

Màster en **Formació del Professorat d'Educació Secundària
Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes**



Curs 2011 / 2012



Treball de fi de màster

Títol:

La soledad en el profesor de la ESO

"Percepciones de un recién llegado"

Cognoms: **Boj Vuidez**

Nom: **Carlos**

Titulació: **Màster en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i
Batxillerat, Formació Professional i Ensenyament d'Idiomes**

Especialitat: **Tecnologia**

Director/a: **Diego Murciano Toral**

Data de lectura: **25 de Junio de 2012. 18:00**

Índice

Índice.....	2
Índice de tablas	2
Situación de partida	3
I. Contexto	4
II. Diagnóstico Inicial	5
i. La enfermedad.....	5
Variantes según desencadenante	6
Causas	7
Consecuencias.....	7
Estrategias de afrontamiento.....	8
Métodos de resolución	8
ii. El paciente	10
Síntomas	10
Causas	11
III. Cultivos de análisis a realizar	12
i. El profesor y el alumnado	12
Sistemas de relación profesor-alumno	14
Consecuencias de una mala interacción profesor-alumno.....	15
ii. El profesor y el profesorado.....	16
Sistemas de relación profesor-profesor.....	17
Consecuencias de una mala interacción profesor-profesor	17
iii. El profesor y el centro	19
Consecuencias de una mala interacción profesor-centro.....	19
iv. El profesor y la sociedad.....	20
Consecuencias de una mala interacción profesor-sociedad	21
Titulares de prensa.....	22
v. El Síndrome de desconexión	24
IV. Efectos Secundarios.....	25
i. El aula enferma.....	25
ii. El absentismo parcial o definitivo.....	26
V. Tratamientos	27
i. Preventivos	27
Mejorar la calidad de vida	27
Desarrollar la inteligencia emocional.....	28
ii. Paliativos.....	28
Generar una reflexión sobre la práctica docente.....	29
Crear comunidades para la socialización profesional	30
Cambio de roles educativos	30
iii. Curativos.....	31
Cambiar el ratio profesor/alumno	31
Implantar la Competencia Socio-emocional del profesorado	32
iv. Crónicos.....	33
VI. Diagnóstico Final	34
Conclusiones del trabajo	34
VII. Y para terminar... un cuento	36
i. El maestro y el alumno.....	36
VIII. Vademécum.....	37
i. Edición papel	37
ii. Edición digital.....	38

Índice de tablas

Tabla 1. Cuadro resumen de las características de la enfermedad	9
Tabla 2. Resumen causas más representativas según ámbitos relacionales	11
Tabla 3. Síntomas del Miedo Escénico. Fuente: Wikipedia. Teoría de Yagosesky.....	16
Tabla 4. Cuadro resumen de los contextos a estudiar	23
Tabla 5. Tipos de absentismos.....	26
Tabla 6. Ciclo reflexivo. Modelo ALACT (Korthagen, 2001).....	29
Tabla 7. Resumen de posibles tratamientos	33

Situación de partida

El trabajo que voy a desarrollar a continuación surge de la **observación realizada durante la fase de prácticas** en el instituto X de la localidad de L'Hospitalet de Llobregat. Durante ese periodo estuve tutorizado por el profesor Z quien me acogió en su aula durante esos meses. Y fue durante ese tiempo, mientras iba experimentando lo que era el contacto con los alumnos, observando sus formas de relacionarse entre ellos, sus dinámicas de grupo, sus diferentes personalidades...también tuve la oportunidad de observar al otro elemento principal del proceso enseñanza-aprendizaje...El profesor.

Fue de esta forma que, poco a poco, fui percibiendo pequeños detalles en la conducta del profesor Z y en su forma de relacionarse tanto con los alumnos como con el resto del profesorado que me hicieron reflexionar sobre una cuestión...Sentía que en la mayoría de las ocasiones **las relaciones estaban vacías** con ciertos alumnos, con ciertos profesores o en ciertas circunstancias que se daban en el centro docente. Y esto me producía un sentimiento de soledad bastante inquietante, ya que se daba en una profesión donde el contacto con otras personas es constante...Siempre he pensado que no hay mayor sentimiento de soledad que aquel que se da cuando uno se encuentra rodeado de gente.

Estuve pensando durante un tiempo sobre esta situación que estaba experimentando y decidí plasmarlo en mi TFM como problemática a estudiar y paliar. Con esta idea en mente voy a desarrollar un **trabajo muy personal** con un cariz muy subjetivo ya que proviene de una experiencia e inquietud propia, pero no por ello la labor carecerá de un rigor científico sobre la tarea de investigación y la propuesta de soluciones.

Los **objetivos principales** que quiero alcanzar con este trabajo tienen dos vertientes. La primera, profesional, ya que es importante conocer que este tipo de situaciones de aislamiento emocional se pueden llegar a dar en mi puesto de trabajo y que es necesario conocer los diferentes ámbitos donde es posible su aparición, además de la necesidad de saber de qué medios dispongo para solucionar esta situación límite. Y la segunda, personal, ya que creo que investigando y aprehendiendo el proceso interno por el cual se llega a este tipo de circunstancia seré capaz de poner más medios para no llegar a ella. Ya que pienso que al ser el profesor una labor de ámbito tan social es importante tanto cuidar al profesional como a la persona. Es necesario conocerse a uno mismo en esos dos aspectos: profesional y personal, ya que ambos se entremezclan constantemente en este trabajo, quedando sus límites bastante difusos en algunas ocasiones.

En conclusión, espero que este TFM me ayude a **interiorizar los procesos que pueden dar solución a las diferentes situaciones que llevan al aislamiento emocional y social** dentro y fuera del centro docente. Y con ello, mediante la redacción y exposición de los mismos, al resto de compañeros y profesionales que puedan encontrarse con la misma situación. Todo esto entendiendo que no soy ningún experto en psicología, sólo una persona que siente cosas y quiere saber de dónde vienen y hacia dónde lo dirigen...

I. Contexto

“Son las 8’30 de la mañana, el profesor entra en el aula...30 pares de ojos lo siguen con más o menos interés...Algunos murmullos...El profesor habla, el profesor pregunta, el profesor expone, el profesor escribe...y al otro lado...silencio y murmullos: “¿Estarán concentrados?, ¿estarán dormidos? o simplemente ¿estarán “pasando” de todo lo que se les dice?”...

Soledad y Frustración.

Circula por el centro, pasillo arriba, pasillo abajo, entra en el aula, sale del aula...Saluda a otros profesores que van también con los libros de texto bajo el brazo...Algunos responden al saludo...otros, no...

Soledad y Tristeza.

Se reúne con los padres...Reproches, malas caras, exigencias, notas, faltas, partes, el niño, la niña, culpables. Falta de comunicación...

Soledad y Estrés.

Son las 17, 30, suena el timbre, el profesor recoge sus cosas y emprende el camino a casa. Enciende la televisión y escucha: recortes, reformas educativas, manifestaciones, concentraciones...

Soledad y Resignación.”

Un posible día en la vida de un docente...

Es necesario romper esta rutina. Se debe hallar soluciones, estrategias, ideas para evitar esta soledad aceptada como método de enseñanza, como forma de ir por el mundo, como manera de expresarse.

II. Diagnóstico Inicial

“Estoy solo y no hay nadie en el espejo.”

Jorge Luis Borges (1899-1986). Escritor argentino.

Antes de comenzar a hablar sobre los contextos docentes donde puede darse esta patología o los tratamientos a seguir en el caso particular de profesores solitarios, quisiera exponer de forma aislada **la enfermedad en sí misma**, para a continuación exponer el sujeto-paciente en cuestión, y las implicaciones de esta anomalía en el cuerpo de profesores de la Enseñanza Secundaria Obligatoria.

i. La enfermedad

En los primeros pasos de la búsqueda de información sobre el tema de la soledad no tenía claro que estaba ante un tipo de enfermedad que podía ser diagnosticada, tratada y curada. Pensaba que era más un tipo de sentimiento o experiencia emocional subjetiva pero sin desencadenantes o consecuencias físicas. Sin embargo, tras investigar en varios textos y blogs, uno de ellos muy clarificador, como es *“Psicología - Blog de una estudiante de psicología”* en la web: <http://psicobloga.blogspot.com.es>, redactado por Nadia, de profesión Ingeniera en Sistemas de Información pero aspirante a Licenciada a Psicología por la UADE, pude conocer más aspectos sobre esta patología

De esta forma encontré **definiciones** como:

“Por soledad entendemos el sentimiento prolongado, desagradable, involuntario de no estar relacionado significativamente o de manera próxima con alguien.”

Comprendí con ello que la soledad no depende tanto de factores físicos como la cercanía o el contacto diario, ya que compartir un lugar común día tras día con otras personas no implica crear una **conexión emocional** que nos llene. Es más, nuestras vidas están repletas de esos momentos en los que nos sentimos solos mientras compartimos espacio y tiempo con otros individuos, ya sea caminando solos por las calles de una ciudad, comprando en el supermercado de tu vecindario, tomando un café en una terraza con un compañero de trabajo, viendo la televisión en el salón con la familia, bailando en una discoteca con los amigos e incluso mientras mantenemos una anodina conversación con tu pareja...

“La soledad es una sensación de aislamiento y abandono que no logra atenuarse ni con la propia compañía.” (Remedios contra la soledad. Javier Gutiérrez Llama. 14 de octubre de 2007)

Se hace evidente, por tanto, que la soledad puede convertirse en un **hecho patológico**, generador de angustia, depresión, estrés... y toda una serie de estados negativos, tanto emocionales como físicos. Además a todo esto hay que añadir que sentirse solo tiene ciertas connotaciones marginales: se experimenta vergüenza, miedo, incomprensión y puede terminar por convertirse en un círculo vicioso. Poca gente tiene la valentía de admitir que se siente sólo.

De hecho uno de mis hándicaps con respecto a este estudio, ha sido el **trabajo de campo**. Sentía mucho pudor a la hora de reunirme con los profesores del instituto y presentar el tema que estaba estudiando, ya que por una parte sabía que quizá nadie quería pensar sobre la situación que estaba viviendo y menos reconocerlo ante un extraño, y por otra, quizá desconocían que estaban padeciendo esa circunstancia y era yo quien iba a “levantar la liebre”. Fuese por el motivo que fuese, finalmente decidí no poner en esa tesitura a ninguno de los profesores para evitar males mayores.

Con estos antecedentes, me resultó extraño comprobar cómo sólo en los últimos años la soledad ha sido considerada como un **problema clínico**, que requiere de una terapia específica. El tema ha cobrado enorme importancia, ya que tiene una alta incidencia, tanto en la población en general como en ciertos profesionales, pero ha sido sistemáticamente negado como un trastorno que requiere de una atención seria, tal vez porque quienes lo sufren no siempre admiten que puede ser la raíz de otros males. O, como ya he comentado con anterioridad, no quieren reconocerse como "solos", debido a que experimentan vergüenza de sus sentimientos o de su inadecuación para superar el aislamiento.

Variantes según desencadenante

Se pueden diferenciar **dos tipos de soledad**: por aislamiento emocional y por aislamiento social. Son dos tipos de soledad que provienen de circunstancias relacionales distintas y se caracterizan por sentimientos y comportamientos diferentes.

Soledad por aislamiento social

Esta variante tiene un matiz más **externo**. La soledad por aislamiento social deriva de la falta de lazos con un grupo social cohesivo de pertenencia. Se debe a la ausencia de una comunidad, de vínculos sociales significativos, de un grupo de amigos con quienes compartir intereses y actividades comunes, etc.

Como **causas** de este tipo de soledad podrían ser cambios de ciudad, trabajo, escuela... La persona experimenta nuevas situaciones donde no se siente en sintonía con los demás, no se siente parte del grupo o tiene nada en común con ellos. También está relacionada con la cantidad y calidad de las relaciones con amigos, colegas, familias, etc, que pueden cubrir diferentes funciones de la red social personal.

Las **emociones características** que experimenta la persona con este tipo de soledad son enojo, aburrimiento, irritabilidad y vulnerabilidad. Produce depresión y miedo al futuro.

Para el **tratamiento** de esta soledad se requiere una estrategia comunitaria, es decir, que la persona entre en una red de amigos que le proporcione un sentimiento de integración y comprensión. Esto produce una mejoría en su autoestima y un reaseguramiento de su posición en el presente con mayor autoafirmación.

Soledad por aislamiento emocional

Sin embargo, esta variante tiene un matiz más **interno**. La soledad por aislamiento emocional deriva de la ausencia de una relación cercana e íntima con una figura de apego proveedora de seguridad, confianza, comprensión.

Esta soledad **produce** ansiedad, miedo al presente y sufrimiento por el pasado ya que produce una fuerte nostalgia por los buenos tiempos del pasado. La persona siente que no tiene con quien contar, que nadie lo conoce realmente y que está alejada de todos. Esto ocurre por ejemplo en casos de divorcio, viudez o cualquier pérdida de esa persona especial para el individuo. Esta resulta ser el tipo de soledad más desagradable.

El **tratamiento** para aliviar esta soledad consiste en la formación de una nueva relación íntima que provea una sensación de apego.

Causas

Las causas que hace que el individuo genere el sentimiento de soledad pueden deberse a varias circunstancias, que **se dividen en**: externas, o situacionales, e internas, o personales.

