

# El bienestar docente y los primeros auxilios psicológicos

■ ■ Claudia Janeth Hernández Cardona\*

**E**l bienestar docente es fundamental para la calidad de la educación y el desarrollo integral de los estudiantes. Los docentes enfrentan desafíos significativos en su labor diaria, desde la gestión del aula hasta la preparación de lecciones y la atención a las necesidades individuales de sus estudiantes. Estos desafíos pueden afectar su salud mental, lo que a su vez impacta su capacidad para enseñar de manera efectiva.

## Tu bienestar es importante

En esta ocasión, quiero compartir información que puede ayudarnos a tomar medidas positivas para nuestro bienestar como docentes. ¿Han escuchado sobre los primeros auxilios psicológicos? Cuando empecé a leer sobre el tema, encontré esta frase que me gustó mucho: “Muchas veces la salud o las condiciones mentales no son evidentes a simple vista, a esto se debe la importancia de tu empatía y sensibilización en el tema”. Por eso, es crucial entender cómo lo que pasa en nuestro entorno afecta nuestra salud mental y, por ende, nuestro rendimiento como docentes.

Conocer más sobre la salud mental y acercarnos a los primeros auxilios psicológicos, nos permitirá reconocer las situaciones que vivimos en nuestro entorno académico, personal, social y laboral y así tomar medidas para cuidar nuestra salud mental. Recordemos a figuras como Robin Williams y Amy Winehouse. ¿Qué tenían en común? ¡Exacto! fallecieron a causa de problemas de salud mental. Se podría pensar que, por ser famosos, eran felices, pero todos enfrentaron destinos similares debido a padecimientos emocionales.

Las enfermedades relacionadas con la salud mental son comunes y pueden traer graves consecuencias, incluso de forma inesperada. Nadie está exento de padecerlas, y por eso son importantes los primeros auxilios psicológicos.

## ¿Por qué es importante la salud mental?

Es importante porque es el estado de equilibrio entre las personas y su entorno sociocultural, abarcando el bienestar emocional, psíquico y social. Este equilibrio influye en cómo pensamos, sentimos, actuamos y reaccionamos ante situaciones de estrés y crisis. Para los docentes, mantener este equilibrio es esencial, ya que su bienestar mental es la base para un proceso de enseñanza-aprendizaje efectivo. Sin un equilibrio adecuado, la salud mental se ve afectada, lo que repercute negativamente en la capacidad para enseñar y en el aprendizaje de sus estudiantes.

## ¿Qué son los primeros auxilios psicológicos?

Los primeros auxilios psicológicos tienen como objetivo ayudar a quienes se han visto afectados, ya sea directa o indirectamente, por eventos potencialmente traumáticos y diversos tipos de crisis, tales como actos violentos, urgencias médicas, accidentes y comunicación de noticias difíciles. Son una ayuda que generalmente toma la forma de una intervención. Para los docentes, conocer y aplicar estos primeros auxilios es vital, ya que no sólo nos permite brindar apoyo inmediato en situaciones de crisis, sino también protege nuestra propia salud mental. Si no mantenemos un buen estado mental, nuestro proceso de enseñanza se ve afectado, lo que repercute negativamente en el aprendizaje de nuestros estudiantes. Un docente que goza de buena salud mental puede manejar el estrés de manera efectiva, interactuar positivamente con sus estudiantes y crear un entorno de aprendizaje

\* Lic. en Pedagogía y Maestría en Administración Educativa. Actualmente se desempeña como arquitecta pedagógica; algunas de sus funciones son la innovación de modelos, acompañamiento a profesores, asesoramiento y colaboración en los diferentes proyectos estratégicos del Modelo Tec21.

inclusivo y estimulante. Por el contrario, un docente con problemas de salud mental puede enfrentar dificultades que afectan tanto su desempeño como el aprendizaje de sus alumnos. Por ello, es fundamental que los docentes estemos equipados con las herramientas necesarias para gestionar tanto nuestro bienestar como el de nuestros alumnos.

## **Pero entonces, ¿cómo me cuido?**

Monitorear la propia salud mental es un primer paso esencial para mantener el equilibrio y el bienestar. Aquí hay algunas estrategias que los docentes pueden emplear para supervisar su salud mental:

- **Autoconciencia:** Tomarse un momento cada día para reflexionar sobre cómo se sienten emocionalmente y físicamente. Llevar un diario donde se registren estos sentimientos puede ayudar a identificar patrones de estrés o malestar.
- **Uso de Aplicaciones de Salud Mental:** Existen muchas aplicaciones diseñadas para ayudar a monitorear la salud mental. Estas apps pueden ofrecer recordatorios para realizar ejercicios de respiración, registrar estados de ánimo y proporcionar recursos de apoyo.

- **Evaluaciones de Salud Mental:** Realizar autoevaluaciones periódicas utilizando herramientas disponibles en línea o proporcionadas por instituciones de salud. Estas evaluaciones pueden dar una visión general del estado mental y señalar áreas que necesitan atención.

- **Acércate a un profesional de la salud:** La salud mental es un campo delicado que requiere sensibilidad y mayor compromiso porque está en juego la vida.

Para mantener la salud mental, los docentes pueden adoptar varias acciones clave: practicar la meditación y la atención plena (*mindfulness*) para reducir el estrés diario; realizar ejercicio físico regular, como caminar, correr o yoga, para liberar endorfinas y mejorar el estado de ánimo; establecer límites claros entre el trabajo y la vida personal, asegurando tiempo para el descanso y actividades recreativas; buscar apoyo profesional cuando se sientan abrumados, ya que los psicólogos y consejeros pueden proporcionar estrategias efectivas para manejar el estrés; y mantener relaciones positivas con colegas, amigos y familiares, promoviendo un entorno de apoyo y comprensión. Estas prácticas no sólo benefician el bienestar personal del docente, sino que también mejoran su capacidad para crear un ambiente de aprendizaje positivo y efectivo para sus estudiantes.



## Conclusión

El bienestar docente es esencial para la creación de un ambiente educativo positivo y efectivo. Los primeros auxilios psicológicos ofrecen herramientas vitales para que los docentes puedan manejar el estrés y las crisis, tanto en su vida personal como profesional. Al adoptar prácticas que promuevan su salud mental, los docentes no sólo mejoran su calidad de vida, sino que también enriquecen el proceso de enseñanza-aprendizaje. Con esta información, podemos tomar medidas positivas para nuestro bienestar y quienes nos rodean. ¡Cuidemos nuestra salud mental!

## Referencias

- Alcántara, G. (2008). La definición de Salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Universidad de los Andes*. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41011135004>
- Osorio, A. (2017). Primeros auxilios psicológicos. *Revista Integración Académica en Psicología*. PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS ([integracion-academica.org](http://integracion-academica.org))