

DOCENCIA Y SALUD MENTAL ¿ES CONTAMINANTE LA TAREA DEL PROFESOR? UNA PROPUESTA

Salvador Alemán Méndez e Iván Alemán Ruiz

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

Teresa Ramírez Lorenzo

Unidad de Investigación del Hospital Universitario de Gran Canaria

RESUMEN

La tarea de enseñar es un trabajo tóxico para la salud mental de los profesores, y se debe, entre otros motivos, a las relaciones interpersonales y al uso que hacen de su propia libertad los alumnos.

Se plantea la necesidad de ayudar a los profesores y conservar su calidad de vida.

Palabras clave: salud mental, profesores, educadores y relación interpersonal.

ABSTRACT

Teaching is a toxic job for the mental health of teachers. One of the reasons among others is the interpersonal relationship and the way students make use of their freedom.

In this article, the necessity to help teachers and to maintain their quality of life is raised.

Keywords: mental health, teachers, educators and interpersonal relationship.

INTRODUCCIÓN

Antes de entrar en el debate que pretende establecer este artículo queremos insistir en tres premisas que impidan malentendidos en el planteamiento de la cuestión.

Nos referimos en primer lugar al concepto de salud mental, que popularmente cuenta con mala prensa, comprensión inadecuada y abundantes prejuicios. Ello impide, muchas veces, la mínima reflexión serena sobre salud mental y profesorado. Se trata de la salud mental en el sentido más estricto de la Organización Mundial de la Salud (1989) cuando establece un paralelismo entre salud mental y estado de bienestar. En concreto, de un *continuum* donde en un extremo está el máximo de calidad de vida y satisfacción personal y en el otro la enfermedad y la locura. Y es en ese desarrollo donde se encuentran situaciones tales como la tristeza, la infelicidad, la dificultad para entenderse a sí mismos o a los otros, etc.

Cuando decimos que pelagra nuestra salud mental podemos estar haciendo alusión a cualquier estado que tenga relación con ese *continuum*. Por citar algunos ejemplos, cuando nuestra vida de pareja o de diversión se siente perturbada e invadida por los efectos de la tensión en nuestro trabajo, en la institución académica, estamos tratando de la salud mental en relación con la tarea docente.

La otra premisa a la que queremos referirnos es al tipo de profesor del que discutimos en este trabajo. Incluimos a todos, desde los que enseñan en Primaria hasta los universitarios: todos los que enseñan o educan.

Sí habrá que hacer algunas matizaciones. La eterna cuestión, todavía no del todo dilucidada: ¿Contamina más la docencia con menores o con mayores? Sin pretender dogmatizar, se puede establecer como principio general que el trabajo con pequeños es más cansado y se exige mayor cualificación en el conocimiento del desarrollo evolutivo de la persona. Están en período de provisionarse de mecanismos y estructuras básicas para situarse satisfactoriamente en el mundo. La responsabilidad es enorme, ya que tratamos con un ser humano en construcción, pero la presencia de los “virus psíquicos” es baja.

Los alumnos mayores, sin embargo, son portadores de desajustes, carencias, aprendizajes viciados y, con ese bagaje, se sitúan frente a la institución académica y a nosotros mismos que, muchas veces involuntariamente, creamos un caldo de cultivo propicio para el desarrollo de esos riesgos psíquicos. Por ello el trabajo con mayores despierta más agudamente nuestras propias deficiencias y fantasmas y, ¿por qué no decirlo?, nuestras propias patologías. Lógicamente es más tóxico.

El niño pequeño básicamente despierta nuestra omnipotencia, el mayor provoca nuestra impotencia. Ambas, inadecuadamente manejadas, se convierte en peligrosas para nuestra salud mental.

Finalmente constamos en esta previa exposición, que en esta cuestión, como en todas las relacionadas con la salud o con la educación, nos declaramos descaradamente socráticos: sabemos poco y de ese poco dudamos. Planteamos hasta donde hemos llegado en nuestra reflexión, con la saludable idea de vernos

contrastados, enriquecidos, consensuados, contradichos, mejorados, pero nunca evaluados o descalificados porque ello es malo para la salud.

