

Salud Mental en Docentes de la Primera Infancia

Buenas prácticas para disminuir el estrés y elevar la calidad en las funciones ejecutivas.

Noriega-Martínez, G., Gálvez-Amores, I.,
Martínez-Mantovani, M. & Montenegro, M.



©2023 CENICS

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la **Universidad Santa María la Antigua** a través de la Convocatoria para Proyectos I+D 2022-2023 del Programa para Estímulo a la Investigación de la USMA, Proyecto SRI-CPEI-ID-2022-2023-003: **“Estrés laboral y las funciones ejecutivas en docentes de Centros de Atención Integral a la Primera Infancia (CAIPI) oficiales y particulares de la Ciudad de Panamá”**, y con la colaboración del **CENICS- Centro de Investigaciones Científicas de Ciencias Sociales**.

Diseño y Diagramación por: Jennifer Mejía-Zeller

El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva del proyecto SRUI-CPEI-ID-2022-2023-003 y no refleja necesariamente la opinión de las instituciones que colaboraron en la ciudad de Panamá.

Autores: Noriega-Martínez, G., Gálvez-Amores, I., Martínez-Mantovani, M.

Co-Autores: Montenegro, M.

Colaboradores: Mejía-Zeller, J.

Para referencia bibliográfica:

Noriega-Martínez, G., Gálvez-Amores, I., Martínez-Mantovani, M. & Montenegro, M. (2023). Salud Mental en Docentes de la Primera Infancia. Buenas prácticas para disminuir el estrés y elevar la calidad en las funciones ejecutivas. CENICS/USMA, Panamá.

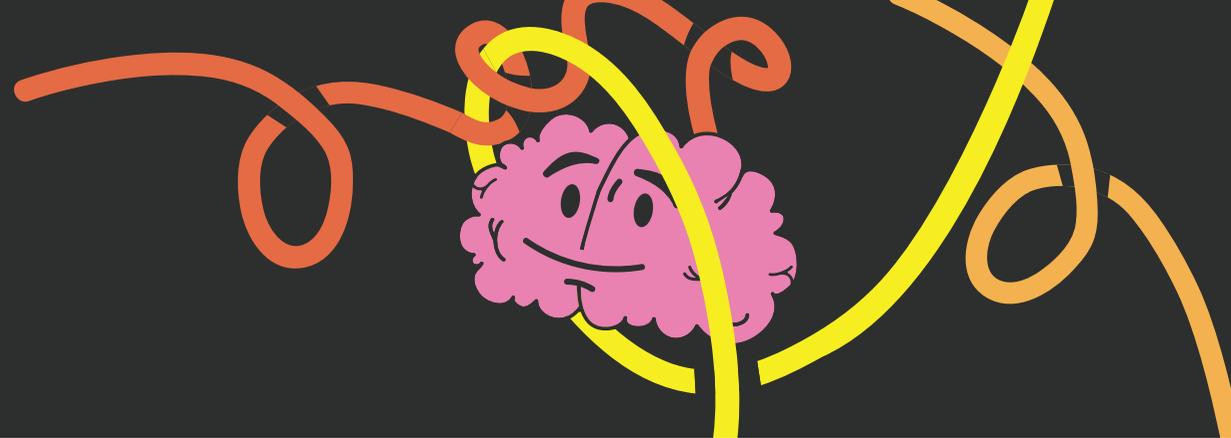
ISBN 978-9962-8525-7-5

www.cenics.org

Índice

- 2 Introducción.
- 3 ¿Cómo saber si siento estrés? ¿Qué puedo hacer?
- 4 ¡Aprendo a organizarme!
- 5 Estoy consciente de mí y mi memoria de trabajo.
- 6 Soy flexible y me adapto.
- 7 Logro el control de mis emociones y acciones.
- 8 ¡Yo soy importante y cuido de mí!

