

La salud mental de los docentes: un agente clave en la educación de las emociones.

Por: Camila Londoño. Elige Educar. 02/09/2017

En su libro “Educar las emociones, educar para la vida”, la psiquiatra Amanda Céspedes habla del papel esencial del profesor en la educación emocional de niños y adolescentes.

Amanda Céspedes es médica psiquiatra de la Universidad de Chile. Se especializó en psiquiatría infantil y juvenil. Además realizó un posgrado en neuropsicología y neuropsiquiatría infantil en la Universidad degli Studi en Italia, ha dictado clases de psicología y es miembro directivo de la Fundación Mírame, entidad que busca innovar en el sistema de integración escolar de niños con trastornos del desarrollo. A través de diversos libros como el Déficit Atencional en niños y adolescentes, Niños con pataletas, adolescentes desafiantes y Educar las emociones, educar para la vida, la experta se ha centrado en dar herramientas claves para que educadores, padres (y otras personas que se relacionan de forma permanente con niños), puedan **guiar a los niños en su [formación emocional](#), desarrollando así sus potencialidades y talentos.**

En su libro Educar las emociones, educar para la vida, la autora dedica un capítulo a hablar del profesor como agente clave en la educación de las emociones.

Amanda parte de la premisa de que evidentemente, los niños pasan muchas horas de su día en la escuela, un espacio donde profesores, compañeros y otros adultos, influyen su vida. Luego de la escuela, los niños salen para intentar conquistar el mundo pero, ¿están realmente preparados para hacerlo desde todos los puntos de vista? Inspirada en la visión de Maria Montessori, quien decía que la educación debía hacer énfasis en la formación integral del niño (más allá del intelecto) y en el desarrollo de la personalidad saludable como medio para construir sociedades mejores, **Amanda asegura que el maestro tiene que orientar su esfuerzo hacia ese objetivo y debe trabajar desde dos planos en particular: el sólido desarrollo del intelecto y el emocional.**

Pero, desde su punto de vista, ¿cuáles son los requisitos para que un profesor pueda llevar a cabo un educación emocional efectiva?

- Tener un conocimiento intuitivo e informado acerca de la edad infantil y adolescente, particularmente de sus características psicológicas.
- Conocer la importancia y las características de los ambientes emocionalmente seguros en el desarrollo de la afectividad infantil.
- Poseer un razonable equilibrio psicológicos y ausencia de psicopatología.
- Conocer técnicas efectivas de afrontamiento de conflictos.
- Emplear estilos efectivos de administración de la autoridad y el poder.
- Comunicación afectiva y efectiva.
- Verdadera vocación por la misión del maestro.
- Un permanente y sincero trabajo de autoconocimiento.
- Una reflexión crítica constante acerca de los sistemas de creencias y de su misión como educador.

De la mano con esto, Amanda sugiere que el profesor debe ser consciente de un proceso de crecimiento que surge paralelo al de sus estudiantes y debe ser consciente de su papel protagónico en la gestión de un clima en el aula que puede ser favorable o desfavorable para el aprendizaje propio y el de sus alumnos. En ese sentido, **el impacto de la salud mental del profesor sobre su calidad como educador de las emociones y su capacidad para crear climas en el aula de crecimiento emocional y cognitivo es también un aspecto fundamental.**

La salud mental de los profesores

La salud mental laboral es un concepto de la salud preventiva que alude a un estado de [bienestar integral del trabajador](#). Lamentablemente, ese bienestar en los profesores, a menudo se deteriora y resulta preocupante, dice Amanda, que aquellos docentes que sufren de ansiedad o estrés por múltiples razones, deben enfrentarse a la educación emocional. ¿Por qué? Porque el cerebro de los niños lee las emociones negativas de una persona que sufre de estrés crónico y hace una comprensión implícita de éstas. En otras palabras, las emociones son contagiosas y un profesor que sufre del llamado síndrome [burn out](#) (desgaste), puede llegar a perder la sensibilidad para atender las emociones de sus alumnos. Por lo mismo, **proteger la salud mental de los profesores debería ser una tarea urgente e ineludible; hacerlo no sólo es proteger sus emociones, sino también las de los estudiantes.**

Esta tarea, dice la experta, debe abordarse de forma integral. ¿Cómo? No ofreciendo medidas temporales (como una licencia médica), sino más bien otorgando herramientas que perduren en el tiempo, como medidas multidisciplinarias centradas en el trabajo individual, técnicas grupales de efectividad en el tratamiento de conflictos y estrategias organizacionales dentro de las escuelas. Esto, acompañado de un mejoramiento sustancial de las condiciones laborales, especialmente lo relativo al clima laboral, las remuneraciones, la extensión de jornadas laborales, entre otras.

“El profesor que busca efectividad real debe empezar por creer en sí mismo para poder creer desde el corazón que, como maestro, tiene un papel de trascendencia en el destino de sus alumnos”.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ.](#)

Fotografía: Mind Shift

Fecha de creación

2017/09/02