



Introducción

La función del docente siempre ha requerido ciertas habilidades y compromisos para el logro de las actividades inherentes a la docencia, lo que implica una responsabilidad dentro y fuera de la institución, por lo que es común que los docentes empleen tiempo y energía que deberían estar destinados para el descanso.

Lo anterior genera un estrés laboral que surge cuando las demandas del entorno sobrepasan la capacidad de las personas para enfrentarlas, causando saturación física o mental del trabajador (Rodríguez, Guevara y Viramontes, 2017), generando afectaciones no solo en la salud física y mental sino también en la relación con su entorno más próximo.

Aunque el descanso y el autocuidado son prioridades fundamentales, un número alarmante de educadores se encuentran desprovistos de sistemas de apoyo que fomenten su propio bienestar. De hecho, la mayoría de los centros educativos no incluyen programas personalizados para el bienestar de su personal docente, ya sean talleres sobre manejo del estrés, programas de actividad física o incluso sesiones con un psicólogo (Tineo, 2021).

Objetivo:

Analizar las problemáticas biopsicosociales que afectan a los docentes de nivel básico, medio superior y superior así como sus momentos de esparcimiento y descanso.

Metodología

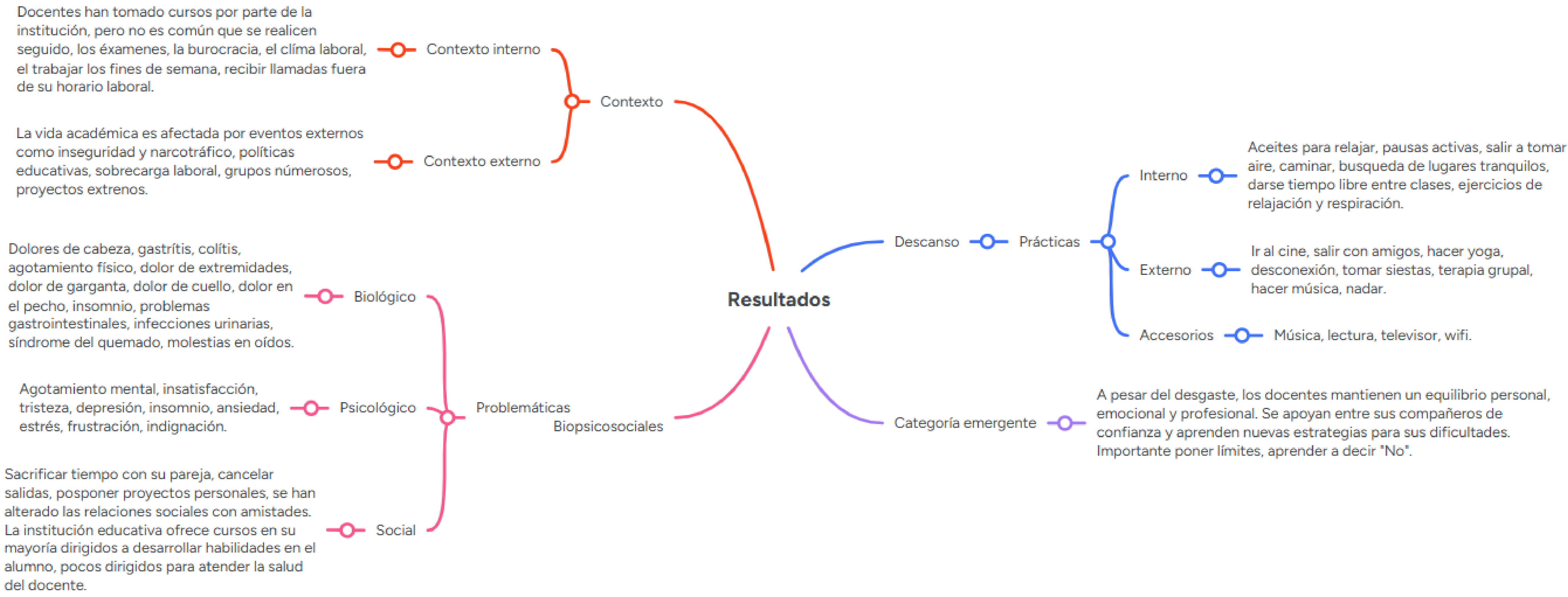
Método y diseño	Tipo de estudio etnográfico con un diseño de enfoque cualitativo, del cual se rescatan 4 novelas.		
Participantes	Docentes de Educación Media en Estado de México, Educación Básica y Superior en Baja California.		
Instrumento	Guía de observación y guía de entrevista semiestructurada.		
Materiales	Recursos físicos: • Cámara. • Grabadora. • Papel y lápiz.	Programas digitales: • Canva. • Documento drive. • Formularios Google.	• Zoom. • Turboscribe. • Mindmeister.

Problemáticas:

1. Identificar los factores contextuales internos y externos que afectan negativamente a los maestros
2. Consecuencias y secuelas de la falta de descanso personal y laboral.
3. Carencia de acceso a recursos y programas para el autocuidado



Resultado:



Conclusiones

- Descanso insuficiente: La mayoría de los docentes percibe su descanso como insuficiente e interrumpido, afectado por la sobrecarga de tareas administrativas, la presión institucional y la expectativa social de estar siempre disponibles. La pandemia intensificó esta situación al diluir los límites entre la vida personal y laboral.
- Factores externos: El contexto laboral también influye negativamente en el descanso. Se mencionan zonas escolares inseguras y la falta de espacios adecuados para descansar dentro de las instituciones.
- Autocuidado personal: Aunque los docentes aplican estrategias individuales de autocuidado como ejercicio o recreación, estas son autogestivas y no sistemáticas, lo que demuestra una falta de una cultura institucional de bienestar.
- Impacto en la salud: El estrés crónico se manifiesta en síntomas físicos y mentales, como gastrointestinales, insomnio, dolor en el pecho, y problemas dermatológicos, confirmando un serio deterioro en la salud de los profesores.
- Ausencia de apoyo institucional: La gestión emocional y el establecimiento de límites son resultados de esfuerzos personales (psicoterapia, experiencia), no de políticas institucionales o programas de apoyo.

Referencias

Herrera, S., Navarrete, R., Iglesias, A., Escobar, J. y Serrano, J. (2014) *Estado biológico, psicológico y social de docentes e investigadores en Instituciones Educativas*. Revista Internacional de Organización

Rodríguez, J.; Guevara, A. y Viramontes, E. (2017). *Síndrome de burnout en docentes*. IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH, vol. 8, núm. 14. <https://www.redalyc.org/journal/5216/521653267015/521653267015.pdf>

Tineo, L. (2021). *La salud y el bienestar docente: elementos importantes en la recuperación del aprendizaje de los estudiantes*. Observatorio de la Educación Peruana. <https://obepe.org/covid-19/la-salud-y-el-bienestar-docente-elementos-importantes-en-la-recuperacion-del-aprendizaje-de-los-estudiantes/>

