

## **SALUD DOCENTE: CONTROL DEL ESTRÉS Y PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DEL “QUEMADO”.**

*Ya han pasado dos tercios del curso escolar. ¿Cuántos días quedan todavía para las vacaciones de verano? ¿cuántos años hasta la jubilación? ¿cómo voy a poder soportarlo? A veces me siento realmente cansado y agotado por la jornada escolar. Espero que nadie se dé cuenta de esto, ni los compañeros ni, especialmente, los alumnos o sus padres. Otros días, sin embargo, todo es diferente; en esos días me siento vivo, motivado, me divierto probando cosas nuevas con mis alumnos. Entonces experimento algo de mi antigua fuerza y energía...*

Estas palabras, traducidas del alemán, introducen la convocatoria del Módulo 1 sobre “Identidad personal y profesional del docente” que se celebró el pasado mes de mayo en Salzburgo (Austria). Podrían haber sido pronunciadas por un profesor austriaco, pero también por uno español, porque las secuelas que deja el ejercicio docente son muy parecidas en todos los países.

La institución organizadora, **Pädagogisches Institut des Bundes** de Salzburgo, se planteó hace dos años realizar un proyecto europeo Comenius 2.1 (modalidad del programa Sócrates destinada a Formación Permanente del Profesorado) para prevenir entre los profesores el llamado “síndrome del quemado” o *burn out*. La idea encontró buena acogida en otras instituciones europeas cuyo objetivo es dar formación a profesores de enseñanza no universitaria. Hungría, Luxemburgo y España se han unido a este proyecto y actualmente figuran como instituciones asociadas el **Institut supérieur d’Etudes et de recherches pédagogiques** de Luxemburgo, el **Pädagogiai Intezet** de Győr, Hungría, y el **Centro de Apoyo al Profesorado de Retiro**, perteneciente a la Consejería de Educación de la Comunidad Autónoma de Madrid.

El proyecto, compuesto por cuatro módulos, se está desarrollando en los cuatro países de modo paralelo desde finales del 2001 hasta principios del 2004.

El objetivo que tenemos los que participamos en él es determinar las causas del síndrome y encontrar herramientas que sean útiles al profesor para mejorar su situación personal y profesional, evitando así que esta dolencia se extienda como una epidemia por los centros educativos europeos.

Los cuatro módulos de que se compone abarcan los campos donde el profesor puede llegar a encontrar mayores problemas:

**Módulo 1: Identidad personal y profesional.**

**Módulo 2: Cooperación y comunicación entre docentes.**

**Módulo 3: Nuevas formas de enseñanza y aprendizaje.**

**Módulo 4: Tratamiento de conductas difíciles.**

Además, todos los implicados en el proyecto, profesores, ponentes, coordinadores, estamos en contacto permanente a través de una plataforma que incluye dirección particular de correo electrónico, chats, foros, noticias sobre el proyecto, etc.

Acerca del síndrome se han hecho muchos estudios, pero actualmente no hay planes de actuación concretos encaminados a prevenirlo, al menos en el ámbito docente.

El término “burn out” fue acuñado por dos psicoanalistas alemanes en 1976 para denominar un conjunto de síntomas que sufrían profesionales sometidos a un estrés continuo y que a la vez tenían un alto índice de fracaso en la consecución de sus objetivos. Esta situación producía en los afectados un agotamiento emocional, con cuadros clínicos próximos a la depresión.

Aunque el síndrome lo puede padecer cualquier trabajador cuya profesión le suponga un estrés intenso, que a la vez no tenga garantizada la consecución de buenos resultados y que se implique personalmente en su labor, la docencia y la sanidad son los campos donde más casos se detectan.