Externas o situacionales

Dentro de las **causas externas** se encuentran:

- Carencia de recursos sociales, económicos, demográficos...
- Migraciones
- Mudanza
- Muerte

En general son causas que provienen de **hechos puntuales** como cambios de trabajo, vivienda, país, etc., o circunstancias ajenas al individuo que pueden producir situaciones donde la persona se encuentre un extraño ante el nuevo grupo social ya sea por no cuestiones de clases social, poder adquisitivo, culturales, religiosas o de raza.

Internas o personales

Dentro de las **causas internas** se encuentran:

- Dificultad para estar solo
- Dificultad para relacionarse con otros
- Habilidades sociales deficientes
- Patrones cognitivos disfuncionales.

En general son causas que provienen de **características subjetivas** de la persona que pueden producir situaciones donde el individuo experimenta problemas ante la aceptación de la soledad, evitándola mediante relaciones de dependencia autodestructiva; para relacionarse con otros individuos, refugiándose en sí mismo para evitar ataques a su autoestima; a la hora de desarrollar habilidades sociales, como asertividad, empatía, escucha activa...

Consecuencias

La soledad es una patología reconocida que puede conllevar **desórdenes clínicos** como ansiedad, depresión, estrés e incluso enfermedades cardiovasculares. De hecho, hay estudios médicos que indican que en ciertas enfermedades, como por ejemplo la depresión, sus síntomas físicos (tales como insomnio y falta de apetito o apetito desmedido) y los problemas que acarrea (entre ellos, mayor posibilidad de sufrir problemas cardíacos) se curan más rápidamente si uno goza de una vida emocional balanceada y satisfactoria.

Por tanto, la soledad ya no es sólo una cuestión de salud psicológica, sino incluso física. Y por tanto debe tenerse como **factor importante a la hora de evaluar el estado del individuo** que la padece ya que puede ser el desencadenante de otras enfermedades.

Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento de la soledad hacen referencia a los **esfuerzos cognitivos y conductuales** que las personas ponen en marcha con el fin de minimizar, reducir o controlar los efectos adversos que ésta les provoca.

Rubenstein y Shaver señalan cuatro estrategias de afrontamiento de la soledad:

- **Pasividad, tristeza, autocompasión:** comer en exceso, refugiarse en la TV, dormir, tomar tranquilizantes, alcoholizarse, caer en inactividad.
- **Actividad:** buscar formas constructivas de pasar el tiempo
- **Gastar dinero:** como forma de aliviar los sentimientos negativos asociados a la soledad y como forma de pasar el tiempo.
- **Buscar contacto social:** llamar a amigos, visitar a alguien.

Por su parte, **Edison** plantea seis alternativas de afrontamiento:

- Una **orientación activa sensorial**, búsqueda en el alcohol, drogas o sexo.
- Una **salida religiosa**, mística.
- Búsqueda de **relaciones interpersonales**.
- Actividades de **recreación no sociales** diversas como leer, estudiar...
- Desarrollar **contactos íntimos** con amigos y figuras secundarias.
- Refugio en **conductas de pasividad**

Karen Rook menciona que hay tres tipos de intervenciones:

- Las que **facilitan los contactos sociales**
- Las que promueven mejores estrategias **de afrontamiento de la soledad**
- La **prevención** de la soledad

La soledad puede ser un problema cuando no la elegimos, no sabemos estar con ella o no sabemos salir de ella. El fracaso de las relaciones interpersonales puede ser útil si sacamos provecho y revisamos nuestro estilo de relacionarnos con los demás. Pero también **la soledad puede ser una oportunidad** ya que permite sentir los recuerdos, las ilusiones, los pensamientos y el propio cuerpo. Estar solo puede ser positivo si conseguimos aprender de ello y obtener un mayor conocimiento de nosotros mismos.

Métodos de resolución

La experiencia de los psicólogos con personas solitarias, y tal y como se comenta en el apartado de causas internas o personales, sugiere que la mayoría de éstas tienen amistades que serían insatisfactorias para la mayoría de la gente, ya que es una forma de no aceptar la soledad que padecen. Por lo tanto, el tratamiento por lo general incluye **cambios de conducta específicos** en la forma de iniciar y profundizar las relaciones sociales.

Desde una perspectiva de intervención clínica, existen **diferentes abordajes terapéuticos** ya sea que se trate de la soledad como estado o como rasgo. Para la soledad como estado (externas o situacionales) son más apropiadas las terapias breves dirigidas a una intervención en crisis o a una reconstrucción de la red social, ambas apuntando a un cambio en la situación; en cambio. Para la soledad como rasgo (interna o personal) se requieren intervenciones que mejoren las habilidades sociales e interpersonales del sujeto.

El nuevo enfoque terapéutico para tratar la soledad como un problema clínico, permite desarrollar **estrategias cognitivas y conductuales** que permiten la mejoría del paciente.

<p>La soledad</p>
<p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por aislamiento social <ul style="list-style-type: none"> • Falta de lazos con un grupo social • Por aislamiento emocional <ul style="list-style-type: none"> • Ausencia de una relación cercana con una figura de apego
<p>Causas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Externas o situacionales <ul style="list-style-type: none"> • Carencias • Migraciones • Pérdidas • Internas o personales <ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para estar solo • Dificultad para relacionarse con otros • Habilidades Sociales deficientes • Patrones cognitivos disfuncionales
<p>Consecuencias</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad • Depresión • Estrés • Dolencias físicas
<p>Estrategias de afrontamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rubenstein y Shaver <ul style="list-style-type: none"> • Pasividad, tristeza, autocompasión • Actividad • Gastar dinero • Buscar contacto social • Edison <ul style="list-style-type: none"> • Orientación activa sensorial • Salida religiosa • Búsqueda de relaciones interpersonales • Actividades de recreación no sociales • Desarrollar contactos íntimos • Conductas de pasividad
<p>Intervenciones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karen Rook <ul style="list-style-type: none"> • Facilitar los contactos sociales • Promover mejores estrategias de afrontamiento de la soledad • Prevenir la soledad
<p>Métodos de resolución</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soledad como estado (externas o situacionales) <ul style="list-style-type: none"> • Terapias breves dirigidas a una intervención en crisis • Reconstrucción de la red social • Soledad como rasgo (interna o personal) <ul style="list-style-type: none"> • Intervenciones que mejoren las habilidades sociales e interpersonales

Tabla 1. Cuadro resumen de las características de la enfermedad

ii. El paciente

Una vez he podido reflejar los aspectos generales de la enfermedad, ahora quisiera presentar al paciente y cómo se desarrolla dicha patología en el mismo. Sus **particularidades sintomáticas y las causas propias** que las generan en el colectivo de profesores.

Aunque la experiencia que nutre este trabajo fue la de alumno en prácticas bajo la tutela del profesor Z, cuyas características son las de un varón blanco de unos 55 años, casado y con dos hijos, no fumador, de unos 170 cm de altura y complexión delgada, de actitud activa, positiva y dialogante entre iguales pero autoritaria con el alumnado. Éste estudio puede extenderse a **todos los profesionales del área docente**. Ya que si bien es cierto, el mayor riesgo a padecer el sentimiento de soledad lo tiene el colectivo que lleva ejerciendo la profesión ya varios años, varones y de entre 50-60 años de edad. Esto no excluye a mujeres o a nuevos docentes, ya que en un caso u otro pueden llegar a experimentar dicho sentimiento aunque sea más complicado que derive en enfermedad, debido a que, aunque sea una generalización al uso, las mujeres suelen tener conductas más sociables y comunicativas, y los nuevos profesionales no acumulan el estrés y la decepción de años como para interiorizar dicha sensación.

Como todo paciente que sufre una enfermedad presenta una sintomatología que viene producida por unas causas. En este apartado muestro los síntomas de la patología y las causas que son propios del grupo del profesorado.

Síntomas

Los **principales síntomas** que presenta el profesorado que padece dicha enfermedad son:

- Absentismo
- Falta de compromiso
- Anormal deseo de vacaciones
- Estrés
- Depresión
- Ansiedad
- Insatisfacción
- Afección a las relaciones personales
- Hostilidad
- Baja autoestima
- Desmotivación
- Agotamiento

El **docente solitario** se siente fatigado y sin energía, insatisfecho con su trabajo, muy crítico con su entorno laboral, pero a la vez muy resistente al cambio, se siente impotente, frustrado y ve el panorama muy desalentador. No pide ayuda ni desea recibirla ya que no quiere mostrar que tiene un problema o quizá ni lo sepa. Deambula por los pasillos, realiza sus tareas y se marcha a casa casi sin mediar palabra con casi nadie durante toda su jornada laboral, incluso ni con sus propios alumnos, con quienes habla durante todo el día pero rara vez conversa.

En base a estos síntomas se podría hacer una clasificación del profesorado según **cómo los afrontan a lo largo del curso** académico:

- Docentes **agotados durante todo el trimestre**: están completamente superados por la situación y el ir a trabajar ya supone una agonía constante
- Aquellos que se **recuperan durante las primeras semanas del trimestre**: para éstos las vacaciones suponen una desconexión total que les ayuda a renovar ánimos y les permite afrontar con buen talante las etapas primeras. Todavía no sienten que todo esté perdido y siempre vuelven con ganas de intentarlo de nuevo

- Docentes que se sienten **cansados e inquietos al principio y al fin del trimestre**: son los que llegan con síndrome postvacacional y se van con un anormal deseo de vacaciones. Les falta poco para ser del grupo primero pero todavía tienen características del segundo al percibir las vacaciones como un estado de recuperación.
- Aquellos **que nunca los padecieron**: tienen una actitud positiva antes su puesto de trabajo y no lo conciben como ningún tipo de suplicio

Estas diferencias vienen determinadas por la personalidad de cada profesor, la situación externa de cada uno y las estrategias defensivas que emplean (Kiyriacou, 2001:7).

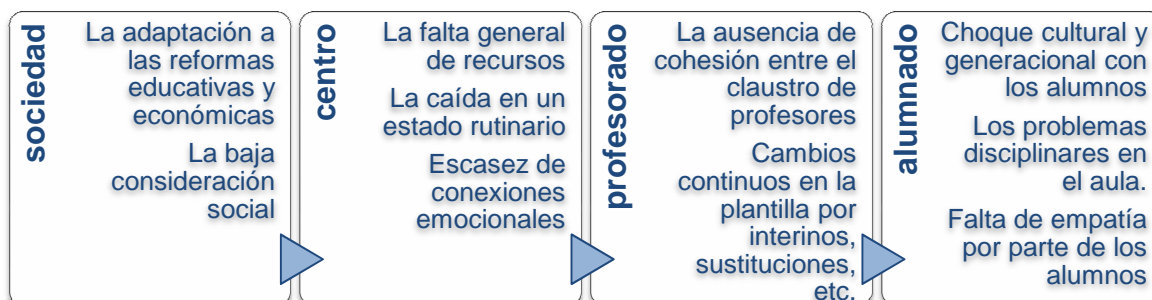
Causas

Como he comentado en el punto de La enfermedad, existen dos variantes que hacen que se llegue a la situación de soledad. Si bien es cierto que la más habitual en el caso del grupo de profesorado sea la que deriva de un aislamiento social ya que es el ámbito donde se suele mover esta profesión, no habría que descartar las causas provenientes del aislamiento emocional, ya que al fin y al cabo ambos campos se entremezclan y **es complejo separar lo profesional de lo personal**, lo externo de lo interno. Por ejemplo, un profesor puede sufrir a la vez una situación de disfuncionalidad social con los demás profesores de su centro y además estar en situación de separación, viudez, etc, por lo que ambas circunstancias darían lugar al estado de soledad absoluto.

Teniendo en cuenta todo esto, las **causas más significativas** serían:

- La adaptación a las reformas educativas y económicas
- La baja consideración social
- La falta general de recursos en el centro
- La ausencia de cohesión entre el claustro de profesores
- Cambios continuos en la plantilla por interinos, sustituciones, etc.
- Carencias en el desarrollo de ciertas habilidades sociales
- Choque cultural y generacional con los alumnos
- Los problemas disciplinares en el aula.
- Falta de empatía por parte de los alumnos
- La caída en un estado rutinario
- Escasez de conexiones emocionales

Como se puede observar algunas están vinculadas a los alumnos, otras a la relación con los colegas de profesión, otras con el centro donde desarrollan su actividad y alguna de ellas con la situación política o económica actual. Es por eso que todas ellas las iré poniendo en situación en los distintos **contextos relacionales** en los que un profesor desarrolla su labor o su vida particular diaria.



ámbitos relacionales

III. Cultivos de análisis a realizar

“Me encuentro solitario cuando busco una mano y sólo encuentro puños.”

Ralph Bunche (1904-1971). Diplomático estadounidense.

Los estados de ánimos siempre van ligados a una situación física, temporal y personal. Estos factores son los que diferencian unos contextos de otros, ya que no es lo mismo realizar un estudio en una zona rural que de ciudad, en una época de bonanza económica o de crisis, con un individuo sano emocionalmente o enfermo. Estos factores harán que cada contexto tenga sus propias características intrínsecas y generarán resultados distintos conforme se combinen las distintas variables.

