

La Diferenciación del Self en el Desarrollo de la Profesión Docente: Impacto en el Bienestar del Docente y su Eficacia Educativa.

Javier Arenal Pardo

Introducción

La diferenciación del self ha sido ampliamente estudiada en diversos contextos. Oliver y Berástegui (2019), afirman que “se considera la variable de la personalidad más crítica para el desarrollo de la madurez y el logro de la salud psíquica” (p.2). Incluso en su aplicación en el ámbito educativo, Johnson et al. (2014) exploraron la relación entre la diferenciación del self y el desarrollo profesional en estudiantes universitarios, sin embargo, existe una notable escasez de investigación en el ámbito educativo escolar que aborde específicamente este concepto en el contexto del desarrollo profesional del docente. Esta carencia es particularmente significativa, considerando que estudios en otros campos profesionales han demostrado una correlación positiva entre la diferenciación del self y niveles más altos de identidad profesional (Johnson et al., 2014). Por esto, la aplicación de estos estudios al ámbito docente podría tener implicaciones positivas para el desarrollo profesional en este campo.

La profesión docente se enfrenta a numerosos desafíos que pueden afectar el bienestar y el desempeño de los educadores. El estrés, la ansiedad y el agotamiento emocional son problemas comunes entre los profesores, especialmente entre los más jóvenes o noveles (Mariana Elvira & Herruzo Cabrera, 2004). Estos factores no solo impactan negativamente en la salud mental de los docentes, sino que también pueden comprometer la calidad de la enseñanza y el aprendizaje de los estudiantes (Miller et al., 2008).

La docencia es una de las profesiones más afectadas por el estrés laboral y el burnout, con un aumento anual de bajas por motivos psicológicos que conlleva mayor

absentismo laboral, gastos en sustituciones y bajo rendimiento (Moriana Elvira y Herruzo Cabrera, 2004). Ante esto, Bermejo-Toro et al. (2016) enfatizan la importancia del bienestar docente, examinando los recursos personales y laborales que influyen en el agotamiento y el compromiso de los profesores, y destacando la necesidad de comprender y promover factores que contribuyan al bienestar en el entorno educativo para prevenir el desarrollo del burnout y fomentar el compromiso profesional.

Echevarría-Molina y Sánchez-Cabrero (2021) analizaron la satisfacción laboral de los docentes en Educación Secundaria en España, utilizando datos del estudio TALIS (Teaching and Learning International Survey, 2018) y concluyeron que aproximadamente uno de cada seis docentes de educación primaria y secundaria sufría mucho estrés en su centro educativo, lo que conlleva a un aumento de la intención de abandonar la profesión docente (Echevarría-Molina & Sánchez-Cabrero, 2021).

A partir de esta investigación sobre la situación laboral docente, se observa que es el estrés una de las variables más relacionadas con la satisfacción del profesorado, ya que los docentes más satisfechos laboralmente son aquellos que trabajan en centros educativos con una cultura colaborativa caracterizada por el apoyo mutuo (Echevarría-Molina & Sánchez-Cabrero, 2021). Por este motivo, promover la cultura de la colaboración y proporcionar apoyo adicional al cuerpo docente puede ayudar a reducir los niveles de estrés y mejorar la satisfacción laboral del profesorado (Echevarría-Molina & Sánchez-Cabrero, 2021).

Miller et al. (2008) encontraron que el absentismo laboral del personal docente en los centros educativos impacta negativamente en la eficacia educativa. Además, en un estudio realizado por Reoyo et al. (2017), los autores han concluido que la categoría más relevante de entre las ocho que representan las características de un docente eficaz es la relación interpersonal. Reoyo et al. (2017), afirman que “se hace especial hincapié en la comunicación, la amistad y el respeto hacia el alumnado, ser cercano, comprensivo” (p. 77). Esto, está estrechamente relacionado con el aspecto

interpersonal que implica la diferenciación del self, teniendo el individuo la capacidad de mantener una autonomía personal en las relaciones cercanas (Duch Ceballos, 2018).

Del mismo modo, la buena autorregulación emocional que implica el tener una buena diferenciación (Ramos-Luna & Oliver, 2022), se observa como un elemento clave en la eficacia educativa, ya que se entiende el buen estado de ánimo del profesorado como elemento de su relación interpersonal con el alumnado (Miller, 2012; citado en Reoyo et al., 2017)

En este contexto, la diferenciación del self emerge como un concepto relevante para comprender y mejorar el bienestar docente. La diferenciación del self, propuesta originalmente por Murray Bowen, se refiere a la capacidad de una persona para mantener su individualidad mientras permanece conectada emocionalmente con otros (Bowen, 1991). En el ámbito educativo, una mayor diferenciación del self podría permitir a los docentes manejar mejor el estrés, establecer límites saludables y mantener relaciones profesionales efectivas.

Aunque existe una creciente investigación sobre la inteligencia emocional y el bienestar docente, hay un vacío en la literatura respecto a cómo la diferenciación del self específicamente influye en el desarrollo profesional y la eficacia de los educadores.

Este TFG busca contribuir a llenar ese vacío al examinar la relación entre la diferenciación del self, el bienestar emocional y la eficacia docente en el contexto educativo.

La relevancia de este estudio se fundamenta en varios aspectos:

1. **Bienestar docente:** el bienestar emocional de los profesores es crucial para un desempeño efectivo y sostenible en el aula (Torres, 2017). Comprender cómo la diferenciación del self puede contribuir a este bienestar es esencial para desarrollar estrategias de apoyo y formación docente.

