



Insights es una publicación de ESS como un servicio para profesionales de la educación. Cada número destaca un tema importante de salud mental y ofrece aplicaciones prácticas de los hallazgos para el aula y el entorno escolar.

Repensemos el autocuidado durante esta temporada de fiestas

Es común durante la temporada de fiestas acordarse de la necesidad de cuidarse y encontrar maneras de hacer frente a los factores de estrés inevitables. Sin embargo, durante esta temporada de fiestas, seguimos afectados por la pandemia y sus consecuencias económicas, sanitarias, psicológicas y sociales/culturales.

A lo largo de los últimos 20 meses, hemos sido bombardeados con noticias sobre tasas de infección y cantidades de muertos, pérdida de empleo y empresas que cierran, la pérdida de aprendizaje y retrocesos en el desarrollo de los niños, conflictos sobre la obligatoriedad de la vacunación o del uso de barbijo, problemas de cadena de suministro y una gama aturdidora de consejos, a veces contradictorios, de expertos en atención médica. En medio de la cacofonía de malas noticias, también nos han inundado de listas de sugerencias sobre cómo hacer frente al estrés y estrategias de autocuidado.

El autocuidado. Hemos visto suficientes listas de estrategias aparentemente simples de autocuidado para una vida entera. No sorprende su deficiencia. No es que el mindfulness, los ejercicios respiratorios y la actividad física, comer correctamente, dormir lo suficiente y tomarse tiempo para uno mismo sean malas ideas. Es que la realidad de las vidas de las personas puede hacer que estas acciones sean inalcanzables. Y, en la postpandemia, se ha vuelto cada vez más claro que un enfoque individual al autocuidado es insuficiente. En realidad, lo que se requiere son cambios sistémicos y culturales que permitan a las personas dedicarse con éxito a su autocuidado.

Muchos de los docentes de nuestro país están en un estado de agotamiento físico, mental y espiritual. Han sido el centro de la tormenta pandémica, y pasaron de ser aclamados héroes por sus enormes esfuerzos por mantener a los alumnos enfocados en aprender, a ser criticados por expresar tanto sus preocupaciones de seguridad por el COVID-19 como por los enormes desafíos de enseñar en entornos tanto virtuales como presenciales. Con el regreso pleno al aprendizaje presencial este otoño, los principales problemas de la profesión - falta de **tiempo**, falta de **confianza** y falta de **seguridad** - se han exacerbado.

Si bien reconocemos que muchos de los factores que contribuyen al estrés y el agotamiento de los docentes son sistémicos y requieren cambios a nivel organizacional, hay maneras en que los docentes individuales pueden participar en mejorar el autocuidado en el trabajo y en sus vidas personales durante esta temporada de fiestas.

- Reevalúa límites. Recuerda que es OK decir "no".
- Sé un ejemplo de equilibrio entre la vida laboral y la personal. Presta atención a indicaciones mensurables de enseñanza de calidad en lugar de comportamientos que señalan un enfoque del tipo "más es mejor" (por ejemplo, llegar siempre temprano y quedarse hasta tarde, ofrecerse para todo, etc.).
- ¡Pide ayuda!
- Resiste al impulso de "volver más fuerte que nunca" esta temporada de fiestas comprando regalos y con otras actividades de las fiestas que podrían solo profundizar un estado de agotamiento. Logra cambios dentro de tus propios sistemas familiares y de amigos discutiendo maneras de reducir el trabajo (por ejemplo, cena comunitarias, menos invitados) y limitar gastos (por ejemplo, decidir que la compañía mutua es regalo suficiente o eliminar o reducir tradiciones típicas de dar regalos).
- Evita una actitud de "positividad tóxica" que acentúa lo positivo ("estamos todos juntos en esto", "mira el lado bueno de las cosas"), mientras invalidas el verdadero dolor que tú y otros sienten. Negar o ignorar emociones desagradables solo las empeora. Deja espacio y tiempo libres para llorar tus pérdidas.
- Aboga en tu distrito por un mejor apoyo de salud mental para docentes y por desarrollo profesional dirigido que ayude a aliviar el estrés.
- Busca actividades de desarrollo profesional que se centren en el trauma, con énfasis especial en la fatiga de la compasión y el trauma secundario, frecuentemente sufridos por los docentes.
- Reconoce el trauma social que te afecta a ti y/o a tus colegas y comprométete a lograr la justicia racial y social en el ámbito de la comunidad escolar.
- Ámate y sé gentil contigo mismo(a). Acepta y celebra nuestra humanidad compartida, en lugar de centrarte en defectos y errores percibidos.

¡FELICES FIESTAS de parte de ESS!

Recursos:

[Are Teachers OK? No, and Toxic Positivity Isn't Helping \(weareteachers.com\)](https://www.weareteachers.com/are-teachers-ok-no-and-toxic-positivity-isnt-helping)

[Teachers Are Barely Hanging On. Here's What They Need. | Cult of Pedagogy](https://www.cultofpedagogy.com/teachers-are-barely-hanging-on-heres-what-they-need/)

[EdResearch for Recovery Brief 19.pdf \(brown.edu\)](https://www.brown.edu/research/edresearch-for-recovery-brief-19.pdf)