Introducción



El estrés es parte de la vida. Es la manera en que nuestro cuerpo reacciona cuando nos encontramos ante desafíos, entre ellos los relacionados con el trabajo. Estos tienden a generar tensiones físicas, emocionales o psicológicas¹, que, en niveles altos, pueden traer consecuencias nocivas a nuestra salud integral. Lo anterior es especialmente cierto cuando nos encontramos en condiciones adversas, como la pandemia por COVID-19. Si hay estrés crónico, existe la posibilidad de que se deterioren nuestras funciones ejecutivas, procesos cruciales para responder de forma adaptativa a cada demanda de nuestro ambiente.²

Independientemente del contexto geográfico, varios estudios indican que específicamente los docentes de centros preescolares parecen encontrarse en alto riesgo de padecer estrés laboral.³ En Panamá, los docentes de la primera infancia, es decir de niñas y niños menores a los cuatro años de edad, laboran en los Centros de Atención Integral a la Primera Infancia (CAIPI) creados por el Decreto Ejecutivo No 64 del 26 de febrero de 2021. Luego del inicio de la pandemia, este grupo se volvió parte de la fuerza trabajadora esencial y se reportaron desmejoras en varios aspectos de su vida.

Garantizar condiciones cognitivas, socio-emocionales y económicas dignas en los centros laborales no solo mejora la calidad de vida de los docentes, sino también la de los alumnos a su cuidado. Considerando lo anterior es que surge la idea del proyecto SRI-CPEI-ID-2022-2023-003: **“Estrés laboral y funciones ejecutivas en docentes de Centros de Atención Integral a la Primera Infancia (CAIPI) oficiales y particulares de la Ciudad de Panamá”**. Su objetivo es establecer la relación entre los niveles de estrés y las funciones ejecutivas en docentes de la primera infancia de la Ciudad de Panamá. Esto se hizo tomando en cuenta los Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS): Salud y Bienestar (3), Educación de Calidad (4) e Igualdad de Género (5).

Dicha investigación permitió la creación de esta guía: *“Salud Mental en Docentes de la Primera Infancia”*. Es un texto hecho para ti, docente. Tu impacto en el desarrollo infantil, y por consecuencia en la sociedad, es vital. Aquí puedes encontrar recursos prácticos que te servirán en tu lugar de trabajo y en otras áreas de tu vida. Esperamos que lo que hemos incluido te ayude a disminuir el estrés y mantener la salud de tu cerebro a través del cuidado de las funciones ejecutivas.

¹ Organización Mundial de la Salud. (2023, Febrero 21). Preguntas y Respuestas: Estrés. Retrieved from Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

² Ruiz, J. A. (2016). El bienestar emocional del docente. *Revista nacional e internacional de educación inclusiva*, 9(2), 1889-4208.

³ Li, S., Li, Y., Jiang, R., Zhao, P., Zheng, X., Wang, L., . . . Mao, F. (2020). The prevalence and correlates of burnout among Chinese preschool teachers. *BMC Public Health*, 20, 160. doi:doi.org/10.1186/s12889-020-8287-7

⁴ Terzić-Supić et al. 2020; Terzić-Supić, Z., Piperac, P., Maksimović, A., Karic, S., Hacko, B., y Todorovic, J. (2020). Burnout among preschool teachers in Serbia. *European Journal of Public Health*, 30. doi:10.1093/eurpub/ckaa166.1051

¿CÓMO SABER SI SIENTO ESTRÉS?

¿Qué puedo hacer?

Al pensar en tu trabajo, lo primero que viene a la mente es la labor de enseñanza: aprender los colores, identificar las formas, memorizar las vocales. Pero hay algo muy importante que permite que todo esto ocurra y a lo que no se le presta mucha atención: la labor emocional.⁵ Cada día, tú debes hacer un enorme esfuerzo para manejar tus propias emociones y poder mantener el bienestar de otros, como tus estudiantes y sus cuidadores.

Tú no solo enseñas, también cuidas. Esta labor implica un gran desgaste físico y emocional que puede aumentar si se suman condiciones adversas en el lugar donde enseñas. En un abrir y cerrar de ojos, ese desgaste diario se puede convertir en un pico de cortisol, una hormona que se libera durante el estrés. Si producimos cortisol de forma crónica habrá cambios negativos en nuestro cuerpo, nuestros pensamientos, nuestras emociones y en nuestro comportamiento.⁶ Es posible que podamos sentir mayor irritabilidad, ansiedad, dolores musculares, problemas digestivos, dificultades para dormir, pesadez y problemas para afrontar las situaciones de cada día, incluso las más pequeñas.

