



## La persona docente como referente humano: importancia de su autocuidado

### The teacher as a human reference: importance of their self-care

### O professor como referência humana: importância do autocuidado

**Máster Olga Ruiz Alfaro**

<https://orcid.org/0009-0004-0998-5544>

#### Resumen

El presente ensayo enfatiza la importancia del rol de la persona docente como referente humano para sus estudiantes; como figura que diariamente modela una forma particular de convivencia, de ser y estar en sociedad, de relacionarse consigo misma, con los demás y con el entorno. Es decir, como profesional que, más allá de la formación académica que ofrece, se convierte inevitablemente en formadora de modos de vida, de interacción y de articulación con el contexto. De esto deriva la importancia de desarrollar en ella habilidades prácticas para ejercer una docencia presente y compasiva, que pueda aportar positivamente a esa sinergia tan humana e ineludible. Se señala de forma vehemente la necesidad de fortalecer destrezas para una docencia empática y cálida, lo cual implica mejorar las capacidades de autorregulación, gestión emocional y autocuidado personal, y propiciar un rol activo en la recuperación y

mantenimiento de su propia salud mental y emocional, a fin de lograr posteriormente posicionarse de una manera más sana y más presente con sus estudiantes. Como personas que están en la primera línea de atención de los valores más preciados para el país, como son la niñez y la adolescencia, los docentes requieren apoyo para lograr este fortalecimiento personal y profesional, para el cultivo del bienestar integral propio y de sus estudiantes.

Finalmente, se propone de manera directa la aplicación del *mindfulness* como un proceso de formación que promueve este empoderamiento en la construcción de capacidades para mejorar la calidad de la propia vida y para lograr realizar un ejercicio de enseñanza de una manera más consciente, presente y compasiva.

**Palabras clave:** mindfulness, gestión emocional, autocuidado, bienestar docente

#### Summary

This document emphasizes the importance of the teacher's role as a human reference for their students; as a figure that daily models



a particular way of living together, of being oneself and being in society, of relating to oneself, with other people and with the environment. In other words, as a professional who, beyond its academic work, inevitably becomes a life coach, modeling interaction and articulation with the context. That's why it is so important to empower them with practical skills to perform a present and compassionate teaching, which can positively contribute to that humane and inescapable synergy. The need to strengthen skills for empathetic and warm teaching is strongly pointed out, which implies improving self-regulation, emotional management and personal self-care capacities, as well as to promote an active role in the recovery and maintenance of their own mental and emotional health, in order to position themselves in a healthier and more present way with their students.

As people who are in the first line of care for the most precious values for the country, such as childhood and adolescence, teachers require support to achieve this personal and professional strengthening, for the cultivation of their own integral well-being and that of their students. Finally, the application of mindfulness is directly proposed as a training process that promotes this empowerment in the construction of capacities to improve the quality of one's life and to achieve a teaching exercise in a more conscious, present and compassionate way.

**Keywords:** mindfulness, emotional management, self-care, teacher well-being

## Resumo

Este ensaio enfatiza a importância do papel do professor como referência humana para seus alunos; como figura que diariamente modela uma forma particular de convivência, de estar em sociedade, de se relacionar consigo mesmo, com as outras pessoas e com o meio ambiente. Ou seja, como um profissional que, para além da formação acadêmica oferecida, torna-se inevitavelmente um formador de modos de vida, de interação e de articulação com o contexto. Daí deriva a importância de desenvolver competências práticas para praticar o ensino presente e compassivo, o que pode contribuir positivamente para essa sinergia humana e inevitável. Aponta-se com veemência a necessidade de reforçar competências para um ensino empático e caloroso, o que implica melhorar as capacidades de autorregulação, gestão emocional e autocuidado pessoal; promover um papel ativo na recuperação e manutenção da própria saúde mental e emocional, para posteriormente se posicionarem de forma mais saudável e presente junto dos seus alunos. Como pessoas que estão na linha de frente do cuidado com os valores mais preciosos para o país, como a infância e a adolescência, necessitam de apoio para alcançar esse fortalecimento pessoal e



profissional, para o cultivo do seu próprio bem-estar integral e de seus alunos. Por fim, a aplicação do *mindfulness* é proposta diretamente como um processo de formação que promove esse empoderamento na construção de capacidades para melhorar a qualidade da própria vida e para alcançar um exercício de ensino de forma mais consciente, presente e compassiva.

**Palavras-chave:** mindfulness, gestão emocional, autocuidado, bem-estar docente

## Introducción

La educación costarricense, probablemente igual que los demás sistemas educativos del mundo, se ha visto profundamente impactada a partir de la crisis sanitaria provocada por la pandemia del COVID-19 desde el año 2020, durante la cual los centros educativos se vieron forzados a cerrar sus puertas físicas y a crear estrategias para dar continuidad a los procesos de aprendizaje sin contar previamente con las herramientas básicas para lograrlo a cabalidad.