En definitiva, se trata de un debate parcial, muy parcial, como todos los debates, ya que hablamos exclusivamente de la peligrosidad de la tarea de enseñar, sin aludir a la otra cara de la moneda: nuestra tarea es un lugar privilegiado para el desarrollo personal y social propio. Pero esto sería otra discusión.

Lo que se puede afirmar como principio general, sin meternos en estadísticas, que las hay muy significativas, es que los trabajadores de la enseñanza y de la educación ejercen una profesión hermosa y necesaria, pero altamente contaminante en cuando a la salud mental. El día a día en el bregar continuo con los alumnos va dejando en los profesores un sedimento de pensamientos, sensaciones, sentimientos y comportamientos que, de no ser metabolizados adecuadamente, pueden repercutir en nuestra salud mental, es decir, en el desarrollo satisfactorio de nuestra persona y de nuestra relación con el entorno. Puede ir lentamente polucionando nuestra atmósfera psíquica de la que dependemos para ser sencillamente felices.

Existen mil síntomas diarios que nos lo van corroborando; por ejemplo, ¿qué hacemos y cómo entendemos el cansancio desproporcionado que experimentamos ante una actividad docente aparentemente de poco esfuerzo?, ¿y la sensación de sentirnos desbordados cuando tenemos que calificar cien trabajos?, y ¿cómo explicar esa impresión de estar ante la tarea de nunca acabar?, siempre hay algo pendiente..., y ¿qué decir de la torpeza con que afrontamos los mil impresos que llegan desde la Institución académica en la que desarrollamos el trabajo docente?, ¿qué decir de la posición defensiva, casi paranoide con la que se asiste a reuniones de departamento, de seminarios, etc.? Eso sin aludir al alto porcentaje de malestar psíquico que se enmascara en dolores de cabeza frecuentes e “injustificados”, digestiones pesadas cuando los alimentos estaban en perfectas condiciones, interrupciones del sueño sin motivo aparente, colon irritable o simplemente comportamientos inesperados de los que ni siquiera nosotros estamos satisfechos.

Es evidente que el trato con los alumnos, junto a las satisfacciones, genera muchas veces un riesgo para nuestro bienestar personal.

En la nómina de algunos trabajadores existe el complemento por peligrosidad en el trabajo. No es nuestro caso, pero corremos más riesgo para nuestra salud psíquica que los fontaneros, los carpinteros, los arquitectos, los técnicos en informática, por poner algunos ejemplos.

DÓNDE RADICA EL PROBLEMA

En 1910 Freud (1996), que dedicó su vida a la práctica de la psicoterapia, afirmó paradójicamente que existen dos tareas imposibles: la de educar y la de

hacer psicoterapia. Probablemente porque ambas incluyen un alto montante de frustración en su desempeño. Y la frustración ayuda en el crecimiento, pero mal manejada produce un desgaste emocional, desplazable a otras áreas importantes de nuestra vida ordinaria y, por tanto, perturbadora de otras fuentes de placer ajenas a la profesión.

¿Dónde radica el problema?

La raíz seguramente sea la conjunción de la complejidad de variables que se interrelacionan en el proceso educativo. Arriesgándonos a ser simplistas nos fijaremos sólo en dos aspectos: la dificultad de trabajar con seres libres y el riesgo que se corre en el difícil arte de la relación interpersonal.

Dificultad de trabajar con seres libres

Respecto a la dificultad que engendra trabajar con personas libres, quiere decir que todo nuestro esfuerzo, todo nuestro trabajo, toda nuestra planificación, toda la ilusión por aportar algo interesante en la formación del alumno como persona y como profesional, acabará en un destinatario que aceptará o rechazará la propuesta. Puede incluso que la acepte formalmente para ser evaluado satisfactoriamente con la intención de olvidarla en seguida. Aunque tengamos la ilusión de que somos nosotros quienes examinamos de la materia son ellos finalmente quienes deciden de la bondad de nuestro proyecto educativo con sus actitudes, comportamientos y, en definitiva, con sus vidas. Elaboramos, como el cocinero, para que los alumnos coman, digieran, metabolicen, rechacen, vomiten o defequen lo que les ofrecemos, fruto de nuestro esfuerzo personal, con la intención de que mejoren personal y profesionalmente.