Todos podemos llegar a sentir altos niveles de estrés en algún momento, pero no todos los vamos a experimentar de la misma forma. Es importante que estemos conscientes de los cambios en nuestro cuerpo y de cómo podemos llegar a reaccionar ante cada situación difícil.

Una de las funciones más afectadas por el estrés crónico son las **funciones ejecutivas**. Funciones Ejecutivas es un término que engloba todos **los procesos simultáneos del área prefrontal de nuestro cerebro**. Tal área la necesitamos para crear, iniciar y mantener nuestras acciones para llegar a una meta. Con las funciones ejecutivas podemos **organizar** la información alrededor nuestro, **planificar** nuestras acciones, tomar buenas decisiones, **reconocer nuestros errores** y detenernos para corregirlos, **manejar nuestras emociones** y adaptarnos con rapidez a los cambios.

Mejorar la calidad de las funciones ejecutivas parece ser un factor protector para el estrés y sus consecuencias, pero además permite que tengamos mejores herramientas para afrontar la vida de forma adaptativa. Al cuidarte no solo obtienes un beneficio propio, sino que ofreces a tus alumnos un ambiente escolar contenedor para desarrollar más herramientas socioemocionales que faciliten el aprendizaje significativo.⁷

En las siguientes secciones conocerás algunas de estas funciones, conceptualizadas a partir del modelo de la evaluación conductual de las funciones ejecutivas para adultos BRIEF®-A⁸. Además, encontrarás ideas que puedes poner en práctica para cuidarte mejor y lograr un funcionamiento saludable en tu lugar de trabajo y en tu vida personal. Al acatar estas recomendaciones lograrás mayor facilidad para gestionar las tareas vinculadas a la docencia y, principalmente, un cuidado de las relaciones intra e interpersonales que permitirá mejorar tu salud mental.

⁵Purper, C., Thai, I., Frederick, T., y Farris, S. (2022). Exploring the challenge of teachers' Emotional Labor in Early Childhood Settings. *Early Childhood Education Journal*. doi:<https://doi.org/10.1007/s10643-022-01345-y>

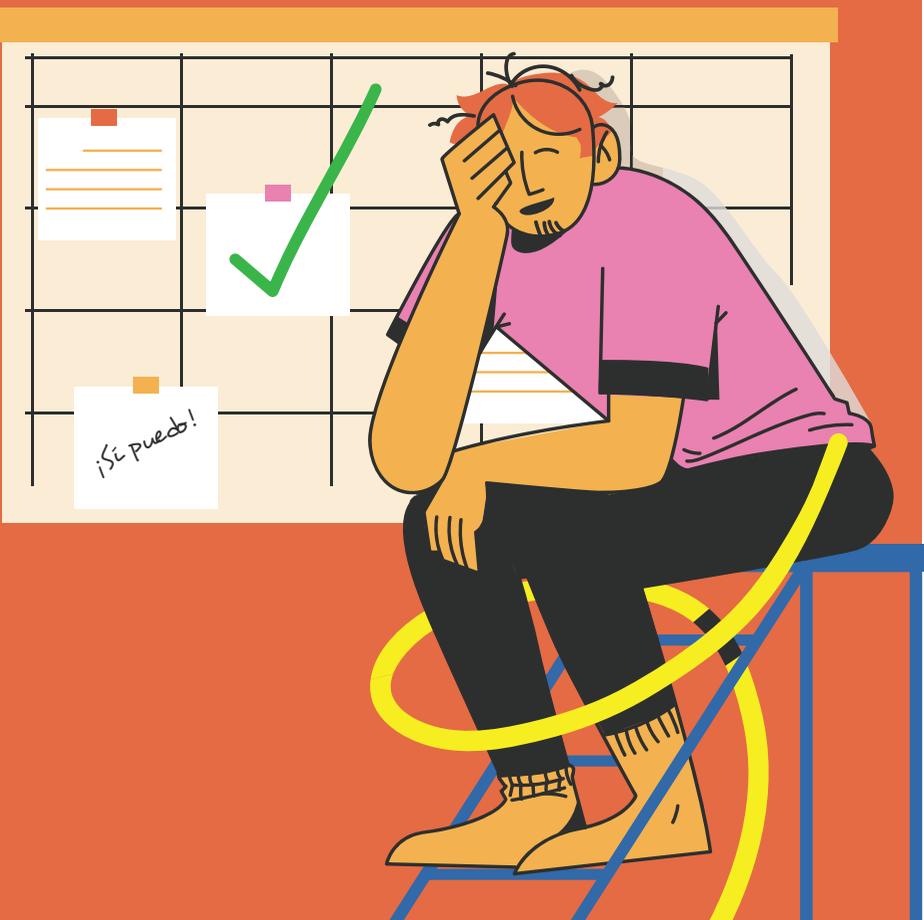
⁶Shields, G., Sazma, M., y Yonelinas, A. (2016). The effects of acute stress on core executive functions: A meta-analysis and comparison with cortisol. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 68, 651-668. doi:[doi:doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.06.038](https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.06.038)

