LITORALPRESS

Fecha: 28-12-2020
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Educación
Título: Ocho de cada 10 profesores terminan el 2020 agobiados y con un alto desgaste emocional

Pág. : 8
Cm2: 777,8
VPE: $ 10.217.112

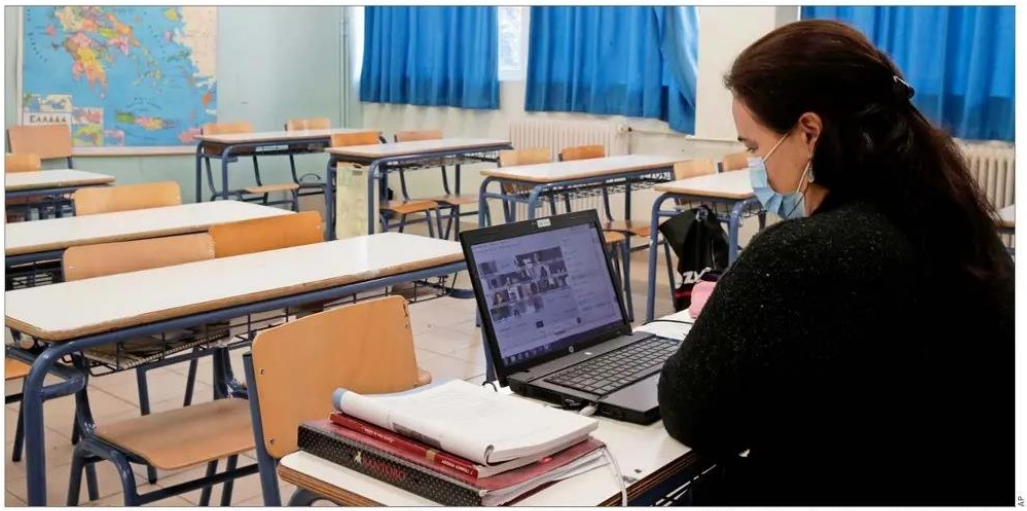
Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Especialistas advierten que su salud mental es clave para generar buenos procesos de aprendizaje:

Ocho de cada 10 profesores terminan el 2020 agobiados y con un alto desgaste emocional

■ Según un nuevo estudio nacional, más de la mitad también dice sentirse saturado por el trabajo, lo que tendría relación con haber tenido que asumir nuevos retos de forma abrupta y estar pendientes del bienestar de sus estudiantes.

MARGHERITA CORDANO



La muestra incluyó a docentes enseñando desde prebásica a enseñanza media en establecimientos municipales, particulares subvencionados y particulares pagados.

Una parte importante de los estudiantes de Daniel Oviedo (32) no cuentan con computadores propios con los que conectarse a clases virtuales. Por lo mismo, antes de que cerrara el año académico, en muchos casos lo común era que estos alumnos de 5° a 8° básico esperaran a que sus papás volvieran del trabajo para pedirles su celular y así poder acceder al material que se les mandaba.

"Primero probamos hacer clases por Zoom, pero se conectaban unos dos niños. Después empezamos a enviar cápsulas de video a través de WhatsApp, que era lo que a ellos más les acomodaba. Yo tenía que recibir de vuelta alguna evidencia de su parte, como que respondieran algunas preguntas que les íbamos haciendo en las instrucciones", explica el profesor de Educación Física de la Escuela Humberto Valenzuela García, en Estación Central.

Si bien el sistema resultó útil, la conexión interrumpida de sus estudiantes también significó que a las 8:00 de la noche, o más tarde, Oviedo estuviera recibiendo material de vuelta. "Hay dudas que han llegado a las 00:00 o apoderados que llaman a la 1:00 de la mañana, horarios que no corresponden", manifiesta.

"Por mucha vocación que uno tenga, los profesores también tenemos familia. Y eso no siempre lo ve el otro lado. En mi caso, con mi pareja —quien también es profesora— tenemos un niño de dos años. Entonces es complicado; las clases se volvieron más duras en este contexto telemático".

Las palabras de Oviedo reflejan no solo su sentir, sino el de muchos profesores repartidos a lo largo del país.

Según una investigación que incluyó a 635 docentes de entre 21 y 72 años, y que fue desarrollada por la Fundación Liderazgo Chile, la U. del Desarrollo y la U. Andrés Bello, el 85% de los profesores hoy expresa un alto desgaste emocional, mientras que el 80% se ha sentido agobiado por el trabajo en el último mes.

Más de la mitad (54%) dice sentirse "frecuente" o "muy frecuentemente" saturado por el trabajo.

