

Anexo 2. Fragmento del texto. Autocuidado como estandarte de docentes resilientes

Dania Villa y Herrera

Referencia:

Villa y Herrera, D. (2022). Autocuidado como estandarte de docentes resilientes. *Enlace UIC: Revista De Investigación De La División De Posgrados De La Universidad Intercontinental*, 2(4), 35–49. Recuperado a partir de <http://revistas.uic.mx/index.php/enlaceuic/article/view/5>

A lo largo de la historia, la figura docente ha transitado por múltiples escenarios que la han dotado de distintas particularidades y abonan a la significación de su rol en la sociedad. De ser quienes “poseen” el conocimiento, han pasado a ser acompañantes “de viaje, de [niñas, niños y adolescentes] mentores que guían desde su propia falibilidad, con su propia humanidad cargada —al igual que sus alumnos— de emociones, sentimientos, miedos y pasiones” (Semadeni, 2019). Esta situación pone de relieve que, antes de hablar de profesionales en la educación, hay que considerar que son personas que viven y sienten.

Por lo anterior, la innovación educativa debe dirigir la mirada hacia el colectivo docente y reconocerlo como coprotagonista de los procesos educativos para contribuir a la resignificación de su labor humana. De esta manera, erradica los estigmas sociales de figura autoritaria y sin tiempo para la emocionalidad que la rodea, sobre todo, en estos últimos años en los que el Sistema Educativo Mexicano ha sido golpeado por la pandemia por Covid-19. Un escenario que, sin duda, ha impactado de manera directa en la vida de los docentes a nivel mundial.

[...]

Derecho a la salud

El artículo 4º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (Secretaría de Gobernación, 2021) asegura que quienes viven y transitan en la República Mexicana tienen derecho a proteger su salud. Ésta debe abordarse desde una perspectiva holística, pues implica un estado completo de bienestar que comprende las dimensiones física, cognitiva, emocional, espiritual y social de las personas; la falta de alguna de éstas impacta de manera negativa en la actitud, la interacción, sus responsabilidades y sus actividades cotidianas.

[...]

[...] La salud mental refiere a un “estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades para hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad” (Organización Mundial de la Salud, 2018).

[...]

Así, puesto que la salud mental se relaciona directamente con una buena calidad de vida que se refleja en el actuar docente, en sus prácticas y en su estado de ánimo, es indispensable que los docentes trabajen con creatividad en el desarrollo de recursos personales y colectivos. De esa manera, pueden construir y poner en práctica estilos de vida saludables que coadyuven a su bienestar y les permita enfrentarse a los retos cotidianos; al mismo tiempo, contribuirán a proporcionar un trato digno y respetuoso a los estudiantes y a la comunidad escolar, en general.

Autocuidado

[...]

El autocuidado está de la mano de la salud mental. Es decir, las prácticas de la vida cotidiana y las decisiones que realiza una persona para cuidar su salud, las cuales implican prácticas y destrezas aprendidas a lo largo de la vida que se llevan a cabo por decisión propia, tanto para fortalecer o restablecer la salud, como para prevenir la enfermedad. Por tanto, responden a la capacidad de supervivencia de las personas y se ven influenciadas por la cultura a la que pertenecen (Gobierno de Chile, s. f.).

A partir de tal definición, se entiende que el autocuidado representa una experiencia de autorreflexión y acción que forma parte de la vida cotidiana. Es una función inherente de los seres humanos que resulta del crecimiento y de los aprendizajes de las experiencias diarias de cuidado y de supervivencia. De manera que hablar de prácticas de autocuidado en el colectivo docente también implica hablar de respetar su dignidad y reconocerlos como personas sujetas de derechos; al mismo tiempo, implica crear espacios dignos de trabajo que reflejen concebir el bienestar como una necesidad primordial (Duque, 2020).

[...]

Los docentes deben desarrollar recursos y estrategias para contrarrestar lo mencionado y evitar efectos negativos en su bienestar y calidad de vida, pues trascienden en el trato y la interacción con los demás. -...- me centraré en describir cómo las autoridades educativas y los equipos directivos pueden abonar a los planes de autocuidado desde el ámbito escolar en las cinco dimensiones de la integralidad humana: cognitiva, emocional, espiritual, física y social.

Dimensión cognitiva

Las acciones de esta dimensión deben dirigirse hacia tres vertientes. La primera indica que cada centro educativo debe desarrollar acciones de capacitación y formación continua para que los docentes reflexionen y construyan nuevos conocimientos, y desarrollen las habilidades necesarias para enfrentar los retos sociales y educativos del siglo XXI. La segunda vertiente va en el sentido de atender la necesidad de ofrecer espacios que favorezcan la construcción de comunidades profesionales de aprendizaje; como espacios en los que se promueva el autocuidado a partir de compartir experiencias e ideas que inviten al aprendizaje colectivo. Porque es tarea de las autoridades educativas y los equipos directivos “promover espacios de intercambio, acción y construcción colectiva” (Iniciativa Mesoamericana de Defensa de Derechos Humanos, 2014: 17).