⁷Moazami-Goodarzi, A., Zarra-Nezhad, M., Hytti, M., Heiskanen, N., y Sajaniemi. (2021). Training Early Childhood Teacher to Support Children's Social and Emotional Learning: A preliminary Evaluation Roundies Program. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 10679. doi:[doi:doi.org/10.3390/](https://doi.org/10.3390/)

⁸Roth, R., Isquith, P., y Gioia, G. (2005). Behavior Rating Inventory of Executive Function Adult Version (BRIEF-A). Lutz: Psychological Assessment Resources.

Intenta:

La función de **planificación y organización** permite anticipar eventos futuros, preparar la información y los materiales, y encontrar los pasos necesarios para resolver cualquier problema. Planificar y organizarse nos ayuda a completar nuestras metas con éxito y hace que lo logremos con menor malestar emocional.



Dividir las tareas en varios pasos pequeños: algunas veces puedes sentir agobio cuando tienes tareas complejas. Al dividir las en varios pasos simples, en un periodo de tiempo realista, estás más pendiente de llegar a tu meta de forma organizada.

Agendar las actividades más tediosas en la mañana: así puedes evitar que la fatiga de la tarde impida que logres completar lo que debes hacer.

Utilizar listas: haz una lista de actividades o materiales que necesites para algo, que puedas revisar todos los días en la mañana y al final del día.

Mantener tus espacios libres de desorden: utiliza sistemas de organización que se adapten a tus espacios. Por ejemplo, puedes etiquetar folders y gavetas para saber dónde guardar y buscar algo cuando lo necesites.

Usar categorías para organizar la información: Si debes hacer una lista de compras, organiza los productos que necesitas por categoría (por ejemplo: vegetales, frutas, latas, productos lácteos). Esto te ayudará a organizar tu mente y así no olvidarás nada en el supermercado.

Apoyarte de la tecnología: Además de agendas, usa tu celular para organizar, en una aplicación de calendario, las tareas que debes hacer. Así podrás visualizarlas mejor. Establece alarmas que te ayuden a recordar fechas límite.

Temporalizar tus descansos: Al tomar descansos entre actividades laborales o al realizar alguna tarea, asegúrate de poner un cronómetro o alarma (visible). De esa manera será más fácil manejar el tiempo.

ESTOY CONSCIENTE

de mí y mi memoria de trabajo

Sugerimos:

El **auto-monitoreo** implica estar conscientes de nuestras acciones y pensamientos y cómo pueden afectar a los demás. El **monitoreo** también permite tener un registro mental de lo que vamos haciendo y darnos cuenta si estamos cometiendo errores.