La sintomatología del quemado podría resumirse en los siguientes aspectos:

- Disminución del compromiso profesional. Se deshumaniza el trabajo, evitando implicarse demasiado como mecanismo de defensa. Hay pérdida de ilusión y problemas con los compañeros.
- Reacciones emocionales extremas: sentimientos de culpa, depresión, agresividad.
- Desorganización progresiva: disminución de la capacidad cognitiva, de la creatividad y de la motivación.
- Indiferencia emocional, social y espiritual.
- Reacciones psicósomáticas: enfermedades cutáneas, cefaleas, malestar físico...
- Desesperación con tendencias suicidas.

Según los expertos, el estrés es la clave fundamental para entender este síndrome. Pero el estrés no es malo en sí mismo; todos sufrimos estrés en mayor o menor medida todos los días. Es una reacción natural del organismo, que nos prepara para afrontar situaciones que interpretamos como peligrosas y que nos producen un estado de tensión. Los animales también lo experimentan, pero recuperan su nivel anterior de relajación cuando desaparece la causa del estrés.

El problema radica en que las personas no siempre damos ese paso atrás y prolongamos nuestro estado de tensión más allá de lo que es estrictamente necesario, de modo que desarrollamos un estado de estrés ante situaciones que, en principio, no son peligrosas, amenazantes ni ponen en peligro nuestra integridad. Ese estrés continuado es el que lleva al agotamiento mental, físico y emocional.

Por este motivo el equipo del proyecto creyó necesario ofrecer al profesor, desde el principio, medios para que aprenda a controlar su estrés, tanto dentro como fuera del aula, porque él mismo es su principal herramienta de trabajo y cualquier innovación didáctica, metodológica o científica es difícil de llevar a cabo si el profesor no tiene un equilibrio personal aceptable y ha perdido su salud.

Así pues, en la reunión que tuvo lugar en Luxemburgo en enero de 2001 establecimos cuáles iban a ser los objetivos a conseguir en el Módulo 1 sobre “identidad personal y profesional del docente”:

- 1.- Analizar la motivación y los determinantes que influyeron al elegir el trabajo de profesor.
- 2.- Analizar la propia situación profesional.
- 3.- Aprender a cuidar el cuerpo y reflexionar sobre uno mismo.
- 4.- Reconocer y desarrollar los propios recursos y cualidades.
- 5.- Mejorar los propios puntos de vista y estrategias.
- 6.- Practicar la autoevaluación.

Estos objetivos son comunes para la realización del Módulo 1 en todos los países, si bien los contenidos y la metodología con los que se pueden conseguir admiten variaciones en cada institución, según el planteamiento del equipo de ponentes que diseñe el módulo.

En la reunión celebrada en Madrid en mayo de 2002 cada país puso en común los métodos y contenidos elegidos, así como los ponentes que iban a impartirlos. En líneas generales se destacó la importancia de cuidar y escuchar el cuerpo para mejorar el equilibrio personal. Si los problemas mentales y emocionales se somatizan en el cuerpo, ¿por qué no pensar que éste es un camino de doble dirección y que los cuidados que

apliquemos en el campo físico van a repercutir en nuestra salud mental y emocional? Y, llegados a este punto, nos dimos cuenta de que no estábamos inventando nada nuevo, sino recuperando un planteamiento con muchos años de antigüedad: *mens sana in corpore sano*.

Para diseñar el Módulo 1 en Madrid se ha contado con un equipo de cuatro profesionales que han trabajado conjuntamente con el fin de dar, cada una desde su propio campo, una unidad al desarrollo del curso.

Inmaculada Maseda, pedagoga especializada en el campo social-laboral, nos ha proporcionado la base teórica del síndrome, investigando la bibliografía existente sobre el tema y ayudándonos a elaborar un cuestionario sobre la identidad profesional del docente. Sobre las respuestas de los profesores, comentadas y anotadas en pequeño grupo, se establece un debate posterior en gran grupo.

Ángeles Manso, María Sáiz y Maribel Maseda han elaborado un programa basado en la interacción de los planos físico, mental y emocional de la persona, dirigiendo la terapia a establecer un equilibrio entre los tres porque, en esencia, son la misma cosa.