En este contexto, el vacío creado por la separación en espacio y tiempo entre estudiantes y docentes dejó al descubierto el papel de la escuela en el sostenimiento de aspectos cotidianos que van más allá del abordaje del currículum, como lo son la promoción de la salud física y emocional de

sus estudiantes, tal como expone el *Informe Estado de la Educación* del Programa Estado de la Nación (PEN, 2021):

También sirvió para recordar la importancia de los centros educativos en la sociedad costarricense no solo como espacios para aprender y desarrollar habilidades sino, también, para la nutrición, la construcción de relaciones sociales y de convivencia y para el cuidado y la protección de los estudiantes ante situaciones de violencia en los hogares y en las calles. Los centros educativos públicos constituyen un espacio que atenúa la desigualdad social en nuestra sociedad (p. 11).

Por otra parte, los profesionales de la educación se vieron lanzados a enfrentar una serie de retos y exigencias que sobrepasaron los recursos institucionales, pero, ante todo, pudieron peligrosamente sobrepasar sus propios recursos internos, poniéndoles en una condición de vulnerabilidad. Tal como señala la investigación de Colypro (Ramírez, Quesada y Vargas, 2021), los factores que causaron mayor malestar en los docentes durante la pandemia fueron multidimensionales, entre los que se destacan: la incertidumbre acerca de cómo lograr la continuidad el proceso educativo, cómo sostener la cercanía y comunicación con el estudiante, las expectativas sociales en torno al



sostenimiento de la calidad de la educación, la conciliación entre las responsabilidades laborales y las demandas domésticas y familiares (intensificadas en función del género), la falta de conectividad y de formación en el uso de recursos tecnológicos y la atención a las demandas de los superiores jerárquicos (pp. 104-108).

Otro aspecto importante enfrentado por los docentes fue el tener que ejercer muchas veces un rol de sostén emocional para sus estudiantes y sus familias, esto en tanto la virtualidad propició la ruptura de los límites entre el ámbito y la cotidianidad escolares y los de la familia. Así lo señalaron Herrero Tejada et al., 2020; Cardini et al., 2020 (citados en Ramírez, Quesada y Vargas, 2021, pp. 83-84), al indicar que las personas docentes corrían un alto riesgo de agotamiento asociado a un horario extendido, al desdibujamiento de los límites entre el ámbito privado y el laboral, así como la inmersión que su presencia virtual suponía en el ámbito privado de las familias y sus dificultades, principalmente socioemocionales.

La pandemia trastocó la relación humana – que hasta el momento se daba por sentada– entre estudiantes, familias y docentes. Así lo plasma el *Informe Estado de la Educación* (PEN, 2021):

Esta crisis ha afectado duramente al sistema educativo costarricense: la gravedad de la situación quizá solo sea comparable con la crisis de los años ochenta del siglo pasado, que tuvo fuertes efectos sobre las oportunidades de toda una generación. La pandemia ha generado una fuerte disrupción en el llamado “núcleo instruccional del sistema o acto educativo”: la relación docente- alumnos (p. 11).

Estas condiciones, aunadas a otras que ya de por sí habían venido impactando al sistema educativo nacional, y que han sido ampliamente identificadas desde años atrás por los estudios realizados por PEN (2021, p. 24), tales como problemas persistentes de infraestructura, rezagos en el logro de aprendizajes esperados, rezagos en acceso, equidad y calidad de servicios, bajas competencias digitales en docentes, exceso de tareas administrativas, situaciones de violencia en el contexto educativo, entre otras, han trastornado los resultados académicos pero, además, las relaciones interpersonales y la estabilidad emocional de quienes ejercen la docencia, y con ello la forma de desarrollar el proceso de enseñanza y aprendizaje.



Las universidades públicas de nuestro país han realizado esfuerzos por documentar y sistematizar evidencia científica de este impacto, así como de posicionarlo como un tema relevante de abordar desde la perspectiva de salud pública. Sin embargo, el camino es incipiente. Actualmente, la vuelta a la presencialidad en las aulas ha puesto de manifiesto los efectos de estas situaciones antes descritas y su impacto en el aprendizaje del estudiantado, en tanto que las consecuencias en la salud, bienestar y estabilidad de las personas docentes se van develando día con día sin que sea posible aún vislumbrar qué tan profundas son.

En definitiva, el tejido social que sostiene los procesos educativos ha sido vulnerado, y su reconstrucción es un trabajo que está por hacerse; para ello se requiere de un esfuerzo estructural y concienzudo, sostenido por políticas públicas, planes operativos con recursos y presupuestos asignados. Sin embargo, mientras esto sucede, la figura del docente sigue estando en primera línea, atajando esos efectos en su cotidianidad y en la de sus estudiantes, viendo vulnerada su salud física y emocional, así como impactado su desempeño y su quehacer profesional.

