

## COMENTARIOS

# La salud mental de nuestros profesores y profesoras

La salud mental se ha convertido en un tema central en nuestra sociedad, afectando a diversas áreas y profesiones. En particular, los entornos laborales han sido objeto de numerosas investigaciones a nivel mundial, revelando un estado crítico en la salud mental de un grupo fundamental ignorado: Las y los profesores.

Entre las múltiples problemáticas que impactan su bienestar, destaca el Síndrome de Burnout. Este síndrome se caracteriza por una baja realización personal, un alto agotamiento emocional y una despersonalización hacia los y las estudiantes, suele surgir en contextos laborales adversos.

Los educadores deberían ser guías y motivadores, sin embargo, a menudo se sienten atrapados en un ciclo de estrés crónico, lo que les dificulta ofrecer la atención que sus estudiantes necesitan. La carga sobre estos profesionales es abrumadora. No sólo deben impartir conocimientos, sino también atender a las individualidades de sus estudiantes, gestionar relaciones con apoderados conflictivos y cumplir con altos estándares en ambientes que a menudo son poco propicios. La situación es alarmante: muchos de los docentes se sienten agobiados, estresados y, en muchos casos, “quemados” sin saberlo. Es esencial que se aborde esta crisis. Se deben crear espacios que brinden apoyo emocional y herramientas prácticas para



**Los educadores deberían ser guías y motivadores, sin embargo, a menudo se sienten atrapados en un ciclo de estrés crónico”.**

Psicólogo, Magister en Ciencias Sociales Aplicadas y Doctor en Psicología, Jefe de Carrera Jornada Diurna Psicología Universidad Santo Tomás

que las y los profesores manejen el estrés de manera efectiva.

La salud mental de los maestros es fundamental para mejorar la educación y, en consecuencia, el futuro de las generaciones venideras, no puede ser un tema pendiente; es fundamental actuar y priorizar su bienestar, pues invertir en la salud mental de los profesores/as no solo beneficia su desempeño y satisfacción laboral, sino que también impacta positivamente en el aprendizaje de los estudiantes.