



Mónica Larraín

Estrategias para fomentar el bienestar docente

"Una vida no examinada no vale la pena de ser vivida". Esta frase de Sócrates, quiere decir que la vida hay que vivirla desde adentro y, por tanto, hay que preguntarse: ¿cómo estoy viviendo?, ¿cuáles son mis anhelos?, ¿cuáles son las fuentes de mi alegría?, ¿cómo reparamos nuestras fuerzas?, ¿cómo seguir dando, si estamos desgastados?

El ser humano es una realidad biológica, psíquica, antropológica y espiritual. Cuando estamos cansados, la pregunta es: ¿cómo nos nutrimos en estas cuatro dimensiones?

1. Nuestra realidad biológica

El sueño es el gran reparador de nuestro cansancio físico. En el hipocampo retenemos la capacidad para recibir información. Nuestras neuronas se activan con el sueño. La ausencia de sueño genera ansiedad y depresión. Hay que advertir, especialmente a los jóvenes, que el sueño no se recupera.

Para el buen dormir es importante evitar el alcohol y el café en las noches y tener regularidad. Es recomendable dormir 8 horas diarias, a una temperatura entre 18 y 20 grados. También es importante tener actividad física, al menos 30 minutos, tres veces por semana. El ejercicio aumenta la actividad del hipocampo que está ligado a la capacidad de memoria y de aprendizaje.

2. Nuestra realidad psíquica

Cuando estamos cansados psíquicamente, ¿cómo nos curamos el alma? Para eso es necesario cultivar una higiene emocional, que nos permite reparar aquello que nos duele y nos quita la paz.

La depresión, la culpa, la desvaloración y la angustia son heridas diagnosticables que pueden ser tratadas médicamente. Pero hay heridas emocionales que no son diagnosticables y que necesitamos sanar, como el fracaso, la soledad, la traición y el rechazo.

Para sanar de la soledad tenemos que ser capaces de ver y reconocer lo importante que somos para los demás. Para superar el fracaso, la persistencia es fundamental. Al principio, toda conducta es un fracaso, hasta que, por repetición y constancia, aprendemos a que las cosas nos salgan bien. Ante el rechazo, la peor reacción es la de culparnos a nosotros mismos. La culpa nos hace dudar de nuestra valía; es como vivir con el enemigo adentro. Tenemos que recuperar el valor de nosotros mismos. La traición, por último, nos lleva al mal hábito emocional de "rumiar" y quedarnos lamentando nuestras humillaciones.



La higiene emocional, nos ayuda a construir un sistema inmunológico emocional. La terapia cognitiva tiene que aportarnos en esto, porque lo que sentimos tiene mucho que ver con lo que pensamos.

Cuidado con el perfeccionismo (no existe lo perfecto) y con la adicción a la aprobación (estar siempre buscando a que los demás nos aprueben).

Hay que distinguir entre el dolor y el sufrimiento. El dolor es inevitable. El sufrimiento es opcional. El sufrimiento es un dolor evitable. Por ejemplo, se sufre cuando hay exceso de culpabilidad.

3. Nuestra realidad antropológica

Nuestro núcleo como personas es nuestro mundo interior.

Romano Guardini habla de los cuatro movimientos respiratorios del alma:

- El silencio, que nos permite procurar palabras verdaderas.
- La soledad, que nos conduce a una buena compañía.
- El descanso y contemplación, que nos llevan a una actividad elegida con sentido.
- La espera, que nos conduce con paciencia a la realización personal sin herir a nadie.

El ser humano es también un ser de juego, en el sentido de que estamos llamados a explorar, a descubrir nuevas cosas, aun en las actividades más rutinarias.

4. Nuestra realidad espiritual

Necesitamos hacernos las preguntas fundamentales para salvar nuestro vacío existencial. Necesitamos renovar nuestra vocación de pareja, de padres, de profesores. Tenemos dos maneras de hacerlo:

- Buscando estrellas en el cielo que nos sirvan de referentes para actuar, como todas aquellas personas que nos han inspirados desde chicos.
- Sembrando semillas que nos permitan hacernos responsables de nuestras acciones futuras.