Al ser la base de este trabajo una experiencia personal, me ceñiré a la realidad que se vive en este **2012 en la ciudad de Barcelona**, es decir, una situación de crisis acuciante con todo lo que ello conlleva de ajustes económicos y laborales. En una sociedad donde algunos abogan por el “sálvese el que pueda” y otros por la solidaridad entre iguales y desfavorecidos, donde la enseñanza se está viendo menospreciada y explotada a la vez y donde el profesor está siendo un títere que llevan de aquí para allá sin voz ni voto.

Es por ello que para conocer cómo se está desarrollando este sentimiento de soledad en los distintos **ámbitos inter-relacionales** del día a día del profesorado se estudian los siguientes contextos:

- El profesor y el alumnado
- El profesor y el profesorado
- El profesor y el centro
- El profesor y la sociedad

En las dos primeras el tipo de relación es **interpersonal**, mientras que en las dos últimas la relación es **institucional**. Esto conlleva ciertas diferencias a la hora de proponer el estudio ya que en las relaciones interpersonales existe una convivencia directa donde el tipo de interacción puede ser con cargos superiores (caso de director, secretario, jefe de estudios, jefe de departamento, etc.), entre iguales (caso del resto de profesores del claustro) o con subordinados (caso del alumnado). Todas ellas promueven el contacto con otras personas, hecho que en general a priori es más beneficioso aunque no siempre, como reflejaré a continuación. Por otro lado, en las relaciones institucionales, aunque la relación de una forma u otra también es diaria, no existe una convivencia como tal ni contacto físico alguno, sino que toda comunicación se basa en la burocracia.

i. **El profesor y el alumnado**

Ésta es la primera de las dos interacciones personales que voy a exponer en este apartado de “Cultivos de análisis a realizar”. Y, desde mi punto de vista, es el **contexto a estudiar de mayor importancia**, debido a que de las 37,5 horas de la jornada laboral de un profesor, 25 son de obligada estancia en el centro docente por lo que el contacto directo con los alumnos es constante ya sea en el aula, en los pasillos, en tutorías o en los talleres. Sin obviar que además ambos colectivos son los principales activos del proceso enseñanza-aprendizaje.

Esta interrelación es **asimétrica** ya que el profesorado asume el papel de guía, por lo tanto, desde el punto de vista del profesor, la interacción se desarrolla con subordinados. Este papel de gestor del grupo y guía del proceso educativo conlleva mucha responsabilidad ya que se debe combinar, al mismo tiempo, un estilo que produzca resultados óptimos en el grupo con otro que considere las potencialidad y la singularidad de cada individuo dentro del aula.

A esta responsabilidad como coordinador del proceso se une el **desajuste entre el poder formal y el poder real**, ya que no siempre son equivalentes. Aunque el profesor sea, ante la sociedad, el elemento con poder para hacer y deshacer en el aula, es la clase quien debe dar esa autoridad, o no, por lo que muchas veces se llega al mencionado desajuste entre “lo que es” y “lo que debería ser”. Con ello, si este poder no se gestiona correctamente se pueden llegar a situaciones de tiranía por parte del profesorado sobre los alumnos, e incluso si se invierte, de tiranía del alumnado sobre el profesor, ya sea por exceso o por defecto entre lo formal y lo real.

Esta situación de **lucha de poderes** que se da constantemente dentro de aula, en un continuo “tira y afloja” entre profesor y alumnos, es la que más desgasta la convivencia entre ambos. Por lo que en la vida cotidiana del aula se gasta mucho tiempo y energía tratando de afrontar la desmotivación, el desinterés y los problemas de comportamiento del alumnado. Y en algunos casos incluso se dedica más tiempo al mantenimiento de la disciplina en el aula que al trabajo académico.

Si el profesorado no se siente con **control de la situación del aula**, sufre inseguridad, agobio y desaliento, lo cual produce una pérdida de autoestima profesional y descenso de su motivación de logro profesional y hace que se produzca malestar docente, estrés laboral y se llegue al “queme” profesional (síndrome de *burnout*). En este proceso aparecen síntomas como fatiga, alteraciones del sueño o de la alimentación, ansiedad, irritabilidad, dificultades de concentración y abuso de fármacos (Fueguel y Montooliu, 2005).

Si se tiene en cuenta además que los últimos estudios sobre la salud laboral del profesorado evidencian que un alto porcentaje de las dolencias entre docentes son **problemas psicológicos y psiquiátricos**, se llega a comprender la necesidad de prestar atención al desarrollo de estrategias para prevenir las patologías asociadas a estos dos campos.

Otras causas de desgaste en la relación profesor-alumnado a tener en cuenta:

- **Dificultades propias de la tarea de enseñanza-aprendizaje:** excesivo número de alumnos por clase, alumnado muy heterogéneo con diferentes necesidades educativas y, por tanto, dificultades en la práctica de la enseñanza individualizada, programaciones, temporalización de las actividades, evaluación de los alumnos, despertar y mantener el interés de los alumnos, conocimiento de la materia a enseñar y metodología correspondiente, alumnado extranjero que no conoce el idioma
- **Problemas derivados de la interacción profesor-alumno:** el incumplimiento de las normas por parte de los alumnos, actitudes negativas hacia el aprendizaje, adaptación a las características individuales de los alumnos y la rutina de clase, situaciones de violencia, tanto física como psíquica
- **Consecuencias de la percepción de inadecuación del profesor para lograr los objetivos:** dudas sobre la autoeficacia del docente, conservar el equilibrio personal y cumplir con aquello que los alumnos esperan del profesor.
- **Las que emergen debido a la ansiedad de expectativa:** la falta de tiempo para preparar las clases, para aplicar los conocimientos de forma satisfactoria, mantener una comunicación fluida con los alumnos y descansar del trabajo diario.

Todo ello puede derivar en una falta de conexiones emocionales del individuo y su entorno más próximo que dé como resultado un estado de soledad.

Sistemas de relación profesor-alumno

Sobre este tema hay **muchas teorías y modelos** basados en el rol que adopta el profesor con respecto al alumnado. Teniendo de esta forma estilo negligente, permisivo, autoritario o democrático (o con autoridad), etc. Sin roles que dependen bastante de la personalidad del profesor y hasta donde puede adaptarla para conseguir otro estilo. Es decir, una persona permisiva puede adoptar un rol autoritario y viceversa. Pero la definición del sistema de relación se basa en la actitud del profesor y en los resultados que se consiguen con esa actuación del docente.

Para este trabajo, y después de los meses de estancia en el aula como profesor en prácticas, yo definiría dos formas de relación en el ámbito profesor-alumnado. Estas no se basan tanto en un tema psicológico como autoridad, permisividad, etc., sino más bien en un hecho biológico: **parasitismo-simbiosis**. Quizá suene un tanto extraño e incluso ofensivo, pero día tras día pude comprobar esta teoría que se comenzó a gestar poco a poco durante el periodo de prácticas. A continuación expondré ambas formas de relación.

Parasitismo

*“El **parasitismo** es una interacción biológica entre organismos de diferentes especies, en la que una de las especies: el "huésped", ve mermada su aptitud biológica. En esta relación no se da el caso de que el huésped salga beneficiado. La otra especie: el "parásito", se beneficia de la relación lo que se traduce en una mejora de su aptitudes biológicas.”* (Wikipedia, 30 mayo 2012)

En este sistema de relación, el profesor sería el huésped y el alumno el parásito, diferenciando el alumno que se “alimenta” de la energía del profesor o el que lo hace de los conocimientos del mismo, ambos sin devolver nada a cambio por esta transacción. El profesor siente que **no recibe nada por parte del alumno** tras la sesión en el aula, se va exhausto y vacío ya que ha dado toda su energía y conocimientos a esos alumnos que los han recibido, los han asimilado y se los han quedado para ellos mismos a la espera de usarlos en otro momento. Es una relación basada en el egoísmo.

Simbiosis

*“El término **simbiosis** (del griego: σύν, syn, ‘con’; y βίωσις, biosis, ‘vivir’) es una forma de interacción biológica que hace referencia a la relación estrecha y persistente entre organismos de distintas especies. A los organismos involucrados se les denomina **simbiontes**. La relación entre las dos especies es obligatoria y puede, o no, beneficiar a ambas”* (Wikipedia, 31 mayo 2012)

En este caso, no hay un elemento que “alimente” al otro. El profesor y el alumno **se intercambian multitud de efectivos intangibles**, ya sea conocimiento, curiosidad, energía, ilusión. Ambos se van vaciando y rellenando a la vez sin sentir una pérdida o un vacío al terminar la clase. El profesor expone su energía y conocimientos y los alumnos responden con ilusión, curiosidad, ganas de trabajar, respeto, etc. Es una relación sana basada en compartir.

Estas dos formas de relacionarse no conllevan ninguna diferenciación en cuanto al **nivel de conocimientos del alumnado**. En el aula te encuentras con alumnos de nivel alto que son auténticos parásitos ya que se lo llevan todo sin compartirlo siquiera con sus compañeros, y alumnos de progreso más lento que responden a cada estímulo del profesor con una curiosidad y una ilusión que hace que el profesor se vaya satisfecho y orgulloso de su tarea.

Desde mi punto de vista, estas dos definiciones responden a una **forma de relacionarse más vital y emocional** que los estilos enumerados anteriormente. Se puede ver como una relación parasitaria irá consumiendo poco a poco al profesor hasta dejarlo con un sentimiento de vacío e insatisfacción que derivará en un estado de soledad al ver que nada le es devuelto o correspondido.

Consecuencias de una mala interacción profesor-alumno

Cada una de los factores que intervienen en la relación profesor-alumno da como consecuencia una serie de **fobias** que pueden desencadenar el estado de soledad ante el aula. Sentir que “algo” nos supera es el primer paso para dejar de hacerlo e ir reclusándonos poco a poco en el miedo y el temor a desarrollar dicha actividad.

Si un profesor no se siente bien en el aula, ya sea por la constante lucha de poderes en el aula, por la sensación de vacío tras la clase, por la falta de respuesta y motivación por parte del alumnado, etc. Dejará el aula. Caerá en un **estado psicológico de impotencia y miedo** que le impedirá ejercer su profesión de una forma satisfactoria, y esto lo llevará a un estado anímico de aislamiento y soledad.

Para poder reconocer alguno de los escenarios que pueden derivar en esta situación, expondré algunos ejemplos relacionados con las causas anteriormente mencionadas.

La Tiranía

Una situación que puede ser ejercida tanto por el profesor como por los alumnos. El **“sí, porque sí” del profesor contra el “no, porque no” del alumnado**. La constante lucha de poderes que se desarrolla en el aula puede decantarse de un lado o del otro, dependiendo del carácter del profesor, del número de alumnos conflictivos, del estilo docente, de la motivación de los alumnos y muchas variables más.

En el caso de que **caiga del lado del profesor**, éste debe ser consciente de que el poder no se puede usar sin motivo ni explicaciones racionales, ya que este exceso de autoridad puede derivar en una “revolución” en el aula con el consiguiente desafío a la autoridad.

Por otra parte, si el poder cae **del lado del alumnado**, se puede dar la situación de que el profesor se vea esclavizado por los deseos y caprichos de un adolescente de entre 12 y 16 años y eso no es aconsejable, ni para el profesor ni para el proceso enseñanza aprendizaje. Ya que ambos elementos estarán anulados por el peso del poder del alumnado, quienes, con esas edades, sus deseos prevalecerán sobre sus obligaciones.

Estos pequeños tiranos pueden minar la voluntad del profesor hasta crear una **situación de desmotivación** tal, que al final el aula sea un completo caos al no haber una figura que sea capaz de controlarlos.

El Miedo Escénico

El siguiente escenario deriva ya de una fobia establecida. El profesor, tras un proceso más o menos largo, llega a desarrollar un **miedo patológico a entrar en el aula** y ponerse ante el grupo-clase. El sólo hecho de entrar ya supone un trauma que poco a poco genera la imposibilidad de enfrentarse a ello, derivando en un estado de soledad al desarrollar cuadros de ansiedad, depresión y estrés.

Además de las consecuencias para el estado anímico del profesor debido a esta patología, hay que añadir que **se reduce la efectividad comunicacional** e impide el despliegue de las capacidades expresivas. Por lo que la misma sesión en el aula se ve afectada y con ella, el proceso de enseñanza-aprendizaje, que no se desarrolla de una forma adecuada.

El miedo escénico incluye ciertas **manifestaciones** a nivel fisiológico, cognitivo y conductual como:

Nivel fisiológico:	Nivel cognitivo:	Nivel conductual:
<ul style="list-style-type: none"> • Alteración del ritmo cardíaco • Sudoración copiosa • Urgencia urinaria • Malestar estomacal • Dolor de cabeza • Reducción de la secreción salivar • Dilatación de las pupilas • Rubor facial • Sensación de "trac" o cierre de la laringe • Escalofríos • Náuseas • Inquietud generalizada 	<ul style="list-style-type: none"> • Congestión mental • Expectativa de fracaso • Hiperatención autocentrada • Exageración perceptiva de los fallos • Confusión mental • Fallos de concentración • Autoexigencia • Temores al fracaso, al rechazo y al ridículo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evitación de acción • Escape de la situación • Comportamientos automáticos • Farfulleo o atropellamiento verbal • Tartamudeo • Bajo volumen de voz • Uso de drogas calmantes o estimulantes • Silencios frecuentes o largos.

