

## 2. EL PROFESOR COMO PERSONA

Antes de iniciar con las secciones de este capítulo se presenta un interesante texto de autor anónimo que permitirá un ejercicio de reflexión sobre las implicaciones personales en la práctica de la docencia:

### JAMÁS SERÁS MAESTRO<sup>1</sup>

Jamás serás maestro si tu escuela tiene más parentesco con una oficina que con un hogar.

Si tus ojos son dos látigos permanentemente dispuestos para el castigo visual, si tus nervios explotan mil veces al día.

Si tus frases, en vez de caricias, son puas que trañan, si necesitas un arsenal de gritos para tus combates diarios.

Si los niños llegan recelosos a tu escuela, como llegan los enfermos al hospital. Y si te aceptan no como un alimento grato, sino como una medicina obligada.

Si tu escuela se abre cinco minutos antes de empezar las clases y se cierra cinco minutos después de la hora reglamentaria. Y si al abrirse parece que bostezaras y al cerrarse que sonrieras.

Si no comprendes que los niños deben jugar en razón inversa a sus edades. Y si los niños se aburren en tu compañía.

Si tu escuela no es el imán infantil más poderoso de la localidad donde actúas.

Si tu escuela, además de un cuerpo, no tiene alma. Y si únicamente es un taller mecánico del alfabeto.

Si al hablar no encantas a los niños dejándolos como hipnotizados. Y si no sabes hacerte escuchar hasta con los ojos.

Si no comprendes que el alma de cada niño es un libro en blanco en el que estás escribiendo para toda la vida. Y si, en vez de escribir en ese libro himnos triunfales, te contentas con llenarlo de ramplonerías y mediocridades.

Si obtienes licencias sin necesitarlas. Y si trabajas cuando te fiscalizan y cuando se acercan los exámenes.

Si el patio de tu escuela es tan fúnebre como el patio de una cárcel. Y si los recreos, en vez de ser una fiesta para el cuerpo y el espíritu, son lugares donde se sufre frío en invierno, sol en primavera y soledad espiritual en todas las épocas del año.

<sup>1</sup> Tomado de José Barrum de Labra y Vicente Méndez, *Maestro de excelencia*, Fernández, México, 1996, pp. 22-23. (El texto es de autor anónimo.)

Si bien esta cita hace referencia al maestro de educación primaria, resulta muy sencillo hacer su traspolación a cualquier etapa del desarrollo humano. El maestro pone mucho de su persona en la labor que realiza. En cada apartado del texto, podemos advertir elementos propios de la personalidad del profesor: el sello de calidez o dureza y energía que se imprime a la relación con el alumno y al entorno de la escuela es claro en cada situación y momento.

Resulta una retadora invitación tratar de observarse a uno mismo en la práctica docente y determinar cuáles son los indicadores que delatan nuestra personalidad en nuestro entorno educativo.

Es importante observar que no es posible desligar de la práctica de la docencia los rasgos de personalidad del profesor. Por lo tanto, en las siguientes secciones se reflexionará sobre la educación como una actividad influida por los factores de personalidad del docente, sobre la importancia de las actividades del mismo y su reflejo en el acto educativo y, por último, sobre la emocionalidad y la salud mental del docente. En resumen, se trata de reflexionar sobre el instrumento básico esencial del docente en su labor educativa: su propia persona.

## 2.1. La educación es una actividad personal

La educación es un acto emprendido con real compromiso por pocos hombres y mujeres. Si bien muchos practican la docencia, no son tantos los que realmente se involucran en el proceso educativo y formativo de un sujeto, al grado de llegar en muchos casos al sacrificio personal extremo en favor del desarrollo de sus alumnos.

Si se comparte que la "función esencial de la buena educación es ayudar al niño que crece a autoconocerse y a adquirir actitudes sanas de autoaceptación",<sup>2</sup> la responsabilidad implícita en el acto educativo requiere que el docente conozca bien la estructura de su persona.

El maestro tendrá serias dificultades para comprender a sus alumnos, de cualquier nivel escolar, y más aún en tratar de apoyarlos a

<sup>2</sup> Arthur Jersild, *La personalidad del maestro*, Paidós, Barcelona, 1966, p. 17.

autocomprenderse, a menos que invierta esfuerzo y atención en la comprensión de su propia persona.

Si el profesor no se preocupa por atender esto último, seguirá viendo a sus alumnos a través del juicio de sus propios rasgos de personalidad y necesidad, a través de sus deseos, temores y ansiedades que, por supuesto, son aspectos no reconocidos e inconscientes.

La educación es una actividad personal que puede empezar a comprenderse desde la misma vocación del docente, es decir, independientemente de cuál sea la razón que haya llevado al profesor a la práctica de la docencia, existe en ella un componente de personalidad, que lo mismo puede manifestarse como una realización profesional plena o como la más oscura de las frustraciones.

En los alumnos y su formación se ha de reflejar la identificación positiva del docente con su vocación, así como en el entusiasmo y motivación de su relación con el conocimiento. De igual modo, en esos mismos alumnos se refleja la frustración y desencanto de aquel maestro que ha tenido que elegir el camino de la docencia sin estar convencido ni identificado con esta actividad.

En la docencia, al igual que en la medicina,<sup>3</sup> el trabajo social y todas aquellas actividades en que la relación humana es el eje de la actividad, no es posible disociar la relación interpersonal de la relación profesional. Y en este ámbito, en particular, la diferencia estriba fundamentalmente en que la interacción que se establece tiene mayores posibilidades de trascendencia; es decir, el maestro se relaciona con el alumno o el asesorado no para resolverle un problema en específico, sino para prepararle para la solución de problemas propios en la vida. El docente aparece en la vida de una persona constantemente, se le asocia con momentos gratos y no tan gratos, se le recuerda por sus atributos o por sus defectos; es un protagonista constante en la vida de una persona.

