



mi voz

Salud mental de los docentes: *el paralelo entre la enseñanza y el cuidado*

Por Jonathan Guillemot
(jrguillemot@usfq.edu.ec)

Me convertí en profesor universitario hace tres años después de terminar mi posgrado en Gerontología, el estudio social de las personas mayores y el envejecimiento. Como parte de mi papel en la Escuela de Medicina USFQ, creé un programa de capacitación para cuidadores de personas mayores. En este artículo de opinión me gustaría exponer mi experiencia como docente desde la perspectiva del cuidado de las personas mayores.

La enseñanza es, de alguna manera, comparable al cuidado. Al igual que las personas mayores, que necesitan atención, nuestros estudiantes tienen una autonomía limitada, requieren supervisión, necesitan atención intensa, y a menudo están desconectados del horario comercial. Al igual que los cuidadores de personas mayores, los docentes requieren un alto grado de paciencia, habilidades de escucha y enorme interés por sus alumnos. Al igual que los cuidadores, los docentes, aunque permanentemente están rodeados de personas, pueden rápida-

mente sentirse solos si no mantienen una cultura de intercambio con sus colegas y las personas que les rodean. Comparar un docente con un cuidador no significa que la escala de dificultad sea idéntica. En muchos sentidos, todos los desafíos que enfrentan los cuidadores se magnifican en comparación con los desafíos de los docentes. Sin embargo, algunas de las lecciones aprendidas por la experiencia y la investigación sobre el cuidado pueden ser relevantes para nosotros, los docentes.

Paralelamente a la promoción del autocuidado de los cuidadores, la prevención del agotamiento es un elemento primordial de todo el curso de capacitación para cuidadores. El hecho de que una pro-

porción significativa de cuidadores muera antes de la persona a la que cuidan debido al agotamiento y al mal cuidado personal es un hecho sorprendente que requiere atención. Así, se han desarrollado redes de respiro en torno al cuidado de las personas mayores dependientes, incluidos los cuidadores de reemplazo o las infraestructuras para la institucionalización temporal.

Los docentes, por nuestra parte, tenemos lo que se llama "vacaciones". El respiro (en inglés, *respite*), definido como "un breve período de descanso o alivio de algo difícil o desagradable" (Diccionario Oxford, 2020), es clave para la sostenibilidad tanto del cuidador como del docente. Sin embargo, con frecuencia utilizamos estas vacaciones para terminar lo que no hemos podido completar durante el curso ordinario del semestre, por lo que no disfrutamos del "respiro". De manera sistemática, no respetamos nuestra necesidad de desconectarnos de nuestro cargo.

Con frecuencia utilizamos las vacaciones para terminar lo que no hemos podido completar durante el curso ordinario del semestre, por lo que no disfrutamos del "respiro".



Algunas de las lecciones aprendidas por la experiencia y la investigación sobre el cuidado pueden ser relevantes para nosotros, los docentes.



Si bien los cuidadores respaldaban por lo general su rol por obligación y no por elección, los docentes somos empleados que permanecemos en nuestro puesto por elección y debemos ejercer nuestro deber de respetar nuestra capacidad mental, emocional y física, a fin de evitar el agotamiento y sus consecuencias, a menudo catastróficas. Por respeto propio, las vacaciones deben ser un momento en el que dejamos firmemente la ropa del docente en el armario para que podamos distanciarnos de ese rol.

Los cuidadores, especialmente cuando están de guardia, a menudo tienen una alarma activada por la persona que cuidan. En una situación de atención compartida, los períodos de guardia se dividen y una persona no tiene la responsabilidad de responder llamadas las 24 horas del día. En situaciones familiares aisladas, a menudo un solo cuidador puede estar a cargo de las llamadas de 24 horas.

El riesgo de agotamiento aumenta enormemente en tal situación. Nosotros, los docentes, no tenemos un botón de llamada, pero tenemos servicios de correo electrónico y mensajería, con los que los estudiantes pueden contactarnos. La tentación de la respuesta inmediata es fuerte: a veces, la presión puede ser impuesta por los propios estudiantes, pero con mayor frecuencia es una obligación autoimpuesta. La tentación de una respuesta inmediata puede estar asociada con un sentido del deber u obligación, así como con un sentido gratificante, de ser necesario. Excepto en casos excepcio-

nales de necesidades urgentes, no tenemos una emergencia urgente para responder mensajes y correos electrónicos fuera del horario de trabajo. Debemos aprender a protegernos al no responder (y a veces mejor, no leer) mensajes fuera del horario establecido.

Tal vez esto suene muy obvio, pero, en primer lugar, los docentes deberíamos usar las vacaciones como vacaciones. Segundo, nosotros, los docentes, debemos ser docentes durante el horario de trabajo, tanto como sea posible, y estar de guardia solo cuando sea absolutamente necesario.

Al igual que con los cuidadores, dichas medidas son el paso más básico para mantener nuestra calidad de vida y salud mental a niveles aceptables y evitar un posible agotamiento. No es una receta perfecta, pero sí una estrategia básica, con cambios potencialmente profundos en nuestra salud.

Por respeto propio, las vacaciones deben ser un momento en el que dejamos firmemente la ropa del docente en el armario para que podamos distanciarnos de ese rol.