

Foro



Tiritas para docentes

Juan Carlos López Rodríguez - Maestro de un Centro Rural Agrupado

Para el autor de este artículo, la tarea de educar se está volviendo cada día más complicada, y constata que la sociedad está también tomando conciencia de ello. Cada vez son mayores los problemas físicos y psicosociales a que se enfrenta el profesorado, por lo que cree imprescindible mejorar la salud y la calidad de la vida docente.

Por fin parece que se va tomando conciencia de que esto de educar cada vez se está poniendo más complicado. Muchas son las razones que contribuyen a ello. A nivel de alumnos: niños agresivos y gritones, los que no trabajan, los «chulos» que nos echan un pulso, los mentirosos, los irrespetuosos...

Con los padres: padres que defienden al alumno a toda costa, que cuestionan la labor del docente, los que entienden la participación en el centro como la «queja perpetua». Dejades de funciones por parte de los padres, cargándoselas a las escuelas y poniéndoles más complicadas las propias.

Con los compañeros: egoísmo profesional (lo mío es mío), celotipia profesional (parece que «ser bueno» ha de suponer «ser mejor que», ¡craso error!), el que no cumple con su deber, el pesado, las bandas de cotilleo, los equipos directivos autoritarios o inseguros, falta de apoyo de los equipos directivos, los bebes-jefes poco educados, sin olvidar todas las tensiones diarias que acumulan los propios equipos de dirección.

Mayor exigencia social, mayor exigencia profesional (hacer más cosas por el mismo dinero en el mismo tiempo), baja consideración por parte de la sociedad, etc.

Todo esto, como no podía ser de otra manera, provoca que la profesión de los educadores sea potencialmente fácil para el refugio de ciertas enfermedades.

¿Cuáles son éstas? Los que trabajamos en la docencia estamos familiarizados con ellas: problemas psicosociales (depresión, ansiedad, estrés...) problemas de espalda, problemas de la voz, etc.

Comencemos con los problemas de voz, que suponen el 4,4% de las bajas, frente al 0,26% en otras profesiones. Es obvio que utilizamos mucho la voz y de manera incorrecta. A veces parece que si no estamos todo el tiempo hablando, no nos ganamos el sueldo, y lo más gra-



Un profesor «intentando» impartir clase a sus alumnos

ve es que no sabemos hacerlo correctamente, y que el ambiente no siempre es el más adecuado.

Los problemas traumatológicos suponen un 23,5% de las bajas.

Los problemas de espalda son debidos a varias causas: por un lado, a razones de hábitos posturales o posturas requeridas por la profesión (observemos a un maestro o maestra de Educación Infantil y

comprobaremos las veces que se inclina hacia delante y que respeta las líneas de hábitos posturales saludables). Lo mismo sucede cuando un docente pasa por las mesas corrigiendo los cuadernos de los alumnos, a la hora de escribir en la pizarra, e incluso cuando está sentado, en sillas nada ergonómicas.

Por otro lado muchos problemas de espalda están muy relacionados con pro-

blemas de índole psicológica, ya que las tensiones son como los cangrejos: se esconden en los recovecos más recónditos, y uno de los lugares preferidos son las vértebras cervicales.

Finalmente, y probablemente el problema más importante, es el de índole psicosocial. Señalan los expertos que el estrés de los docentes en un 80% es preocupante, y se sitúa en unos niveles de

baja laboral muy elevados. La docencia se encuentra entre las seis profesiones que más estrés produce, ya que se trata de un colectivo sometido a muchas presiones, como ya señalamos al inicio de este artículo.

Hoy día es preocupante que muchos compañeros que han sufrido situaciones de estrés en los colegios hayan sufrido enfermedades cardiovasculares graves. Y muchos de ellos han sido cargos directivos. No olvidemos tampoco el aumento de las migrañas, de las úlceras y de otras enfermedades derivadas del exceso de tensión.

«El docente quemado se caracteriza por alto absentismo, falta de compromiso, anormal deseo de vacaciones, baja autoestima e incapacidad de tomarse la escuela en serio»

Como ya apuntaba José Manuel Esteve en su libro sobre el malestar docente, a partir del noveno año de ejercicio comienza el malestar a manifestarse en problemas de salud y tensión.

Como consecuencia de todo ello, en primer lugar los problemas del maestro lo separan cada vez más de los alumnos, bajando el rendimiento y actuando en peores condiciones frente a ellos.

Como apuntaba José Manuel Esteve en el citado libro, «el docente quemado se caracteriza por alto absentismo, falta de compromiso, anormal deseo de va-

caciones, baja autoestima e incapacidad de tomarse la escuela en serio».

A mayor número de bajas, mayor dinero que se debería gastar en sustitutos.

Se produce un «contagio» de los males a los compañeros, si el compañero con problemas de depresión, ansiedad o estrés no se coge la baja, entristece o enrarece el ambiente escolar (cuando estamos relajados segregamos un neurotransmisor llamado serotonina que afecta a las personas que nos rodean. Desconozco el nombre del neurotransmisor que se segrega cuando uno hierve de tensión, pero no cabe duda de que afecta igualmente a quienes le rodean), y a veces se puede escapar alguna contestación o situación fuera de lugar. Si la baja no es cubierta, entonces suma una causa de estrés más a los demás compañeros.

Posibles soluciones

Parto de la idea de que un maestro sano y feliz es un maestro eficaz.