En cuanto a la tercera vertiente, enriquecer la salud de la dimensión cognitiva también implica que los equipos directivos de cada centro escolar no sólo promuevan el desarrollo profesional de su equipo docente, sino que brinden las facilidades para que satisfaga sus necesidades profesionales atendiendo a sus intereses personales.

Dimensión emocional

Las autoridades y equipos directivos de las instituciones educativas han de favorecer la salud en cuanto a la dimensión emocional del colectivo docente para contribuir al desarrollo de su inteligencia emocional. Por inteligencia emocional, se entiende la capacidad de identificar las emociones personales, razonarlas, percibir las y comprenderlas para regularlas y moderarlas y contrarrestar los efectos estresantes a los que el colectivo docente se expone diariamente (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

[...]

Dimensión espiritual

Respecto de la dimensión espiritual, implica un proceso íntimo de encuentro con uno mismo que da sentido y significado a la experiencia de vivir y sus prácticas, pues éstas impactan directamente en el ser y en el hacer de las personas profesionales (Krmptotic, 2016), involucrando a quienes les rodean. Por tanto, al tener cierta cercanía con lo colectivo, las autoridades educativas deben garantizar espacios laborales que favorezcan su autoconcepto, autoestima y autonomía.

Esta tercera dimensión busca contribuir a alejar las estigmatizaciones sociales sobre ser un “buen docente” en cuanto a trabajo y actitud que lo sobrecarga de expectativas irreales e incongruentes, para reconstruir y resignificar su labor. De manera tal que no sólo visibilice su papel de promoción y defensa de los derechos humanos, sino que los ejerza plenamente, reconociendo su derecho a equivocarse y a cambiar de opinión a partir de sus niveles personales de autoexigencia, reivindicando la alegría como eje rector de sus tareas y favoreciendo el placer de ejercer su labor para lograr el equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu (Guerrero y Hernández, 2020).

Dimensión física

“En momentos de tensión y ansiedad, la mente parece ir a un ritmo mucho más rápido de lo que el cuerpo puede seguir” (Calala Fondo de Mujeres, 2020; 4). Por ello, es indispensable profundizar en la dimensión física de los docentes, la cual deben facilitar las instituciones escolares y sus equipos directivos, respetando los umbrales de estrés y cansancio de cada docente, pues, de esa manera, no sobrecargan ni el cuerpo ni la mente.

[...]

Dimensión social

Por último, se atiende la dimensión social, entendiendo que a nivel colectivo el autocuidado es una práctica política y revolucionaria de autorreflexión y acción, pues, al mismo tiempo, implica un compromiso con el cuidado propio y con el de las personas que nos rodean (Iniciativa Mesoamericana de Defensa de Derechos Humanos, 2014).

[...]

Es indispensable favorecer el trabajo en equipo construyendo redes de apoyo entre docentes y compartiendo logros, dificultades y estrategias de autocuidado. Esto fortalece las relaciones de grupo entre los docentes, desde la promoción de espacios de convivencia que les permitan hacer un alto en sus labores para recargar energía. Es así como los docentes establecerán lazos de confianza e intimidad, sin perder de vista la necesidad propia de afecto y cuidado (Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México, 2011).

Al ser una práctica cotidiana, el autocuidado posibilita que los docentes trabajen de manera constante y creativa en desarrollar las herramientas con las que puedan identificar, contrarrestar y disminuir situaciones que impliquen pérdidas o desgaste

en cualquier dimensión de sus vidas y, por ende, mermen su labor educativa. Esto, además de contribuir a su bienestar personal, los preparará para encarar sus labores diarias con empatía, respeto y resiliencia.

Desde esta perspectiva, el autocuidado se convierte en un estandarte revolucionario y una herramienta política que enriquece la transformación social por medio de las labores educativas, mientras que contribuye al bienestar y a la salud integral personal.

Este artículo exhorta a los equipos directivos a ejercer un liderazgo empático y comprensivo de la situación que viven los docentes para entender el autocuidado como una práctica de corresponsabilidad, donde existan canales de comunicación bidireccional favorables a su autonomía, potenciando su participación en la toma de decisiones institucionales. Así, las iniciativas del colectivo docente encaminadas a construir propuestas institucionales que permitan adoptar a las prácticas de autocuidado como parte de la cultura organizacional del centro escolar, deben tomarse en cuenta y apoyarse.

También es un llamado a los docentes para que reflexionen y propongan, desde los contextos cotidianos de su trabajo, el ejercicio de sus derechos, porque, al ser figuras importantes en la vida de niños y adolescentes, se espera que vean aterrizados la defensa, la promoción y el ejercicio de los derechos humanos en su labor educativa. En la medida en que el colectivo docente se reconozca como titular de derechos, reconocerá el valor de la dignidad inherente que posee.

[...]