

CONSTANZA MENARES

El inicio de clases trae consigo una montaña rusa de emociones para los profesores.

Para evitar problemas de salud mental graves que terminen haciendo colapsar emocionalmente a los docentes a medida que avanza el año escolar, es necesario comenzar a aplicar estrategias de cuidado y autocuidado desde las primeras semanas del semestre.

“Desde ahora, los equipos directivos y los docentes deben buscar formas de equilibrar las demandas del trabajo de los educadores”, afirma Fabián Barrera, académico de la Escuela de Psicología y director del Laboratorio de Innovación en Psicología y Educación de la U. de los Andes.

El especialista especifica que “en nuestros estudios en el Laboratorio hemos encontrado que las demandas del trabajo de los docentes en Chile en esta época son principalmente cuatro: primero, que a los profesores les afecta el grado de bienestar socioemocional que tienen los alumnos en la sala de clases. Por ejemplo, vimos que el 80% de los adultos se dan cuenta de que la pandemia afectó negativamente el bienestar de los niños, niñas y adolescentes, y eso termina afectando también a los profesores, porque empeora el clima en el aula. La segunda tiene que ver con la carga laboral, la cantidad de horas de trabajo y la calidad de la organización de ese tiempo”.

Asimismo, continúa Barrera, a los educadores “les afecta el desafío de la recuperación de los aprendizajes, ya que estos últimos años los profesores han dedicado mucho esfuerzo a que los alumnos vuelvan a los niveles de aprendizaje prepandemia. Y, por último, la demanda del apoyo social que sienten recibir de sus directivos y apoderados. Esto, ya que los docentes reportan que con el tiempo han ido aumentando los momentos de agresión, incluso física, por parte de los apoderados. Además, sienten que muchas veces sus escuelas no los protegen en estos casos”.

Menos licencias

En este sentido, María Antonieta Guzmán, psicóloga de la Clínica Las Condes, dice que “hoy sabemos que una persona que se siente bien y cuidada trabaja mejor y genera menos burn out, lo que incide en menos licencias por salud mental. Por lo mismo, es crucial que las instituciones educativas implementen medidas de apoyo y prevención desde el inicio del ciclo”.

Algunas estrategias que pueden aplicar las escuelas, dice la experta, son ofrecer capacitaciones sobre manejo del estrés, regulación emocional y autocuidado; promover espacios de escucha y contención emocional entre colegas; ajustar las cargas de trabajo a niveles manejables y equilibrados; brindar acceso a servicios de asesoramiento psicológico o programas de bienestar y fomentar una cultura organizacional que valore el bienestar de los docentes.

Según Guzmán, es también válido que los docentes apliquen medidas de autocuidado. Entre estas, la experta recomienda “practicar regularmente actividades que brinden calma y disfrute, como el ejercicio, deporte o un pasatiempo. También, trabajar en el desarrollo personal, fomentando una men-



Según un estudio de la U. de los Andes, el 80% de los docentes encuestados reconoce que los problemas de salud mental de sus alumnos, sobre todo tras la pandemia, influyen en su propio bienestar.

Para evitar problemas cuando avance el año:

La salud mental de los profesores debe cuidarse desde marzo

- Los establecimientos educativos pueden ofrecer capacitaciones para el manejo del estrés y promover la contención entre colegas, entre otras estrategias. Practicar meditación, *mindfulness* o hacer ejercicio son medidas útiles de autocuidado, dicen los expertos.



Falta de concentración, insomnio e irritabilidad son signos a los que estar atentos para evitar mayores problemas emocionales a futuro.

talidad de autocompasión y evitando una autocrítica excesiva”.

Asimismo, añade, “establecer medidas claras entre la vida laboral y personal; mantener hábitos saludables de sueño, alimentación y actividad física. Es útil aprender y practicar técnicas de regulación emocional como la meditación y *mindfulness*. Y, por último, buscar asesoramiento profesional cuando sea

necesario, sin estigmatizarlo”.

Planificación

“Los profesionales de la educación están enfrentados a una alta demanda por lo que significa la interacción con las personas y, en este caso, con jóvenes que también presentan dificultades de salud mental. Por ende, se requiere de

En números

Según los resultados de la Encuesta Voces Docentes 2022 de Elige Educar y GfK, 9 de cada 10 encuestados estuvieron de acuerdo con que el desequilibrio trabajo-vida y el estrés en la educación son demasiado altos entre los docentes.

El informe, que involucró una muestra de 1.000 encuestas telefónicas de profesores y educadores de párvulos del sistema escolar de todo el país, también reveló que el 26% de los participantes cree que “el estrés y las decepciones que implica la enseñanza no valen la pena”.

Sin embargo, evidencias más esperanzadoras indican que, por ejemplo, el 90% de los docentes cree que su equipo directivo realiza un esfuerzo sostenido para abordar sus preocupaciones acerca de la conducta de los estudiantes en el aula.

“El aplicar estrategias no se trata solo de una actividad un día determinado, sino que de una programación, de una cultura en las escuelas que pone la salud mental como un tema prioritario, donde se unen acciones tanto a nivel individual como de grupo”, dice Álvaro Langer, académico de la U. San Sebastián y director alterno del Núcleo Milenio Imhay.

una planificación y poner el tema sobre la mesa de forma seria. Es importante que los colegios vayan viendo cómo los aspectos estructurales y organizacionales se pueden ir modificando y se puedan hacer los ajustes necesarios para evitar llegar a una situación final de colapso”, afirma Álvaro Langer, académico de la Facultad de Psicología y Humanidades de la U. San Sebastián y director alterno del Núcleo Milenio Imhay.

El psicólogo precisa que “es relevante visibilizar la temática y la relevancia de la salud mental en la educación”, y que “el aplicar estrategias no se trata solo de una actividad un día determinado, sino que de una programación, de una cultura en las escuelas que pone a la salud mental como un tema prioritario, donde se unen acciones tanto a nivel individual como de grupo”.