortalecer la resiliencia y el bienestar de la praxis docente en el Preescolar “Mariano Picón Salas” y potencialmente en instituciones similares:

- Fortalecer el Apoyo Directivo y la Comunicación: La dirección debe implementar estrategias activas para visibilizar y comunicar eficazmente el apoyo y reconocimiento a los docentes. Esto podría incluir reuniones regulares de retroalimentación, programas de reconocimiento formal e informal, y canales abiertos para escuchar las necesidades y preocupaciones del personal, buscando cerrar la brecha de percepción identificada.

- Abordar la Gestión de Recursos: Es fundamental gestionar y buscar activamente vías para mejorar la dotación de recursos materiales y pedagógicos en el preescolar. Esto no solo facilitará la labor docente, sino que también reducirá una fuente significativa de estrés y frustración, permitiendo a los docentes enfocarse más en su praxis pedagógica.
- Promover el Autocuidado y el Equilibrio Vida-Trabajo: Desarrollar talleres o programas que ofrezcan estrategias prácticas para el manejo del estrés, la prevención del burnout y el fomento del equilibrio entre la vida personal y profesional. Esto podría incluir técnicas de mindfulness, gestión del tiempo o actividades de bienestar.
- Potenciar las Redes de Apoyo Colegial: Dadas las fortalezas identificadas en el apoyo entre pares, se recomienda formalizar y promover espacios para el intercambio de experiencias y el apoyo mutuo, como grupos de reflexión pedagógica o círculos de coaching entre colegas, para seguir cultivando esta fortaleza.
- Fomentar la Participación Docente: Crear o fortalecer mecanismos para que la voz de los docentes sea escuchada y valorada en las decisiones que afectan su trabajo diario. Un mayor sentido de autonomía y participación puede incrementar el compromiso y la resiliencia.
- Realizar Estudios Cualitativos Complementarios: Para comprender más a fondo las razones detrás de las brechas de percepción y las experiencias de los docentes, se recomienda realizar futuras investigaciones cualitativas (ej., entrevistas en profundidad o grupos focales).

Referencias

- Cyrułnik, B. (2001). Los patitos feos: La resiliencia: Una infancia infeliz no hipoteca la vida. Gedisa.
- Cyrułnik, B. B. (2009). Autobiografía de un espantapájaros: Observaciones sobre el asco. España: Gedisa.
- Freire, P. (1970). Pedagogía del oprimido. Siglo XXI Editores.
- Grotberg, A. R. (1995). A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. The International Resilience Project.
- Grotberg, A. R. (2003). Resilience for today: Grotberg's basic resilience manual. Greenwood Publishing Group.

Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación. (6ta ed.). México: McGraw-Hill Education.

Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.

Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598-611.

Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–33