

■ Según el sondeo, un 35% del profesorado reporta sentirse frecuentemente saturado por el trabajo, especialmente durante los primeros meses escolares. Espacios de diálogo constante y acuerdos para una sana convivencia son parte de las estrategias mencionadas por expertos para disminuir estas cifras.

CONSTANZA MENARES

Desde la cercanía de las vacaciones, uno de cada tres profesores vive el primer trimestre del año escolar con angustia y saturación. Así lo demuestra un estudio —realizado por Impulso Docente en colaboración con el Laboratorio de Convivencia Escolar de la U. del Desarrollo— que monitoreó a 1.063 docentes de 18 establecimientos educacionales en nueve regiones del país durante dos años.

Los resultados del sondeo muestran que el 35% del profesorado reporta sentirse frecuentemente saturado por el trabajo,

el 34% declara un alto nivel de desgaste emocional y el 31% se siente agobiado por el trabajo, especialmente durante el primer trimestre del año escolar.

“El primer trimestre es particularmente desafiante porque marca la transición desde el período de vacaciones a la rutina escolar. Los estudiantes regresan con lagunas respecto a la estructura, los acuerdos y las normas de convivencia, lo que obliga a los docentes a reinstalar lenguajes comunes, esta-

blecer reglas y reconstruir dinámicas que antes se daban por sentadas”, explica Florencia Mingo, directora ejecutiva de Impulso Docente.

Y añade: “Además es un período en el que muchos colegios y sostenedores buscan implementar nuevos programas e iniciativas, ya que el segundo semestre suele avanzar rápidamente. Esto genera una sobrecarga en los docentes, quienes deben aterrizar múltiples estrategias”.

En esta línea, la investigación reveló que los principales factores que inciden en la sensación de agobio y desgaste emocional son “la alta carga laboral y la disminución de redes de apo-

Monitoreo a más de mil educadores de nueve regiones de Chile:

# Uno de cada tres docentes presenta angustia y desgaste emocional durante el primer trimestre de clases



La alta carga laboral y la disminución de redes de apoyo son algunos de los factores que inciden en el desgaste emocional docente.

## Asistentes virtuales

Pensando en reducir la carga laboral y el estrés de los profesores, Filantropía Cortés Solari junto a la Fundación Caserta lanzó “Ayni”: una asistente virtual docente que utiliza inteligencia artificial (IA).

La herramienta, una especie de “ChatGPT educativo”, opera a través de un sistema de preguntas y respuestas concretas, utilizando un lenguaje simple para desarrollar todo tipo de tareas educativas: desde información para planificar contenidos para un determinado curso o asignatura, hasta crear una obra de teatro para dinamizar las clases.

Ayni ya fue probada por 114 docentes de “Profes en Red”, programa de Caserta en el que participan profesionales de 11 países de América Latina. Tras utilizarla, un 80% de los usuarios declaró que su bienestar profesional mejoró, y un 70% afirmó que la herramienta los ayudó a reducir el estrés laboral.

Se puede acceder gratuitamente en <https://ayni-ia.com>.

Por otro lado, Proyecto Aprender, programa que transforma los colegios en laboratorios de experimentación para que los escolares aprendan creando soluciones a problemas que los afectan, desarrolló “Fito”, un tutor con IA que acorta los tiempos de planificación de los docentes.

“Si los profesores dedican menos tiempo a una tarea como la planificación, tienen mucho más tiempo disponible para dedicarse a cada uno de sus estudiantes, a responder a sus necesidades, a personalizar la enseñanza y generar vínculos. La IA inspira, apoya y libera espacio para que todos los profesores sean el mejor docente que puedan ser”, dice Valentina Araya, co-fundadora y directora ejecutiva de Proyecto Aprender.

desgaste docente tiene un impacto directo en el clima escolar. Cuando un profesor está agobiado, le resulta más difícil autorregularse y manejar situaciones conflictivas en la sala de clases. Esto puede generar una mayor predisposición al conflicto y una menor capacidad para responder de manera efectiva a los desafíos diarios”, precisa Mingo.

Y continúa: “En términos de aprendizaje, un docente que se siente sobrepasado tiene menos recursos emocionales y cognitivos para guiar, motivar y acompañar a sus estudiantes. En consecuencia, la calidad de la enseñanza y la construcción de relaciones positivas en el aula pueden verse afectadas”.

Una estrategia que ha sido útil y puede replicarse en otras escuelas es la aplicada en el Colegio Arzobispo Manuel Vicuña de San Joaquín, donde se implementaron espacios de reflexión comunitaria acompañados de actividades lúdicas y pausas saludables. También han organizado los tiempos de trabajo para facilitar la colaboración entre docentes, en especial con aquellos que asumen nuevos roles, asegurando instancias de apoyo sin descuidar los tiempos de planificación personal.

Loreto Figueroa, directora del establecimiento, comenta que “la sensación de agobio que tienen los profesores es muy válida frente a los desafíos y exigencias que tiene la labor docente. En este sentido, es vital hacer cambios en el sistema educativo que apoyen la tarea de la escuela y que disminuyan la carga administrativa docente”.

“Un docente que se siente sobrepasado tiene menos recursos emocionales y cognitivos para guiar, motivar y acompañar a sus estudiantes. En consecuencia, la calidad de la enseñanza y la construcción de relaciones positivas en el aula pueden verse afectadas”,

FLORENCIA MINGO, DIRECTORA EJECUTIVA DE IMPULSO DOCENTE.

yo”, dice Jorge Varela, director del Laboratorio de Convivencia de la U. del Desarrollo.

El experto también agrega que “la docencia es un espacio desafiante, sobre todo hoy, donde las interacciones con estudiantes son mucho más complejas y demandantes que en generaciones anteriores. Esto obliga a los docentes a contar con muchas más herramientas”.

## Mínimos intransables

De acuerdo a los entrevistados, definir “mínimos intransables”, como saludar mirando a los ojos, crear espacios de diálogo constante, acompañamiento y evaluación formativa y potenciar acuerdos para una sana convivencia son estrategias que se enfocan en fortalecer el bienestar de los educadores.

“El estudio destaca la creación

de comités de liderazgo escolar que fortalecieron la cohesión entre docentes, así como el impulso de redes de apoyo y contención. También se observó un impacto positivo con clases y talleres de buenas prácticas que mejoraron la integración del aprendizaje socioemocional en el aula”, afirma Varela.

Implementar este tipo de estrategias es fundamental, señalan los especialistas, ya que “el

PEXELS