Esta situación es sumamente alarmante si enfatizamos nuevamente el hecho, ya señalado, de que más allá de la formación académica o curricular que está llamada a

ejecutar, la persona docente invariable e ineludiblemente funge también como referente humano para sus estudiantes, modelando para su clase modos de ser, de reaccionar, de actuar y de posicionarse en su contexto.

La entrega, compromiso e interés por aportar y marcar positivamente la vida de sus estudiantes es palpable en el cuerpo docente del país, quienes lograron sacar adelante un proceso educativo en circunstancias inéditas. Sin embargo, es ahora más que nunca cuando se requiere de la planificación y ejecución de forma sistemática de estrategias que les permitan restablecer su salud y estabilidad, ya no entendida únicamente como un elemento de interés personal, sino también como parte del fortalecimiento del sistema educativo en general y como elemento fundamental para poder llevar adelante un proceso educativo integral con sus estudiantes, es decir, como parte de su formación y actualización profesional.

Paralelamente a este trabajo requerido a nivel país de forma sistémica, en el presente escrito se busca señalar la relevancia de trabajar también en el empoderamiento del docente para ejercer un rol activo en su propio proceso de sanación y recuperación. Que pueda contar con herramientas prácticas que le permita trabajar en pro de su propio bienestar.



Si bien es cierto no existe una solución o estrategia única ni infalible para enfrentar esta necesidad, principalmente porque justo se deriva de una situación desconocida hasta el momento y cuyos alcances y consecuencias aún están por verse, sí es importante recalcar que existen herramientas prácticas y útiles para el restablecimiento del equilibrio emocional y para el fortalecimiento de la salud integral, cuyos resultados positivos han sido documentados tras su aplicación en poblaciones similares.

En este contexto es que surge el presente ensayo, a través del cual se busca alcanzar varios objetivos. Primeramente, promover la reflexión acerca del rol del docente como referente humano para el estudiantado. Como aquella persona que oficialmente está llamada a formar desde el punto de vista del currículum formal pero que, de manera ineludible, aun cuando no se explicita como una responsabilidad formal, también forma a través de su ejemplo cotidiano en torno a aspectos muy sensibles, como lo son la gestión emocional y la manera de interactuar con las demás personas y con el mundo. Este importante papel suele ser invisibilizado y poco valorado por la sociedad y por el sistema educativo en general, por lo que explicitarlo y repensarlo, trayéndolo a la mesa de discusión, es fundamental.

En esa misma línea, este ensayo busca dejar de manifiesto la importancia de brindar a los docentes el adecuado acompañamiento y formación para que puedan fortalecer sus habilidades personales, más allá de las técnicas o profesionales, por un lado para protegerles del desgaste propio asociado a su quehacer en tiempos inéditos, pero también para asegurar que el desempeño de este otro rol, a veces invisible pero tan relevante, se realice de una manera sana e integral, impactando colateralmente la salud y bienestar de las personas estudiantes.

Seguidamente se propone la implementación de la formación en *mindfulness* basado en evidencias, como una alternativa (aunque no la única) para propiciar ese fortalecimiento y la capacidad del autocuidado en el docente, a fin de lograr desarrollar una docencia más presente, situada en el aquí y el ahora, y más compasiva, fortaleciendo la conexión con el proceso educativo de una manera más consciente.

La intención de fondo es poner sobre la mesa la existencia de herramientas existentes, dentro de las cuales el *mindfulness* es una, que pueden ser puestas en práctica sin implicar una alta inversión de recursos económicos, sino más bien requieren del conocimiento apropiado, inversión de





tiempo y compromiso individual, institucional y nacional. El *mindfulness*, que se conoce también como 'atención consciente', 'atención plena' o 'conciencia plena', se entiende como un proceso de formación, una metodología que permite entrenar la propia capacidad de enfocarse plenamente en el momento presente, sin juzgarlo, a través de una mirada compasiva.

Finalmente, se busca hacer un llamado a la necesidad imperiosa de reconocer y llevar a la mesa de discusión el tema de la salud integral de las personas docentes, entendiéndola no solamente como una situación individual y personal que les afecta, sino como un engranaje fundamental del proceso de educación de la niñez y la juventud del país, y que definitivamente ha sufrido los embates de las consecuencias de la pandemia y de un sistema que se sostiene pero que se ha visto resquebrajado por circunstancias multiformes. Un llamado a la necesidad urgente de intervenir de forma planificada y estructural en pro del bienestar del equipo docente del país, mientras que de forma paralela se trabaja en el fortalecimiento de las capacidades personales de autocuidado en el gremio.

Comprender a los educadores y educadoras como referentes de seres humanos que, sin ser los únicos responsables, pero sí figuras clave, día a día modelan formas particulares

de ejercer una ciudadanía y una manera de estar en el mundo y cuyo equilibrio y salud integral requiere fortalecerse con miras a un adecuado desarrollo del proceso de aprendizaje, es decir, de la educación de nuestro país.