2. **Eficacia educativa:** la eficacia de los docentes está directamente relacionada con el rendimiento académico y el desarrollo integral de los estudiantes (Rodríguez et al., 2009). Explorar cómo la diferenciación del self puede mejorar esta eficacia tiene implicaciones significativas para la calidad educativa.
3. **Desarrollo profesional:** el proceso de construcción de la identidad profesional docente es complejo y continuo (Romero et al., 2017). La diferenciación del self puede ser un factor importante en este proceso, influyendo en cómo los educadores se perciben a sí mismos y cómo manejan los desafíos profesionales.
4. **Prevención del burnout:** el agotamiento profesional es un problema grave en la docencia (Gismero-González et al., 2012). La diferenciación del self podría ser una herramienta valiosa para prevenir el burnout y promover la resiliencia entre los educadores.

La investigación sobre la inteligencia emocional y el bienestar docente ha ganado terreno en los últimos años. Estudios como el de Castillo-Gualda et al. (2017) han demostrado los beneficios de programas de inteligencia emocional en el compromiso laboral de los profesores españoles. Sin embargo, la diferenciación del self, como concepto específico, ha sido menos explorada en el contexto educativo.

Investigaciones recientes han comenzado a examinar la relación entre la diferenciación del self y otros aspectos psicológicos. Por ejemplo, Ramos-Luna y Oliver (2024) encontraron una relación significativa entre la diferenciación del self, la inteligencia emocional y la autoestima en una muestra española. Estos hallazgos sugieren que la diferenciación del self podría tener implicaciones importantes para el bienestar psicológico de los individuos, incluidos los docentes.

En el ámbito educativo, estudios como el de Rodríguez et al. (2009) han explorado la autoeficacia docente y su relación con la motivación y las estrategias de enseñanza. Sin embargo, la conexión específica entre la diferenciación del self y la eficacia docente aún no ha sido suficientemente investigada.

Este TFG se propone:

1. Explorar la relación entre la diferenciación del self y el bienestar emocional de los docentes.
2. Revisar cómo la diferenciación del self influye en la eficacia educativa.
3. Explorar las implicaciones de la diferenciación del self en el desarrollo profesional docente.
4. Proponer estrategias para incorporar el concepto de diferenciación del self en la formación y el acompañamiento a los docentes.

Al abordar estos objetivos, este TFG busca contribuir al cuerpo de conocimiento sobre el bienestar y la eficacia docente, ofreciendo una perspectiva diferente, basada en la teoría de la diferenciación del self. Los resultados de este estudio podrían tener implicaciones significativas para la formación del profesorado, las políticas educativas y las prácticas de apoyo al bienestar docente (Bermejo-Toro et al., 2016).

Por lo tanto, este TFG se presenta como una oportunidad para explorar un área poco investigada pero potencialmente valiosa en el campo de la educación. Al examinar la intersección entre la diferenciación del self, el bienestar emocional y la eficacia docente, este trabajo intentará ofrecer nuevas perspectivas que puedan contribuir a mejorar la calidad de vida profesional de los educadores y, por extensión, la calidad de la educación en general (Echevarría-Molina & Sánchez-Cabrero, 2021).

En este sentido, contribuir a que los docentes puedan tener una buena diferenciación del self podría ser un factor clave para su desarrollo profesional, ya que se ha relacionado positivamente con la autorregulación emocional y negativamente con la ansiedad (Ramos-Luna & Oliver, 2022). Es por lo tanto necesario que los profesionales de la educación cuenten con un soporte adecuado en su desarrollo de la actividad docente para conseguir un bienestar emocional, bajando los niveles de estrés y mejorando su satisfacción laboral (Echevarría-Molina & Sánchez-Cabrero, 2021), reduciendo así las bajas por motivos psicológicos y el absentismo laboral (Moriani Elvira & Herruzo Cabrera, 2004) y con ello, mejorando la eficacia educativa (Reoyo et al., 2017).

Definición del Constructo de la Diferenciación del Self (DS)

La diferenciación del self es un concepto central en la Teoría de los Sistemas Familiares desarrollada por Bowen (1991), el cual afirma que la diferenciación del self “se relaciona con el grado en que una persona se va diferenciando emocionalmente del padre” (p.70). Este constructo es multidimensional y en términos generales, se refiere a la capacidad de un individuo para mantener un sentido de sí mismo autónomo mientras permanece conectado emocionalmente con otros, especialmente en el contexto de las relaciones familiares (Oliver & Berástegui, 2019). La diferenciación del self implica dos aspectos fundamentales: la capacidad intrapsíquica para distinguir entre los procesos emocionales y cognitivos, y la capacidad interpersonal para mantener la autonomía en las relaciones cercanas (Duch Ceballos, 2018).

La diferenciación del self se compone de varias dimensiones interrelacionadas:

1. **Reactividad Emocional:** se refiere a la tendencia a responder a los estímulos ambientales con inundación emocional, labilidad emocional o hipersensibilidad (Oliver & Berástegui, 2019). Las personas con alta diferenciación pueden experimentar emociones intensas sin que estas dominen su pensamiento y comportamiento.
2. **Posición del Yo:** esta dimensión implica tener un sentido de self bien definido y la capacidad de adherirse a las propias convicciones cuando se está bajo presión para hacer lo contrario (Oliver & Berástegui, 2019). Las personas con una fuerte posición del yo pueden mantener sus creencias y valores incluso en situaciones de estrés o conflicto interpersonal.
3. **Fusión con Otros:** se refiere al grado en que una persona se fusiona emocionalmente con otros significativos, perdiendo su sentido de autonomía (Oliver & Berástegui, 2019). Una baja fusión con otros indica una mayor capacidad para mantener la individualidad en las relaciones cercanas.