Empatía afectiva

El fenómeno va más allá del cansancio común que puede existir al término del año, dice Jorge Varela, director del Centro de Estudios en Bienestar y Convivencia Social UDD. "La revisión de literatura que hicimos muestra desgaste de profesores, pero en este caso las cifras eran mayores que lo que se podía esperar".

Xavier Oriol, doctor en Psicología y académico de la UNAB, explica que, en general, todas las personas, más allá de su profesión, actualmente pasan por un proceso de fatiga pandémica.

"Pero esto unido a que los docentes han tenido que dar clases *online*, adaptarse rápidamente a un medio al que no están habituados teniendo en cuenta altas exigencias, entre ellas intentar cumplir con el currículum en línea, es lo que seguramente ha aumentado sus niveles de desgaste emocional", agrega.

Al mismo tiempo, esta carrera supone casos de empatía afectiva.

"Significa que se puede conectar mucho con otra persona, en este caso los estudiantes, llegando a experimentar emociones muy parecidas a las que viven ellos o sus familias. Por lo tanto, llega un momento en que esto puede generar *burnout*", dice a propósito de un 2020 en el que muchos hogares han tenido problemas económicos o de salud.

Este *burnout* o desgaste no es menor, dado que "puede ocurrir lo que en psicología llamamos despersonalización. Llega un momento en que estás tan agotado, que empiezas a pensar que trabajas porque necesitas el dinero, pero en realidad no estás ni motivado ni concentrado en tu labor", dice el especialista.

"Si los profesores están así de estresados, no se generan procesos de aprendizaje", plantea Varela.

Arnaldo Canales, director de la Fundación Liderazgo Chile, sostiene que "si el docente no está con disposición emocional desde su propio bienestar, es muy complejo que pueda traspasar bienestar a sus estudiantes".

En ese sentido, le sorprende, por ejemplo, el tema del cansancio físico que los profesores manifiestan: las cifras del estudio muestran que el 85% de los entrevistados dice sentirlo.

Con estos resultados en mano, los entrevistados creen que es clave tomarlos en cuenta a la hora de planificar las estrategias para el próximo año escolar (ver recuadro).

"Hay un rol no solamente desde el autocuidado, sino también desde el sostenedor o el equipo de gestión", advierte Canales.

EN CIFRAS

Siete
de cada 10 profesores manifiestan estar en desacuerdo con la frase "siento que he podido respetar mi horario laboral" durante esta época de pandemia. Solo 6% dice estar "muy de acuerdo" con la afirmación.

57%
de los docentes dice que, a pesar de pasar por situaciones complicadas, se sienten ilusionados por su trabajo en el último mes. Una importante mayoría (93%) piensa, desde "a veces" hasta "muy frecuentemente", que su trabajo supone un reto estimulante.

45%
expresa que en su trabajo se ha sentido "alegre", seguido de 24% que plantea que se ha sentido "un poco alegre". El 18% de los encuestados manifiesta haber sentido "bastante alegría", mientras 12% dice que "poco o nada".

85%
de los profesores plantean haberse sentido irritados ejerciendo su trabajo en el último tiempo. El 22% de ellos reconoció haber vivido bastante esta sensación. Un 15% plantea que en su entorno laboral se han irritado muy poco o nada.

58%
de los encuestados reconoce estar "en desacuerdo" o "algo en desacuerdo" con el enunciado "hay personas que no me ven competente". Asimismo, solo dos de cada 10 docentes dicen estar "algo de acuerdo", "de acuerdo" o "muy de acuerdo" con la frase "si algo me va mal, nadie me ayuda".

Lecciones para el 2021

¿Qué lecciones se pueden sacar para el próximo año a raíz de los resultados del estudio? Para Jorge Varela, académico de la UDD, se requiere que los colegios consideren implementar talleres de autocuidado para sus trabajadores. "Nosotros hicimos uno y era impresionante cómo después los profesores nos agradecían por haber tenido una tarde para que les preguntaran cómo estaban, en la que se les enseñaran ejercicios de respiración y relajación, o se les aconsejara que después de ciertas horas frente a una pantalla era bueno pararse y hacer algunos movimientos", ejemplifica. "No se puede asumir que el profesor sabe cómo hacer todo esto".

El académico de la UNAB Xavier Oriol agrega que se debe continuar con la flexibilización del currículum.

"Ya no es solo querer cumplir el currículum de forma estricta, ni solo pensar en rendir el Simce", dice.

Oriol también pide que existan políticas públicas que garanticen que en todas las escuelas haya espacios "donde los docentes puedan hablar sobre cómo se sienten, cómo les ha afectado personalmente esta situación". "Los docentes nos marcan para bien o para mal. Por eso es tan importante su labor", agrega Arnaldo Canales, de Fundación Liderazgo Chile.