



Adversidad temprana y bienestar del profesorado

El trabajo de enseñar se basa en la calidad de las relaciones: no es exagerado decir que la calidad docente se fundamenta principalmente en la calidad de la conexión entre profesorado y alumnado. Los niños y niñas que han vivido experiencias de adversidad temprana pueden ser muy exigentes desde el punto de vista de la relación, por lo que el bienestar emocional y psicosocial del profesorado es crucial para brindar intervenciones efectivas, reducir el estrés y evitar el agotamiento.

Los niños y niñas que han pasado por experiencias traumáticas pueden manifestar ansiedad o incomodidad en el aula. Han aprendido que no se puede confiar en las personas adultas y, en consecuencia, suelen haber desarrollado reacciones adaptativas que pueden ser de pasividad, temor, ansiedad o agresividad.



Cuando ingresan en el sistema educativo, a menudo son considerados estudiantes "problemáticos" y, si el profesorado no recibe apoyo, puede encontrar grandes dificultades para saber cómo gestionar la situación. La presencia de uno o más niños o niñas con experiencias infantiles adversas puede suponer un aumento de las exigencias laborales y de los recursos a desplegar por parte del o la docente.

Particularmente complicado resulta cuando los abusos o situaciones adversas que han marcado su desarrollo no son aún explícitas y es difícil interpretar sus comportamientos "perturbadores" o el que estén completamente ausentes en clase. Pero también puede ocurrir cuando los problemas del alumno o alumna ya son explícitos.

Coordinarse para abordar la situación con la dirección del centro y otros/as profesionales que ya están implicados con el niño o niña (psicólogo/a, pediatra, trabajador/a social, educador/a...) implica añadir una carga de trabajo extra.

En el trabajo docente siempre es importante cuidar el propio bienestar emocional y relacional. Los principales riesgos profesionales para el profesorado provienen de las relaciones con el alumnado, al igual que las mayores oportunidades. Esto se amplifica cuando nos enfrentamos a niños y niñas que están mostrando comportamientos relacionados con experiencias traumáticas en el aula.

En algunos casos, el profesorado puede sentirse demasiado involucrado, impotente, exasperado o demasiado responsable de lo que está sucediendo. Estos sentimientos pueden prolongarse en el tiempo y la experiencia puede resultar agotadora y perjudicial para su bienestar psicofísico. Las necesidades de los niños y niñas que sufrieron experiencias infantiles adversas (ACE, por sus siglas en inglés) y el acompañarles en su dolor y sufrimiento día tras día pueden suponer todo un desafío.

¿Qué pueden hacer los y las docentes para cuidarse y prevenir situaciones de estrés excesivo y burnout?

- **Informarse sobre las experiencias de adversidad temprana (ACE, por sus siglas en inglés)**

Es esencial ser consciente de cómo las ACE pueden influir en el comportamiento y los pensamientos de algunos niños y niñas.

Esta conciencia puede ayudar a desarrollar una mayor sensibilidad a la variedad de necesidades y demandas expresadas por el alumnado. Ser consciente de las consecuencias de las experiencias adversas en la primera infancia proporciona herramientas para enmarcar e interpretar correctamente la forma en que algunos niños y niñas se comportan o reaccionan.

- **Informarse sobre la situación concreta que ha afectado al niño o niña**

Profundizar en la realidad del niño y en sus circunstancias vitales pasadas y actuales puede ayudar a leer mejor sus necesidades y no actuar en base a prejuicios. Es fundamental recordar que el comportamiento es el síntoma del problema, no es el problema. La curiosidad es entonces una gran aliada: preguntar "¿qué te ha pasado?" en lugar de recriminar una acción concreta abre la puerta a conversaciones más útiles e interesantes.

- **Prestar más atención a quienes muestran comportamiento problemáticos**

Los niños y niñas con experiencias de adversidad temprana desarrollan una mayor sensibilidad y requieren más atención que sus pares, aunque a menudo parecen expresar lo contrario. Necesitan sentirse reconocidos, escuchados y aceptados.

