

La Salud Mental

IM-POR-TA

La salud mental, ese pilar invisible que sostiene nuestras vidas, ha sido ignorada durante demasiado tiempo en el ámbito educativo. Docentes y alumnos enfrentan **batallas emocionales silenciosas** que **impactan** no solo su **bienestar personal**, sino también el **futuro de nuestra sociedad**.

Cada día, **docentes** agotados siguen adelante a pesar del cansancio y la sobrecarga a la que están sometidos, mientras que el **alumnado**, desbordado en muchos casos, se pierde en un sistema que a veces no escucha sus necesidades.

Desde CCOO trabajamos con la **urgencia de reconocer esta realidad y actuar para transformar las condiciones que están afectando el alma misma de nuestras escuelas**. Insistimos en **reivindicar la dignidad de quienes, cada día, se esfuerzan por construir un futuro mejor**.

EL PROFESORADO

Para los docentes, enseñar va mucho más allá de transmitir conocimientos: es un acto de entrega. Sin embargo, detrás de cada clase bien preparada y cada sonrisa de apoyo, hay un cúmulo de presiones silenciosas que los va desgastando. Los profesores soportan un peso que a menudo parece insoportable: sobrecarga de trabajo, expectativas desmedidas y una falta de reconocimiento constante.

- **Jornadas interminables:** la mayoría de las/os profesoras/es no desconecta al final del día. Se llevan el trabajo a casa, donde las planificaciones, correcciones y trámites administrativos se acumulan.
- **Estrés emocional:** el vínculo con el alumnado es fuerte. Cada problema que un estudiante enfrenta, cada situación de dificultad, se convierte en una preocupación más en la mente del docente.
- **Burnout:** también conocido como síndrome de desgaste profesional o síndrome de estar quemado.
- **Soledad:** la sensación de estar solos en esta lucha es devastadora, por lo que mejorar las condiciones de trabajo, así como el propio ambiente entre compañeras y compañeros, es clave para poder enfrentar estas problemáticas de mejor manera.



EL ALUMNADO

El alumnado también carga con una mochila que a veces resulta demasiado pesada. Las expectativas académicas, la presión por destacar o la competencia constante son factores que afectan a su bienestar emocional. La ansiedad y la depresión han aumentado alarmantemente entre los jóvenes, quienes se sienten desbordados y atrapados en un sistema que no siempre les ofrece el apoyo adecuado.

- **Miedo al fracaso:** los estudiantes viven con el temor de no estar a la altura, de no cumplir con lo que se espera de ellos. Este miedo les lleva a un ciclo de estrés crónico que los va alejando de la alegría de aprender.
- **Soledad emocional:** muchos jóvenes lidian con problemas familiares y personales que afectan profundamente su salud mental, pero no siempre encuentran en la escuela el espacio seguro que necesitan para expresar sus emociones.
- **Falta de apoyo psicológico:** los recursos actuales para la atención a la salud mental son claramente insuficientes y no podemos olvidar la importancia de atender cada caso rápidamente y con la profesionalidad necesarias.

POR SUERTE...

CUIDAR LA SALUD MENTAL EN EL ÁMBITO EDUCATIVO ES SEMBRAR ESPERANZA PARA EL FUTURO

Partiendo de la premisa de que hablar sobre salud mental se ha normalizado y se han detectado las principales complicaciones que afectan en el ámbito educativo, toca actuar.



Cuando **priorizamos el bienestar emocional de nuestros docentes y estudiantes**, estamos creando espacios de aprendizaje más humanos, solidarios y productivos. Un profesor que se siente apoyado es un guía inspirador, y un estudiante que se siente escuchado puede desplegar todo su potencial.

El camino hacia **una educación más saludable** empieza con pequeños pasos: reconocer la importancia de la salud mental, hablar de ella sin miedo y exigir los recursos que todos necesitamos para florecer.

Toca construir, unidas y unidos, escuelas donde el aprendizaje y el bienestar vayan de la mano.



BARÓMETRO INTERNACIONAL DE LA SALUD Y DEL BIENESTAR DEL PERSONAL DE LA EDUCACIÓN (I-BEST) 2023

