

El descanso de los profesores

María Rosa Espot y Jaime Nubiola

Los profesores junto con el personal de atención hospitalaria son los dos colectivos más propensos a sufrir tensiones, ansiedades y depresiones, es decir, a padecer *cansancios* de los que a veces es muy difícil recuperarse. Las causas de estos trastornos suelen atribuirse al hecho de que en ambas profesiones está presente una fuerte implicación emocional con quien recibe el servicio: los alumnos y los pacientes. Probablemente esto sea cierto en muchos casos. Sin embargo, en el caso de los profesores se ha hablado mucho del *síndrome del 'burn out' o síndrome del profesor "quemado"*, esto es, el docente sin fuerzas y sin entusiasmo, desmotivado y deseoso de dejar la enseñanza por otra ocupación: el profesor cansado. Dificultades y conflictos en el aula, desgobierno en el centro académico en el que el docente desarrolla su tarea profesional, pocas expectativas de promoción, escaso reconocimiento de un trabajo bien hecho, apagan la ilusión y el interés del profesor por su quehacer profesional. La falta de realización profesional y el sentimiento de cansancio por las múltiples tareas a las que el profesor debe prestar atención de manera ininterrumpida, sin apenas respiro alguno (incluso fuera del horario laboral), provocan en él un gran descontento y una penosa insatisfacción personal.

Vale la pena tener en cuenta que el cansancio *permanente* es la antesala de numerosas bajas laborales, en particular en el ámbito docente. Dormir las horas necesarias y procurarse un tiempo de descanso semanal, no dejándolo únicamente para el período vacacional, es un modo de evitar cansancios de los que cuesta mucho recuperarse.

Las condiciones de trabajo

El profesor en el aula tiene que prestar atención a un montón de cosas: la materia que explica, la metodología, el vocabulario y los gestos que utiliza, el tono de voz que emplea, la disciplina del grupo, el aprendizaje de cada alumno en particular y su motivación; y todo ello sin perder de vista el reloj y el calendario, es decir, el tiempo que tiene para impartir a lo largo de unos meses un programa preestablecido y plasmado

en las obligadas *programaciones*, que el profesor debe presentar al inicio de cada curso académico. Hacer bien todas estas cosas, por supuesto, exige al profesor un trabajo intenso fuera del aula y un gran esfuerzo dentro y fuera de ella. De hecho, el trabajo docente no termina en el centro educativo.

Es cierto que el *ideal docente* de algunos profesores, por así decirlo, no encaja con la realidad que encuentran en el aula —desmotivación y poco interés por parte de ciertos estudiantes, excesivo número de alumnos por clase, grupos muy heterogéneos, falta de apoyo de las familias— y tampoco encaja con la realidad presente en la institución educativa en la que desempeñan su labor profesional, como son la falta de medios y de inversión económica, los horarios apretados que no solo hacen muy difícil alcanzar un clima de serenidad y sosiego imprescindible para educar, sino que además dificultan la necesaria colaboración y comunicación entre todos los profesionales que intervienen en la educación de unos alumnos: profesores, psicólogos, técnicos informáticos. En algunos casos realmente la sensación de presión es muy grande. Es más, puede verse aumentada por la continua exigencia de calidad. Sin lugar a dudas las condiciones de trabajo juegan un papel clave en la salud del profesor.

Tiempo de trabajo y tiempo de descanso

Como bien sabemos todos, el esfuerzo continuado de un día tras otro produce fatiga en cualquier persona, fatiga que pide un tiempo de recuperación. Este tiempo de recuperación es el descanso. El descanso no debe considerarse un lujo y mucho menos una pérdida de tiempo.

El descanso permite recuperar las fuerzas para poner de nuevo el esfuerzo necesario en las tareas profesionales y poder realizarlas bien, condición imprescindible para disfrutar en la profesión. Para algunos hablar de descanso es únicamente hablar de vacaciones trimestrales o vacaciones de verano. Por supuesto las vacaciones es el tiempo por antonomasia destinado al descanso del trabajador. Ahora bien, si tenemos en cuenta que la profesión docente es una de las que más desgaste psicológico produce, con más bajas por estrés, habrá que pensar además en un tiempo de descanso semanal. Lo que queremos decir es que los profesores tenemos que aprender a incluir en nuestro apretado horario un tiempo de descanso que nos permita seguir trabajando a buen ritmo sin disminuir el rendimiento al que aspiramos. Se trata pues de saber combinar un tiempo de trabajo intenso con un tiempo de descanso semanal. Vale la pena

recordar que descansar en vacaciones de ordinario es fácil, lo difícil es descansar cuando se está inmerso en un mar de responsabilidades laborales.

Estrategias para descansar

Como advierte el doctor Fernando Sarráis (experto en el tratamiento de problemas relacionados con el estrés laboral), el cansancio físico —fácil de percibir y resolver— es muy diferente al cansancio de origen psíquico que pasa desapercibido, se va acumulando poco a poco y es difícil de remediar. Así pues, prevenirlo puede ayudarnos a no llegar a un agotamiento demoledor.

Descansar no es estar sin hacer nada. No hacer nada es francamente aburrido. Descansar es desarrollar una actividad que requiera un esfuerzo menor —o quizá distinto— y a la vez agrade; es decir, realizar una actividad que resulte gratificante y divertida. Practicar un deporte, leer, escribir, escuchar música, o simplemente pasear, son distintos modos de descansar. La lista podría ser larguísima. En primer lugar, se trata de descubrir qué actividad a uno le descansa de verdad, es decir, le ayuda a desconectar del trabajo, de las preocupaciones y los agobios que conlleva en tantas ocasiones la profesión docente. En segundo lugar, resulta indispensable buscar y encontrar el momento concreto para —con voluntad firme— llevarla a cabo con regularidad, es decir, incorporar efectivamente un tiempo habitual de descanso en la vida que uno lleva.

Según Ken Bain —autor del magnífico libro *Lo que hacen los mejores profesores universitarios*—, parte de la condición de ser un buen profesor consiste en saber crear los mejores entornos para el aprendizaje, los más fructíferos, esto es, los que estimulan a los estudiantes a aprender. Uno de los obstáculos para alcanzar ese logro es la falta de vigor del profesor. Un profesor *cansado* muy difícilmente podrá estimular a sus alumnos a aprender. Los mejores profesores, los más efectivos *saben descansar*, alcanzando el adecuado equilibrio entre cansancio y descanso.

María Rosa Espot (Barcelona) es Licenciada en Ciencias Biológicas por la Universidad Autónoma de Barcelona y Doctora en Humanidades por la Universitat Internacional de Catalunya. Desde 1978 es Profesora en el Colegio La Vall de Bellaterra (Barcelona). Es autora de los libros *La autoridad del profesor. Qué es la autoridad y cómo se adquiere* (2006) y en colaboración con J. Nubiola, *Aprender a divertirse* (2011). **Contacto:** mrespot.lavall@institutio.org

Jaime Nubiola (Barcelona, 1953) es Profesor de Filosofía en la Universidad de Navarra, España. Entre sus libros se cuentan *El taller de la filosofía*, *Pensar en libertad*, *Invitación a pensar* y en colaboración

con F. Zalamea, *Peirce y el mundo hispánico*. Es director de la revista *Anuario Filosófico* y director del *Grupo de Estudios Peirceanos*. **Contacto:** jnubiola@unav.es