### Construcción de la propuesta

Para llevar a cabo el desarrollo de este ensayo se partió de un proceso tipo *research desk* o investigación secundaria, a través del cual se realizó la revisión y análisis de una amplia documentación, constituida por libros y artículos de autores y autoras reconocidos a nivel internacional en el ámbito del *mindfulness* y en el trabajo de fomento de la salud integral en el profesorado. Esto incluye libros publicados recientemente por editoriales reconocidas y artículos incluidos en revistas especializadas de renombre.

A partir de aquí, se establecieron las líneas principales a desarrollar en el presente trabajo, las cuales giran en torno al fomento de las habilidades del autocuidado y fomento del bienestar integral en docentes, entendiéndolos como referentes cruciales para la juventud y la adolescencia de nuestro país. Asimismo, se aborda el aporte potencial del *mindfulness* a la consecución de esta meta, incluyendo su definición, beneficios, conceptos y prácticas asociadas. Cada una de estas líneas temáticas ha sido articu-



lada y filtrada desde el aporte experto de la autora de este escrito, bajo el criterio de su formación como instructora internacional certificada de *mindfulness*.

## Fundamentos teóricos de la propuesta

Tal como se puntualizó en el apartado anterior, aun cuando se comprende que el tema de la salud integral de los docentes es asunto de competencia pública y estructural, en este ensayo se enfatiza en los aspectos referentes al fortalecimiento de las capacidades de estas personas para ejercer un autocuidado responsable, como una manera de propiciar el empoderamiento y la autogestión; es decir, comprendiendo el autocuidado como una línea de trabajo paralela y sobre la cual el docente puede llegar a tener mayor control, posicionándose así en un rol activo y capaz de generar cambios positivos.

En esta línea de pensamiento, se parte de la premisa de que el ser humano es capaz de aprender destrezas que le permitan mejorar continuamente, desechar viejos hábitos y crear otros nuevos más saludables y acordes con sus necesidades y con los retos que le presenta el contexto. Asimismo, para lograrlo es fundamental y útil que la persona se posicione desde un lugar de acción y de poder, enfocando sus esfuerzos de mejora en la identificación y

fortalecimiento de aquellos aspectos que están bajo su control e influencia personal.

Una manera concreta de entender mejor esta última premisa fue expuesta hace ya muchos años por Covey (2003, p. 49), quien presentó el concepto de *círculo de influencia* para referirse a aquellos aspectos de la vida que están bajo el control directo de la persona y, por tanto, esta tiene la capacidad de modificarlos, versus el *círculo de preocupación*, que son todos aquellos aspectos por los cuales la persona pierde el sosiego y en los cuales suele imbuirse, pero sin tener ninguna injerencia real en ellos. Saber distinguir entre uno y otro permite prestar atención y centrar los esfuerzos en expandir el círculo de influencia, impulsando a la persona a tomar acción y decisión para mejorar aquello que esté a su alcance, sin abrumarse por elementos fuera de su control e influencia.

Covey (1989, p. 51) señala que generalmente la mente tiende a dispersarse entre uno y otro círculo, sin lograr enfocarse, llevando a las personas a ser más reactivas que proactivas, es decir, a reaccionar en último momento ante las provocaciones o estímulos externos, en lugar de ir construyendo de antemano caminos y formas de acción más sanas.





A través de la explicación anterior se busca abordar de una manera clara uno de los postulados de los cuales parte este ensayo, acerca de la importancia de fortalecer en las personas docentes sus capacidades para centrar su atención y sus esfuerzos en mejorar aquellos aspectos personales asociados al autocuidado y al restablecimiento de la propia salud, tomándose como punto de partida en el camino de la mejora y el crecimiento personal y profesional. Dichas habilidades implican necesariamente la acción de entrar en contacto consigo mismo, con sus pensamientos y sentimientos, como punto de partida para reconocer las propias necesidades y poder luego trabajar en ellas.

En esta misma línea, Nhat Hanh y Weare (2017) señalan: *That is why going home to yourself to get in touch with your body, your feelings, your perceptions, and your suffering –understanding yourself– is crucial before you can help another person* (p. 19). Es decir, desarrollar la capacidad de estar en contacto con uno mismo, sin la intención de juzgarse, sino más bien de comprenderse y cuidarse, es el punto de partida para poder establecer posteriormente relaciones e interacciones más sanas. Y aquí es importante recalcar la frase “sin juzgarse”, acto que podría parecer sencillo pero que, en medio de una sociedad que cada día llama al acatamiento de estándares unificadores, como el cumplimiento de cánones

de belleza y de éxito estereotipados y descontextualizados, se convierte más bien en un acto heroico y rupturista.

