

“¿Y la frustración de los que enseñan a frustrarse?”

La psicóloga Belén Montesa Lou comparte claves para el autocuidado y la regulación emocional en los docentes: “Estamos ante una de las tres profesiones en las que estar bien psicológicamente es una condición indispensable para poder ejercer”



Belén Montesa Lou, psicóloga en CoidadosAmente. Co-dirección con Juan Carlos Permy.// FARO

■ María Bueno VIGO

Los niños son niños y no puede ser más cierto, pero eso no nos impide hablar de que los profesores también son personas.

Curiosamente, fueron familias las que nos propusieron escribir este artículo: si ellas mismas sentían a veces la tentación de perder la paciencia con un solo niño, sus hijos, ¿como lo hacían los docentes, directores de orquesta de 20, 25, 30 infancias y adolescencias en un mismo espacio?

“Nadie sabe lo que es ponerse al frente de un aula hasta que no lo hace”, asiente la psicóloga Belén Montesa Lou, co-fundadora de CoidadosAmente, que subraya la enorme responsabilidad de los docentes como “adultos de referencia” emocional de su alumnado; reivindica el “autocuidado” y la “vocación” como factores de protección de su salud mental; y confirma un aumento de la demanda de terapia entre los profesionales de la enseñanza en los últimos años.

Por un lado, se trata de una profesión “con un riesgo psicosocial y de *burn out* muy elevado”, que se ve acrecentado por la “sobreexigencia

que traen consigo las peculiaridades del S XXI”: “Estamos en un momento en el que la escuela es muy paranoide, se siente perseguida por las familias; y, los docentes, a su vez, por un exceso de protocolos y burocracia. Por otro lado, el alumnado está hiperestimulado y cada vez es más difícil conseguir su atención”, describe la experta, que añade: “Afortunadamente, la atención a la diversidad es mucho mayor hoy en día, pero no siempre viene acompañada del refuerzo de recursos humanos necesario, por lo que nos encontramos a docentes con hasta siete protocolos abiertos en un aula sin apoyo; por no hablar del continuo cambio en las leyes”.

Uno de los problemas es que este *burn out* entre el profesorado choca con la realización de sus funciones.

Montesa Lou es contundente cuando señala a la “regulación emocional” como una condición indispensable en la docencia: “Al igual que con los sanitarios y las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, estamos ante una de las tres profesiones en las que es imprescindible estar bien emocionalmente para ejercer. En las tres, se trabaja con personas que están en una situación más



vulnerable y, en las tres, se da una relación de asimetría que no puede sostenerse sin una buena regulación emocional”.

1 AUTOCUIDADO PARA SOSTENER MENTES EN CONSTRUCCIÓN

Por todo ello, porque “la regulación emocional va a ser fundamental para sostener a mentes en construcción”, “a veces es importante ir a tera-

“Cuenta con un riesgo psicosocial y de *burn out* muy elevado, que se ve acrecentado por la sobreexigencia y las peculiaridades del S XXI”

pia, formarse en estrategias emocionales” y, muy especialmente, “apostar por el autocuidado”, nos dice la psicóloga, actualmente impartiendo talleres especializados en estos ámbitos en colegios e institutos.

“Los piden mucho. Estos grupos están funcionando casi ya más como terapias que como formaciones preventivas y en lo que nos centramos sobre todo es en la importancia de cuidarse. Los profesores son el director de orquesta, y si no están bien, les va a resultar muy complicado armonizar y acompañar a un grupo de alumnos en un momento evolutivo determinado; o gestionar los conflictos dentro de los equipos”, dice y añade: “Tenemos que pensar que los docentes también son personas y trabajan con perfiles altamente demandantes y desgastantes a nivel psicológico. Por eso es fundamental que tengan hábitos de autocuidado, con periodos de descanso adecuados —dormir bien es fundamental—, una alimentación saludable, ejercicio físico y, por supuesto, vínculos sociales en los que se sientan queridos y cuidados”, resume Montesa Lou.

