Profes, cuidad de vosotr@s mism@s

05/08/2016



¿Casualidades? Tal vez. Después de una semana bastante ajetreada, cae en mis manos (en mi pantalla) un artículo de Christopher Doyle en *Education Week* titulado "Teachers, Take Care or Yourselves", traducido en el encabezamiento de esta entrada. Un artículo, a propósito para una breve reflexión educativa, que plantea la **responsabilidad, empezando por el propio profesorado, ante su cuidado personal y emocional,** no solo por sí mismo sino por la relevancia de este cuidado en el ejemplo que se está dando al alumnado y por su repercusión en los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Bien mirado, ¿**qué modelo puede proporcionar un profesor o una profesora que no mantiene un cierto equilibrio personal**? Si se educa tanto o más con el ser que con el saber, ¿con qué argumentos puede proponer una educación saludable a partir de esas carencias?

Los estudios coinciden en señalar la **profesión docente como una de las que presentan más riesgos desde el punto de vista del síndrome de burnout** o quemado, una de las más vulnerables ante trastornos emocionales, conductuales o de salud, problemas como el estrés laboral o la depresión, entre otros muchos. Es un riesgo que no pasa desapercibido sino que se concreta en **consecuencias negativas para la calidad de la enseñanza** (desmotivación, bajas, absentismo, abandono, comportamientos erráticos frente al los alumnos y alumnas...).

Las **razones para estos desajustes se han señalado por lo común en la periferia del profesorado**: el nivel creciente de exigencia de tareas, situaciones de precariedad, la responsabilidad atribuida socialmente ante el fracaso escolar, las dificultades para gestionar un aula poblada de estudiantes cada vez más diversos o más desconocidos, las de gestión de situaciones conflictivas, violentas, conductas adictivas, etcétera... para las que no ha recibido suficiente formación. Algunos de estos motivos se adentran en el terreno de lo estructural y superan con mucho las fronteras de lo puramente educativo. Siendo realistas, es complicado que vayan a desaparecer en un corto o medio plazo.

Más alentador por efectivo se muestra el afrontamiento personal de estas cuestiones, algo manifiesto en el *take care of yourselves* del título y que tendría que ver con el desarrollo de habilidades personales que permitieran contrarrestar esas situaciones proclives al *burnout.* Entre ellas debería ocupar un papel protagonista el de la **inteligencia emocional** como medio de entender, sopesar y regular las emociones propias y ajenas. Una inteligencia que parece clave a la hora de establecer

espacios y tiempos de ocio de calidad, actividades enriquecedoras al lado de otros y otras. Un recurso para calibrar la verdadera responsabilidad personal ante resultados no siempre satisfactorios pero dependientes de muchos otros factores. Una inteligencia, en fin, para dotar de sentido a la labor docente, para llevarla a cabo de forma consciente, de manera meditada, desde la implicación y la satisfacción personales.

El **auge de la demanda de formación permanente del profesorado en estos campos** (educación emocional, mindfulness o meditación, yoga, etcétera) es un síntoma de la necesidad percibida de este cuidado. Un cuidado que, como he indicado, no es mero egoísmo, en la medida en que el bienestar personal se traduce, se ha de traducir, en verdadera **autoridad frente al alumnado, no como sinónimo de poder sino de ser,** de llevar de la mejor manera una vida autónoma y coherente consigo que permite liberarse y ofrecer herramientas para que quienes aprenden a su lado puedan igualmente crecer como personas.

No me resisto a terminar sin una llamada del artículo que ha dado pie a estas líneas:

> (...) we teachers have to assume responsibility for taking care of ourselves. We need to put down our laptops, stop grading papers, and go for a walk. We have to read books that challenge and deepen our intellects. We should make dinner for our families and find time to enjoy it with them. We should get together with friends and share a laugh.

Apliquémonos el cuento.

Para leer completo el artículo citado:

DOYLE, Christopher. "Teachers, Take Care of Yourselves". Education Week (17/02/2016)