Tabla 3. Síntomas del Miedo Escénico. Fuente: Wikipedia. Teoría de Yagosesky

El Silencio

Esta situación es contradictoria, ya que es lo que siempre se suele pedir que haya en un aula...silencio. Pero cuando este silencio lo que de verdad implica es una **ausencia de respuesta** ante un estímulo dado, entonces ya no es algo tan deseable.

El silencio como consecuencia de la **falta de motivación del grupo-clase** es una losa para el profesor. Es la ausencia de respuesta, tanto positiva como negativa, ante la actividad que se está desarrollando. Es como conducir a oscura y sin luces. No se sabe si se va bien o se va mal, ya que no hay ningún indicador que refleje el estado de ánimo de la clase. Genera inquietud en el docente, inseguridad, desmotivación, ansiedad... ya que se siente solo ante un aula repleta. Todo ello puede derivar en el miedo escénico comentado anteriormente.

ii. El profesor y el profesorado

El segundo contexto a estudiar sería el que relaciona al profesor con el resto de compañeros de profesión. Sería el **segundo de mayor importancia** ya que durante la jornada laboral, y a lo largo de todo el año académico, el contacto entre colegas de un mismo centro docente es constante.

Se trata por tanto, en principio, de una **relación simétrica**. Con todos los individuos a un mismo nivel de importancia. Y digo en principio porque esta relación de simetría se puede romper en cualquier momento debido a disfunciones relacionales donde algún individuo, a priori semejante, intenta imponerse a otro de igual estatus rompiendo de esta forma la simetría inicial.

Esta **rivalidad entre compañeros** puede darse por conseguir mejores condiciones en el trabajo, ya sea mejores horarios, mejores clases, mejores de espacios para los departamentos; por la evaluación que se padece del resto del claustro, debido a envidias, falta de autoestima; la aceptación de las ideas de otros, debido a egos desmesurados, falta de entendimiento... Todo ello puede derivar en una falta de soporte emocional entre compañeros en situaciones difíciles, e incluso en acoso laboral, provocando el aislamiento social del individuo que dé como resultado un estado de soledad.

Sistemas de relación profesor-profesor

En este contexto, la interacción entre el colectivo de profesores puede establecerse en **dos planos: el profesional y el personal**. Es una clasificación sencilla y muy clara, ya que la diferencia radica en si se ha establecido un vínculo emocional o no con respecto a otro compañero. Que esto suceda o no, depende de varios factores como son el carácter de los individuos, el contexto espacial y temporal en el que ambos desarrollan su actividad profesional, los intereses en común dentro y fuera del centro, la situación familiar de ambos, la asignatura que imparten... Todos estos factores harán que los individuos se clasifiquen unos a otros en el plano profesional o en el plano personal, como colega-rival o como amigo-enemigo.

Plano Profesional

La relación es meramente **laboral**. Se desarrolla dentro del ámbito del centro docente y en base a contenidos relacionados con el trabajo. En este plano pueden surgir rivalidades por cuestiones de competitividad o colaboraciones por afinidades profesionales, surgiendo la figura de rival o colega. Es un plano bastante objetivo dentro de la subjetividad de los individuos, ya que los diversos problemas se pueden dejar "aparcados" al salir por la puerta del centro, sin necesidad de llevarlos a casa y al plano personal. Siempre y cuando el individuo sea capaz de separar ambos contextos. Si no lo es, podría llegar a generar un problema de tipo social dentro del colectivo.

Plano Personal

La relación es más **íntima**. Se desarrolla fuera del centro docente y en un contexto más familiar en base a contenidos más subjetivos. En este plano pueden surgir envidias por cuestiones personales o amistades por afinidad, surgiendo la figura de enemigo o amigo. Es un plano, como ya he mencionado, más subjetivo y por ello más conflictivo o satisfactorio ya que influye en el propio estado emocional del individuo para mal o para bien.

Ambos planos de relación **no son excluyentes ni incluyentes**, por lo que puede darse que entre dos profesores existe una relación personal, profesional, ambas o ninguna de ellas. En función de la cantidad de individuos que tenga en cada uno de estos apartados, el docente se sentirá más o menos acogido en el seno del colectivo. De esta forma, un profesor que tenga como mayoría "ambas" en los mencionados planos de conexión con el resto de compañeros seguro que se sentirá más conectado emocional y socialmente al grupo que otro que posea mayoría de "ninguna de ellas"

Consecuencias de una mala interacción profesor-profesor

Cada una de las causas de rivalidad que intervienen en la relación profesor-profesor da como consecuencia una serie de **situaciones** que pueden desencadenar el estado de soledad durante el desarrollo de la profesión en el centro docente. Sentir que no se tiene compañeros de verdad en el trabajo, que el ambiente durante la jornada laboral no es el deseado o que no se pertenece al grupo... Son factores importantes que pueden hacer que el día a día se convierta en una agonía.

Si un profesor no se siente bien en el centro, entre sus iguales, ya sea por la rivalidad entre los mismos con respecto al desarrollo de la profesión o por motivos personales. Dejará el centro. Caerá en un **estado psicológico de ansiedad y estrés** que le impedirá ejercer su profesión de una forma satisfactoria, y esto lo llevará a un estado anímico de aislamiento y soledad.

Para poder reconocer alguno de los escenarios que pueden derivar en esta situación, expondré algunos ejemplos relacionados con las causas anteriormente mencionadas.

Síndrome del Señor Feudal

También conocido bajo el nombre de “**Libertad de cátedra**” o con la frase “yo en mi aula hago lo que quiero”. Puede darse por falta de consenso entre los distintos profesores o por el propio ego de alguno de ellos.

La **idea base** es que cada profesor puede realizar su labor durante el proceso de enseñanza-aprendizaje como mejor lo considere oportuno. Sin necesidad de fijar unos rasgos comunes entre los demás profesores que impartan la misma asignatura o que pertenezcan al mismo departamento o seminario docente. Ya sea por desavenencias profesionales: metodológicas, conceptuales o de evaluación; o personales: envidias, rencores, egos, etc.

El profesor se comporta como un **señor feudal** que debe rendir cuentas a un monarca, sea éste el director, pero que en sus tierras, llamémoslas aulas, realiza las acciones que sean necesarias para organizar a sus subordinados, o alumnos, sin contar ni dar explicaciones a los señores de las tierras de al lado, es decir, compañeros. Se genera de esta forma una desconfianza en los métodos que realiza cada señor para gestionar sus tierras ya que no se ponen en común para alcanzar un bien general. Lo importante es lo que pasa en las tierras de cada uno y el resto deben aprender por ellos mismos.

Todo esto ocasiona que el **docente** no se sienta parte de un todo, sino un ente solitario que debe encontrar su forma de gestionar un aula sin contar con el resto de compañeros. Ya que nadie quiere escuchar crítica alguna sobre sus métodos de gestión y dinámicas de grupo. Un colectivo social como sería el de profesores pasa a ser la suma de muchas individualidades, con la consiguiente sensación de aislamiento social y soledad.

Mobbing

Si bien el síndrome del señor feudal tiene, en principio, un ámbito más profesional, este concepto atañe a un **plano más personal**. El mobbing o acoso laboral. Aunque este término sea un poco excesivo a primera vista, es una realidad que se puede dar y más en el ámbito del funcionariado, donde el trabajador no puede ser despedido y la única forma de obligar a un cambio de destino, si el individuo no es bien acogido por el colectivo, es el hostigamiento social.

En la mayoría de los casos, las **estrategias que utilizan los acosadores** o *mobbers* son sutiles, más bien de índole psicológica, pues la intención es no dejar rastro o huella del acoso. Lo que se pretende es hacer pasar al acosado, o *mobbed*, por incompetente, improductivo o problemático y, de paso, no poder ser acusados de nada, debido a la difícil que resulta demostrar de una agresión de tipo psicológico. Dicha violencia psicológica se produce de forma sistemática y recurrente durante un tiempo prolongado, a lo largo de semanas, meses e incluso años.

Consecuencias psicológicas y laborales más habituales en el ámbito docente:

- Lento deterioro de la confianza en sí misma y en sus capacidades profesionales por parte de la víctima.
- Desarrollo de la culpabilidad.
- Somatización del conflicto: enfermedades físicas.
- Insomnio, ansiedad, estrés, angustia, irritabilidad, hipervigilancia, fatiga, cambios de personalidad, problemas de relación con la pareja, depresión.
- Inseguridad emocional, torpeza, indecisión, conflictos con otras personas e incluso familiares.
- Trastorno por estrés agudo.
- Bajas laborales.

El **desenlace habitual** de la situación de acoso laboral suele significar la salida de la víctima del colectivo de manera voluntaria o forzosa, ya sea mediante traslado, o incluso el pase a situación de incapacidad permanente. La recuperación definitiva de la víctima suele durar años y, en casos extremos, no se recupera nunca la capacidad de trabajo.

iii. El profesor y el centro

Una vez estudiados los contextos de interacción personal, desarrollaré el primero de **carácter institucional**. En esta ocasión, considero que ambos tienen igual importancia sobre el desarrollo de la actividad del docente, con la diferencia de que uno se encuentra en un ámbito más cercano y concreto, como sería el centro, y el otro en un ámbito más lejano y abstracto, como sería la sociedad.

Con respecto a la relación profesor-centro se hace referencia tanto a la interacción con el equipo directivo, que es quien controla en propio centro, como a las instalaciones y al propio edificio. Durante mi estancia en prácticas, pude comprobar de primera mano en qué condiciones desarrollaba mi tutor su **día a día en el centro**. Cuestiones como falta de material o herramientas a la hora de afrontar una tarea en el taller, ordenadores obsoletos que tardaban 5 minutos sólo en encenderse y otros tantos en poder cargar un power-point, aulas mal iluminadas y con las paredes desconchadas, mobiliario con carencias ergonómicas, cumplimentación de papeleo para poder pedir cualquier cosa para el departamento, masificación de alumnos en las aulas, falta de espacios de relación para profesores, falta de protección contra conflictos externos...

En definitiva una serie de cuestiones que varían según se esté en un centro o en otro, ya que cada uno tiene la posibilidad de manejar su presupuesto, ya sea privado o público, en resolver las carencias más apremiantes, dejando de lado las que se consideran secundarias y para las que el presupuesto no llega.

A modo de resumen, las **principales causas de desgaste** (Chen y Miller, 1997) en la relación profesor-centro son:

- Excesivo trabajo
- Multiplicidad de demandas
- Ambigüedad y conflictos del papel a desempeñar
- Insuficiencia de recursos
- Ratio profesor/alumnos
- Burocracia
- Escasa autonomía en la toma de decisiones

Todo ello puede derivar en una falta de soporte institucional por parte del centro, provocando el aislamiento social del individuo que dé como resultado un estado de soledad.

Consecuencias de una mala interacción profesor-centro

Como ya he comentado anteriormente, la interacción en este tipo de contexto no es física. El centro no maltrata o recompensa al profesor mediante acciones directas sobre su persona, sino que los conflictos surgen de acciones sobre su entorno laboral, su horario de trabajo, las condiciones en que lo realiza, etc. De esta forma, si al final las condiciones son tan adversas que el docente no puede ejercer su profesión de la manera adecuada, caerá en un **estado psicológico de insatisfacción y desmotivación** que le llevará a un estado anímico de aislamiento y soledad.

Para poder reconocer alguno de los escenarios que pueden derivar en esta situación, expondré un ejemplo relacionado con las causas anteriormente mencionadas.

La carencia de recursos

Una amplia gama de investigaciones han revelado que uno de los factores más importantes que producen estrés es la **falta general de recursos**, es decir, inadecuados edificios destinados a la escuela, aireación deficiente, falta de materiales educativos, etc.

De la observación en el aula, se puede extraer que durante el desarrollo de las sesiones aparecen diversos tipos de limitaciones materiales, que impiden que el profesor explique tal y como él quisiera su programa de enseñanza a sus alumnos. Este problema provoca un **sentimiento de malestar a medio o largo plazo** ya que hay ocasiones que el trabajo realizado en casa no se puede mostrar en clase o sencillamente estas limitaciones coartan la capacidad de innovación del docente a la hora de crear nuevos contenidos que estén acorde con el momento tecnológico que se está viviendo. Y, por tanto, el profesor sufre una inhibición que le obliga a modificar su práctica docente, produciendo la pérdida de esa ilusión aparecida al principio del curso académico.

Si el centro no puede solucionar esas limitaciones materiales, en ocasiones la única manera que tienen los profesores de poder **adquirir estos recursos** es pidiendo ayuda a sus propios alumnos y a las asociaciones de padres de dichos alumnos; aportando éstos pequeñas cantidades de tipo económico. Pero esta solución está condicionada al nivel económico y de implicación de las familias en la educación de sus hijos, por lo que en muchos casos ni siquiera esta forma de adquirir recursos es una realidad ya que las familias sencillamente no pueden o no quieren ayudar económicamente.

Por lo tanto la escasez de recursos puede influir en el **incremento del estrés, insatisfacción y desmotivación** en los docentes. Si bien es cierto que este punto puede variar de acuerdo al nivel educativo, así como en la zona social en la cual se encuentran los centros escolares por lo que tampoco es un factor que dependa exclusivamente del equipo directivo.

iv. El profesor y la sociedad

Como segundo ámbito de inter-relación institucional, desarrollaré la convivencia profesor-sociedad. Ésta interacción varía según diversos **factores** como la localización espacial y temporal donde se desarrolle: no es la misma sociedad la de Barcelona que la de Sevilla y ni la de hace 3 meses que la de hace 3 años; según la religión predominante: católica, musulmana, budista, protestante, etc.; según factores económicos: épocas de crisis o bonanza; y multitud de factores que hacen que la sociedad sea distinta dependiendo de la configuración de cada uno de ellos. Por tanto, la interacción entre profesor y sociedad es algo vivo y cambiante, y a cada momento, en cada lugar los condicionantes serán distintos.

