



Orientaciones valiosas para quienes trabajan día a día en el aula

Estoy feliz de poder escribir mi primer artículo, compartiéndoles desde mi perspectiva como profesional, con experiencia en el área de Talento Humano, prácticas institucionales que promuevan el bienestar dentro del aula.

Más allá de un rol que tengamos definido dentro de cualquier institución, como profesores, administrativos, pasantes o estudiantes, el principio universal que nos acompaña es que todos somos seres humanos.

Las instituciones que priorizan el bienestar integral suelen promover relaciones basadas en el respeto, la empatía y la escucha activa. Para lograr que todos estos valores sean aplicables en el

día a día, es necesario que las instituciones hayan desarrollado:

- protocolos claros contra la violencia y el acoso
- espacios de diálogo entre estudiantes y docentes
- espacios de encuentro formales e informales, donde toda la comunidad docente pueda reforzar y afianzar los lazos que conectan y fomentan su interacción

Tomando como base estos códigos de trabajo, se demuestra que nuestra necesidad primaria de bienestar es nuestra sobrevivencia. Para garantizar estos puntos, primero deben estar cubiertas todas nuestras necesidades básicas.

Preguntémonos: ¿cuántos de nosotros tenemos buenos hábitos en temas tan importantes como el sueño o la nutrición, pasando por cómo nos hidratamos, qué espacios buscamos para realizar actividad física antes o después del horario laboral, hasta aquellas rutinas básicas que nos ayudan a tener la energía suficiente para sostenernos durante las horas de trabajo? Estas son la base de la pirámide que Maslow describió hace ochenta años, como



Las instituciones que priorizan el bienestar integral suelen promover relaciones basadas en el respeto, la empatía y la escucha activa.

la “jerarquía de las necesidades humanas”.

Hoy por hoy, en el siglo XXI, nuestras necesidades siguen siendo las mismas, solo que ahora aparece un nuevo protagonista: la tecnología. El rol que ella juega ha cambiado por completo las relaciones que manejamos como humanos.

Nos ha separado cada vez más de la necesidad que tenemos de estar conectados entre nosotros, de construir relaciones genuinas y de fortalecer el vínculo más importante: el que nos debemos con nosotros mismos.

Y es que todo comienza con uno mismo. En efecto, para lograr integración socioemocional como buena práctica en el aula, el docente tendría que ser un fiel y constante reflejo de coherencia consigo mismo.

Pero nuestras acciones fuera del aula también deben ir en concordancia con las palabras enseñadas dentro de ella.

Por ejemplo, para generar ambientes seguros de aprendizaje, promoviendo el respeto mutuo, debemos ser los docentes quienes, en cada momento de nuestras interacciones, utilicemos palabras de validación, no discriminatorias.

Esto también incluye la capacidad de manejar en el aula el error, la imperfección, apoyando y fluyendo con cualquier acción que genere crecimiento.

Otra buena práctica que promueve el bienestar dentro del aula debe ser “salir de nuestro estado básico de sobrevivencia”, lo cual



aparece automáticamente de manera muy inconsciente. Debemos alcanzar un estado de plena conciencia, atentos y presentes, a fin de conectarnos con el aquí y el ahora, abiertos a experiencias que puedan aparecer en cualquier momento.

Otra práctica fundamental requiere que el docente refuerce y busque afianzar la relación con sus estudiantes. Si a esto le sumamos todos los esfuerzos que la institución educativa brinda para entregar las mejores prácticas institucionales que promuevan el bienestar, habremos logrado un exitoso trabajo de sinergia.

Pero si el profesor no pone como prioridad personal prácticas tangibles de autocuidado, la base de su supervivencia no será sólida, crecerá sin cimientos y el resultado en conjunto no será efectivo. Como bien sabemos, no se puede enseñar bienestar sin experimentarla.



“La educación es el arma más poderosa del mundo” -Nelson Mandela

Como resultado de este trabajo diario, lograremos, como docentes, proyectar en nuestros estudiantes seguridad, validación, libertad de expresión y el disfrute continuo de querer aprender.

Esto no solo nos llevará a construir vínculos significativos con ellos, sino que estaremos creando un espacio en nuestras mentes para mirarlos de verdad, aprendernos sus nombres, mostrar interés genuino por su realidad y validar sus emociones sin juzgar.

Ser docente, en definitiva, es una vocación de enorme relevancia; el tiempo y el espacio utilizado para enseñar tienen altísima valía.

Por ello, el bienestar del docente debe ser, sin duda alguna, prioridad en toda institución educativa; solo así se puede garantizar la mejor experiencia del estudiante, lo que genera verdaderos y significantes aprendizajes que marcarán de manera positiva la vida de cada uno de ellos.

Invito por lo tanto a nunca dejar de invertir y trabajar en uno mismo, poner en orden nuestras prioridades y fortalecer nuestros estados emocionales, físicos y espirituales.

El docente no solo enseña a estudiantes: es quien construye la base misma de una sociedad, es el que coloca los cimientos de una nación y el que moldea el futuro de cada ciudadano.

Tanta responsabilidad es más llevadera y gratificante si partimos desde nuestro corazón para transmitir valores, inspirar e influir positivamente.