Defequen, sí, esa es la palabra. El mejor de los alimentos tiene una parte que ha de ser evacuada y desechada por el organismo para su salud. A semejanza del cuerpo ¿por qué el psiquismo del alumno no ha de disponer de la libertad de poner fuera lo que nosotros nos empeñamos en ponerle dentro? Habrá que aprender a integrar como normal el ver que parte de nuestro trabajo es sencillamente rechazado por el alumno que se supone menos experimentado y sabio que nosotros. Pero tan libre como cualquiera.

La contraposición al disfrute narcisista de la aceptación de nuestra propuesta la representa la frustración del rechazo. Y ello, si no tenemos un buen manejo de nuestros límites, un buen control de nuestra insaciable necesidad de ser reconocidos, dominio y claridad de nuestro rol de formar seres libres, tolerancia a la frustración y capacidad de gozo de nuestro trabajo bien hecho más allá del reconocimiento del otro, puede degenerar en tedio, desmotivación, desánimo, rabia, ánimo de venganza, exhibición neurótica de nuestro poder frente a los discentes... que para nada mejoran nuestros parámetros de salud mental más allá del aula.

Relación interpersonal

En cuanto a la relación interpersonal, conviene recordar que la comunicación es parte esencial de nuestro trabajo como docentes. Dicho más claro: sin relación, sin comunicación no existe una formación integral. Así de claro. Pueden cambiar todos los parámetros académicos: formas de enseñar, novedosos materiales didácticos, nuevos programas de enseñanza programada, distinta configuración de las aulas y un largo etcétera, pero nunca se podrá prescindir de la comunicación profesor-alumno; si algún día eso ocurriera querrá decir que habremos entrado en un mundo donde los sentimientos, las emociones, los afectos habrían desaparecido para construir seres humanos autómatas fijados exclusivamente en el intelecto. Es más, nos comunicamos por el hecho de estar presentes (Watzlawick, Beavin Bavclas y Jackson, 1991).

La realidad es que hoy por hoy alumno-profesor están destinados a entrar en comunicación y en esa relación interpersonal se crea un flujo que va más allá de los puros conocimientos teórico-prácticos (Marrone, 2001). El programa cognitivo, consciente o inconscientemente, va envuelto en entusiasmos, apatías, simpatías, antipatías, afectos, desafectos, satisfacciones, desazones, placer, displacer... a veces mutuas, a veces en una sola dirección, a veces dándonos cuenta y, a veces, sin ni siquiera caer en la cuenta. Cuando se expone un tema se hace algo más que exponer un tema, cuando un alumno pregunta una duda ocurre algo más que el planteamiento de una duda, cuando se discute un examen se comunica algo más que una discrepancia, y así podríamos alargarnos en mil situaciones diarias que se dan en la relación docente-discente durante el proceso educativo. Las palabras nunca son portadoras exclusivamente de ideas (Alemán y Ramírez, 1993).

Lerch (1991) ya hizo una llamada de la multitud de elementos que se disparan en una simple comunicación. En definitiva, somos como un castillo amurallado, a la defensiva del otro y dispuestos a tamizarlo todo a través de nuestras lentes de proyección y los filtros de recepción. Cada mensaje evidente es portador de un mensaje encubierto, a veces desconocido para el propio emisor, que no tenemos más elementos para descifrarlo que nuestra propia experiencia. Si a todo ello añadimos la facilidad del ser humano para desplazar los conflictos de una parcela a otra o dicho de forma más sencilla, la tendencia a que unos paguen o cobren por lo que han hecho otros a los que no nos atrevemos a tocar, nos encontramos que el espacio académico en toda su amplitud donde pasamos tantas horas es un lugar privilegiado para el encuentro de riquezas y pobreza personales.

NUESTRA PERSPECTIVA

Nos preparan en contenidos y sus didácticas, pero carecemos de las mínimas estrategias para manejar, sin hacernos daño, el mundo de emociones y sentimientos que se mueven en nosotros y en los alumnos a la hora de relacionarnos.

¿Qué hacer cuando el alumno irremediablemente me saca de mis casillas?, ¿cómo manejar esa simpatía que me provoca ese otro?, ¿cómo manejar los halagos o agresiones desproporcionadas?, ¿qué hacer frente a la desmotivación?, ¿cómo abordar nuestras incompetencias?, ¿y cuándo sabemos que están pagando nuestros alumnos nuestras insatisfacciones de fuera del aula?, ¿y cuándo nos sentimos objeto desplazado de amores u odios que pertenecen a otros? Y, y, y,...