Una de las herramientas más útiles de nuestro cerebro es la **memoria de trabajo**. La memoria de trabajo es el espacio que nos permite mantener, por un periodo corto de tiempo, la información y los sentimientos en mente para llevar a cabo múltiples cosas. Es como una mesa para trabajos mentales importantes: tomar decisiones, contemplar costos y beneficios, recordar un número de teléfono mientras lo anotamos, recordar el nombre de un vecino que vemos en la calle, calcular rápidamente el vuelto que me deben dar en la tienda.

Establecer metas con claridad: definir metas específicas y realistas para tus tareas y actividades te ayudará a tener un punto de referencia claro para monitorear su progreso.

Ponerte metas que busquen aciertos más que velocidad: Enfocarse en hacer algo correctamente aunque nos tome más tiempo podrá evitar que cometamos errores.

Implementar hábitos de planificación: elaborar y estructurar un plan de cómo se llevará a cabo la tarea a realizar. Es posible, además, trabajar con listas de verificación para garantizar que se vayan completando los pasos correctamente.

Autoevaluarse de manera constante: es imprescindible tomar un tiempo para evaluar el propio trabajo y determinar si se está siguiendo el plan previamente establecido. Por ejemplo, hazte preguntas durante cualquier actividad: "¿qué estoy haciendo?", "¿qué debo hacer después?".

Buscar retroalimentación de terceros: obtener información y perspectivas de personas que trabajan en la misma área permitirá tener una visión más objetiva de los puntos a mejorar.

Aprender de tus errores: estar conscientes de lo que hiciste mal ayuda a organizarte mejor con los pasos a seguir y hacer ajustes cuando tengas que enfrentar el problema de nuevo.

Considerar prácticas de mindfulness: estas prácticas priorizan estar presente en el momento y ser consciente de nuestras acciones y lo que pensamos. Esto podría ser útil para que identifiques errores en el proceso que llevas a cabo. Además te ayudará a controlar la energía que brindas a todo. ¡Mente en el momento presente!

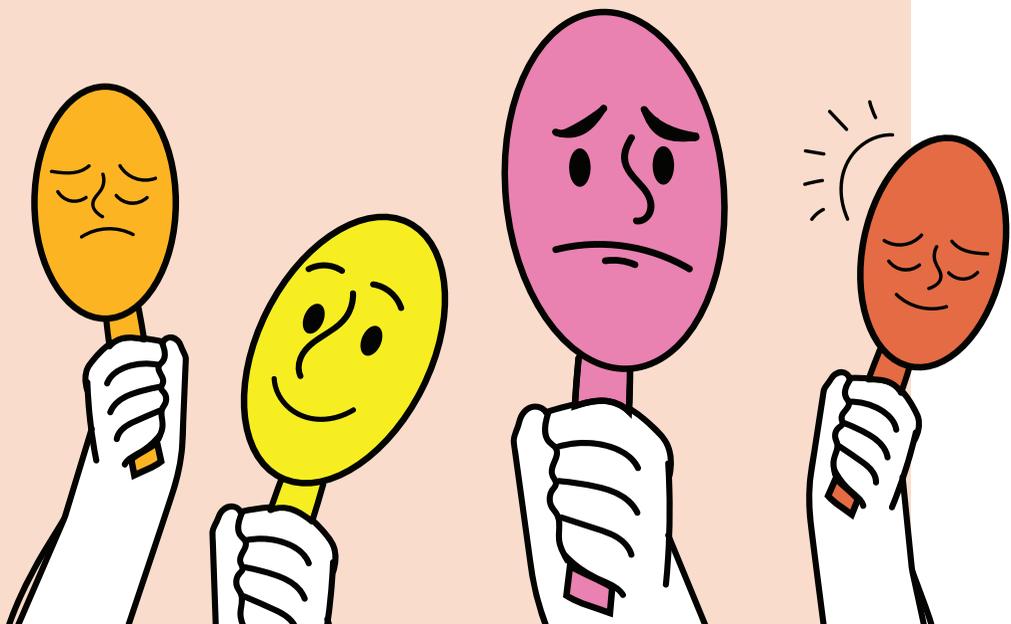
Utilizar recordatorios visuales: esto es una ayuda extra para poder recordar los pasos a seguir cuando debes completar una tarea y puede ser útil para cumplir con todos los pasos establecidos.