4. **Corte Emocional:** esta dimensión describe la tendencia a distanciarse emocional o físicamente de otros cuando se experimenta ansiedad en las relaciones interpersonales (Oliver & Berástegui, 2019). Un bajo corte emocional sugiere una mayor capacidad para mantener conexiones emocionales incluso en situaciones de tensión.

Bowen indicó que el nivel de diferenciación del self de una persona se consolida durante la adolescencia y tiende a permanecer relativamente estable a lo largo de la vida adulta (Oliver & Berástegui, 2019). Sin embargo, también sugirió que el nivel de diferenciación podría modificarse a través de experiencias vitales significativas o mediante un esfuerzo consciente y estructurado, como la psicoterapia (Duch Ceballos, 2018). La teoría de Bowen sugiere que un mayor nivel de diferenciación del self está asociado con una mejor salud mental y física, relaciones interpersonales más satisfactorias y una mayor capacidad para manejar el estrés y la ansiedad (Ramos-Luna & Oliver, 2024). Las personas con alta diferenciación tienden a:

1. Experimentar menos ansiedad crónica y situacional.
2. Mostrar una mayor capacidad para regular sus emociones.
3. Mantener relaciones interpersonales más equilibradas y satisfactorias.
4. Tener un sentido más claro de su identidad y valores personales.
5. Ser más resilientes frente al estrés y la adversidad.

Por el contrario, las personas con baja diferenciación tienden a:

1. Ser más reactivas emocionalmente.
2. Tener dificultades para mantener la autonomía en relaciones cercanas.
3. Experimentar mayores niveles de ansiedad y estrés.
4. Ser más vulnerables a problemas de salud mental y física.
5. Tener relaciones interpersonales más conflictivas o dependientes.

Para evaluar el nivel de diferenciación del self, se han desarrollado varios instrumentos psicométricos. Uno de los más utilizados es el Inventario de Diferenciación del Self (DSI), desarrollado por Skowron y Friedlander en 1998 y posteriormente revisado (DSI-

R) (Oliver & Berástegui, 2019). En el contexto español, Oliver y Berástegui (2019) desarrollaron la Escala de Diferenciación del Self (EDS), un instrumento en lengua castellana que evalúa las principales dimensiones de la diferenciación del self. La DSI incluye cuatro subescalas que corresponden a las dimensiones mencionadas anteriormente más una nueva que añaden Oliver y Berástegui (2019): Reactividad Emocional, Posición del Yo, Fusión con Otros, Corte Emocional y Dominio de los otros. Este último omitido en estudios anteriores ya que para Bowen (Bowen, 1989, 1998; Kerr & Bowen, 1998, citados en Oliver & Berástegui, 2019) se trataría de un patrón de relación que es común en muchos individuos con baja diferenciación, relevante a otras dimensiones ya evaluadas. Esta escala proporciona una medida válida y fiable de la diferenciación del self en población hispanohablante, permitiendo su aplicación en investigación y práctica clínica (Oliver & Berástegui, 2019).

Otro aspecto estudiado e importante a destacar es que la diferenciación del self tiene un papel fundamental en las relaciones interpersonales. Tomando especialmente como relación interpersonal las relaciones de pareja, Rodríguez-González et al. (2023) encontraron que mayores niveles de diferenciación del self estaban asociados con un apego más seguro y mayor calidad y estabilidad en las relaciones de pareja.

Este estudio, que utilizó datos diádicos y longitudinales de parejas españolas y estadounidenses, demostró que la diferenciación del self de un individuo no solo afecta su propia experiencia en la relación, sino también la de su pareja. Estos autores vieron que la diferenciación del self estaba positivamente relacionada con el apego seguro y negativamente relacionada con el apego ansioso y evitativo. Estas investigaciones subrayan la importancia de la diferenciación del self como un factor clave en el funcionamiento de las relaciones de pareja (Rodríguez-González et al., 2023).

Ramos-Luna y Oliver (2024) investigaron sobre la relación entre la diferenciación del self, la inteligencia emocional y la autoestima en una muestra española. Sus resultados indicaron que existe una relación positiva significativa entre estos tres constructos. Específicamente, encontraron que:

1. La diferenciación del self estaba positivamente correlacionada con la inteligencia emocional y la autoestima.

2. Las personas con mayores niveles de diferenciación del self tendían a mostrar una mayor inteligencia emocional y una autoestima más alta.
3. La relación entre la diferenciación del self y la autoestima estaba parcialmente mediada por la inteligencia emocional.

Esto indica que el desarrollo de la diferenciación del self podría tener un impacto positivo no solo en las relaciones interpersonales, sino también en la capacidad de una persona para comprender y manejar sus emociones (inteligencia emocional) y en su autovaloración (autoestima) (Ramos-Luna & Oliver, 2024).

Por toda la evidencia que encontramos, podemos afirmar que la diferenciación del self es un constructo complejo y multidimensional que tiene un papel principal en el funcionamiento psicológico y relacional de los individuos. Abarca la capacidad de mantener un sentido de sí mismo autónomo mientras se permanece conectado emocionalmente con otros, y se manifiesta tanto en el nivel intrapsíquico como en el interpersonal.