María Sáiz, profesora de Qi Gong, trabaja en la aplicación terapéutica de esta disciplina como modo de eliminar o disminuir la fatiga, tonificar la energía, mejorar la concentración y aumentar la creatividad, la serenidad y la relajación, reequilibrando a nivel psico-emocional.

El Qi Gong es una gimnasia energética, proveniente de China, que mejora la salud y la longevidad. Forma parte de la medicina tradicional china, con más de 3000 años de antigüedad y ha recogido la práctica de los monjes taoístas y budistas, desarrollada también durante milenios.

La práctica del Qi Gong está fundamentada en tres principios:

- 1.- Conciencia del movimiento natural, lento y detenido.
- 2.- Conciencia de la respiración, lenta y sincronizada al gesto.
- 3.- Conciencia de la mente que dirige el *Qi* (el aliento, la energía vital) al interior del cuerpo.

María encamina sus ejercicios a conseguir la alineación de los tres centros de energía o *Dan Tian* principales, el inferior, el medio y el superior, correspondientes a los aspectos físico, emocional y mental de la persona.

Maribel Maseda practica una terapia bioenergética encaminada también a activar el Chi (o Qi) y equilibrar los centros de energía o *Chakras* (según el término sánscrito).

En su trabajo cada centro energético tiene una correspondencia mental, emocional y física y es el bloqueo de emociones lo que lleva a instaurar en la persona comportamientos nocivos o confusos.

Mediante visualizaciones internas, interpretadas en claves junguianas, el paciente aprende a interpretar la información que le proporciona el inconsciente sobre sus propios problemas, la raíz de los mismos y el modo de solucionarlos.

La fuente principal del trabajo reside en el mismo participante, que aprende a descubrir sus propios recursos y a manejarlos con el fin de regular y equilibrar el sistema energético.

Como fruto de su experiencia en el tratamiento de profesores afectados por el síndrome del quemado, Maribel ha elaborado una teoría sobre los bloqueos más frecuentes entre ellos y las causas que los originan. También ha estudiado el modo de comportamiento adolescente, de qué forma se produce el intercambio emocional profesor-alumno y las consecuencias que conlleva para ambos si el profesor ignora qué canales de comunicación debe utilizar para llegar al alumno y cuáles no.

Ángeles Manso es quiromasajista. Si en un principio trabajó con sus pacientes tratando sólo el plano físico, músculos y huesos como tal, la experiencia le llevó a comprender que los resultados mejoraban ostensiblemente si se añadía el componente emocional a la hora de analizar y tratar dolores tensiones, acortamientos musculares generalizados o movimientos óseos motivados por contracturas y se interpretaban estos problemas como somatización de problemas psico-emocionales.

Para favorecer los desbloques emocionales practica terapias como la Craneo-sacral, la Técnica de Integración Neuroestructural (T.I.N.), Reflexoterapia Podal, Técnica Metamórfica o Técnica Dorn, además de las tradicionales terapias manuales.

Su experiencia con los pacientes, entre ellos muchos profesores con síndrome del quemado, le ha llevado a relacionar zonas del cuerpo con problemas emocionales concretos y también ha establecido una sintomatología física con desencadenantes psico-emocionales típica del profesional docente.

En su consulta no sólo limita el tratamiento a la zona que parece más afectada, sino que busca el origen de la dolencia en otras partes del cuerpo, pues para ella nuestro soporte físico es “como un vestido de una sola pieza”, donde la presión que se produce en un punto altera la armonía del conjunto.

El Módulo 1, celebrado en Madrid entre el 17 y el 20 de octubre de 2002, ha tenido una gran aceptación entre los profesores participantes, que agradecieron y aplaudieron el hecho de que se considerase un objetivo de formación enseñar al docente a prevenir y cuidar los desequilibrios y alteraciones de salud que puede llegar a sufrir en el ejercicio de su profesión.

Raquel Blaya Andreu.  
Asesora de Formación del CAP de Retiro (Madrid)  
Coordinadora del Módulo 1  
(Comenius 2.1: *Empowerment burn out prevention*)