De aquí se desprende otra de las premisas de este ensayo, la cual consiste en el planteamiento de que la capacidad que tenga una persona para mantener la atención plena e intencionada en el momento presente es un elemento fundamental para lograr una mayor autoconciencia, es decir, percatarse y tomar responsabilidad sobre sus propios pensamientos y sentimientos, su propio cuerpo (con sus características y necesidades) y sus propias percepciones, permitiéndole así una mayor claridad acerca de sí, y un mayor reconocimiento y aceptación de la propia naturaleza, como pasos fundamentales para el logro de la autorregulación emocional.

Tal como señala John Kabbat-Zinn en Nhat Hanh y Weare (2017, p. 13):

Awareness (mindfulness) is a natural human faculty that is probably not as appreciated within educational circles to the degree that thinking is appreciated. Yet the two in combination are demonstrably more powerful than thinking by itself. Awareness is bigger than thought, in that it can hold any thought, recognize it as a thought rather than a fact, and thus facilitate an inquiry into whether it is true, complete, accurate,



and germane to or perhaps obscuring of the matter at hand. This is an essential skill for developing critical thinking, and, interestingly, also for cultivating emotional intelligence and thus, a greater effectiveness in regulating one's emotions and emotional reactions. When thinking is complemented by awareness, it is a more powerful and vetted thinking, giving us greater confidence in what we know, and also, hopefully, recognizing what we don't know, an equally important domain of education, creativity, and life (p. 13).

El fortalecimiento de la atención plena e intencionada como motor para desarrollar la autoconciencia es, por ende, motor para que la persona pueda propiciar su propia acogida, regulación y autoprotección. Esto hace posible el ser y estar de una forma más presente, más consciente, y atender de manera más enfocada las situaciones e interacciones en curso. Kabbat-Zinn lo explica de la siguiente manera:

Mindfulness is all about paying attention and about the awareness, inquiry, discernment, and wisdom that arise from careful and care-filled attending. Deep listening and attentive reflection are linked to learning to trust one's own perceptions and experiences. They tap into imagination and creativity to facilitate peeling back the outer layers of

appearance to reveal the underlying processes at work, and then, coupled with the requisite social skills also developed through the practice of mindfulness, sharing those moments of both insight and frustration openheartedly in a classroom community with others (Nhat Hanh y Weare, 2017, p. 13).

El mindfulness, como proceso y metodología para propiciar el desarrollo del autococonocimiento a través de la puesta en práctica de la atención plena, es una herramienta útil y práctica para empoderar a la persona y que ejerza acciones de mejoramiento de su salud y saneamiento de sus interacciones.

Y la incorporación de estas prácticas en la vida de la persona docente es clave para eventualmente poder modelarlas en la vida cotidiana a sus estudiantes, como bien indican Nhat Hanh y Weare (2017):

An educator who knows how to take care of body and mind, how to cultivate joy and happiness, how to reduce stress and handle difficult emotions, is someone who displays resilience and compassion. Such a teacher will be able to help his or her students do the same (p. 26).

A través del desarrollo de la capacidad de atención plena, los docentes pueden ser capaces de entrar en contacto profundo consigo mismos, fortalecerse y sanarse; a



partir de ahí podrán ser capaces de construir redes más sólidas con sus colegas y relacionarse de una manera más integral con sus estudiantes.

No se trata de depositar en las personas docentes la responsabilidad completa de formar a sus estudiantes en temas de gestión emocional o de convivencia sana. Se trata de ayudarles a que puedan desarrollar mayor bienestar y felicidad para sí mismas, lo cual redundará también en un fortalecimiento de su capacidad de ejercer profesionalmente de forma cálida y presente, apoyándose en colegas para crear espacios seguros y, ante todo, modelando para sus estudiantes formas alternativas de vivir y de conectarse con el mundo:

educational environments are becoming ever more stressful, with increasing demands placed on teachers and staff; meanwhile, social and economic pressures have brought new challenges to family life. This makes it very important for educators to be able to cultivate their own happiness, mindfulness, and well-being, so they can help children and young adults develop the skills they need to handle challenges and pressures and to find more joy in their daily life right now. By embodying mindfulness, concentration, joy, and peace, educators can bring happiness, stability,

and clarity to their community. With the energy of mindfulness and compassion, the classroom, the school, or university can become like a family where students, especially those from disadvantaged backgrounds, can have a second chance (Nhat Hanh, T; Weare, K; 2017, p. 31).

Se trata de retomar la comprensión de la persona docente como referente social, como referente humano, como pilar fundamental de la sociedad y del bienestar del país. Se trata de re-conocer este rol y esta valía para priorizar su resguardo, para poner a su disposición un camino de mejora, de bienestar integral y fortalecimiento personal y profesional. Para desplegar estrategias de soporte, más allá de aspectos meramente técnicos, que aun cuando son de gran importancia, no son suficientes para el ejercicio de una docencia integral.

### Discusión de la propuesta

La persona docente es un referente humano para sus estudiantes. Modela diariamente estilos de vida, interacción y convivencia, y su rol en esta dimensión raramente se le reconoce. Aun cuando puede parecer que se aleja de su perfil profesional formalmente establecido, este es un papel ineludible.