Como se observa, la investigación ha demostrado que mayores niveles de diferenciación del self están asociados con una mejor salud mental, relaciones más satisfactorias y una mayor capacidad para manejar el estrés y la ansiedad. Además, la diferenciación del self está relacionada positivamente con otros constructos psicológicos importantes como la inteligencia emocional y la autoestima.

Bienestar Emocional y Eficacia Profesional: su interrelación con la Diferenciación del Self

El bienestar y la eficacia profesional son aspectos cruciales en la vida laboral, especialmente en profesiones emocionalmente exigentes como la docencia. El bienestar, entendido como un estado multidimensional que abarca aspectos físicos, psicológicos y sociales, influye directamente en la calidad de vida y el desempeño profesional. En paralelo, la eficacia profesional, definida como la capacidad de cumplir con las demandas laborales de manera efectiva, es determinante para alcanzar los objetivos educativos.

Ambos constructos están interrelacionados y son influenciados por la diferenciación del self, que se considera una variable crítica para la regulación emocional y la salud psicológica (Oliver & Berástegui, 2019; Ramos-Luna & Oliver, 2022). Por lo tanto, podemos explorar cómo la diferenciación del self impacta en el bienestar y la eficacia profesional, y cómo esto, puede ser aplicable en el ámbito profesional docente.

Bienestar

El bienestar personal y en concreto, el bienestar personal en el ámbito laboral incluye aspectos como la salud emocional, la satisfacción laboral y la calidad del entorno de trabajo. En el ámbito educativo, se han identificado las siguientes relaciones clave:

1. **Impacto en la enseñanza y el aprendizaje:** El bienestar docente afecta tanto la satisfacción personal como la calidad educativa, influyendo directamente en el aprendizaje de los estudiantes (Torres, 2017).
2. **Estrés y abandono de la profesión:** Uno de cada seis docentes sufre altos niveles de estrés, lo que incrementa la intención de abandonar la docencia y afecta la estabilidad del sistema educativo (Echevarría-Molina & Sánchez-Cabrero, 2021), así como un aumento anual de las bajas por motivos psicológicos y, por lo tanto, un incremento del absentismo laboral, un enorme gasto en sustituciones y un bajo rendimiento en el sistema educativo (Moriana Elvira & Herruzo Cabrera, 2004).

3. **Clima organizacional positivo:** Factores como el apoyo de superiores, la autonomía laboral y la colaboración entre compañeros mejoran el bienestar docente, actuando como protección contra el burnout (Soto Contreras, 2021).
4. **Inteligencia emocional:** Programas como el método RULER, centrados en desarrollar habilidades emocionales, han mostrado mejoras significativas en la regulación emocional, el compromiso laboral y el bienestar general (Castillo-Gualda et al., 2017).

Eficacia profesional

La eficacia profesional en la docencia no solo se mide por los resultados académicos, sino también por la capacidad de construir relaciones significativas y manejar eficazmente el aula. Los aspectos más destacados incluyen:

1. **Relaciones interpersonales:** La eficacia profesional va más allá de transmitir conocimientos, incluyendo la creación de vínculos positivos con estudiantes y compañeros (Reoyo et al., 2017).
2. **Estrategias pedagógicas:** Los docentes eficaces adaptan sus métodos a las necesidades del aula, fomentando un ambiente de aprendizaje positivo (Carbonero et al., 2011).
3. **Regulación emocional:** Los profesores con habilidades de regulación emocional reportan menor agotamiento y mayor satisfacción laboral (Santander Trigo et al., 2020).
4. **Identidad profesional:** Una identidad profesional bien definida proporciona un marco para enfrentar desafíos y tomar decisiones pedagógicas efectivas (Romero et al., 2017).

Interrelación entre diferenciación del self, bienestar y eficacia profesional

La diferenciación del self, entendida como la capacidad de autorregulación emocional y autonomía en relaciones interpersonales, es un factor clave para comprender la relación entre bienestar y eficacia profesional:

1. **Autorregulación emocional:** Ramos-Luna y Oliver (2022) y Duch Ceballos (2018) encontraron que una mayor diferenciación del self se asocia con menor ansiedad y mejor manejo emocional, promoviendo el bienestar individual.
2. **Relaciones interpersonales:** Una mayor diferenciación del self permite establecer relaciones más satisfactorias y estables, lo que mejora el clima laboral y la eficacia profesional (Rodríguez-González et al., 2016).
3. **Bienestar como mediador:** Docentes con mayor bienestar son más resistentes al burnout y muestran un mayor compromiso laboral y eficacia (Bermejo-Toro et al., 2016).
4. **Construcción de la identidad profesional:** La diferenciación del self fortalece la identidad profesional, facilitando la adaptación a desafíos y la mejora del desempeño docente (Johnson et al., 2014; Romero et al., 2017).
5. **Clima organizacional:** Echevarría-Molina y Sánchez-Cabrero (2021) resaltan que una cultura colaborativa y un buen clima laboral, potenciados por una alta diferenciación del self, mejoran la satisfacción y la eficacia docente.

La diferenciación del self, el bienestar y la eficacia profesional forman una triada interconectada que influye significativamente en la calidad educativa. La capacidad de autorregulación emocional y de establecer límites saludables, promovida por la diferenciación del self, no solo mejora el bienestar individual (Oliver & Berástegui, 2019; Ramos-Luna & Oliver, 2022), sino que también, y en el contexto que ocupa al objeto de este trabajo, podría potenciar el compromiso y la eficacia profesional de los docentes.