Llevar un registro escrito de las tareas a realizar: registrar el progreso en diferentes tareas puede ayudarte a hacer modificaciones si los resultados no son los esperados y a tener evidencia del proceso que se ha llevado a cabo.

Promover los juegos y ejercicios mentales: los juegos que requieran habilidades de seguimiento y ajuste pueden ayudarte considerablemente a fortalecer la monitorización y la memoria de trabajo. ¡Juega con rompecabezas, crucigramas y juegos de estrategia!

Soy flexible y me adapto.

Lo único seguro es que todo cambia, todo el tiempo. Con práctica, nuestro cerebro puede adquirir esa inmensa capacidad de amoldarse a lo incierto de cada día y tolerarlo. Gracias a la **flexibilidad**, podemos reajustar nuestras rutinas y planes, transicionar con tranquilidad cualquier adversidad y resolver problemas. De esta manera no solo enfocamos nuestra atención en lo importante, sino también manejamos los niveles de estrés.



Para esto podrías:

Usar tus técnicas de organización y ayudarte con un reloj: anticipar cambios en tu agenda o rutina te da tiempo para que puedas adaptarte a lo que necesites.

Si sabes que viene un cambio grande, introducirlo de forma gradual: si lo introduces con pequeñas aproximaciones, puedes facilitar sentimientos de seguridad y podrás responder con mayor calma. Los cambios abruptos pueden causar resistencia y estrés.

Hacer rotación de tareas: trabajar 10 minutos en una, 10 minutos en otra y luego volver al trabajo durante 10 minutos en la primera. Cambiar de una tarea a otra con un corto tiempo de espera puede ayudarte a restaurar el enfoque y evita el estancamiento.

Separar tus tiempos de trabajo con espacios de descanso: esto puede facilitar las transiciones entre distintas actividades. Por ejemplo: haz la actividad A en las mañanas, almuerza y luego haz las actividades B.

Aceptar el cambio y observar con curiosidad: de esta manera puedes usar los cambios como una oportunidad de crecimiento constructivo.

Intentar salir de tu zona de confort: aunque asuste un poco y dé incomodidad, exponerte a situaciones nuevas, con gente distinta, puede darte una mejor visión y te permitirá experimentar diferentes puntos de vista. Esto evita estancamientos en tus creencias, prejuicios y nociones preconcebidas.

Buscar alternativas a las cosas que ya sabes hacer: puedes hacer pequeños cambios en tu rutina para mantener el cerebro activo. Usa rutas distintas para ir del trabajo a tu casa o intenta cocinar un vegetal de forma diferente.

Tener compasión por tus propios procesos de aprendizaje: acepta que la forma en que afrontas los retos se obtiene a través de práctica y al ritmo que necesites.

Logro el control de mis emociones y acciones.

La **inhibición** es la capacidad de nuestros cerebros de dar señales al cuerpo para controlar los impulsos. Esta función también nos ayuda a saber cómo y qué tan intensamente podemos expresar nuestras emociones de acuerdo a la situación en que nos encontramos. Las personas que tienen dificultad para controlar sus emociones tienden a reaccionar exageradamente incluso ante eventos menores, estar alterados por largo tiempo o tienden a cambiar de emociones constantemente.

Trata:

Aprender y utilizar técnicas de respiración: Los ejercicios de respiración pueden tener un efecto positivo en el Sistema Nervioso, bajando los niveles de ansiedad y estrés y permitiendo una respuesta más adaptativa.

Realizar ejercicios de autorreflexión diaria: evalúa la manera en la que has respondido a distintas situaciones y determina si estás cómodo con cómo gestionaste las reacciones emocionales.

Practicar el tiempo fuera ante situaciones que generan estrés: ¡No todo debe tener una respuesta inmediata! Es posible tomarse un tiempo de situaciones que provocan mucho estrés para luego responder con claridad.

