

La
aventura
de ser
docente

En el ámbito de la docencia, los factores como la falta de disciplina, los problemas de comportamiento en el aula, la apatía, el bajo rendimiento y la falta de motivación por el aprendizaje de los alumnos, se han convertido en importantes fuentes de estrés y ansiedad para el profesorado que repercuten de forma negativa tanto en su rendimiento laboral como en su salud psicofísica.

Ante ello, resulta importante emprender acciones en la mejora de la salud laboral de los docentes a través de la Prevención de Riesgos Laborales. La prevención significa anticiparse y actuar antes de que se produzcan unas consecuencias negativas con el fin de impedirlo o para evitar sus efectos.

En atención a esta necesidad, se presenta una propuesta de acciones que servirían como oportunidades de prevención de la salud de los docentes, con el fin de mejorar su rendimiento laboral, evitar el absentismo por enfermedad e incluso de brindar seguridad emocional.

INTRODUCCIÓN

GUSTO POR LA PRÁCTICA DOCENTE

“Cuando el trabajo es un placer, la vida es un disfrute. Cuando el trabajo es un deber, la vida es esclavizante”.
Maxim Gorky

- Una forma de seguir conservando la vocación de la docencia, es motivar a los ex alumnos para participar en espacios de diálogo con los docentes que fueron parte de su formación, en el que se reconozca la inspiración que han dejado en ellos; en cuanto a la sociedad, la acción central debe ser la revalorización de la docencia como eje fundamental en el logro de otras profesiones.

EJERCICIO FÍSICO Y MENTAL

El ejercicio físico beneficia al cuerpo, y el ejercicio mental ayuda a la mente a funcionar de mejor manera, por ejemplo mejoran la memoria, las habilidades para resolver problemas y la concentración.

La acción sugerida es realizar activación física de manera individual o familiar durante 30 minutos por lo menos en dos veces a la semana y los días viernes programar una sesión de activación física con el colectivo de docente con la intención de realizar ejercicio y convivir en actividades no académicas.

ALIMENTACIÓN ADECUADA Y MANTENER HÁBITOS SANOS DE VIDA

La alimentación saludable permite tener una mejor calidad de vida en todas las edades para poder desempeñarnos de manera adecuada en nuestra profesión.

La acción sugerida es ofrecer servicio de nutriólogo a los docentes y por institución educativa brindar apoyo para la creación de espacios como desayunadores escolares para docentes, donde pueda ofrecerse el tipo de alimentación sugerida por el especialistas en nutrición.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

La relajación lleva a la consecución de un estado de reducción de la activación general del organismo, lo que resulta placentero y mejora la salud física y psicológica tanto del docente como de cualquier persona.

La acción sugerida es programar al término de jornadas laborales extensas ejercicios de relajación junto con los alumnos, mismas que pueden sugerirse aplicar en el hogar cuando se requieran.

MANTENER BUEN HUMOR Y ACTITUDES POSITIVAS

Ellis (1981) menciona las siguientes ventajas del humor desde un enfoque racional – emotivo, asegurando que el humor actúa en la dimensión cognitiva, emotiva y conductual.

La acción sugerida es que el directivo ejerza un verdadero liderazgo donde se impulse la participación del personal docente en conferencias y talleres de superación personal, normas de comportamiento social y convivencia, entre otras.

CONCLUSIONES

Efectivamente, la salud física y el bienestar emocional de los docentes cada vez mas se ha visto amenazada en primera instancia por la carga tanto académica como administrativa que se les ha asignado, reconozco necesaria la profesionalización del docente como eje central en el logro de la calidad educativa, pero se requiere buscar las mejores estrategias que permitan optimizar tiempo, descarga de trabajos no meramente necesarios y la distribución equitativa de tareas por institución educativa.

Por otro lado, es necesario gestionar una mejor atención a los docentes por parte del sector salud, sobre todo porque se realiza un pago permanente para poder recibirlo, y desafortunadamente este en muchas ocasiones es deficiente o no atiende urgencias de manera oportuna.

Sin embargo, es muy cierto que mantener la salud física y emocional es tarea personal, por lo que es necesario hacer consciencia de la importancia de mantenernos activos físicamente, son una alimentación adecuada y con una estabilidad emocional deseable

REFERENCIAS

Beneficios del ejercicio.
Recuperado de:
http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208_8.pdf

Emociones positivas en el aula: una cuestión de actitud. Escuela con cerebro. Recuperado de:
<http://escuelaconcerebro.wordpress.com/2014/06/15/emociones-positivas-en-el-aula-una-cuestion-de-actitud/>

Hábitos alimentarios y estilos de vida saludable.
Recuperado de
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/663/2/06%20ENF%20405%20GU%C3%8DA.pdf>