Lograr ejercer una docencia presente y compasiva es clave para el fortalecimiento del proceso de enseñanza y aprendizaje, el



cual se ha visto trastocado por situaciones inéditas que han asaltado a la realidad cotidiana de unos años a la fecha, tal como la vivencia de la pandemia de COVID.

Lograr estar presente, y ejercer una mirada y una docencia compasivas y presentes, permite una reconexión del profesorado con su labor y con sus estudiantes, en tiempos en donde la figura docente parece desdibujarse frente a la invasión de *influencers* y redes sociales, llenas de verdades a medias o verdades ficticias. El rol docente, como referente humano y social, debe fortalecerse procurando conexión humana y conformación de tribu con sus estudiantes, moldeando estilos de vida saludables, creando un espacio seguro de convivencia sana y de aprendizaje de formas de interacción pacífica y edificadora.

Para poder desempeñar este rol, la persona docente requiere en primer lugar restablecer y resguardar su propia salud y bienestar, la cual se ha visto fuertemente impactada por los cambios y los retos de la cotidianidad. Ciertamente es que se requiere una intervención estructural a nivel país, que permita repensar y fortalecer al educador en su papel fundamental en la construcción y reconstrucción continua e inacabada de una nación como la nuestra. Pero también es cierto que la persona docente debe tener un papel activo en este proceso de repensarse y fortalecerse.

Desde este escrito se aborda esta arista: se hace un llamado a la necesidad de trabajar en el empoderamiento personal, en la generación de espacios para la sanación y la ejecución de acciones concretas en pro del bienestar integral. Como parte de estas acciones, se propone de manera directa la implementación de las herramientas que provee la práctica del *mindfulness*, como estrategia metodológica que permite la mejora de la gestión emocional, la autorregulación y el ejercicio del autoliderazgo en la construcción de la propia salud.

Al respecto, Kabat-Zinn (en Nhat Hanh y Weare, 2017), considerado el padre de la técnica de reducción del estrés basada en la atención plena desde su quehacer en la Universidad de Massachusetts, afirma: "*Mindfulness is all about paying attention and about the awareness, inquiry, discernment, and wisdom that arise from careful and care-filled attending*" (p. 12). Se trata de un proceso sistemático y continuo que permite entrenar la mente, el pensamiento y la emoción para conectar de manera muy atenta con el presente, desarrollando la capacidad de estar, creando un espacio de autorregulación en medio del ajetreo cotidiano.

Jennings (2015) plantea que el *mindfulness* mejora la capacidad personal para responder de manera consciente y reflexiva ante las situaciones y desafíos que la vida



presenta, inhibiendo respuestas automáticas y fortaleciendo la propia capacidad de tomar decisiones de una manera más equilibrada. A través de fortalecer estas capacidades, también se hace posible el establecimiento de un entorno de clase más calmo, en donde se modele para el estudiantado una forma distinta de relacionarse:

Luckily, learning and cultivating skills of mindfulness –the ability to stay focused on one’s present experience with nonjudgmental awareness– can help us to promote the calm, relaxed, but enlivened classroom environment that children need to learn. Mindfulness can also help us to be more effective at reducing conflict and developing more positive ways of relating in the classroom, which can help us feel more job satisfaction (Jennings, 2015).

Es decir, la práctica del *mindfulness* beneficia la salud y bienestar de los trabajadores de la educación, pero también impacta de manera positiva el entorno de aprendizaje de sus estudiantes. Así lo señalan de forma enfática Nhat Hanh y Weare (2017):

An educator who knows how to take care of body and mind, how to cultivate joy and happiness, how to reduce stress and handle difficult emotions, is

someone who displays resilience and compassion. Such a teacher will be able to help his or her students do the same (p. 26).

Un ambiente de estabilidad emocional, requerido para que se dé un proceso de aprendizaje sólido, puede promoverse a través de la aplicación sostenida de las estrategias que propone el *mindfulness* para fortalecer las habilidades de autorregulación y liderazgo en docentes y estudiantes.

Jennings (2015), puntualiza algunos de los beneficios que las personas docentes pueden obtener en su práctica profesional, a partir de sostener disciplina en la práctica del *mindfulness*. Entre ellos destaca la mejora en la capacidad para entrar en contacto con las propias emociones, pensamientos y expectativas, lo que permite detectar el propio impulso a reaccionar a la defensiva cuando las circunstancias se desarrollan de una manera distinta a lo que se esperaba. El *mindfulness* permite conectar con esas posibles reacciones antes de que ocurran, a fin de regularlas. De la misma manera lo afirman Nhat Hanh y Weare (2017): *Mindfulness practice applied to listening and speaking can help us restore communication with ourselves because we can learn to listen to our own suffering* (p. 20).