Sin embargo, como ya mencioné anteriormente, me atenderé a las condiciones sociales que se están dando en este momento en España, y en donde, a modo de resumen, las **principales causas de desgaste** en la relación profesor-sociedad son:

- Deterioro de la imagen social del docente,
- Continua necesidad de actualización del profesor,
- Aumento imparable de exigencias sobre él
- Inhibición educativa de la institución familiar,
- Cuestionamiento permanente del trabajo del profesor
- Exceso de responsabilidad social
- Inestabilidad debido a recortes presupuestarios y laborales

Toda ellas se pueden englobar en dos: **la pérdida de prestigio social y la necesidad de estar actualizado constantemente**, ya sea a nivel tecnológico, social, económico, psicológico... Que pueden derivar en una falta de soporte institucional por parte de la sociedad, provocando el aislamiento social del individuo que dé como resultado un estado de soledad.

Consecuencias de una mala interacción profesor-sociedad

Los conflictos en esta forma de interacción surgen de acciones sobre la condición social del docente, su reconocimiento, sus condiciones laborales y económicas, su adaptabilidad a los nuevos medios de comunicación...De esta forma, si al final las condiciones son tan adversas que el docente no ve reconocida su labor de la manera adecuada, caerá en un **estado psicológico de falta de compromiso y agotamiento** que le llevará a un estado anímico de aislamiento y soledad.

Para poder reconocer alguno de los escenarios que pueden derivar en esta situación, expondré algunos ejemplos relacionados con las causas anteriormente mencionadas.

La pérdida del prestigio social

Esta situación es la **suma de varias circunstancias** que se han venido dando desde hace unos años a esta parte. Quizá las más significativas, o las que más descontento están suponiendo, sean la falta de implicación y apoyo por parte de los padres tanto en la educación como en la disciplina de sus hijos, y la aplicación de la reforma educativa y los recortes sociales, que ha quitado derechos laborales y económicos al colectivo del profesorado.

Con respecto al **primer motivo**, los profesores se sienten injustamente juzgados por los padres como representantes más cercanos del cuerpo social. La valoración del trabajo efectivo del profesor en su puesto de trabajo sólo se hace en sentido negativo. Es decir, si todo va bien los padres piensan que sus hijos son buenos estudiantes, pero si van mal, piensan que es debido a que los profesores son malos docentes. Y además esta actitud la muestran ante sus hijos quienes se ven reforzados en su conducta y son capaces de evaluar la labor del docente llegando, en ocasiones, a menospreciarla.

A esto hay que añadir que algunos padres delegan en el profesorado comportamientos y actitudes que son más propios de la familia. Es necesario comprender que la **familia es la principal responsable de la educación de sus hijos** y de su formación en valores. Los padres deben facilitar el proceso de socialización de sus hijos y educarles para la convivencia, autonomía y responsabilidad. Por tanto, el clima familiar y el trato que han recibido durante su niñez es determinante en su conducta y en su forma de relación con sus semejantes. Su papel es clave a la hora de conocer y aprender las reglas y normas por las que se rigen las relaciones humanas. Los valores que el niño o joven aprenden en su casa resultan más determinantes que los que se enseñan en el centro educativo.

Está claro que los profesores en la escuela deben desarrollar una **función complementaria** a la actividad formativa de la familia, pero no pueden ni sustituirla ni reemplazarla, como se pretende en estos últimos años.

Con respecto al **segundo motivo**, los profesores se ven muchas veces excluidos de los procesos de toma de decisiones en asuntos en cuya aplicación forzosamente han de ser agentes de primer orden.

Un ejemplo es la **reforma educativa**. Durante los últimos años las quejas sobre los profesionales de la enseñanza se han camuflado en la adaptación de la misma, algo que indirectamente ha llevado a pensar que el malestar se debe a las dificultades para asumir este proceso, cuando no se ha contado de manera suficiente con ellos, no se les ha preparado bien y no se les ha motivado para ello.

A parte de las reformas donde se han modificado contenidos educativos, se han aplicado por parte del gobierno una serie de **recortes en las condiciones laborales y económicas**. En los últimos años el colectivo del funcionariado, en el cual se incluye el profesorado, con motivo de la crisis que azota al país ha ido perdiendo derechos, aumentando su jornada laboral y reduciendo su salario, al mismo tiempo que se le exigía más rendimiento y eficacia educativa, mejor adaptabilidad a los nuevos tiempos y mayor responsabilidad social. Provocando la insatisfacción de los docentes antes las nuevas expectativas laborales.

Tecnoestrés

Un elemento que contribuye al malestar es el problema del **continuo avance de la tecnología** es decir, se trata de que el profesor necesita poner al día su metodología para no dar unos contenidos de una manera desfasada que le pondrían en ridículo. Esto puede afectar a la seguridad del profesor y generar el mencionado Tecnoestrés, cuya definición es:

“Un estado psicológico negativo relacionado con el uso de TIC o con la amenaza de su uso en un futuro. Este estado viene condicionado por la percepción de un desajuste entre las demandas y los recursos relacionados con el uso de las TIC que lleva a un alto nivel de activación psicofisiológica no agradable y al desarrollo de actitudes negativas hacia las TIC” (Salanova, 2003)

De esta manera, el término **tecnoestrés** viene a significar el estrés derivado de la introducción de nuevas tecnologías en la labor del profesorado, posibilitando, si no se toman las medidas oportunas, que las TIC se conviertan en un estresante más.

El **uso masivo de las TIC** en los centros de enseñanza puede incidir en un aumento del conflicto, la ambigüedad y la sobrecarga de rol: el nuevo rol del profesorado en el mundo digital. Además de someter al trabajador a un reciclaje continuo en su aprendizaje para ajustarse a las nuevas demandas. De esta forma, pueden aparecer efectos negativos en la medida en que se reduce el control del docente sobre su labor rutinaria y se incrementa la incertidumbre con respecto a la nueva metodología. El grado de estrés experimentado dependerá de la amplitud de las diferencias entre su tarea tradicional y el nuevo trabajo.

Titulares de prensa

A continuación presento algunas de las noticias que han surgido estos **últimos meses** en la prensa digital. De esta forma se puede ver cómo han ido deviniendo los últimos acontecimientos en relación a huelgas, conflictos, recortes, etc.

- **Casi la mitad de los profesores no utilizan las nuevas tecnologías**
12/06/2012. Agencias / Madrid. www.europasur.es
- **Profesorado interino inicia huelga y encierro contra los recortes educativos**
11/06/2012. Noticias EFE. www.finanzas.com
- **El 63 % del profesorado augura que el fracaso escolar seguirá aumentando**
11/06/2012. Noticias EFE. noticias.terra.es

- **La palabra del profesor prevalecerá frente al alumno en caso de conflicto**
10/06/2012. R. Sastre / M. Á. Vergaz. www.elmundo.es
- **El número de alumnos por clase en la pública se situará el próximo curso en 24,33, por debajo de lo que marca la LOE**
05/06/2012. EUROPA PRESS. www.teinteresa.es
- **Los profesores jubilados podrán volver a las aulas**
25/05/12. P. ARMERO. www.hoy.es
- **Educación formó a casi 11.000 docentes en el uso de las TIC en el marco del proyecto Abalar**
06/04/2012. EUROPA PRESS. www.20minutos.es
- **Los alumnos que agredan física o moralmente a un profesor deberán pedir perdón y reconocer su responsabilidad**
27/03/2012. EUROPA PRESS. www.20minutos.es

Como se puede ver con esta pequeña muestra, los temas de actualidad están bastante relacionados con los tratados a lo largo de este trabajo final de máster.

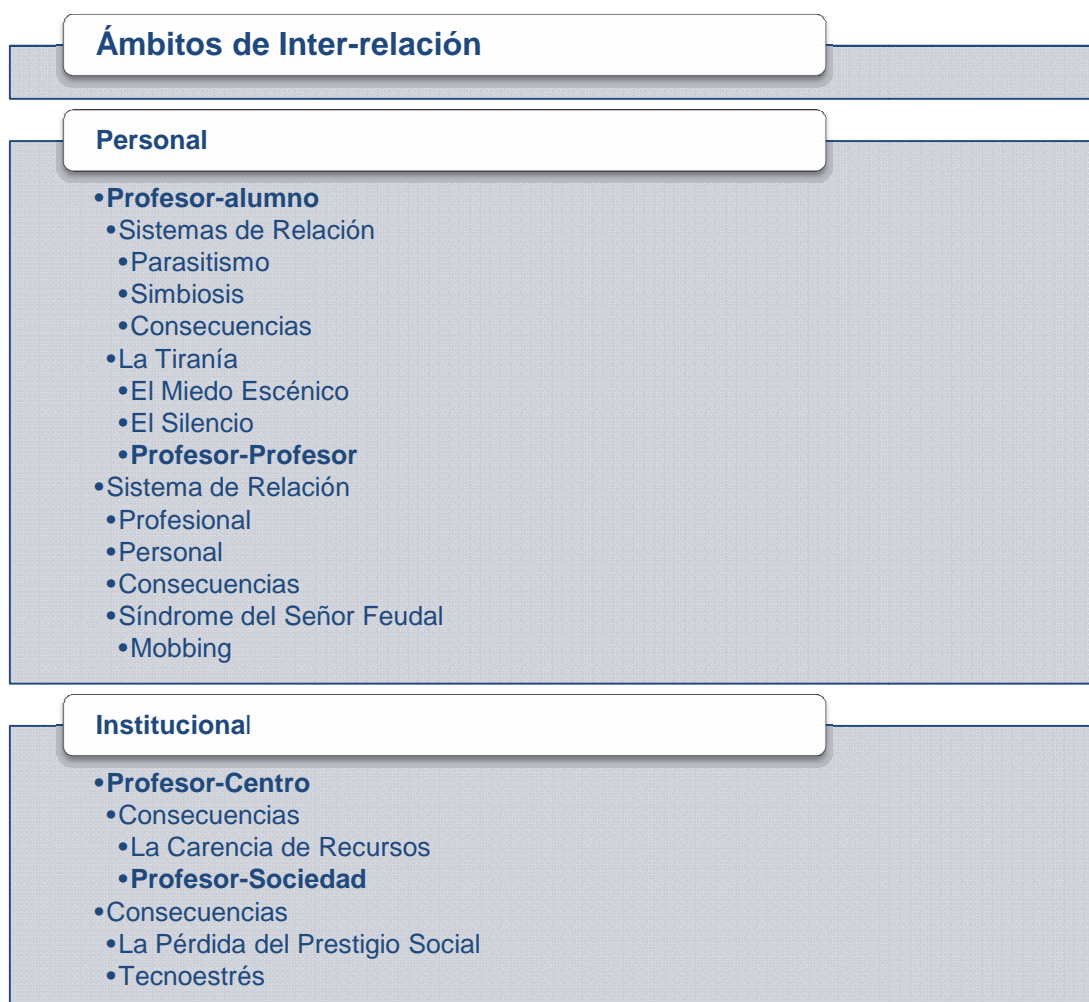


Tabla 4. Cuadro resumen de los contextos a estudiar

v. El Síndrome de desconexión

Cuando el individuo ya se siente superado tanto en el plano personal como profesional, aparece este síndrome. Que en realidad es un **mecanismo de defensa** que provoca problemas para conectarse emocionalmente con los demás. El individuo no llega a entablar relaciones intensas ni cercanas con nadie y reduce su grado de compromiso emocional y social para no sufrir ni desilusionarse.

Este mecanismo trata de **evitar la repetición de sufrimientos** del pasado y alejar la posibilidad de daño, pero no permite la participación saludable en la vida. Inmersos en esta manera de vivir, en ocasiones las personas incluso tienen dificultades para identificar y dejarse llevar por las emociones que las embargan ante diversos hechos de su vida. Tal es la sensación de alejamiento y disociación de la realidad y del propio ser a la que se llega.

Quienes se desconectan emocionalmente de su entorno por miedo a sentir un vacío, en realidad, lo están generando. De hecho se sienten incompletos aunque estén rodeados de afecto y de cariño, ya que no los registran internamente. Perciben que algo falta en su vida, pero no se dan cuenta de qué es y, si la razón verdadera aflora a la superficie, la acallan de cualquier modo.

Encerrarse en uno mismo no es bueno. Además del malestar emocional, este desequilibrio puede trasladarse al plano físico y originar enfermedades diversas, como ya he comentado anteriormente.

IV. Efectos Secundarios

“Un hombre aislado se siente débil, y lo es.”

Concepción Arenal (1820-1893). Escritora y socióloga española.

Una vez definida la enfermedad en general y los contextos particulares donde puede darse y cómo afecta al colectivo del profesorado. Es hora de observar qué **efectos secundarios** puede conllevar tener a un profesor en un estado emocional de soledad, ya que presenta una amplia repercusión debido a varias razones, como son que afecta a la mayoría de los países europeos, el número de afectados es considerable y origina un perjuicio en la calidad del servicio educativo ofertado, produciendo consecuencias individuales y organizacionales importantes.

