

Me interesa su bienestar

Por Salomé Moscoso
(smoscoso@liceodelvalle.edu.ec)

Decir “quiero ser profesor” hace cuarenta años era como decir “no quiero hacer mucho”. Los padres callaban, y cuando decían algo sonaba a “está bien” o “¿no puedes pensar en estudiar algo diferente?” Se creía que ser profesor era una profesión agotadora y que no proporcionaba los recursos económicos suficientes para vivir con decoro.

Ahora, en pleno siglo XXI, en nuestro país, sigue siendo una actividad que demanda una energía envidiable e inagotable y que no da para vivir. Al final del día, de una jornada escolar, cuando pregunto a algún docente ¿cómo estás?, me responde, ¡agotado! Sin embargo, cuando me fijo en su expresión, es de contento, de alegría.

Soy autoridad en una institución educativa privada y entre las muchas inquietudes que tengo es pensar en el bienestar de mis docentes. Me intereso y me preocupo por saber cómo se sienten y qué necesitan para estar mejor. Proveer los recursos necesarios para su práctica docente y traba-

jar por disponer de un ambiente laboral agradable y sano es tarea cotidiana. He notado que el cansancio y los factores que pueden causar malestar en los profesores se relacionan con el trabajo en el aula y el trabajo administrativo que deben realizar, con elaborar documentos curriculares, sobre todo.

Las actividades con los alumnos, aunque pueden generar cansancio, también provocan satisfacción y sensaciones de agrado, de risa, de alegría; mientras que planificar, calificar, evaluar, diseñar estrategias de enseñanza o mantener reuniones con padres en ocasiones provocan inquietud o estrés.

La pérdida paulatina de la voz, la utilización de tiza para escribir en la pizarra antiguamente, el cansancio de la visión cuando debíamos hacer cuadros interminables con regla, lápices de colores o tinta, o las dificultades en la visión, el dolor de espalda o el desgaste de las muñecas al estar sentados frente a un computador hoy en

día son varios de los problemas de salud que muchos maestros tenemos que afrontar.

Es vital cuidar de nosotros mismos para poder cuidar a los demás. Es importante que los docentes seamos organizados en nuestro descanso y alimentación. Algo de ejercicio y desarrollar técnicas de relajación y respiración serán grandes aliados en nuestro diario desempeño. Pedir ayuda, respirar tres veces, salir de la rutina, planificar nuestras actividades son algunos de los consejos que solemos recibir los docentes y que vale la pena aplicar para lograr el equilibrio que necesitamos.

Al revisar qué tienen en común los países con mejor educación en el mundo se evidencia que todos ellos hacen referencia a la calidad de los maestros. Son docentes preparados, motivados, apasionados por lo que hacen y equilibrados en su salud emocional y física. Gran desafío el que nos espera. Miremos nuestro interior y mantengámonos en calma.