Estar en contacto con los propios pensamientos y emociones amplía las posibilidades de ejercer una mayor regulación de las propias conductas, y ofrecer una presencia más estable y equilibrada al momento de interactuar con otras personas. Esto último significaría una transformación importante en la manera en que docentes y estudiantes se relacionan. Jennings (2015) plantea algunos de los beneficios que pueden esperarse en la práctica profesional docente a partir de la aplicación sistemática del *mindfulness*. Señala que esta práctica, cuando se realiza de forma constante, ayuda a mejorar la comunicación con estudiantes, dado que permite prestar atención plena a los propios hábitos de comunicación, lo cual permite detectar las mejoras requeridas y fortalecer aquellos que permiten una mayor cercanía.

Lograr mantener una presencia plena, sin distracciones, le permite al docente dedicar atención completa a sus estudiantes, aunque sea por instantes breves, haciéndoles sentir que se les mira y que son importantes para su docente. A criterio de Jennings (2015), la capacidad de atención plena desarrollada a través de la práctica del *mindfulness* puede ayudar a mejorar la relación con los estudiantes que parecen particularmente difíciles, dado que ayuda a identificar condiciones que detonan un mal comportamiento. Permite también generar

autoconciencia en relación a los sentimientos y pensamientos que se detonan en el interior de la persona docente ante el actuar de estos estudiantes, dando espacio a un mayor autocontrol. Con la mente más clara, es más factible identificar lo que está pasando en el aula y buscar mejorarlo.

Otro aspecto, asociado al anterior, tiene que ver con la generación de conciencia en relación al propio comportamiento, al propio lenguaje corporal, a las propias reacciones y a la forma en que se interactúa, a fin de gestionar de una manera más sana el actuar personal, siendo ejemplo para el estudiantado y también permitiendo propiciar un ambiente de clase más estable y equilibrado, cercano a un lugar seguro.

Al respecto, Nhat Hanh y Weare (2017) aconsejan: *The practice of using deep listening and loving speech to restore communication and to promote understanding and collaboration between teachers and students should be included in all teacher training courses* (p. 21). Es fundamental la preparación de los docentes para que sean capaces de poner en práctica estas formas de interacción de forma cotidiana, a fin de que puedan crear un ambiente propicio en sus aulas que permita un mejor manejo a futuro de los momentos de crisis y de tensión.





Finalmente, hilando los puntos anteriores, Jennings (2015) plantea que estas características en el ambiente de clase fortalecen el aprendizaje y amplían las posibilidades de construcción de un ambiente integrador en donde las personas puedan sentir que pertenecen. Como puede notarse, fomentar la práctica de *mindfulness* en el docente redundará en una mejora de su calidad de vida personal, permitiéndole un autoconocimiento más fortalecido, una mayor capacidad de autorregulación y una perspectiva más amplia de cómo trabajar en su bienestar integral. A su vez, le permite desenvolverse de una manera más consciente, plena y atenta durante su quehacer profesional, propiciando mayor cercanía y empatía para con sus estudiantes, mejorando los hábitos de comunicación y fomentando formas de interacción más sanas.

Nhat Hanh y Weare (2017) postulan que: *When a teacher knows the art of transforming difficulties and cultivating happiness in daily life, then it will benefit their family, colleagues, and students right away* (p. 26). Según se señaló antes, el *mindfulness* no es la única estrategia, pero sí es una muy útil que puede permitir que la persona enseñante se establezca como un modelo o referente en cuanto a estilos de vida más saludables y en cuanto a formas de convivencia más sana. Hace posible que ese rol fundamental que el docente juega en la

sociedad costarricense sea más acompañado y se vea más fortalecido, contando con herramientas prácticas de ayuda.

Trabajar en la salud integral y el bienestar del cuerpo docente, a través de estas u otras estrategias que propicien el empoderamiento y su papel activo en cuanto a su mejora personal, es fundamental para impactar positivamente, por un lado, el desempeño de estas personas en sus aulas y, por otro lado, para impactar el bienestar de sus estudiantes.



## Reflexiones finales

Es imprescindible comprender y posicionar el lugar de la escuela y de la persona docente como pilares fundamentales de la sociedad, dado que juegan un papel clave en los procesos de formación de las personas estudiantes a nivel académico, pero también en su devenir ciudadano, en su conformación como seres humanos de bien.

Esta es una acción necesaria e imposter-gable si se quiere caminar en pro del restablecimiento y reconfiguración del tejido social que ha sostenido el sistema educativo nacional por muchos años, y que le ha permitido destacarse. Tejido que, hoy por hoy, ha sido fuertemente vulnerado por una variedad de factores, algunos de ellos inéditos –como fue el caso de la vivencia de la pandemia asociada al COVID-19, sus retos y sus secuelas, algunas de ellas palpables y otras por develarse–.