En un principio, de los contextos estudiados el de mayor importancia era el que relacionaba al profesor y al alumno. Esta interacción tiene su mayor expresión en el aula por lo que sería interesante ver qué ocurre cuando un profesor enfermo entra en un aula. Será lo que llamaré **“El aula enferma”**.

Otro de los contextos, relacionaba al profesor y al centro. Por lo que tener a un docente que padezca el estado de soledad en el centro también conlleva una serie de consecuencias en cuanto a bajas por depresión, estrés, ansiedad, etc. Será lo que denominaré **“El absentismo parcial o definitivo”**.

Cada una de estas dos situaciones es consecuencia de haber llegado al **estado límite de un profesor** y hay que tener en cuenta lo que puede suponer exponer a ese profesor a los distintos contextos de interacción.

i. **El aula enferma**

Con este nombre pretendo designar esa situación que se da cuando un profesor que llega con estado anímico de soledad y por tanto, insatisfecho, desmotivado, ansioso, estresado, deprimido, etc., entra en un aula y **se lo transmite a sus alumnos**. Al fin y al cabo, los estados de ánimo son muy contagiosos: reímos cuando oímos reír, lloramos cuando vemos llorar, e incluso al revés, y se deben cuidar tanto como el estado físico y de salud de una persona.

De esta forma, un aula que en principio estaba sana y receptiva para establecer una conexión con el profesor, se encuentra con que el **guía del proceso enseñanza-aprendizaje** se encuentra perdido y vacío. Lo que produce la desmotivación general del grupo-clase. No se debe olvidar que el profesor es uno de los elementos base del sistema educativo y que si no está en un perfecto estado anímico, entonces el sistema falla en la base.

Es por ello que es necesario poder **diagnosticar esta patología** en el sistema educativo, poder encontrar donde se está incubando y ofrecer medidas curativas antes de que la enfermedad se propague por las aulas.

Una de estas medidas curativas podría ser fomentar el **desarrollo de la inteligencia emocional** en los individuos del colectivo del profesorado. De hecho, los autores Gallego, Alonso, Cruz y Lizama (1999) precisan que un buen profesional de la enseñanza debe tener conciencia de sus propias emociones, tener la capacidad de controlar sus emociones, ser capaz de motivarse a sí mismo y empatizar con sus alumnos, padres y colegas.

Resulta imprescindible que el docente tenga una **clara conciencia de sí mismo y de sus procesos emocionales**... La introspección y el reconocimiento de sus puntos débiles y fuertes, la confianza de sí mismo que demuestre, la atención que preste a sus estados de ánimo interiores y la expresión que haga de las mismas ante sus alumnos son aspectos que

un profesor competente debe trabajar y afianzar antes de enfrentarse al día de día de su labor en la enseñanza de nuevos conocimientos a sus alumnos. Un profesor que se conoce y se escuche es un profesor que puede pedir ayuda cuando la necesite.

ii. El absentismo parcial o definitivo

Una vez el profesor se da cuenta de que está enfermo y de que está enfermado a la clase, puede tomar **dos caminos**. Si siente que está en una fase de la cual hay retorno mediante algún tratamiento, optará por una baja temporal. Sin embargo, si cree que el problema ya está muy arraigado y no tiene fuerzas para afrontarlo, optará por un abandono total de la profesión docente, ya sea mediante la baja permanente o la jubilación.

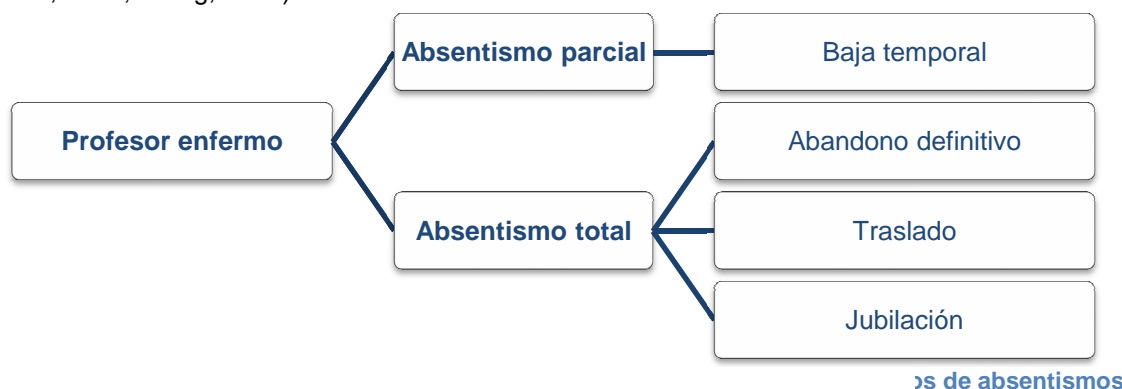
Optar por una opción u otra depende de diversos **factores** como son:

- El carácter de la persona
- La edad
- El estado físico
- La situación económica y familiar
- La fortaleza emocional
- El nivel de autoestima
- El sentimiento vocacional
- Conexiones emocionales en el centro
- La experiencia profesional

Hay que mencionar que el absentismo es la **reacción más frecuente** para acabar con la tensión que se deriva del ejercicio docente. Unos días alejados del problema puede ayudar a ver las cosas con distancia y tiempo para encontrar donde está el fallo y mantener un correcto estado emocional.

Otra forma de absentismo es la **petición de traslado**. Mediante esta acción los profesores huyen de los centros conflictivos o la existencia de malas relaciones con los colegas para encontrar nuevas posibilidades y relaciones más sanas. Perciben que el problema no es tanto emocional como situacional y piensan que con un cambio de centro todo se solucionará convenientemente.

Cabe mencionar que este tipo de situaciones, tanto las bajas, los abandonos o jubilaciones como los traslados están muy relacionados también con el “**Síndrome del profesor cansado**” (Bournout), que es un proceso de respuesta múltiple a un estrés crónico que se caracteriza por extenuación, una gradual y progresiva despreocupación, así como ausencia de sentimientos emocionales hacia los beneficiarios de la labor docente. Por consiguiente, los componentes de cansancio emocional, despersonalización y falta de realización personal son elementos centrales en el constructo (Byrne, 1992, 1994; Manlove, 1994; Oliver, 1995; Aluja, 1997; Xiao y Wen, 2004; Weng, 2005).



V. Tratamientos

“Saber escuchar es el mejor remedio contra la soledad.”

Anónimo

Como ocurre con todas las enfermedades existen una serie de **procedimientos capaces de prevenir, paliar o curar** dicha dolencia. Y si alguno de ellos evita que la patología reaparezca se prescribirá como tratamiento crónico. De esta forma, redactaré ciertos tratamientos concretos que mejorarán alguna de las situaciones descritas anteriormente en el apartado donde se describen las distintas interacciones relacionales del profesorado durante el desarrollo de su labor docente.

i. Preventivos

Estos tratamientos pretenden **evitar la aparición de los síntomas** y, por tanto, la enfermedad. Actúan sobre las causas directa o indirectamente y evitan que el docente comience el proceso de aislamiento que puede llevarlo al estado de soledad.

En general, los tratamientos preventivos deben cumplir alguna de estas **medidas**:

- Incrementar la buena forma física y mental
- Aumentar la confianza en uno mismo
- Mantener el prestigio profesional
- Asegurar el soporte familiar y social
- Estabilizar la situación económica
- Incrementar el grado de autonomía personal y profesional
- Aumentar la capacidad para resolver problemas

A continuación, propondré varios **ejemplos concretos** de tratamientos que cumplan alguno de estos factores y evite la aparición de los primeros síntomas.

Mejorar la calidad de vida

La frase latina **“mens sana in corpore sano”** y el dicho popular **“quien tiene un amigo tiene un tesoro”** serían las que mejor ejemplifican este método preventivo. La idea es cuidar varios aspectos de la vida cotidiana como es el estado físico, el estado emocional y el estado social para evitar que vayan apareciendo pequeños problemas en alguno de ellos que desencadenen el comienzo de la enfermedad.

Estos cuidados suponen **acciones** muy sencillas pero que tendrán una gran repercusión en la salud en general. Por enumerar algunos, serían:

- Hacer ejercicio
- Tener buenos hábitos alimenticios
- Visitar a los amigos de vez en cuando
- Tener algún hobby
- Compartir el tiempo libre con otras personas

Es decir, todo aquello que **distraiga y active** a la vez a la persona para que no se quede encerrada en sí misma y le haga gozar de una buena salud física, emocional y social. Sentirse bien con uno mismo y con los demás es sano emocionalmente.

Además alguno de estos buenos hábitos podría utilizarse para **mejorar otras circunstancias**, como sería la relación profesor-alumno y la de profesor-profesor.

Por ejemplo, si optamos por **hacer ejercicio físico**, quizá se podrían organizar actividades deportivas extraescolares donde los profesores y los alumnos puedan compartir una afición común y diluir sus respectivos roles educativos. Formarían equipo unos con otros, de manera que se fomente la colaboración entre ellos y se establezcan vínculos fuera del aula que favorezcan la conexión profesor-alumno en el centro docente.

Otra opción sería la de crear de manera habitual, y en fechas estratégicas como comienzo y final de curso, encuentros entre los profesores para generar **dinámicas de grupo** que permitan conocerse uno a otros de una mejor manera fuera del horario laboral. Podrían ser desde comidas, cenas, paint-ball, retiros de fin de semana, etc. Lo importante sería crear conexiones emocionales para reforzar la interacción profesor-profesor.

En estos dos ejemplos se consigue **mezclar el plano profesional y el personal**, de manera que el profesor ya no se siente dividido en dos partes según esté en su horario laboral o no. Ya que se consigue unificar ambos ámbitos para hacer que el individuo se sienta completo en los dos.

Desarrollar la inteligencia emocional

Esto es imprescindible para **conseguir una personalidad completa**, ya que con ello se adquiere un mejor conocimiento de las propias emociones y se desarrolla la habilidad para regularlas y mejorarlas, por lo que se previenen los efectos perjudiciales de las emociones negativas intensas.

La inteligencia emocional se puede adquirir mediante la **educación emocional**, que debe entenderse como un proceso de desarrollo humano, que abarca tanto lo personal como lo social e implica cambios en las estructuras cognitiva, actitudinal y procedimental. (Bisquerra 2000, 2002). El individuo bien educado ha interiorizado sus procesos emocionales y es capaz de detectar cualquier pequeño síntoma que empiece a abrirse camino en su estado anímico.

Está demostrado que uno de los grandes **beneficios a nivel educativo** de los profesores formados emocionalmente es que los alumnos que tienen profesores inteligentes disfrutan asistiendo a la escuela, aprenden sin pasar miedo alguno y van edificando una sana autoestima. Pero, sobre todo, la postura humana del profesor trasciende a ellos con lo que se fortalecen las conexiones emocionales entre ambos

ii. Paliativos

Una vez ya tenemos los síntomas y la enfermedad se está desarrollando, la intención es que no vaya a más. Es decir, estos tratamientos quizá no curen la enfermedad pero mantendrán al paciente en un **estado de no progreso** de la enfermedad.

La **medida principal** que se debe tener en cuenta a la hora de diseñar este tipo de métodos es la reflexión sobre la propia práctica docente, ya sea con uno mismo o en grupo.

A continuación, propondré varios **ejemplos concretos** de tratamientos que cumplan este factor y evite el progreso de la enfermedad.

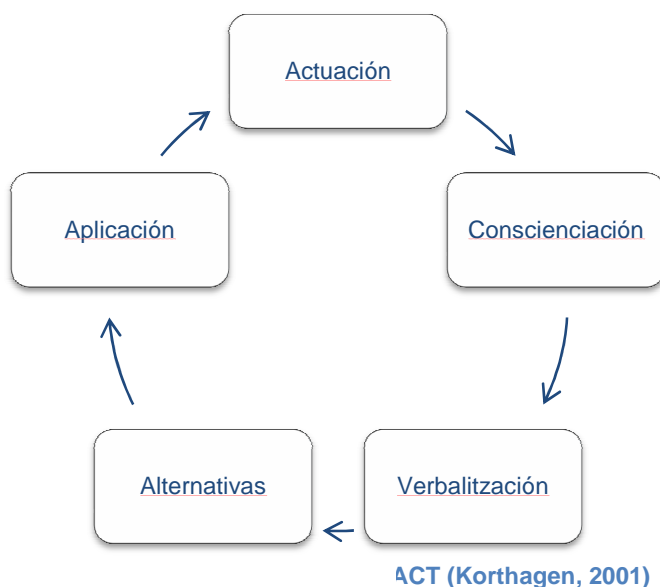
Generar una reflexión sobre la práctica docente

La idea base de este método es la de generar una reflexión sobre la propia práctica docente. De esta forma se **evita caer en la rutina y la retroalimentación de la mala praxis** o los malos resultados. Pensando y exteriorizando los miedos, las dudas, las emociones se consigue asimilar los éxitos y los fracasos.

Para realizar esta reflexión activa es necesario, aunque suene contradictorio después de todo lo expuesto hasta el momento, estar sólo. Una soledad bien entendida, una **soledad positiva**, una soledad que ayuda a pensar, a escucharse, a sentirse...que consiga ponernos en conexión con nosotros mismos.