Al mismo tiempo, el bienestar actúa como un mediador básico, reduciendo el estrés y favoreciendo un entorno laboral más saludable y efectivo (Bermejo-Toro et al., 2016; Castillo-Gualda et al., 2017). Fomentar la diferenciación del self y un clima organizacional positivo emerge, por lo tanto, como una estrategia integral para mejorar tanto el bienestar como la eficacia profesional en el ámbito educativo.

Discusión

En esta sección se analiza la aplicación del concepto de diferenciación del self en el ámbito docente y sus implicaciones en la práctica educativa. A partir de los estudios revisados, se examina cómo una mayor diferenciación del self influye en el manejo del estrés, la regulación emocional, el establecimiento de límites y las relaciones interpersonales dentro del contexto escolar. Además, se explora su impacto en la eficacia docente, el clima en el aula, el liderazgo educativo y la prevención del burnout, destacando la relevancia de este constructo para el bienestar del profesorado y la calidad de la enseñanza. Finalmente, se plantea la necesidad de futuros estudios que profundicen en su aplicación específica en el sistema educativo español.

Aplicación y consecuencias en ámbito profesional

Por todos los estudios que han sido analizados y expuestos a lo largo de este trabajo, se puede determinar que la aplicación del concepto de diferenciación del self al ámbito educativo ofrece una perspectiva novedosa para comprender el desarrollo profesional y el bienestar de los docentes. La diferenciación del self como la capacidad de mantener un sentido de individualidad mientras se permanece conectado emocionalmente con otros (Bowen, 1991), tiene implicaciones significativas en cómo los profesores manejan las demandas emocionales de su profesión y establecen relaciones efectivas en el entorno académico.

En el contexto docente, una mayor diferenciación del self podría manifestarse de varias maneras:

1. **Manejo del estrés:** Los docentes con mayor diferenciación del self podrían ser más capaces de manejar el estrés inherente a la profesión. Moriana Elvira y Herruzo Cabrera (2004) señalan que la docencia es una de las profesiones más afectadas por el estrés laboral y el burnout. Una mayor diferenciación permitiría a los profesores mantener la calma y la objetividad en situaciones de alta presión emocional, reduciendo así el riesgo de agotamiento profesional.
2. **Establecimiento de límites:** La capacidad de establecer límites saludables es crucial en la docencia. Los profesores con una buena diferenciación del self podrían ser más hábiles para mantener un equilibrio entre su vida personal y profesional, así como para establecer límites apropiados con estudiantes, padres y compañeros.
3. **Regulación emocional:** La regulación emocional es un aspecto clave de la diferenciación del self y es particularmente relevante en el ámbito educativo. Santander Trigo et al. (2020) destacan la importancia de la regulación emocional en el aula, señalando que los docentes con mejores habilidades de regulación emocional tienden a experimentar menos agotamiento emocional y mayor satisfacción laboral.
4. **Relaciones interpersonales:** La diferenciación del self implica la capacidad de mantener la autonomía en relaciones cercanas (Duch Ceballos, 2018). En el contexto educativo, esto podría traducirse en relaciones más saludables y efectivas con los alumnos.
5. **Adaptabilidad:** Los docentes con mayor diferenciación del self podrían ser más adaptables a los cambios y desafíos en el entorno educativo, una habilidad muy importante en un campo en constante evolución.

La investigación de Ramos-Luna y Oliver (2024) encontró una relación significativa entre la diferenciación del self, la inteligencia emocional y la autoestima en una muestra española. Aunque este estudio no se centró específicamente en docentes, sus hallazgos muestran que la diferenciación del self podría estar relacionada con aspectos importantes del bienestar psicológico que son relevantes para la profesión docente.

En el ámbito educativo español, Castillo-Gualda et al. (2017) exploraron los efectos de un programa de inteligencia emocional en el compromiso laboral de los profesores. En este caso, se observa cómo la importancia del desarrollo de las habilidades emocionales en el bienestar docente, son relevantes para nuestra discusión. Los autores encontraron que el desarrollo de habilidades emocionales estaba asociado con un mayor compromiso laboral y bienestar entre los docentes, aunque cabe destacar que la mayoría de los estudios sobre la diferenciación del self se han realizado en contextos familiares o terapéuticos (Rodríguez-González et al., 2026; Skowron & Friedlander, 1998), la extrapolación de estos hallazgos al ámbito educativo podría ser interesante y ofrece perspectivas prometedoras.

Impacto en el ámbito interpersonal educativo

La diferenciación del self de los docentes puede tener un impacto significativo en varios aspectos de la práctica educativa en lo relativo al contexto y relación interpersonal:

1. **Eficacia docente:** Rodríguez et al. (2009) exploraron la relación entre la autoeficacia docente, la motivación del profesor y las estrategias de enseñanza. Aunque no abordaron directamente la diferenciación del self, su estudio sugiere que los factores psicológicos del docente influyen significativamente en su eficacia en el aula. Una mayor diferenciación del self podría contribuir a una mayor autoeficacia, ya que los docentes serían más capaces de manejar los desafíos emocionales y mantener la objetividad en situaciones difíciles.
2. **Clima en el aula:** Carbonero et al. (2011) señalan que el profesor estratégico es un favorecedor del clima en el aula. Un docente con una buena diferenciación

del self podría crear un ambiente más positivo y estable en el aula, ya que sería menos reactivo a las fluctuaciones de conflicto.

