



entrevista

## ¿Y si nos cuidamos mutuamente?

Por Isabel Merino  
(imerino@usfq.edu.ec)

**E**n esta edición conversamos con Paola Ponciano, project/portfolio manager, especializada en educación y desarrollo social, actualmente *trustee de The Huracan Foundation*. Consultora en la gestión y planificación de proyectos vinculados a cambio sistémico y desarrollo comunitario a través de la educación. Paola estudió Comunicación para el Desarrollo en México y tiene una maestría en Desarrollo Humano y Capital Intelectual. Ha sido parte de varios proyectos educativos que buscan velar por el bienestar de la niñez y sus cuidadores.

**Paola, hoy en día se habla mucho de autocuidado. ¿Cómo definirías tú esta palabra?**

Para mí, autocuidado es la capacidad de reconocer una necesidad de atenderse a sí mismo. Pienso que el autocuidado tiene dos componentes clave: uno, reconocerte y saber identificar

señales que te permitan entender qué te pasa, tanto a nivel físico como emocional; y dos, tomar acción para poder cuidar de ti mismo.

**De los dos puntos que mencionas, considero que es muy importante el de tomar acción. ¿Qué podemos hacer para poder cuidar de uno mismo?**

El tema del desgaste laboral, el estrés, todo lo que sucede en el país, lo que pasa con los docentes en el aula e incluso el incremento en el nivel de violencia nos llevan a estar en estado de alerta constante.

*Los profesores a veces nos cargamos con todo lo que va sucediendo con nuestros estudiantes y creemos que podemos solucionarlo todo. Repito, no es así, no somos súper héroes.*

Tomar acción nos permite, por un lado, prevenir, y por otro, generar correcciones en el momento. Nos lleva ya un nivel más allá del autocuidado. ¿Por qué? Porque es muy común decir, estoy mal, estoy estresada, pero el reconocimiento no sirve de nada si no generamos una rutina, si no implementamos acciones que nos lleven realmente a un bienestar.

**En general todos, sin importar nuestra ocupación, tenemos que darle mucha atención a nuestro cuidado emocional. Actualmente disponemos de una enorme cantidad de recursos. Desde IDEA estamos promoviendo el autocuidado en nuestros docentes, dado el impacto que tienen en sus estudiantes. ¿Por qué es crucial que los docentes tengamos que estar atentos a nuestro bienestar?**

Los docentes, por nuestra naturaleza, tenemos que



convertirnos en ese “director que todo lo orquesta” y en el facilitador de un espacio. Tenemos a nuestro cargo otros seres humanos. En este ambiente, las emociones siempre se trasladan a lo que hacemos y al cómo lo hacemos.

Entonces, si no logramos canalizar nuestras emociones, nuestra energía, o transformar lo que estamos sintiendo en algo positivo, llegará así a los estudiantes. Al final, somos como una bomba de tiempo cuando no estamos bien. Cuando tenemos un desgaste emocional muy fuerte, ya sea por temas laborales o personales, todo esto, querámoslo o no, lo impregnamos en el aula.

Los estudiantes también llevan al aula quiénes son, lo que viven y cómo lo viven. Si no estamos listos para trabajar con ellos, todo se vuelve mucho más caótico. Nosotros mismos, como docentes, podemos caer incluso en situaciones de violencia, discriminación o desorganización, como no planificar o no poner atención a los riesgos que enfrentan los estudiantes.

Cuando uno está desequilibrado no logra ver los factores de riesgo psicosociales, que de una u otra forma están viviendo los estudiantes.

Tenemos el compromiso de trabajar con ellos, de generar derivación de casos, de levantar alertas cuando es necesario. Sin embargo, cuando tu salud mental está en riesgo, es muy difícil poder cuidar a otro.

Esto es como cuando estamos en el avión, cuando nos dicen “póngase usted primero la mascarilla y después póngasela

al otro”. Si tú no tienes capacidad de respirar, muy difícilmente vas a tener capacidad de reaccionar o de tomar acción cuando alguien más lo necesite.

**Sin duda, el ejemplo que tú tomas es muy parecido a lo que vivimos en las aulas. Primero tengo que cuidarme yo, para después cuidar a los demás. ¿Qué consejos les darías a los docentes?**

Lo primero, no dejar que cualquier situación de crisis escale o se salga de control. Esto tiene mucho que ver con tomar acción. Hoy en día tenemos a nuestro alcance innumerables recursos de meditación, control y manejo de emociones. Tenemos que cuidarnos desde el principio.

Lo segundo, encontrar siempre un círculo de confianza con quien hablar, y reconocer que no podemos enfrentarlo todo solos.

El hecho de ser portadores de una vocación inmensa de servicio no implica que debamos aguantarlo todo. A veces creemos que somos superhéroes, y si nos sentimos enfermos decimos “yo puedo por mis estudiantes, me voy a parar y voy a ir”.

Sí, ciertamente, la docencia es una profesión bien noble, pero no por ellos tenemos que descuidarnos de nosotros mismos. El docente tiene que saber que debe atenderse primero, para después atender al otro.

La tercera recomendación es tener un plan y una rutina, que le ayude a estar en forma. A veces nos pasa que creemos que la salud emocional o mental es una cosa y que la salud física es otra. Esto es un error.

Debemos estar conscientes de que todas son una sola, y que están íntimamente relacionadas. Una excelente opción para crear una rutina sana podría ser un deporte, o cualquier espacio de distensión donde te sientas cómodo.

O incluso un pasatiempo. Muchas veces estamos tan cargados de trabajo que nos hemos olvidado de que no hemos tenido un pasatiempo en años, que llevamos meses sin salir a tomar un helado, o sin caminar o leer o ver una serie. Todas estas pequeñas actividades nos ayudan en cierta forma a desconectar.

Es imprescindible aprender a separar la parte laboral de la parte personal o de casa. Los profesores a veces nos cargamos con todo lo que va sucediendo con nuestros estudiantes y creemos que podemos solucionarlo todo. Repito, no es así, no somos súper héroes.

**Qué importante es estar conscientes y reconocer el momento en que necesitamos pedir ayuda. Para ir cerrando esta entrevista, ¿qué mensaje final les dejarías a los docentes?**

Como docentes tenemos el compromiso y la responsabilidad de impulsar nuestro autocuidado. Tenemos derecho a la salud mental, tenemos una vocación que entrega mucho, y es tiempo de reconocer que hay que tomar acciones para uno mismo.

Si realmente queremos enseñar, primero necesitamos estar bien, sentirnos bien, y creo que ahí podemos ofrecer lo que verdaderamente somos a los estudiantes.