

SALUD MENTAL DE LOS MAESTROS

Tema tabú en la escuela

Por Ana Cristina Carrillo

Correspondiente de Salud Mental y Personalidad

Correo: anacristina@idep.edu.co

La escuela debería preguntarse ¿Cómo está la salud mental de sus profesores? ó ¿qué tipo de crisis emocionales son más recurrentes en el cuerpo docente? para tratarlas antes que negarlas o aislar a quien las padece. La escuela es tímida en muchos aprendizajes y este es uno de los problemas que no se tocan en nuestro medio, porque se cree que es contagioso, peligroso y es mejor tapanlo.

Los trastornos emocionales producidos generalmente por estímulos negativos del medio, noticias desesperanzadoras, entre otros, puede desencadenarse con mayor facilidad en el profesional docente, debido a las cargas académicas que debe asumir, el manejo frecuente de niños y adolescentes, las diversas interacciones de resolución de conflictos con los directivos y compañeros, y el manejo de sus propias necesidades de orden económico, afectivo y social.

Aula Urbana dialogó con Irene Rodríguez, Psicóloga y Asesora Pedagógica de la Unidad de Innovación Educativa del IDEP, quien analiza las condiciones en las que se encuentran los maestros en salud mental, y el entorno en el que debe desarrollar su actividad.

Sociedad en crisis

IMEP: ¿Cómo estamos los colombianos emocionalmente?

IR: Los modelos educativos y la forma en que el país educa genera una serie de indicadores llamados etiologías, es decir, causas que se traducen en desórdenes afectivos, emocionales, comportamentales o psiquiátricos. Los desórdenes de per-

Al igual que muchos otros profesionales, los maestros del Distrito Capital se enfrentan a un régimen de prestación social que cubre en una mínima porción, dolencias de carácter psíquico, muy frecuentes en el entorno.

Por ello, el maestro para preservar su salud mental y prevenir esta clase de enfermedades, deberá recurrir al apoyo de sus compañeros y realizar actividades distintas fuera de la escuela.

sonalidad o un trastorno de comportamiento, puede manifestarse en cualquier niño o ciudadano colombiano. Un problema comportamental lo tiene quien coge a patadas una cosa, le pega a un perro, o insulta a alguien por la calle. Todo ser humano puede caer en un desorden de conducta, en la medida en que haga habitual esas reacciones.

Los colombianos presentamos frecuentes crisis de adaptación. Al recibir estímulos negativos, noticias desesperanzadoras es posible que presentemos crisis de adaptación como tenerle miedo al desempleo, a la incertidumbre; generamos agresividad, nos sentimos abandonados; porque las variables (del ambiente) que nos rodean no son las ideales. No es que nos inventemos el conflicto, es que aquello que nos rodea no es lo ideal.

Los índices de trastornos de personalidad en Colombia son altos. Hay problemas en el manejo de las normas, sanciones, y justicia. Nuestro medio es más propicio para generar psicópatas, ser anómico, ser terrorista, es decir, caer en trastornos de personalidad psicopática, paranoide, esquizoide. En Colombia se presentan todas las variables pa-

ra que se generen con mayor frecuencia trastornos comportamentales, de adaptación, de personalidad, problemas emocionales. Obviamente que la seguridad social del nuestro país no responde de forma eficaz frente a esta problemática y la solución de la misma queda en manos de los afectados o en la de sus familiares.

IDEP: ¿Por qué la ley 100 cubre la atención de las afecciones relacionadas con la salud mental en un porcentaje tan pequeño?

La salud mental es una patología o una enfermedad de alto costo, porque no tiene una evolución rápida. En una crisis de salud mental, según el sistema de Ley 100, en un mes se debe realizar: el diagnóstico, el tratamiento y la cura. Entonces, la unidad analítica que tomaron fue un mes, porque es el tiempo máximo para una hospitalización y superación de una crisis, y para que la evolución sea favorable o se declare crónica. Si se declara crónica, entra a ser protegido por la familia o al régimen que llaman hoy de hospitales de día.