3. **Relaciones con los estudiantes:** La capacidad de mantener relaciones cercanas sin perder la autonomía, característica de una buena diferenciación del self, podría permitir a los docentes establecer conexiones significativas con sus estudiantes mientras mantienen límites profesionales apropiados. Esto es particularmente importante considerando que Reoyo et al. (2017) identificaron la relación interpersonal como la categoría más relevante de las características de un docente eficaz.
4. **Manejo del estrés y prevención del burnout:** Gismero-González et al. (2012) exploraron las estrategias de afrontamientos cognitivo, la autoeficacia y las variables laborales en relación con el estrés docente. Una mayor diferenciación del self podría proporcionar a los docentes mejores herramientas para manejar el estrés y prevenir el burnout, lo que a su vez podría reducir el absentismo y mejorar la continuidad en la enseñanza.
5. **Desarrollo profesional continuo:** Johnson et al. (2014) encontraron una relación positiva entre la diferenciación del self y niveles más altos de identidad profesional en estudiantes universitarios. Extrapolando estos hallazgos al contexto docente, podríamos esperar que los profesores con mayor diferenciación del self estén más comprometidos con su desarrollo profesional continuo y sean más flexibles, pudiéndose adaptar mejor a los cambios en las prácticas educativas.
6. **Liderazgo educativo:** Real y Botía (2018) exploraron la identidad profesional y la dirección escolar en España. Una mayor diferenciación del self podría ser particularmente beneficiosa para los docentes en roles de liderazgo, permitiéndoles manejar las complejidades emocionales de la gestión escolar de manera más efectiva.

7. **Colaboración y trabajo en equipo:** Echevarría-Molina y Sánchez-Cabrero (2021) encontraron que los docentes más satisfechos laboralmente son aquellos que trabajan en centros educativos con una cultura colaborativa. La diferenciación del self podría facilitar una colaboración más efectiva, ya que los docentes serían más capaces de mantener su autonomía mientras trabajan en estrecha colaboración con sus compañeros.

8. **Adaptabilidad a los cambios educativos:** En un campo en constante evolución como la educación, la capacidad de adaptarse a nuevos métodos, tecnologías y políticas es crucial. Los docentes con mayor diferenciación del self podrían ser más flexibles y abiertos al cambio, lo que beneficiaría tanto su desarrollo profesional como la calidad de la educación que imparten.

9. **Manejo de conflictos:** Jeannette et al. (2022) estudiaron la construcción de la noción de autoridad pedagógica desde la perspectiva de profesores en ejercicio. Una buena diferenciación del self podría ayudar a los docentes a manejar conflictos de manera más efectiva, manteniendo la autoridad pedagógica sin caer en patrones autoritarios o permisivos.

10. **Bienestar docente:** Torres (2017) destaca la importancia del bienestar emocional del docente para un desempeño efectivo y sostenible en el aula. La diferenciación del self, al promover una mejor regulación emocional y relaciones interpersonales más saludables, podría contribuir significativamente al bienestar general de los docentes.

Es importante decir que, aunque estos impactos potenciales son prometedores, se necesita más investigación específica sobre la diferenciación del self en el contexto educativo español para confirmar y cuantificar estos efectos. Los estudios futuros podrían explorar cómo la diferenciación del self se relaciona con medidas específicas de eficacia docente, satisfacción laboral y resultados de los estudiantes.

Conclusiones

La incorporación del concepto de la diferenciación del self en la formación y desarrollo profesional de los docentes podría ofrecer numerosas posibilidades para mejorar la práctica educativa y el bienestar docente. A continuación, se presentan algunas aplicaciones prácticas basadas en la literatura revisada.

1. **Programas de formación en diferenciación del self:** desarrollar programas específicos de formación para docentes que se centren en la diferenciación del self podría ser una estrategia efectiva para mejorar su bienestar y eficacia. Estos programas podrían incluir:
 - a) Talleres de autoconciencia emocional: basados en el estudio de Santander Trigo et al. (2020) sobre la importancia de la regulación emocional en el aula. Estos talleres ayudarían a los docentes a identificar y manejar sus propias emociones de manera más efectiva.
 - b) Ejercicios de reflexión personal: inspirados en el trabajo de Romero et al. (2017) sobre la construcción de la identidad docente. En este caso, esto, podría permitir a los profesores explorar sus valores, creencias y motivaciones personales en relación con el rol profesional.
 - c) Entrenamiento en habilidades de comunicación: basado en la importancia de las relaciones interpersonales destacada por Reoyo et al. (2017). Este entrenamiento podría ayudar a los docentes a mantener conexiones significativas mientras establecen límites saludables.

2. **Integración en la formación inicial del profesorado:** incorporar el concepto de diferenciación del self en los programas de formación inicial del profesorado podría proporcionar a los futuros docentes buenas herramientas desde el inicio de su carrera. Esto podría incluir:
 - a) Asignaturas sobre psicología del desarrollo personal: basadas e los hallazgos de Johnson et al. (2014) sobre la relación entre la diferenciación del self y la identidad profesional. Estas asignaturas (o formaciones) ayudarían a los futuros docentes a desarrollar una comprensión más profunda de sí mismos y de cómo esto influye en su práctica profesional.

