

Consejos para cuidar la salud mental de los docentes en tiempos de pandemia

Lunes, 20 de Abril de 2020 - Id nota:918777

Medio : lidereseducativos.cl
Sección : Noticias
Valor publicitario estimado : \$311220.-
Fuente : <https://bit.ly/3cBw5rC>
Tamaño : 19 x 42

[Ver completa en la web](#)



CONSEJOS PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL DE LOS DOCENTES EN TIEMPOS DE PANDEMIA

🕒 20 Abr 2020 📁 Categorías: **Noticias**

Fuente: **Fundación Educativa Oportunidad**

Actualmente, nos enfrentamos a una de las pandemias más grandes que han existido a nivel mundial. Esto ha generado un ambiente rodeado de incertidumbre, preocupaciones y miedos que, a su vez, han influido, en mayor o menor medida, en la salud mental de las personas.

En el caso particular de los establecimientos escolares, vemos desafiado profundamente el trabajo de los educadores y docentes, quienes deben continuar planificando y enseñando a sus estudiantes, pero, esta vez, desde la distancia.

Bajo este escenario, la psicóloga María Virginia López, entrega algunos consejos que buscan ayudar a proteger la salud mental de los educadores y profesores de nuestro país:

1.- En un escenario de incertidumbre y de poco control acerca de los avances y aprendizajes de los niños y niñas, es importante evitar que inunde la frustración y los sentimientos de inseguridad. Para esto, sugerimos estar conscientes y aceptar que estamos viviendo un proceso diferente. La invitación es a ser flexibles y probar diferentes maneras para alcanzar nuestras metas u objetivos.

2.- Es recomendable realizar pausas activas durante el día, que ayuden a relajarse y volver a conectar con lo que se está haciendo. Algunas ideas podrían ser: baile entretenido, yoga, una película de humor, o tan solo tomar 5 minutos para mirar por la ventana y respirar profundo. Es importante no quedarse detenido en los obstáculos. Cuando te encuentres con uno, toma una pausa y vuelve a mirarlo desde otra perspectiva.

3.- Es importante focalizarse en el "aquí y ahora", y no en lo que podría venir, ya que eso desestabiliza nuestro equilibrio psíquico, físico y emocional. En este sentido, es importante:

- Comenzar a trabajar la apertura al cambio. Reconocer que estamos viviendo una pandemia, y debido a esto debemos adaptarnos a las normativas de salud, a los cambios en las diferentes modalidades de enseñanza-aprendizaje, a los nuevos desafíos, etc.
- Revisar y volver a establecer nuestras metas, objetivos y proyectos. Aceptar que los plazos fijados no serán los mismos y que debemos ser creativos, flexibles e innovadores para rediseñar el cumplimiento de nuestros objetivos.
- Y lo más importante es entender que no todos los niños y niñas irán al mismo ritmo que los demás, no todos los padres podrán cumplir todas las expectativas que tenemos de ellos, debido a que todos están viviendo el mismo proceso que tú estás viviendo con tu familia.

Finalmente, la invitación es a otorgarles a los niños y niñas todas las posibilidades de aprender (materiales, guías, actividades, etc.), poner en práctica sus habilidades y generar conocimientos nuevos, considerando el proceso individual y familiar por el cual todos estamos pasando, sin presionarlos con una fecha específica y siendo tolerantes con quienes no pueden cumplir con todas las tareas asignadas.