Después de conseguir ese estado de aislamiento positivo se debe seguir un **método para generar una reflexión productiva**. Tomaré como metodología el utilizado durante el periodo de prácticas del máster. Éste se basa en el modelo ALACT (Korthagen, 2001), cuyas fases son:

- **Fase 1. Actuación.** El punto de partida es la experiencia de la persona y de su actuación en prácticas concretas, una actuación que se caracteriza por estar sumida en procesos más intuitivos o inconscientes.
- **Fase 2. Proceso de Concienciación.** Se inicia un lento proceso de concienciación, en tanto que “se mira hacia atrás”, y se fija la atención en la actuación llevada a cabo
- **Fase 3. Análisis y verbalización.** Se sube a un nivel superior de concienciación. La persona empieza a retener y verbalizar aquellos aspectos de su actuación que son más susceptibles de experimentar un cambio.
- **Fase 4. Búsqueda de alternativas.** Ya de forma consciente, se buscan alternativas y se crean nuevos métodos de acción que mejoren los anteriores.
- **Fase 5. Aplicación de nuevos métodos.** Finalmente, estos nuevos métodos se aplicarán, conscientemente, en actuaciones posteriores y se observarán y evaluarán sus resultados. A partir de esta última fase se iniciará un nuevo ciclo.



Como hechos significativos para la reflexión docente se recomienda utilizar los **incidentes críticos**, que es aquella situación o evento que supone un punto de inflexión en el desarrollo de una clase, sea en un sentido positivo: motivar a los alumnos empleando una determinada técnica; o negativo: los alumnos dejan de prestar atención al profesor al perder éste el hilo argumental de su exposición. En todo caso, los incidentes críticos van siempre acompañados de un impacto emocional en el profesor que puede tener efectos de distinto tipo sobre sus decisiones y estrategias docentes, fortaleciéndolas o inhibiéndolas, pero para ello es necesario realizar una reflexión activa sobre los mismos.

Crear comunidades para la socialización profesional

Como ya comenté, una de las consecuencias que se daba de una **mala interacción profesor-profesor** era el Síndrome del señor feudal o “libertad de cátedra”. Es decir, cada profesor realizaba su labor docente sin tener en cuenta a los demás compañeros, ya sea por falta de conexión entre ellos o por miedo a la crítica y al reproche.

Pensar que un compañero de trabajo puede criticar una metodología o realizar un reproche sobre cierta actuación, provoca que los **profesores apenas compartan sus experiencias laborales**, sus dudas, sus miedos y por supuesto tampoco las buenas prácticas docentes. Entre ellos reina una desconfianza que no tiene ningún sentido entre colegas que no se juegan el puesto de trabajo, ya que son funcionarios, pero que es una realidad.

Es por ello que quizá creando **comunidades**, ya sean digitales o presenciales, para la socialización profesional, donde profesores de todas partes se den consejo sobre metodologías o dinámicas, o apoyo sin miedo a ser juzgados o reprendidos ayude a que los individuos con problemas puedan encontrar la ayuda que necesiten sin temor a expresarse.

Es cierto, que también se pueden encontrar este tipo de iniciativas en los **Centros de Recursos Pedagógicos** donde se realizan cursos y talleres que enseñan educación emocional o recuperación de la autoestima (como es el caso de CRP de la localidad L'Hospitalet de Llobregat) para mejorar los aspectos que fallen en los diferentes sistemas de convivencia. Pero la idea es que esos espacios sean más abiertos y continuos para que estén siempre a disposición del profesional que solicite ayuda.

Como **ejemplo real** de este tratamiento ya existe alguna asociación, como la iniciativa que algunos profesores de Murcia han presentado a través de un proyecto para la creación de una asociación de profesores de Secundaria (Publicado por apsmurcia el 10 de Julio, 2007). Pero también servirían foros especializados, o crear plataformas sociales en plan “Teachbook” donde la red de profesionales docentes tengan su espacio para poder comunicarse y exponer cualquier duda con un carácter más privado.

A título personal, comentaré que este año los **alumnos del TEC2** al poco de comenzar el curso creamos un grupo privado en Facebook para respondernos todas las dudas y exponer cualquier vídeo o contenido que nos parecía interesante. Y realmente ha sido una herramienta muy útil a nivel tanto educativo como relacional, ya que en un grupo donde apenas nos conocíamos empezaron a surgir conexiones al ver las preferencias y gustos de cada uno, y al ver la manera de expresarnos con cada comentario. Ha sido una práctica muy productiva y muy socializadora.

Cambio de roles educativos

Ante la problemática de la **mala interacción entre profesor-padres-alumno**, se podría plantear un cambio de rol en algún momento durante el curso escolar. Reconozco que es algo bastante complicado ya que las tres partes deben estar de acuerdo en realizar esta dinámica y además deben realizar el cambio con seriedad. Como una acción de la que aprender y no como un juego de representación.

Este cambio de rol demostraría las facilidades y dificultades que encuentra cada uno de los participantes a la hora de desarrollar las tareas asignadas para los demás. Es decir, un padre vería lo complejo de gestionar un aula de 30 alumnos, un profesor notaría la carga de deberes y ejercicios que les ponen a los alumnos a lo largo de un día de clase, y un alumno aprendería lo que cuesta llevar una casa, por poner un ejemplo de cambio de roles. Todo esto **potenciaría la reflexión de cada participante y la empatía los mismo** y, por tanto, mejoraría la comprensión del papel de cada uno de ellos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

iii. Curativos

Cuando ya se está enfermo con todos sus síntomas y consecuencias, se pueden aplicar tratamientos que **erradiquen la enfermedad** de raíz actuando sobre las causas que la producen. El paciente mejorará progresivamente hasta restablecer su estado inicial de salud.

En estos tratamientos se toman **medidas más potentes**, dirigidas a un problema en concreto y que conlleva procedimientos más complejos a la hora de ponerlos en funcionamiento.

A continuación, propondré varios **ejemplos concretos** de tratamientos que cumplan este factor y erradiquen la enfermedad por completo.

Cambiar el ratio profesor/alumno

Una de las controversias de mayor actualidad en el panorama educativo es **el número de alumnos por aula**. Las últimas noticias que provienen del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte informan que al ya nutrido número de alumnos por aula, se le podría añadir un 10% más. Estamos hablando de 33 alumnos máximo por aula en el caso de Secundaria.

Sin embargo, **¿el problema es realmente el número de alumnos o la proporción entre profesor/alumno?** Ahora mismo está en 30 a 1 (33 a 1, si finalmente se aplica la subida), es decir, el profesor supone el 3,22% de la ocupación del aula, el restante 96,78% es el alumnado. Por tanto se ve una clara mayoría a favor de los alumnos. El profesor debe llevar el peso del proceso enseñanza-aprendizaje ya que es el guía del mismo, y con él debe arrastrar a 30 alumnos que quizá quieran ayudar a que el proceso avance o quizá lo único que hagan es frenarlo. Esto es una carga muy grande para el docente y en ocasiones acaba chafándolo anímicamente.

Como tratamiento a esta situación se podría plantear **variar la proporción existente entre profesor y alumno**, para ello se proponen las siguientes soluciones:

- Disminuir el número de alumnos por aula
- Aumentar el número de profesores por aula
- Implantar la figura del profesor-becario en el sistema educativo

La implantación de alguna de estas soluciones sería muy beneficiosa para el sistema educativo ya que **reduciría el número de alumnos por profesor**. Con la liberación de carga que eso conllevaría y la segura mejora de las dinámicas de enseñanza-aprendizaje. Todos saldrían beneficiados, los alumnos tendrían mejores condiciones en el aula, ya sea porque no estarían tan masificados o porque tienen más profesores para ayudarles, y los profesores tendrían otra persona donde apoyarse en caso de duda o situaciones indeseables.

El caso de **disminuir el número de alumnos** es complicado porque ello supondría o desdoblar las clases en mañanas y tardes o construir más institutos. Lo primero ya se hace en algunas poblaciones, y lo segundo supone un coste económico difícil de asumir en estos tiempos, cuando todavía hay institutos que no son más que un conjunto de aulas prefabricadas.

El caso de **aumentar el número de profesores**, aunque también supondría un coste extra, seguramente sería menos que el caso anterior y además generaría empleo. Como inconveniente se podría mencionar que quizá en ocasiones poner a dos profesores titulares en un aula pueda generar más tensiones que soluciones, como ya se ha comentado en el apartado de interacción profesor-profesor. Pero en caso de buen funcionamiento, el feedback entre los dos profesores sería muy beneficioso para ambos, ya que permitiría corregir malas praxis de manera casi inmediata.

En cuanto a **implantar la figura del profesor-becario**, esto quitaría las tensiones de tener dos profesores titulares en un aula pero también generaría empleo y movería la bolsa de interinos y sustitutos. Además se podría generar el puesto con los beneficios fiscales o bonificaciones que suele tener el contrato en prácticas del becario. En principio, la idea es que los profesores que todavía no se han ganado la plaza por medio de las oposiciones tengan la oportunidad de ir haciendo prácticas de una forma más continua que con el actual sistema de sustituciones. De esta manera, los becarios que llegasen a conseguir la plaza ya tendrían tal rodaje en el aula que favorecería su labor una vez fuese profesor titular del aula, evitando los problemas de adaptación que surgen los primeros años.

Implantar la Competencia Socio-emocional del profesorado

Ya he hablado de la inteligencia emocional como elemento importante en la formación de una persona y más en la de un profesor por ser una labor tan social. Por lo que el siguiente paso sería la de implantar la **Competencia Socio-emocional** dentro del decreto curricular de la ESO (decret 143/2007).

La **competencia Socio-emocional** sería un constructo teórico multidimensional referido a un conjunto de capacidades, conductas y estrategias, que permiten a la persona construir y valorar su propia identidad, actuar competentemente, relacionarse satisfactoriamente con otras personas y afrontar, de forma positiva, las demandas, los retos y las dificultades de la vida, lo que posibilita su ajuste y adaptación, su bienestar personal e interpersonal y vivir una vida más plena y más satisfactoria (Monjas, 2002, p. 37).

Dentro de este concepto se incluiría un variado conjunto de aspectos referidos a lo **personal**, como son autoconcepto y autoestima, emociones, optimismo y sentido del humor, manejo de ansiedad, afrontamiento del estrés, control de la agresividad, autocontrol y autorregulación, entre otros; y a lo **social e interpersonal**, como son las habilidades sociales.

El **interés** de esta competencia se centraría básicamente en:

- Conocimiento de las propias emociones
- Reconocimiento e interpretación de las emociones de los demás
- Gestión, autocontrol y autorregulación emocional
- Respuesta a las emociones de las otras personas.
- Generación y mantenimiento de emociones positivas, tratando de adoptar una actitud positiva ante la vida potenciando el optimismo, el sentido del humor, la relajación, la tranquilidad, la cordialidad y la simpatía.
- Prevención de los efectos perjudiciales de las emociones negativas: ansiedad, estrés, agresividad, decepción, etc.
- Autoestima profesional
- Comunicación verbal y no verbal y la capacidad de dialogo
- Estilo de relación asertivo (frente a agresivo e inhibido)
- Prosociales y empáticas
- Solución pacífica y positiva de conflictos; negociación y mediación
- Afrontamiento de situaciones interpersonales difíciles, desafiantes y violentas

iv. Crónicos

Para los pacientes donde los métodos paliativos fallaron y hubo que aplicar los curativos en diversas ocasiones y cada vez con mayor frecuencia, se recomienda emplear tratamientos crónicos. Ya que se evita de esta forma el desgaste por recaídas constantes, y se mantiene al paciente en un **estado de curación permanente** y vigilancia de la aparición de los primeros síntomas que denoten reincidencia.

Los tratamientos crónicos, en sí mismos, **no difieren de los ya descritos** como preventivos, paliativos o curativos; sino que es la prolongación en el tiempo de la aplicación de los mismos. De esta forma, hay métodos que podrían pasar a ser crónicos porque, aunque haya pacientes que con un tratamiento corto logran resultados, otros necesitan que ese tratamiento sea continuo para no repetir nuevamente los síntomas y consecuencias de la enfermedad. Hay que tener en cuenta que para que un tratamiento se pueda catalogar como crónico no debe suponer un coste excesivo al sistema educativo.

Algunos de los **tratamientos** que podría implantarse como crónicos si así lo necesitase el paciente sería:

- Mejorar la calidad de vida
- Desarrollar la inteligencia emocional
- Generar una reflexión diaria sobre la práctica docente
- Crear comunidades para la socialización profesional
- Implantar la Competencia Socio-emocional del profesorado

Estos no supondrían un coste económico excesivo y podría ser de ayuda a lo largo de toda la vida laboral del docente. Si bien es cierto que alguno de los descartados también podrían ser parte de este listado si el centro tiene recursos suficientes como para implantarlos y mantenerlos sin que eso implique un esfuerzo presupuestario extra.