- b) Prácticas de mindfulness y autorregulación: inspiradas en el trabajo de Castillo-Gualda et al. (2017) sobre inteligencia emocional. En este caso, podrían ayudar a los futuros docentes a desarrollar habilidades de atención plena y regulación emocional.
3. **Programas de mentoring y coaching:** implementar programas de mentoring y coaching que incorporen principios de diferenciación del self podría ser beneficioso para los docentes en diferentes etapas de su carrera. Estos programas podrían:
- a) Proporcionar apoyo individualizado: basado en los hallazgos de Bermejo-Toro et al. (2016) sobre la importancia de recursos personales en el bienestar docente, estos programas ofrecerían apoyo personalizado para el desarrollo de la diferenciación del self.
 - b) Facilitar la reflexión sobre la práctica: inspirados en el trabajo de Botía y Real (2016) sobre la identidad profesional de los directores escolares; estos programas promoverían la reflexión continua sobre como la diferenciación del self influye en la práctica docente y el liderazgo educativo.
4. **Estrategias de afrontamiento del estrés:** desarrollar estrategias específicas de afrontamiento del estrés basadas en la diferenciación del self podría ayudar a prevenir el burnout y mejorar el bienestar docente. Estas estrategias podrían incluir:
- a) Técnicas de desconexión emocional: basadas en los hallazgos de Gismero-González et al. (2012) sobre estrategias de afrontamiento cognitivo. Estas técnicas ayudarían a los docentes a mantener la objetividad en situaciones emocionalmente intensas.
 - b) Prácticas de autocuidado: inspiradas en el trabajo de Torres (2017) sobre el bienestar emocional del docente, estas prácticas promoverían el equilibrio entre la vida personal y profesional.

5. **Desarrollo de políticas educativas:** incorporar el concepto de diferenciación del self en las políticas educativas podría tener un impacto significativo a nivel sistémico. Podríamos tener aquí, por ejemplo:
 - a) Programas de apoyo al bienestar docente: basados en el estudio de Echevarría-Molina y Sánchez-Cabrero (2021) sobre la satisfacción laboral de los docentes, estos programas proporcionarían recursos y apoyo para el desarrollo de la diferenciación del self como parte integral del bienestar docente.
 - b) Evaluación y promoción profesional: inspirado en el trabajo de Rodríguez et al. (2009) sobre autoeficacia docente, se podrían incorporar aspectos de la diferenciación del self en los criterios de evaluación y promoción profesional de los docentes.

6. **Creación de comunidades de apoyo:** establecer comunidades de apoyo centradas en la diferenciación del self podría ser beneficioso en cuanto a que se generaría un espacio para el aprendizaje continuo y el apoyo mutuo entre docentes. Estas comunidades (también podemos llamarlas equipos), podrían:
 - a) Facilitar el intercambio de experiencias: basándonos en la importancia de la cultura colaborativa destacada por Echevarría-Molina y Sánchez-Cabrero (2021), estas comunidades o equipos permitirían a los docentes compartir estrategias y desafíos relacionados con la diferenciación del self en su práctica diaria (como por ejemplo, las supervisiones entre iguales).
 - b) Promover la investigación-acción: inspirado en el enfoque de Carbonero et al. (2011) sobre el profesor estratégico. Las comunidades podrían fomentar la investigación-acción sobre cómo la diferenciación del self influye en el clima del aula y la eficacia docente.

7. **Herramientas de autoevaluación:** desarrollar herramientas de autoevaluación específicas para la diferenciación del self en el contexto educativo podría ayudar a los docentes a monitorear su propio desarrollo. Estas herramientas podrían basarse en:

- a) Escalas existentes: adaptando instrumentos como la Escala de la Diferenciación del Self (EDS) desarrollada por Oliver y Berástegui (2019) al contexto educativo español.
- b) Nuevos instrumentos: creando herramientas específicas que evalúen cómo la diferenciación del self se manifiesta en la profesión docente.

Por lo tanto, con todo esto, a lo largo de este trabajo de fin de grado, se ha explorado la relación entre la diferenciación del self y el desarrollo profesional docente, centrándose en su impacto en el bienestar emocional y la eficacia educativa de los profesores. A través de una revisión profunda de la literatura y el análisis de estudios recientes, se han identificado varias conclusiones clave:

1. La diferenciación del self emerge como un concepto prometedor en el ámbito educativo, con potenciales beneficios significativos para el bienestar docente y la eficacia educativa. Los hallazgos sugieren que una mayor diferenciación del self está asociada con una mejor regulación emocional, relaciones interpersonales más saludables y una mayor capacidad para manejar el estrés inherente a la profesión docente.
2. El bienestar emocional de los docentes es crucial para un desempeño efectivo y sostenible en el aula. La evidencia indica que la diferenciación del self puede actuar como un factor protector contra el estrés y el burnout, problemas prevalentes en la profesión docente (Moriana Elvira & Herruzo Cabrera, 2004).
3. La eficacia educativa parece estar influenciada positivamente por una mayor diferenciación del self. Los docentes con niveles más altos de diferenciación tienden a establecer relaciones más efectivas con los estudiantes, manejar mejor las dinámicas del aula y adaptarse con mayor facilidad a los desafíos educativos (Reoyo et al., 2017).
4. La diferenciación del self se presenta como un componente importante en el desarrollo de la identidad profesional docente. Puede contribuir a una

construcción más sólida y adaptativa de la identidad profesional, especialmente en las primeras etapas de la carrera docente (Romero et al., 2017).

5. Las estrategias para mejorar la diferenciación del self en los educadores, como programas de formación en inteligencia emocional, talleres de autoconciencia y prácticas de mindfulness, muestran un potencial significativo para mejorar el bienestar docente y la eficacia educativa (Castillo-Gualda et al., 2017).