IDEP: ¿El Estado realiza alguna labor de prevención en torno a estas enfermedades?

IR: Actualmente se montan modelos de prevención, de promoción. De ahí el énfasis en programas como los de resolución de conflictos de familia, de reducción de tasas de violencia intrafamiliar, las instancias de conciliación para resolver conflictos cotidianos, el Proyecto de la red de afecto, el Ángel Alejo, para reducir las tasas de maltrato, las campañas apoyadas por las empresas privadas, todo ello está encaminado a que *Volvamos a creer*, a tener esperanza, insistir en el sistema de creencia, el modelo en el cual aprendamos a cuidar del otro, para que el Estado no tenga que gastarse todos sus recursos vigilándonos la vida, sino que cada uno cuide de sí mismo, del otro y del entorno.

Aprender a manejar el estrés

IDEP: ¿Cómo pueden los maestros manejar su salud mental?

La escuela a través de las jornadas pedagógicas, los procesos de autoevaluación, los planes de incentivos, el régimen de responsabilidades, encargos y de reconocimiento a la labor de la persona, tiene mucho que ver con la imagen, la identidad y la autoestima del maestro. Quien trabaje con maestros, tiene que plantearse la pregunta de cómo estimularle su autoestima, identidad profesional, sentido de pertenencia y de logro.

Pienso que deberíamos incidir un poco más en las relaciones entre compañeros, en las competencias comunicativas, en los modelos de resolución de conflictos; así como trabajar el problema del poder y de la violencia en la escuela. A nivel de la escuela entre adultos y entre niños, manejamos la amenaza, el chantaje, el maltrato, el rumor, todo eso ocurre allá, eso no está fuera de la escuela.

ENTREVISTA

Entonces, pienso que los modelos de resolución de conflictos tienen que entrar al escenario escolar, porque allí se negocia poder y circula la nota, la promoción, la posibilidad de que alguien quiera o no a otro, y que por tanto lo utilice, dentro de ese sistema afectivo.

Tiempos de descanso

Según la Psicóloga Irene Rodríguez, en el caso de los maestros, los tiempos dedicados al descanso deben ser respetados y dosificados, la labor docente agota mucho al sujeto porque es intensa y mantenida. Mucha gente dice que el maestro descansa más que nadie en el año, pero si uno mira sus tiempos de descanso, los invierte en capacitación, en formación, porque sino sale del sistema. El profesional docente debe plantearse qué hacer con sus tiempos de recreación, capacitación y recuperación de esa fatiga producida por el trabajo.

Además, los trabajadores del sector educativo -agrega- tenemos que pensar, qué significa el estar todo el tiempo en relación con niños y con jóvenes, pues esa es una relación muy agotadora. Sabemos que uno necesita un par, un adulto, con quien compartir e identificarse, analizar e intentar resolver problemas, porque un niño no aporta los elementos que uno requiere para su proyecto adulto. Entonces, las relaciones entre adultos hay que rescatarlas, por esos los grupos de discusión, lectura, seminarios, los grupos literarios, es decir que el maestro no se agote manejando niños, o adolescentes, porque no son edades fáciles. Los adultos a veces recibimos rechazo, maltrato y violencia, los niños no siempre nos quieren, ellos son la mayoría, nosotros la minoría.

Las instituciones administradoras de educadores también deben estar muy atentas a los signos de depresión, suicidio, perversión, neurosis, alcoholismo, drogas, fármacos y no solamente considerar a los maestros, objeto de sanción, o de desti-

tución. Eso es lo más dramático que ocurre en una institución, que alguien se enloquezca. Entonces, hay que plantear redes de apoyo, con derecho a la recuperación, porque siempre dicen: como está loco hay que sacarlo, eliminar el problema. Pero, resulta que aquello llamado locura o trastorno de personalidad es objeto de recuperación y lo que más necesita el sujeto mientras se recupera, es conservar su red laboral, su red de amigos, su red de



afecto familiar y no creer, como cree a veces la sociedad, al loco hay que aislarlo, desvincularlo de todo y desaparecerlo porque es un peligro.