2 MANTENER EL VÍNCULO CON LA VOCACIÓN

Además de cuidarnos, mantener la ilusión por nuestro trabajo, el vínculo con nuestra vocación y la convicción de que lo que hacemos importa — tanto que puede marcar el desarrollo de una persona—, funciona también como factor de protección de nuestra salud mental.

En este sentido, la experta nos remite una vez más a la comparación con los sanitarios: “Son profesiones que no se entienden sin la vocación. Tienen que gustarte los niños o los adolescentes y tienes que ser consciente de tu responsabilidad como modelo emocional de tu alumnado”, dice y añade: “La profesión no está para nada lo prestigiada que debería estar. Se dice que tienen muchas vacaciones, mucho tiempo libre, pero imagínate estar con 25 alumnos intentando sacar lo mejor de cada uno cada día. Quien vaya a la docencia con la idea de que va a vivir muy tranquilo, se va a encontrar con una serie de estresores muy importantes a los que no va a poder hacer frente si no es a través de la pasión por su trabajo”.

3 COMPASIÓN: ¿QUÉ PUEDO ESPERAR DEL ALUMNADO?

Otra de las preguntas clave a responder en estos talleres y que nos

pueden ayudar mucho es plantearnos ¿qué podemos y qué no podemos esperar del alumnado?

“Las actitudes de nuestro alumnado no son ataques personales contra nosotros y tomarnoslos como tales puede ser muy contraproducente. Entender las especificidades y necesidades de cada etapa educativa y mirar al alumnado con compasión es lo que nos va a ayudar”, defiende Montesa Lou una filosofía que contribuirá al bienestar de los alumnos, pero también al nuestro propio.

“Muchas veces, la infancia y la adolescencia expresan con el comportamiento lo que no pueden decir con palabras. Por eso es fundamental que, antes de actuar, tratemos de comprender qué está pasando y sobre todo que tengamos mucho cuidado con la reactividad: si ante mentes desreguladas, yo también me desregulé y me pongo a gritar, eso se va a convertir en una bomba nuclear”, desarrolla y ejemplifica: “Si hay un niño que no está bien, habrá que ver en cada situación cómo actuar: puedo pedir ayuda, sacarle de clase, que no es lo mismo que echarle, y recurrir a algún adulto que le ayude a calmarse para después valorar la situación”.

4 ESCUCHA Y AUTOOBSERVACIÓN

Un contexto en el que es clave escuchar al alumnado. “Los niños son inteligentes y saben reconocer cuando un adulto les mira con interés y con afecto. Si les damos un espacio tranquilo y de seguridad, lo más probable es que se abran y nos cuenten cuál es el conflicto, lo que aumentará nuestras posibilidades de solucionarlo”, explica Montesa Lou, que anima a no perder el formato de asamblea de los primeros cursos de Primaria y a recordarnos a menudo que “cualquier situación en clase es una oportunidad de aprendizaje”.

En su opinión, no solo tenemos que escucharles a ellos, sino también a nosotros mismos: ‘¿Cómo estoy?’, ‘¿cómo voy a clase?’, ‘¿cómo me relaciono con los alumnos?’, ‘¿qué alumnos me cuestan más?’ son preguntas que nos vendrá bien hacernos a la hora de entendernos a nosotros mismos y enriquecernos con mejores herramientas emocionales.

5 LA IMPORTANCIA DE LOS LÍMITES

Tan importante como la auto-observación, la creatividad o la flexibilidad a la hora de adaptarse a las necesidades de cada clase, es saber también ejercer el liderazgo en el aula: “Claro que sí, debemos de poner límites. Un director de orquesta tiene que ser un líder y saber ejercer su autoridad, pero de forma humanizante. Esto implica tener unas ganas y una energía y un sentimiento con respecto a que lo que haces es importante”, concluye la experta, que no duda en apuntar a las bajas laborales como opción cuando se necesita: “Hay veces que hay que tomarse un tiempo de cuidado. Si no estás bien, es que es imposible”.