

DOCENCIA Y ESTRÉS

Guillermo Ballenato Prieto. Psicólogo

Determinadas profesiones comportan un alto riesgo de padecer estrés. Dos colectivos especialmente expuestos son el personal de atención hospitalaria y el personal docente. En la base del mismo está su elevada implicación emocional, fruto del contacto directo y continuado con las personas que reciben el servicio.

El profesor no trabaja con máquinas o números, sino con personas. Él a su vez también es una persona, con sus dudas, miedos, anhelos, ideales. Cuanto mayor es su expectativa e implicación con la docencia, más probable es que su “ideal docente” choque con la realidad de la enseñanza, exponiéndole a la frustración y a la sensación de fracaso. Así, excelentes docentes que ponen su cerebro y su alma al servicio de la vocación son víctimas del Síndrome de Burnout o síndrome del trabajador “quemado”.

El docente es un modelo que proyecta sobre sus alumnos, no sólo sus conocimientos sino también su propia forma de ser, su filosofía de la vida, sus valores y actitudes, y su estado de ánimo. Un docente estresado tendrá dificultades para transmitir eficazmente. Su salud laboral y psicológica afectará directamente a la calidad de sus enseñanzas.

Aparte de las dificultades y conflictos normales de cualquier persona, el docente se enfrenta a un número elevado de alumnos, y a menudo a la desmotivación, el desinterés, y los conflictos y problemas de conducta. Su trabajo no consiste exclusivamente en impartir clase; debe preparar, actualizar conocimientos, corregir exámenes y trabajos, evaluar, atender tutorías y revisiones, reuniones de equipo. La sensación de presión puede verse aumentada por las reformas educativas, la innovación, la investigación y la exigencia de calidad.

El orgullo personal del trabajo bien hecho se ve apagado por las pocas expectativas de promoción y por el escaso reconocimiento social. Sigue vigente el tópico de las “largas vacaciones del maestro”. La valoración y el fruto de su labor no suelen ser inmediatos. De hecho, pocos alumnos satisfechos con su profesor se lo hacen saber.

Todo este conjunto de elementos acaba generando agotamiento físico y emocional, irritabilidad, despersonalización, tristeza, desmotivación y ansiedad. La merma de autoestima puede llevar al docente a un estado en el que le resulta difícil reconocer sus éxitos, magnificando cualquier mínimo error y percibiendo situaciones normales como muy amenazantes.

La sensación de fracaso profesional y la insatisfacción con el trabajo le puede llevar a adoptar una actitud muy crítica con su entorno laboral, a la vez que carente de propuestas. El absentismo, el abandono o la jubilación anticipada empiezan a barajarse como posibles salidas a una situación que le desborda.

Las estrategias para combatir el estrés son múltiples. En el plano físico se orientan a la relajación, la respiración, el ejercicio, el descanso. Otras propuestas se dirigen a la formación en temas específicos, como las estrategias para tomar decisiones, resolver problemas o gestionar el tiempo. Estas últimas puede ayudar decisivamente a optimizar el aprovechamiento del tiempo, marcar objetivos y detectar prioridades, planificar y eliminar los malversadores del tiempo, y buscar la eficacia sin caer en el perfeccionismo.

El apoyo psicológico puede abordar técnicas de autocontrol emocional y trabajar la motivación y el autoconcepto, fortaleciendo el sentimiento de valía y reduciendo el de indefensión. El aspecto cognitivo es clave, ya que el pensamiento actúa como un filtro que precede a las respuestas emocionales y fisiológicas propias del estrés. Es preciso atajar los pensamientos negativos y obsesivos, y reestructurar algunas ideas irracionales. Es posible adoptar un enfoque positivo y constructivo no sólo sobre la docencia sino ante la vida en general. La actitud personal es fundamental en la prevención y tratamiento del estrés, así como en la mejora de la calidad de vida y del desempeño profesional.

Vale la pena recordar que la docencia es una actividad clave para el desarrollo humano. Una labor que despierta vocaciones, alumbra ideas en la mente de muchos discípulos, generando libertad, progreso y bienestar social. Esa noble profesión, lejos de "quemar", debe llenar de orgullo a quien tiene el privilegio de poder ejercerla.