

Voces del Profesorado Salud Mental 2025

25 pensamientos de un maestro sobre la diversidad en el aula

1. “María necesita adaptaciones por dislexia, pero no tengo horas para prepararlas bien.”
2. “Carlos no trae ni cuaderno porque en casa no hay dinero... ¿cómo avanzo con él?”
3. “Tengo tres alumnos recién llegados que apenas entienden español, ¿cómo los integro sin intérprete?”
4. “Sara se siente aislada porque es trans, intento cuidarla, pero el grupo no siempre respeta.”
5. “Ojalá tuviera un auxiliar de conversación para los alumnos migrantes que van muy perdidos.”
6. “Me paso la clase mirando tablets, luchando contra las pantallas.”
7. “En clase se mezclan problemas de conducta con problemas emocionales, y me falta formación.”
8. “Alumnos con TDAH que necesitan movimiento... pero tengo el aula abarrotada.”
9. “Cada alumno es un mundo, pero me piden resultados homogéneos.”
10. “Intento dar atención personalizada, pero en 55 minutos con 30 alumnos es imposible.”
11. “Cuando logro que un chico con autismo se concentre, ya suena el timbre y se rompe todo.”
12. “Me angustia no detectar a tiempo los casos de ansiedad o depresión.”
13. “Hay chavales que no desayunan, y claro, no rinden... pero no hay un plan real para esto.”
14. “Los problemas familiares se reflejan en clase, y yo no soy psicóloga.”
15. “Tengo un alumno que llora porque le hostigan, habrá que activar el protocolo de acoso”
16. “La diversidad enriquece, pero con esta ratio se convierte en sobrecarga.”
17. “Me gustaría coordinarme con el PT, pero apenas coincidimos.”
18. “Veo talento enorme en algunas criaturas, pero no puedo dedicarles tiempo extra.”
19. “Las familias a veces están tan desbordadas como yo, y no pueden apoyar.”
20. “Si atiendo al que tiene necesidades educativas especiales, el resto se desconecta.”

21. “Al final siento que reparto migajas de atención, y eso no es justo.”
22. “No es que no quiera, es que no puedo llegar a todo el alumnado.”
23. “Las diferencias culturales generan malentendidos que me cuesta mediar sin ayuda.”
24. “Me duele ver que algunos se sienten invisibles, aunque yo me esfuerce por estar ahí.”

50 pensamientos de un profesor/a de secundaria en un par de horas

1. “Otra clase llena, 32 alumnos... ¿cómo se supone que atiendo a todos a la vez?”
2. “Hoy hay examen y ya sé que tendré que corregir hasta medianoche.”
3. “Tres alumnos con necesidades específicas y no hay PT ni AL en esta hora.”
4. “Me parte el alma ver que no llego a los que más me necesitan.”
5. “Si atiendo al que no entiende nada, pierdo al resto de la clase.”
6. “Si me centro en el grupo, dejo descolgados a los que necesitan apoyo.”
7. “Estoy agotada y solo son las diez de la mañana.”
8. “Tengo la mesa del departamento llena de papeles, burocracia inútil que nadie lee.”
9. “Ya llevo dos partes escritos y todavía no hemos empezado el tema.”
10. “Cada vez tengo menos paciencia, y no me gusta sentirme así.”
11. “Me encantaría preparar actividades creativas, pero no tengo tiempo.”
12. “No soy una máquina, soy una persona... pero parece que nadie lo entiende.”
13. “Los alumnos perciben mi estrés, y eso me frustra aún más.”
14. “Tengo que rellenar la ficha de evaluación individualizada de Juan... otra más.”
15. “¿Por qué me piden tantos informes si saben que no hay horas para hacerlos?”
16. “He tenido que repetir la misma explicación cinco veces, y aun así no avanza.”
17. “No hay desdobles, no hay apoyos, solo yo delante de 30 adolescentes.”
18. “Mañana reunión de coordinación... fuera de mi horario.”
19. “Me gustaría hablar con la orientadora, pero siempre está ocupada.”
20. “Me duele la cabeza de tanto ruido en el aula.”
21. “No sé cómo gestionar tanta diversidad a la vez.”
22. “Encima, al salir de la clase ya sé que hoy me toca guardia.”
23. “Luego reunión con las familias... ¿a qué hora preparo mis clases?”
24. “Trabajo en casa más que en el centro, y no me reconocen esas horas.”

25. "Tengo ansiedad solo de pensar en las evaluaciones."
26. "Me falta aire, como si no pudiera respirar en medio de tanta presión."
27. "No he tenido ni cinco minutos de silencio en toda la mañana."
28. "Necesito un café, pero no me da tiempo ni a eso."
29. "Me siento culpable por no dar a cada estudiante lo que necesita."
30. "Siento que corro todo el día detrás de un tren que no alcanzo."
31. "Algunos alumnos se me escapan porque no tengo refuerzos."
32. "La ratio es inhumana, imposible trabajar así con calidad."
33. "Lo que quieren que haga es incompatible con las horas que tengo."
34. "No se valora la carga emocional de este trabajo."
35. "Mi familia apenas me ve porque me paso corrigiendo."
36. "Me invade la sensación de estar quemado."
37. "Si no cuido mi salud mental, ¿quién va a cuidar de mí?"
38. "No he tenido tiempo ni de ir al baño entre clases."
39. "Estoy acumulando tensión en los hombros, me duelen."
40. "Los compañeros también están saturados, no podemos apoyarnos mucho."
41. "Cada curso piden más burocracia y menos recursos."
42. "Quieren innovación, pero no dan horas para planificarla."
43. "Me frustra no tener tiempo para coordinar proyectos con el equipo."
44. "A veces pienso en dejarlo, y eso me da miedo."
45. "Me siento desbordado por cosas que no dependen de mí."
46. "Siento que nunca llego a todo, siempre falta algo."
47. "Se supone que este es un trabajo vocacional, pero así matan la vocación."
48. "Me levanto pensando en listas de tareas y me acuesto igual."
49. "El estrés me quita el sueño."
50. "Al final del día siento que no soy suficiente, y no debería sentirme así."