Como soluciones preventivas debería existir una asignatura de Educación de la voz e incluso de cómo hablar en público en la carrera de Magisterio, así como una asignatura en la que se tratasen los problemas de salud y los posibles remedios, tanto preventivos como paliativos, que se pueden adoptar.

Soluciones a nivel escolar: crear un plan de salud laboral al igual que hay un plan de evacuación del centro. En este plan se diseñarían diversos tipos de actuaciones, dando tanta importancia al cuidar como al curar. Al inicio de curso se podrían impartir jornadas con algún foniatra para que orientase o recordase los hábitos saludables para la voz (hidratarse, respirar correctamente...)

Se debería contemplar el cuidado de un buen ambiente de trabajo, desde su diseño, pasando por las sillas (tanto del docente como del alumnado) y la programación de actividades formativas, hasta posibles medidas de apoyo al profesorado.

Este plan debería contar con un presupuesto, aunque fuera mínimo, para dotar de la correspondiente botella de agua diaria al educador (para hidratarse correctamente), y adecuar mínimamente el lugar de trabajo.

Cómo medidas «curativas» se trataría de seguir los patrones de inteligencia emocional aplicados a los docentes.

Se deberían diseñar sesiones de formación o información sobre cómo tomar conciencia de las emociones y darnos cuenta de qué las provoca antes de ser víctimas de los «secuestros emocionales» que nos llevan a actuar de manera que luego nos arrepentimos. Si no somos conscientes de las emociones, somos incapaces de actuar emocionalmente, lo cual no es nada positivo en el acto de enseñanza. Deberíamos aprender la importancia de los autodiálogos en las emociones y sus consecuencias (ya que en muchos casos somos nosotros mismos un elemento desequilibrador, con el pensamiento incontrolado).

También necesitaríamos información y formación para saber cómo actuar en caso de que las emociones se desborden. Para ello sería necesario aprender técnicas de relajación y programar dentro del horario escolar momentos para que los maestros puedan realizar estas técnicas.

¿Por qué no aprender de los orientales y sus momentos de asueto en el trabajo realizando ejercicios de Taichi o Yoga? Mu-

chos ejercicios y muchas de estas técnicas milenarias serían muy recomendables en la escuela (tanto como medio de equilibrar el estrés como para corregir problemas de espalda). Se podrían realizar 10 minutos en el recreo o a mediodía.

Finalmente, y como remedio de eliminar tensiones se podrían aprender técnicas de masaje (existen técnicas de masaje craneofacial y de reflejoterapia que se podrían realizar de manera cómoda en los colegios y serían muy positivas para eliminar tensiones y mejorar el ambiente escolar).

Soy consciente de que todo esto so-

Se trata, en definitiva, de utilizar técnicas que nos proporcionen el modo de poder aportar más inteligencia a nuestras emociones, más civismo a nuestras aulas y más afecto a nuestra vida escolar

naré cuando menos raro: una escuela con yoga, masajes, una escuela más humana y saludable. Desde luego está claro que estamos necesitados: en los cursos que se han comenzado a impartir en los diversos centros de formación, son decenas de docentes los que se quedan en listas de espera.

Se trata, en definitiva de utilizar técnicas que nos proporcionen el modo de poder aportar más inteligencia a nuestras emociones, más civismo a nuestras aulas y más afecto a nuestra vida escolar, mayor salud y calidad de vida docente.



COLECCIÓN EDUCACIÓN AL DÍA [DIDÁCTICA Y PEDAGOGÍA]

www.praxis.es

educacion@praxis.es

Programa de Acción Tutorial para la Educación Secundaria Obligatoria

La acción tutorial es un marco de interacción imprescindible para conseguir dos objetivos básicos en los alumnos: **la educación en valores y la promoción personal.**

Esos son los objetivos que pretende este libro, que está dirigido a tutores o a equipos que quieran implantar un plan de acción tutorial en Educación Secundaria Obligatoria, a los que les ofrece un programa, con una secuenciación para los cuatro cursos de la etapa, que tiene la finalidad de facilitar la organización de las actividades en el aula.

Ref. 963



José Miguel García Labiano
22 €

Remita este anuncio a: CISSPRAXIS, S.A. Colón, 1. 46004 Valencia

Acelere su pedido a través de: Tel.: 902 250 510 • Fax: 902 250 515 • e-mail: educacion@praxis.es

BOLETÍN DE PEDIDO

Sí, deseo recibir la obra señalada al precio marcado y en las condiciones por mí designadas.
(Precios válidos hasta 31/12/04)

NOMBRE Y APELLIDOS: _____ N° SUScriptor: _____
CENTRO U ORGANISMO: _____ PROFESIÓN: _____ NIVEL DE ENSEÑANZA: _____
NIF/CIF (Imprescindible): _____ DIRECCIÓN: _____
C.P.: _____ POBLACIÓN: _____ PROVINCIA: _____
TEL.: _____ FAX: _____ E-MAIL: _____

FORMA DE PAGO

* GASTOS DE ENVÍO: Todos los pedidos se incrementarán en 3 €

- Cheque adjunto a favor de CISSPRAXIS, S.A.
 Reembolso

REF.: 33-IN

Le informamos que sus datos serán incorporados con fines mercantiles a un fichero del que es responsable CISSPRAXIS, S.A. Puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación, oposición y revocación, dirigiéndose por escrito a CISSPRAXIS, S.A., C/ Colón nº1, 46004 Valencia. Salvo que en el plazo de 10 días nos indique lo contrario, sus datos serán cedidos con fines comerciales, incluida publicidad por medios electrónicos, a las empresas de nuestro mismo Grupo de Sociedades.