

Construyendo espacios de bienestar psicológico

Por Esthefany Landívar

(esthefanylandivar@insentive.com.ec)



Promover entornos educativos sanos es hoy en día una seria prioridad para las instituciones, y es grato escuchar cada vez más propuestas innovadoras en las que el desarrollo de habilidades socioemocionales del estudiante es el eje principal. No obstante, el tema del docente y su bienestar psicológico por lo general no suele ser abordado.

Nos olvidamos de la coherencia que debe existir entre la enseñanza y la práctica. Para lograr esta coherencia contamos con redes de apoyo, desarrollo de emociones placenteras, sensación de logro, compromiso y sentido en lo que hacemos. Estas variables, importantes para la construcción

del bienestar psicológico –trabajadas, además, desde el modelo PERMA (Seligman, 2011)– son fundamentales para que el docente acompañe a los estudiantes de manera cálida y respetuosa, pero también para que él pueda prevenir el síndrome de burnout o sentirse quemado (alto estrés laboral caracterizado por agotamiento

emocional, despersonalización y baja realización personal) y el de *boreout* (aburrimiento crónico laboral que genera desmotivación al no tener retos acordes a sus capacidades).

Las causas específicas de estrés y burnout en la enseñanza, según los profesores, son: falta de tiempo suficiente para preparar el trabajo, excesivo número de alumnos por clase, baja consideración de la profesión docente, desinterés de los padres por sus hijos, falta de motivación de los estudiantes, excesivo papeleo burocrático y hostilidad o mala conducta de los alumnos en clase. Por otro lado, las investigaciones identifican que los colaboradores que experimen-

El camino para aportar a la salud mental del docente es propiciar un entorno laboral que fluya y llene de sentido su rol de educador, que ponga en marcha acciones de prevención y que fomente un clima institucional positivo.