Visualizar la manera más saludable de reaccionar ante situaciones estresantes: imagina la forma en la que te gustaría responder a situaciones en las que es difícil inhibir reacciones emocionales no tan saludables. Puede ayudar a buscar maneras de actuar de la forma imaginada en futuros escenarios.

Reconocer y promover actividades de auto distracción: realizar actividades que disminuyan los niveles de estrés te puede ayudar a pasar por el periodo más difícil de manejo emocional. Esto te ayudará a lograr manejar y gestionar las emociones de forma más adaptativa.

Identificar situaciones desencadenantes de estrés: es muy beneficioso reconocer de manera consciente aquellas situaciones que provocan estrés. Saber cuándo tomarán lugar puede hacer que logres prepararte y que tengas expectativas más realistas.

Practicar ejercicio físico de forma regular: el ejercicio físico en general tiene un efecto positivo en el aparato emocional y en la regulación del comportamiento. Además, puede ayudar a disminuir el estrés encontrado en el lugar de trabajo.

Trabajar y entrenar habilidades de comunicación asertiva: la comunicación es la clave de las interacciones humanas. Aprender a expresar las propias emociones de forma asertiva puede tener un efecto considerable en la disminución del estrés y en el mejoramiento de las relaciones interpersonales.



¡Yo soy importante
y cuido de mí!

Al ser seres complejos con múltiples capas, nuestro cuidado propio debe abarcar muchas áreas. Es importante que puedas cuidarte antes de cuidar a los demás.

Te aconsejamos:

Implementar una buena higiene del sueño: tener un sueño reparador impacta directamente en tu salud mental y es fundamental para las funciones ejecutivas y para mejorar la memoria. Además, te permite mantener niveles estables de energía para responder a retos e imprevistos del día a día. Sería bueno acostarse a una misma hora siempre, dormir en un cuarto oscuro y tranquilo, evitar comer a altas horas de la noche y eliminar el uso de pantallas antes de ir a dormir.

Priorizar una alimentación balanceada: busca alimentos frescos, enteros y variados. Las grasas buenas (aguacate, pescados azules y nueces) y los vegetales de hojas verdes son una gran fuente de energía y nutrientes para el cerebro.

Aprovechar el tiempo libre y espacios recreativos para descansos activos: si estos pueden ser moviendo nuestro cuerpo físico, ¡mejor!... ¡Sal a bailar! Haz ejercicios que se adapten a las posibilidades de tu cuerpo. Un mínimo de 20 minutos da beneficios físicos y oxigena el cerebro.

Establecer límites claros con nuestro tiempo: los límites sanos te permiten manejar mejor el estrés, priorizar tareas y responsabilidades sin distracciones ni interrupciones constantes. Además te dan el espacio mental y la claridad necesarios para tomar decisiones acertadas. Por ejemplo: reconocer hasta dónde llegan tus funciones laborales o establecer momentos definidos para pasar tiempo con familia y amigos fuera del horario de trabajo. Es ideal encontrar un balance entre las esferas de la vida.

Recordar hacerte chequeos médicos anuales: Pide a tu médico de cabecera que te haga exámenes de sangre y controles de salud apropiados a tu estilo de vida. La prevención es el mejor cuidado para el cuerpo.

Iniciar una relación de apoyo con profesionales de la salud mental (psicología, orientación y psiquiatría): Darte este espacio no solo te brindará nuevas herramientas emocionales, sino también la oportunidad de discutir con seguridad cómo encontrar una forma saludable de resolver conflictos. La terapia te da, además, estrategias de afrontamiento específicas para manejar el estrés y la ansiedad. Si no sabes dónde empezar, puedes acercarte a la unidad de Salud Mental de tu Centro de Salud más cercano, o llamar a las líneas de ayuda 169 y 147. También buscar en redes sociales algún profesional cerca de ti.

**“Ideas que puedes
poner en práctica
para cuidarte mejor
y lograr un
funcionamiento
saludable en tu lugar
de trabajo y en la
vida personal.”**

Gabriela Noriega-Martínez
Ida Graciela Gálvez
Marianne Martínez Mantovani
Markelda Montenegro

ISBN: 978-9962-8525-7-5

