

¿Por qué los profesores se necesitan unos a otros?

Manel Herrero
Coras Forum Pedagógico

La principal estrategia de los profesores jóvenes para gestionar la tensión propia del oficio suele consistir en trabajar más y esconder las dificultades, en lugar de buscar apoyo en los compañeros, lo que podría ser el remedio para muchos problemas.

Las investigaciones señalan claramente los beneficios de la relación social entre profesores y su impacto para reducir las exigencias de la carga laboral y el agotamiento emocional. Todos sabemos que dejar los problemas personales en la puerta del aula, o volver a casa sin los problemas del colegio no siempre es fácil

Aquí presentamos unas pocas estrategias prácticas que se pueden integrar fácilmente en la de la vida diaria de un profesor:

Comparte con de tus compañeros.

Siempre es positivo reconocer la bondad de lo que te rodea. La gratitud fortalece la relaciones y hace mucho más gozosa la propia vida y la de los demás. Mostrar aprecio por los profesores que comparten trabajo en las mismas aulas puede ser un bálsamo para el estrés.

Identifica tu grupo de apoyo.

El apoyo social, la experiencia de sentirse cuidado y valorado, formar parte de un grupo docente es beneficioso para nuestra salud mental y física. Es importante tener cerca personas a las que puedas preguntar, contarles tus cosas, que te reconozcan y aprecian tus habilidades. En este grupo habrá personas que sirven para unas cosas y no para otras, que tienen capacidades distintas. Es importante identificar y conocer a los más cercanos que pueden formar parte de tu red de apoyo.

Cultiva la relaciones.

Atender a los amigos requiere algo de planificación y compromiso. Muchas veces, la primera reacción ante el compromiso social es renunciar y quedarse en casa viendo una serie en la tele. Sin embargo, el cultivo de las amistades y quedar con otras personas conduce a estados emocionales muy positivos. La relación con otros profesores ayuda aumentar el sentido de pertenencia y hace que nos sentamos más seguros y menos estresados.

Participa en grupos de reflexión pedagógica.

Cada día surgen más grupos donde lo único que se nos pide es un compromiso mensual de una o dos horas. Esta inversión se convierte en un activo muy rentable para el bienestar en el colegio. La participación en ejercicios de mindfulness o en grupos que desarrollan estrategias para gestionar emociones proporciona un mayor bienestar personal y la capacidad para brindar más apoyo emocional en las aulas. Los grupos de misión compartida que se reúnen periódicamente en los colegios corazonistas ayudan a muchos profesores a reflexionar sobre la docencia, a al vez que sirven como elemento transformador, para bien, de la realidades de muchos colegios.