IDEP: ¿Qué actividades puede realizar el maestro fuera de su entorno escolar, para fortalecer su salud mental?

Si resumiéramos propuestas que se hacen desde todas las ciencias, en aquello que llaman hoy, cambiar estilos de vida, estaría la atención al deporte, es indiscutible que el estrés hay que canalizarlo, trabajarlo por vía de la actividad física o del cambio de las rutinas que lo producen. Parece que los educadores tenemos un sedentarismo enorme, por tanto, esa parte hay que atenderla; lo mismo que la alimentación, el maestro tiene un régimen alimenticio muy desorganizado por los horarios que maneja, por las jornadas en las que tiene que correr.

De otro lado, debemos propiciar grupos de encuentro para proponer actividades distintas a la enseñanza, por ejemplo: la literatura, las

artes, la pintura, el encuentro con la naturaleza, es otra variable para la salud muy importante, las caminatas, los grupos ecológicos o las salidas y el cambiar de lo urbano a lo rural y tener ese encuentro con la naturaleza. Las redes afectivas, el encuentro con los que quiere, hijos, parientes, amigos. La celebración de fechas especiales es otro elemento muy interesante para romper rutinas. Tener motivos, llámese día del padre, día de la madre, lo que sea,

estimular el ánimo y generar una conciencia de que los ciclos de la vida nos van cambiando el ánimo.

Programas de recreación

IDEP: Según Compensar, caja que atiende a 25 mil maestros del Distrito, dice que el 10% de los maestros tiene más de 50 años y son pocos los que están preparados para el retiro. ¿Por qué los maestros no están preparados para ello?

El maestro es un profesional que le cuesta mucho retirarse, porque llega a enamorarse de las rutinas escolares, de los niños, del trabajo con los padres. Además, es una actividad en la que uno podría decir que la vejez no nos incapacita, en otros campos sí, pero en la enseñanza no. Los abuelos enseñan, los ancianos tienen que contar, entonces como que le queda roto ese aspecto, cuando lo sacan de la escuela. Entonces, el maestro piensa, de viejo puedo enseñar, tengo mucho de la vida que puedo transmitir a otras generaciones, por tanto le cuesta retirarse. Además, como han tenido un régimen que les permite tener pensión de gracia, pensión vejez, pensión de la nación, y seguir ganando sueldo hasta los 65 años; y tener más ingresos.

Glosario de términos en salud mental

A continuación damos a conocer una serie de términos muy utilizados en este artículo, para su conocimiento y consulta.

Autognosis: conocimiento de sí mismo, reflexión sobre sí mismo.

Estima: consideración y aprecio que se hace una persona o cosa por su calidad y circunstancias.

Esquizoide: Se dice de una constitución mental que predispone a la esquizofrenia.

Esquizofrenia: Grupo de enfermedades mentales correspondientes a la antigua demencia precoz, que se declaran hacia la pubertad y se caracterizan por una disociación específica de las funciones psíquicas, que conduce, en los casos graves, a una demencia incurable.

Psicosis: nombre general que se aplica a todas las enfermedades mentales.

Psicosis-maniaco-depresiva: forma de perturbación mental caracterizada por las alternativas de excitación y depresión del ánimo y en general de todas las actividades orgánicas.

Psicosomático: Dicese de lo que afecta a la psique, así como de lo que implica o da lugar a una acción de la psique sobre el cuerpo o al contrario.

Psicopatía: enfermedad mental. Anomalia psíquica por obra de la cual, a pesar de la integridad de las funciones perceptivas y mentales, se halla patológicamente alterada la conducta social del individuo que la padece.

Paranoia: perturbación mental fijada en una idea o en un orden de ideas.

Terrorismo: dominación por el terror. Sucesión de actos de violencia ejecutados para infundir terror.

Terror: miedo muy intenso.