El compromiso y empuje del equipo docente ha sido claro en la lucha por sacar adelante los procesos de enseñanza y aprendizaje en circunstancias inéditas, pero esto ha tenido un costo a nivel del aprendizaje académico logrado por el estudiantado (augurando que el tiempo nos hablará de los aprendizajes no académicos que sí se materializaron), y también a nivel de

bienestar personal de estos profesionales. Como nación, se requiere realizar esfuerzos sistemáticos, planificados y escalables orientados a restablecer la salud y bienestar de los docentes, como una inversión en la reconstitución de este tejido, en el fortalecimiento de las bases que, como onda expansiva, redundará en la mejora del bienestar del estudiantado y sus aprendizajes.

Estos esfuerzos a nivel país deben contemplar como una arista contundente el trabajo en el posicionamiento activo de la persona docente, desde un papel protagónico en el restablecimiento de su propia salud, a través de metodologías y estrategias ya probadas a nivel mundial en poblaciones similares y contextualizándolas a las condiciones y necesidades propias de los diversos contextos nacionales.

Prepararlos en estos menesteres y visualizarlos como parte integral de su formación, tanto inicial como continua, no debe ser visto como un accesorio de lujo, sino como un derecho y un deber para con su profesión. Y, a su vez, como una inversión que se realiza en pro de beneficiar a quienes, finalmente, son la razón de ser de todo aquello de ideamos, soñamos, creamos y ejecutamos desde este noble quehacer que es la educación.



Finalmente, conocer las posibilidades del *mindfulness* como metodología y proceso de formación (entre otros existentes) que permite entrenar las habilidades para centrar la atención en el momento presente, de manera compasiva y autorregulada, así como explorar sus alcances y resultados de aplicación, es una alternativa que vale la pena considerar con seriedad, principalmente tomando en cuenta los resultados de investigaciones serias y especializadas generadas, a nivel mundial, por instancias formales como la Universidad de Massachusetts y la Universidad de Berkeley, en torno a los beneficios de esta práctica de manera sostenida. Así lo señalan Dorado y Zakrzewski:

Entre más práctica tengan los docentes en técnicas de bienestar en ambientes seguros y tranquilos, más capaces van a ser de ponerlas en práctica en ambientes de tensión y crisis. Invitar a los docentes a ser parte de un grupo de bienestar puede brindarles una sensación de empoderamiento, y salir de la sensación de ser víctima de las circunstancias (2013).

Dar un lugar a la emoción, al reconocimiento de la vulnerabilidad, a la humanidad dentro del ámbito educativo, así como a la capacidad y potencial personal para producir cambios y mejoras significativas en la propia vida e impactar así a través del ejemplo y de una interacción más sana a las demás personas, no solamente es posible sino necesario. Construir y reconstruir redes de bienestar, de solidaridad y reconocimiento de lo que se hace y se aporta, pero también de lo que se puede lograr con constancia y apoyo adecuado, es una voz de aliento en momentos retadores como los que enfrenta la educación costarricense.

Que la afirmación “Educar la mente sin educar el corazón no es educación” (Aristóteles) quede resonando de manera profunda y firme en nuestras mentes y nos mueva a tomar decisiones y acciones contundentes.



## Bibliografía

Covey, S. (2003). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva: La revolución en la vida cotidiana y la empresa* (2 ed.). Buenos Aires, Paidós.

Dorado, J. & Zakrzewski, V. (30 de octubre de 2013). *How to Support Stressed-Out Teachers*. Greater Good Magazine. [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how\\_to\\_support\\_stressed\\_out\\_teachers](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_support_stressed_out_teachers)

Jennings, P. (2015). *Seven Ways Mindfulness Can Help Teachers*. Greater good magazine. Marzo 2015. [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/seven\\_ways\\_mindfulness\\_can\\_help\\_teachers](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/seven_ways_mindfulness_can_help_teachers)

Nhat Hanh, T. & Weare, K. (2017). *Happy Teachers Change the World. A Guide for Cultivating Mindfulness in Education*. Berkeley: Parallax Press. <https://www.parallax.org/product/happy-teachers-change-the-world/>

Programa Estado de la Nación (PEN) (2021). *Octavo Informe Estado de la Educación*. San José: CONARE/PEN. [https://estadonacion.or.cr/wp-content/uploads/2021/09/resumen\\_ee.pdf](https://estadonacion.or.cr/wp-content/uploads/2021/09/resumen_ee.pdf)

Ramírez-González, M. R., Quesada-Lacayo, J. & Vargas-Loáiciga, C. (investigadores) (Colypro, 2021). *Diagnóstico de los efectos en las condiciones sociolaborales de la profesión, el desempeño y las brechas en competencias docentes por medio de la percepción de las personas colegiadas profesionales en educación, tras las medidas ejecutadas por el Ministerio de Educación Pública para la continuidad de los servicios educativos en el contexto de la pandemia COVID-19*. Alajuela: Colypro. <https://www.colypro.com/wp-content/uploads/2021/12/Informe-Diagnostico-Condicioness-y-ejercicio-Docente-Covid-Colypro-2020.pdf>