- **Hablar de la experiencia con la escuela, colegas u otras personas de confianza**

Compartir la situación con la dirección del centro u otras personas competentes, puede ser un gran apoyo porque, de esta forma, no se amplifican las emociones negativas y se pueden obtener ideas creativas sobre cómo afrontar la situación.

- **Aprender sobre las funciones y responsabilidades de los diferentes profesionales involucrados**

Si ya está funcionando una red de servicios de atención y apoyo, es útil conocer los roles de todas las personas involucradas y qué tipo de apoyo puede ofrecer cada uno de los servicios. Por ejemplo, si el niño o niña tiene un trastorno de conducta diagnosticado, es útil hablar con el psicólogo o psicóloga y recibir consejos sobre cómo lidiar con el malestar que expresa. Si el niño o niña está bajo el cuidado de los servicios sociales, se puede preguntar si se puede activar un sistema para apoyarle fuera de la escuela, en actividades de socialización o para hacer los deberes.

- **Entrenamiento continuo**

Los niños y niñas con ACE necesitan personal con formación específica y experiencia, no auxiliares docentes o personal de apoyo poco cualificado. A través de la formación continua formal e informal, los y las docentes pueden consolidar su identidad profesional, mejorando sus experiencias docentes ya que pueden sentirse más seguros de sí mismos incluso ante las situaciones más complejas.

- **Supervisión por parte de profesorado experimentado o profesionales**

La supervisión escolar se activa como una herramienta para ayudar a los grupos y profesionales individuales a gestionar mejor los elementos de complejidad que caracterizan las acciones cotidianas en la relación educativa. La supervisión escolar tiene como objetivo establecer un diálogo con las personas involucradas en la gestión de la intervención. Mediante la discusión de nuevas lecturas o el intercambio de ideas y experiencias, se introducen hipótesis, tanto individuales como colectivas, que permiten implementar cambios y encontrar respuestas a situaciones críticas.

RECOMENDACIONES PARA DOCENTES

- **Cuide la conciliación de la vida laboral y personal**

Considere su propia salud y sus problemas personales o familiares. Es importante tomarse el tiempo de conocerse a una misma y realizar los ajustes necesarios para mejorar su bienestar psicosocial, pues ello repercute en su capacidad para relacionarse con el alumnado de forma positiva.

- **Hágase cargo de su bienestar**

Los y las docentes son humanos. Necesitan encontrar un equilibrio entre su trabajo y su vida personal: tomarse tiempo para descansar y reflexionar es una parte importante de su rol de apoyo al alumnado.

- **Aprender del pasado**

Piense en lo que le ha ayudado a afrontar situaciones difíciles en el pasado y lo que se puede hacer para mantenerse bien.

- **Trabajar en red**

Recuerde que una sola persona no es responsable de resolver todos los problemas de las personas, se necesita una red y una comunidad.

- **Busque apoyo cuando lo necesite**

Escuche las pequeñas señales de su cuerpo y su mente. Pida ayuda profesional (asesoramiento, psicoterapia, apoyo médico), antes de llegar o cruzar el límite de sus recursos emocionales y físicos.

- **Reconocer lo que se puede hacer para ayudar a los niños y niñas**

Celebre lo que ha ido bien, acepte lo que no tanto y afronte los límites de lo que era posible hacer en esas circunstancias.



- Exagerar sus habilidades
- Juzgar al alumnado por sus acciones o sentimientos
- Tomarse las cosas personalmente: no se trata de usted
- Sentir vergüenza al compartir una situación estresante
- Tener prisa por resolver el problema
- Quedarse solo o sola: las situaciones complejas necesitan del trabajo colaborativo



- Sea honesto/a con sus limitaciones
- Reconozca y confronte sus propios sesgos y prejuicios.
- Cuidese física y mentalmente: los niños y niñas le necesitan en plena forma
- Planifique sus objetivos y actividades.
- Háblese con amabilidad y no se juzgue duramente cuando crea que ha cometido un error
- Cuando sea necesario, refresque su mente y obtenga nuevas ideas.