Implicaciones para la práctica

Llevándonos todo esto al día a día de un centro educativo o académico, así como al desarrollo profesional de un docente, podríamos observar:

1. Es quizás necesario integrar el concepto de diferenciación del self en los programas de formación inicial y continua del profesorado.
2. Las políticas educativas deberían considerar la promoción de la diferenciación del self como parte de las estrategias para mejorar el bienestar docente y la calidad educativa.
3. Los centros educativos podrían beneficiarse de la implementación de programas que fomenten la diferenciación del self entre su personal docente.

Limitaciones y futuras líneas de investigación

Así mismo, se han observado diferentes limitaciones y posibles futuras líneas de investigación de interés:

1. La mayoría de los estudios sobre diferenciación del self se han realizado en contextos familiares o terapéuticos, y su aplicación directa al ámbito educativo requiere más investigación empírica.
2. Se necesitan estudios longitudinales que examinen cómo la diferenciación del self de los docentes evoluciona a lo largo de su carrera y cómo esto impacta en su bienestar y eficacia.

3. Futuras investigaciones deberían explorar la relación entre la diferenciación del self de los docentes y los resultados académicos y socioemocionales de los estudiantes.
4. Quizás sea necesario desarrollar y validar instrumentos específicos para medir la diferenciación del self en el contexto educativo.

La diferenciación del self se presenta como un concepto valioso para abordar los desafíos actuales de la profesión docente. Al promover una mayor autorregulación emocional, relaciones interpersonales más saludables y una identidad profesional más sólida, la diferenciación del self puede contribuir significativamente a mejorar el bienestar de los docentes y la calidad de la educación. Sin embargo, es crucial reconocer que este concepto debe integrarse en un enfoque holístico del desarrollo profesional docente, que también considere factores contextuales, institucionales y sociales.

La inversión en la diferenciación del self de los docentes es, en última instancia, una inversión en la calidad de la educación. Al apoyar el bienestar emocional y el desarrollo profesional de los educadores, estamos contribuyendo a crear un sistema educativo más resiliente, efectivo y centrado en el bienestar tanto de los docentes como de los estudiantes. Este enfoque podría no solo mejorar la satisfacción laboral y la continuidad de los docentes, sino también enriquecer la experiencia educativa de los estudiantes y, por extensión, el futuro de nuestra sociedad.

Referencias bibliográficas

Bermejo-Toro, L., Prieto-Ursúa, M., y Hernández, V. (2016). Hacia un modelo de bienestar docente: Recursos personales y laborales implicados en el burnout y engagement docente. *Psicología Educativa*, 36(3), 481-501

Bowen, M. (1991). De la familia al individuo: La diferenciación del sí mismo en el sistema familiar. Paidós.

Castillo-Gualda, R., García, V., Peña, M., Galán, A., & Brackett, M.A. (2017). Resultados preliminares del método RULER en la inteligencia emocional y el compromiso laboral de profesores españoles. *Revista Electrónica de Investigación en Psicología de la Educación*, 15(43), 641-664.

Duch Ceballos, C. (2018). La diferenciación del Self y su relación con la autorregulación emocional y la ansiedad.

Echevarría-Molina, I., & Sánchez-Cabrero, R. (2021). La satisfacción del docente de Educación Secundaria en España a través de TALIS. *Revista Fuentes*, 23(3), 341-352.

Gismero-González, ME, Bermejo, L., Prieto, M., Cagigal, V., Mina, AG, & Hernández, V. (2012). Estrategias de afrontamiento cognitivo, autoeficacia y variables laborales. Orientaciones para prevenir el estrés docente. *Acción psicológica*, 9(2), 87-96.

Johnson, P., Schamuhn, T.D., Nelson, D.B. y Buboltz Jr, WC (2014). Niveles de diferenciación de los estudiantes universitarios: efectos sobre la identidad vocacional y la toma de decisiones profesionales. *The Career Development Quarterly*, 62(1), 70-80.

Miller, R.T., Murnane, R.J. y Willett, J.B. (2008). ¿Las ausencias de los docentes afectan el rendimiento de los estudiantes? Evidencia longitudinal de un distrito escolar urbano. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 30(2), 181-200.

Moriana Elvira, JA, & Herruzo Cabrera, J. (2004). Estrés y burnout en profesores.

Oliver, J. & Berástegui, A. (2019). La Escala de Diferenciación del Self (EDS): desarrollo y validación inicial. *Mosaico*, 72, 100-119.

Ramos-Luna, M.E., & Oliver, J. (2024). Relación entre la diferenciación del yo, la inteligencia emocional y la autoestima en una muestra española. *Current Psychology*, 43(8), 6797-6806.

Reoyo Serrano, N., Carbonero Martín, M. Á., & Martín Antón, L.J. (2017). Características de eficacia docente desde las perspectivas del profesorado y futuro profesorado de secundaria. *Revista de educación*.

Rodríguez, S., Núñez, J.C., Valle, A., Blas, R., & Rosario, P. (2009). Autoeficacia docente, motivación del profesor y estrategias de enseñanza. *Escritos de Psicología (Internet)*, 3(1), 1-7.

Romero, J.M.G, Ubillús, A.M.T, y Sierra, J.F. (2017). La construcción de la identidad de los docentes noveles: un análisis desde las teorías apriorísticas. *REDU: Revista de Docencia Universitaria*, 15(2), 163-178.

Torres, J.A.R. (2017). El bienestar emocional del docente. *Revista de Educación Inclusiva*, 9(2).