Creemos que en el *currículum* del profesor, de cualquier profesor, tendría que añadirse a la idoneidad en conocimientos y didáctica un elemental manejo de nuestras “propias historias personales” y, al menos un inicio de aprendizaje del manejo de una relación sana, no patológica (Alemán, Ruiz y García, 1998), porque la comunicación saludable crea sujetos sanos y felices y la comunicación patológica engendra sujetos enfermos e infelices. No acertar en el trasiego de ideas, emociones y sentimientos que se va dando en el transcurso de la relación educativa o docente puede ir creando en el ámbito docente una atmósfera psicológicamente contaminada, perjudicial para los dos componentes del proceso educativo; peor para el profesor que ha de pasar en él toda su vida laboral.

Debemos reconocer que la Institución académica no reconoce esa necesidad del profesor. Se supone que su salud psíquica es de hierro y que para eso tiene unas buenas vacaciones. Escasean y casi no existen programas de prevención de salud mental para profesores. Si somos sinceros tampoco estamos seguros de si asistirían los profesores a ellos. Esa es la cuestión. No existen programas para la salud física, pero es que el riesgo en este sentido es mucho menor, aunque tampoco vendrían mal. Parece más grave aún, cuando son las propias instituciones docentes a las que pertenecemos las que colaboran muchas veces a ese deterioro del profesorado con una actitud fiscalizadora que lejos de motivar incita al desánimo.

UNA ACTITUD BÁSICA

Nuestra experiencia con profesores nos evidencia que mientras llegan las ayudas institucionales existen algunas actitudes básicas que pueden ayudar a preservar nuestra salud mental. Enumeramos algunas.

Torpedear toda fantasía de omnipotencia: “yo puedo o tengo que responder a todas las expectativas de los alumnos o de los compañeros”. Desde ahí ayuda

posicionarse desde una actitud socrática: la “sabiduría” tapa la ignorancia y la “ignorancia” oculta la verdadera sabiduría. De lo que estoy más seguro es de lo que no sé. Ser un acompañante experto del alumno y nunca el referente último.

Desde ahí me responsabilizo de certificar que el alumno ha comprendido lo que le he expuesto, por una parte, y, por otra, me sitúo en una actitud de apertura en la que hay espacio para dejarme educar y enseñar por el alumno. Esta posición básica hace descender automáticamente la presión añadida, la sobreexcitación, la responsabilidad ilimitada y el protagonismo excesivo. Los protagonistas son dos.

Conviene, como protector de nuestra salud, actuar desde un *setting* o encuadre sin ambigüedades. En el proceso educativo, por definición es asimétrico y el profesor lo asume sin falsas simetrías confundidoras. De lo contrario se produce un desgaste añadido, precisando y aclarando permanentemente.

Disponer de un proyecto de vida global donde el trabajo sea sólo una parte de él, es decir, disponer de una vida donde el profesor se alimenta de otras fuentes diversas a la tarea de educar.

Y puestos a sugerir, sería estupendo para la salud del profesor tener la oportunidad de participar en un curso de al menos 30 horas sobre relación de ayuda y de escucha activa que le dote de instrumentos básicos a la hora de ejercer la hermosa tarea de enseñar.

BIBLIOGRAFÍA

- ALEMÁN, S, y RAMÍREZ, T. (1993). *Un programa de relaciones humanas en la formación continuada de Enfermería*. Las Palmas de Gran Canaria: INSALUD.
- ; RUIZ, I. y GARCÍA, A. (1998). El profesor dinamizador del grupo de clase: cuestión de calidad, en *La formación del profesorado: evaluación y calidad*. J. RODRÍGUEZ (Comp). Las Palmas de Gran Canaria: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- FREUD, S. (1996). Inhibición, síntoma y angustia (Tomo III). *Obras completas*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- MARRONE, M. (2001). *La Teoría del Apego. Un enfoque actual*. Madrid: Psimática.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (1989). *European Conference on Nursing*. Copenhague: Oficina Regional para Europa de la OMS.
- LERCH, PH. (1991). *Der Mensch als soziales Wesen*. Munich.
- WATZLWICH, P., BEAVIN BAVELAS, J. y JACKSON, D. D. (1991). *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Herder.