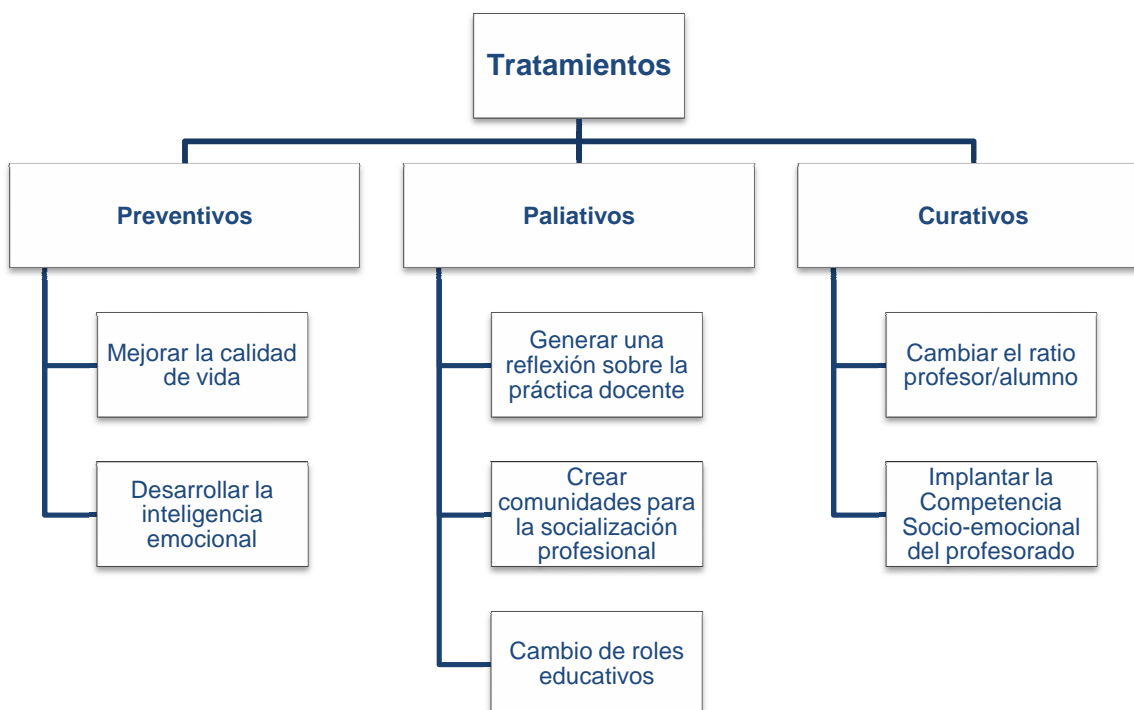


Tabla 7. Resumen de posibles tratamientos

VI. Diagnóstico Final

“La soledad se admira y desea cuando no se sufre, pero la necesidad humana de compartir cosas es evidente.”

Carmen Martín Gaité (1925-2000). Novelista española

Una vez se ha expuesto toda la información concerniente a la enfermedad de la soledad, su implicación en el profesorado y los posibles tipos de tratamiento para darle solución. Toca recapitular y redactar las **conclusiones** que he sacado de todo este proceso llevado a cabo durante mi TFM.

Conclusiones del trabajo

Los humanos somos animales sociales

Desde mi punto de vista es **la más importante** y que da sentido a todo este trabajo. El contacto humano, tanto físico como emocional, es más necesario de lo que pensamos y en ausencia del mismo se genera una gran cantidad de patologías que derivan en el estado de soledad. Por lo tanto, es indispensable cuidar este aspecto de nuestra personalidad como género.

Los profesores también son seres sociales

Y es importante recordarlo porque después de desarrollar todo este trabajo me doy cuenta de que en ocasiones los docentes no reparan en que su **entorno de trabajo es especial** y único. Ellos trabajan con capital humano, con elementos intangibles como la enseñanza y el aprendizaje. No fabrican objetos, sino personas y deben estar en las condiciones físicas, psíquicas y emocionales adecuadas para ser unos grandes artesanos.

Sin embargo, este mismo entorno es el que en ocasiones presiona y asfixia a los profesionales. Por lo que tiene que haber un **equilibrio entre la entrega del profesional y la exigencia de la sociedad** para que esa interacción sea sana para ambos. Ya que si esto no es así, se establece una descompensación que termina por afectar a la salud del profesorado que, al no poder ejercer su labor de forma adecuada, devuelve ciudadanos a medio formar a la sociedad.

La importancia de las relaciones interpersonales en la labor docente

El interés por la convivencia entre los distintos elementos del sistema educativo se justifica por varias razones como son:

1) El proceso de enseñanza-aprendizaje es interpersonal

LA profesión docente tiene como recurso básico de su actuación la relación y la comunicación interpersonal. El proceso de enseñanza-aprendizaje se realiza básicamente mediante una interacción entre el alumnado y el profesorado. La educación es una actividad que no puede darse al margen de las emociones y de las relaciones.

2) Se necesita un buen clima interpersonal para enseñar, para aprender y para trabajar.

La convivencia y el buen clima interpersonal son condiciones necesarias para que se produzca el aprendizaje. La acción educativa solo es posible en un clima tranquilo, disciplinado, ordenado y relajado; en un clima sano de aula se enseña y se aprende mejor. La convivencia positiva mejora el rendimiento académico.

Además las buenas relaciones entre el profesorado facilitan la colaboración, el trabajo en equipo y tienen mucho que ver con la satisfacción profesional (Hué, 2008; Marchesi, 2007; Marques, 2008).

La necesidad de desarrollar una inteligencia emocional en la labor docente

Ante una enfermedad como la de la soledad que influye tanto en las emociones es preciso realizar un aprendizaje específico que pueda controlarlas para estar mejor preparado. La necesidad de desarrollar una inteligencia emocional viene unida a los siguientes puntos:

1ª. Después del olvido sufrido, es preciso **incorporar las emociones y las relaciones a la vida educativa y a la actividad del aula**. Por supuesto hay que tener en cuenta el contexto y las condiciones de trabajo para entender las emociones que vive el profesorado y el tipo de relaciones interpersonales que establece en el contexto escolar.

2ª. El profesorado tiene que **afrontar situaciones nuevas para las que a veces no tiene la preparación oportuna**. Por ello se considera relevante que la competencia personal y social se incluya en la formación del profesorado, tanto en la inicial como en la permanente.

3ª. La capacitación del profesorado en el área socio-emocional ha de contemplar **dos vertientes**: por una parte la mejora de habilidades y recursos personales, emocionales e interpersonales del profesorado y, por otra, el desarrollo de competencias didácticas y profesionales para la enseñanza de las habilidades socio-emocionales al alumnado.

4ª. La conveniencia de **incorporar estrategias sistemáticas** de educación sociopersonal, de promoción de la convivencia y de desarrollo de habilidades sociales, empatía, valores y conducta prosocial.

5ª. Además no podemos seguir olvidando, o simplemente dando por buenas, las **relaciones interpersonales del profesorado entre sí**. El trabajo en equipo, la colaboración docente, la cooperación o la participación conjunta, son asignaturas pendientes en nuestro sistema escolar actual.

6ª. Es preciso **sensibilizar al profesorado** sobre la importancia de estas cuestiones y promover la preocupación por el autocuidado, favorecer el desarrollo socio-emocional de los docentes y generar una cultura activa de promoción del bienestar profesional y de prevención del estrés docente.

Todo ello con la meta de promover el bienestar docente que sin duda repercutirá en la calidad educativa.

Existe una soledad positiva

A pesar de lo contradictorio de los dos términos y de las connotaciones negativas que se han demostrado sobre la soledad durante todo el trabajo, existe un aspecto de ella que puede llegar a tener **beneficios**, siempre y cuando esta soledad sea elegida por el propio individuo. Ya sea para hundirse en un autoconocimiento emocional, para realizar una reflexión activa sobre algún proceso que lo requiera o prestar atención a algún elemento externo.

Es decir, siempre que se necesite **pensar intensa y profundamente** es necesario un estado de soledad donde poder hacerlo sin interferencias externas. Este estado no será perjudicial ya que es elegido libremente por el individuo.

VII. Y para terminar... un cuento

Después de hablar del plano de las emociones existentes entre tantos colectivos y contextos, quiero acabar con un relato que nos enseña a **saber poner tierra de por medio** ante aquellas actitudes que nos pueden afectar o perjudicar en los distintos ámbitos de relación si aceptamos recibirlas...

i. El maestro y el alumno

Al terminar la clase, ese día de verano, mientras el maestro organizaba unos documentos encima de su escritorio, se le acercó uno de sus alumnos y en forma desafiante le dijo:

- *"Profesor, lo que más me alegra de haber terminado sus clases es que no tendré que escuchar más sus tonterías y podré descansar de verle esa cara aburrida"*

El alumno estaba erguido, con semblante arrogante, en espera de que el maestro reaccionara ofendido y descontrolado.

El profesor miró al alumno por un instante y en forma muy tranquila le preguntó:

- *"¿Cuando alguien te ofrece algo que no quieres, lo recibes?"*

El alumno quedó desconcertado por la calidez de la sorpresiva pregunta.

- *"¡Por supuesto que no!",* contestó de nuevo en tono despectivo el muchacho.

- *"Bueno",* prosiguió el profesor. *"Cuando alguien intenta ofenderme o me dice algo desagradable, me está ofreciendo algo, en este caso una emoción de rabia y rencor, que puedo decidir no aceptar."*

- *"No entiendo a qué se refiere",* dijo el alumno confundido.

- *"Muy sencillo",* replicó el profesor. *"Tú me estás ofreciendo rabia y desprecio, y, si yo me siento ofendido o me pongo furioso, estaré aceptando tu regalo. Y yo, mi amigo, en verdad prefiero obsequiarme mi propia serenidad."*

- *"Muchacho",* concluyó el profesor en tono gentil, *"tu rabia pasará, pero no trates de dejarla conmigo, porque no me interesa. Yo no puedo controlar lo que tú llevas en tu corazón, pero de mí sí depende lo que yo cargo en el mío."*

Eugenio García González.

Los cuentos que yo cuento
cuentosqueyocuento.blogspot.com.es

VIII. Vademécum

i. Edición papel

- ALUJA, A. *Burnout profesional en maestros y su relación con indicadores de salud mental*. Boletín de Psicología, 55, 47-61. 1997
- CANO, E. *Cómo mejorar las competencias de los docentes*. Barcelona: Graó. 2005
- CARBONELL, JAUME. *Contra la soledad docente*. Investigación en la escuela 2001
- CASTILLÓN, MANEL. *Eines de gestió de l'estrés en els centres escolars*. Comisión Ejecutiva Federal de FETE-UGT
Secretaría de Salud Laboral y Medio Ambiente
M-32083-2011
- DE LA TORRE RAMÍREZ, CARMELO. *El malestar docente: un fenómeno de relevancia internacional*.
- DE LA TORRE, C. *Incidencia de la motivación del docente en el rendimiento de los alumnos*. Gaceta de Psicología, 20, 30-45. 2003
- DE LA VEGA, PILAR. *La soledad del profesor*. Herald de Aragón. Miércoles 8 de febrero de 2006
- DÍAZ, A. *La salud mental de los profesores*. Zaragoza: ICE de la Universidad de Zaragoza. 1986
- ESTEVE, JOSE M. *El malestar docente*. Barcelona, Lara 1987-89, 3ª Edit. Paidós 94.
- HUÉ, C. *Bienestar docente y pensamiento emocional*. Madrid: Wolters Kluwer. 2008
- JONÁS LARIOS DENIZ, MARISELA LARIOS TORRES Y RODOLFO RANGEL ALCANTAR
La salud físico-emocional de los profesores de la Universidad de Colima
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4
- MALPICA BASURTO, FEDERICO. *La soledad en la cultura docente y sus consecuencias para la calidad pedagógica*
- MARCHESI, A. *Sobre el bienestar de los docentes. Competencias, emociones y valores*. Madrid: Alianza. 2007
- MONEREO FONT, CARLOS. *¡Saquen el libro de texto! Resistencia, obstáculos y alternativas en la formación de los docentes para el cambio educativo*. Universidad de Autónoma de Barcelona. Facultad de Psicología.
Departamento de Psicología Básica, Evolutiva y de la Educación. Barcelona, España.
Revista de Educación, 352. Mayo-Agosto 2010 pp. 583-597

- MONJAS CASARES, M^a INÉS. *Competencias socio-emocionales del profesorado y convivencia escolar*. Universidad de Valladolid
- TORRES, JURJO. *La desmotivación del profesorado*. Madrid, España: Editorial Morata. 2006
- VIVAS GARCÍA, MIREYA. *La educación emocional: conceptos fundamentales*. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, diciembre. 2003

ii. Edición digital

- ALFREDO RUIZ. *La temible soledad*.
Disponible en la Web: www.inteco.cl
- JOSÉ MIGUEL GÓMEZ. *La soledad positiva*
Disponible en la Web: www.listin.com.do
- MERLINA MEILER. *Síndrome de desconexión*
Disponible en la Web: www.mejoraemocional.com
- NADIA. *Estrategias de afrontamiento de la soledad*
Soledad por aislamiento social
Soledad por aislamiento emocional
Tipos de soledad
Causas internas o personales de la soledad
Causas y duración de la soledad
Aislamiento y Soledad
Disponible en la Web: psicobloga.blogspot.com.es
- STAFF DE CHP. *Cómo superar la soledad*.
Disponible en la Web: sociedad.comohacerpara.com
- SIN ESPECIFICAR. *Miedo escénico*
Parasitismo
Simbiosis
Estados de ánimo
Acoso Laboral
Disponible en la Web: es.wikipedia.org
- SIN ESPECIFICAR. *Soledad*
Disponible en la Web: www.proverbia.net