Con todo lo que se ha señalado, cabe preguntarse por las actividades que debe cumplir el docente que ha tomado la conciencia de su papel formativo y de la influencia de su personalidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje que le ha tocado coordinar.

El docente consciente de la influencia de su personalidad en el proceso educativo debe:

- a) Hacer un análisis profundo de las condiciones que se cumplieron para que él llegara al ejercicio de la docencia. (Es producto de una decisión vocacional o un accidente debido a la necesidad de encontrar un medio de subsistencia.)
- b) Independientemente de las condiciones que lo llevaron al ejercicio de la docencia, reflexionar sobre lo que le mantiene ejerciendo dicha actividad; esto es fundamental. En esta reflexión está presente una oportunidad de integrar su identidad vocacional sanamente.
- c) Analizar de manera constante sus acciones educativas desde la perspectiva de sus rasgos de personalidad. (Si toma cierta actitud negativa hacia un alumno, dicha actitud tiene un sentido fundamentado en la personalidad del docente y no necesariamente en las características del alumno.)
- d) Tener espacios para discutir y analizar casos y situaciones en que se haya expuesto una situación de carácter personal. Dichos espacios de preferencia compartidos con otros profesores donde se puedan presentar diferentes opiniones y posturas que lo retroalimenten sobre sus acciones.
- e) Observar las reacciones que le despierta cada alumno. El profesor siente cierto tipo de emocionalidad distinta con cada alumno y debe aprender a distinguir entre lo que la situación real le puede producir emocionalmente y lo que le puede despertar en él como producto de su interpretación personal de la situación.

Para cada uno de los puntos anteriores se abordarán ejemplos, en los diferentes niveles educativos, en la última parte de este texto.

Finalmente, cabe señalar que los puntos arriba descritos son apenas algunos señalamientos en torno a lo que el profesor puede realizar para hacer más eficiente su labor educativa tomando en cuenta los aspectos propios de su personalidad.

## 2.2. La importancia de las actitudes del profesor

En la personalidad del profesor, como en cualquier otra persona, existen expresiones de su disposición de ánimo hacia situaciones de la realidad; en estas disposiciones o actitudes se reflejan la historia y los valores del profesor.

Pero antes de entrar a la importancia de las actitudes del docente en su interacción de aprendizaje con los alumnos, es bueno que se observe la otra cara del espejo, es decir, las actitudes de los alumnos. Ausubel señala lo siguiente en relación con las actitudes de los estudiantes:

Quando sus actitudes hacia un material de discusión son favorables, los sujetos están muy motivados para aprender, despliegan esfuerzos más intensos y concentrados y sus umbrales perceptual y cognoscitivo pertinentes descienden generalmente. Además, como el componente cognoscitivo de las actividades en cuestión está bien establecido, los sujetos poseen ideas de afianzamiento claras, estables y pertinentes, para incorporar el material nuevo; sin embargo, cuando sus actitudes hacia el material de discusión son desfavorables, todos estos factores operan precisamente en dirección opuesta.<sup>2</sup>

En resumidas cuentas, las actitudes de los alumnos determinan en buena medida cómo se relacionarán con los contenidos. Debemos señalar que todas las actitudes tienen una base emocional, es decir, la expresión de una actitud tiene fundamento en las emociones que la soportan. Toda actitud tiene una carga emocional específica y definida.

Existe un círculo de interacción entre las actitudes con que un alumno llega a la escuela y se relaciona con el conocimiento (todo esto adquirido en la socialización familiar) y, por otra parte, las actitudes que se ven estimuladas por el contacto con la escuela misma. Las actitudes que una persona desarrolla con respecto al aprendizaje tienen definitivamente influencia de la escuela, y los enfoques del sujeto sobre las relaciones interpersonales se fundamentan también en las experiencias del ámbito escolar, se modelan en los espacios de la escuela. Y yendo aún más lejos, buena parte de la percepción que tiene de sí misma cada persona se adquiere en el paso por las aulas y por las diferentes interacciones con las actitudes de los profesores, la otra cara del espejo.

Los profesores presentan siempre cierto estilo de personalidad diferente; en ese estilo propio se filtran actitudes con respecto al grupo de aprendizaje, al alumno en lo individual, hacia la institución y hacia la vida en un sentido general.

<sup>2</sup> David Ausubel, *Psicología educativa. Un punto de vista cognoscitivo*, Trillas, México, 1966, p. 371.



Los alumnos se ven expuestos constantemente a las manifestaciones conductuales de las actitudes de sus profesores. Así, un maestro puede mostrar con sus acciones una actitud positiva hacia el cuidado del entorno ecológico mediante la motivación, el compromiso y la congruencia con dichas acciones y transmitir mucho más con su actitud que cualquier definición de equilibrio ecológico.

Por otra parte, esos mismos alumnos pueden tener otro profesor para el cual la conciencia ecológica aún no ha llegado (y le llegará muy tarde). Este maestro imparte su curso de un modo mecánico, presenta definiciones y conceptos como un simple catálogo de información y sus actitudes distan mucho de lo que ha expuesto en clase; la ecología no es más que un tema que forma parte del programa académico que se debe cubrir. El lector se puede preguntar: ¿Con cuál maestro los alumnos aprenden mejor la ecología? La respuesta parece evidente, las actitudes hacen la diferencia. Lo que hoy se busca ya no es que los alumnos puedan repetir una definición de memoria, sino que hayan introyectado también una actitud, en este caso, una actitud de compromiso para el cuidado del ambiente.

Como parte de una formación tradicional, el profesor se ha acostumbrado a mostrar, como Rogers plantea: "una máscara profesional desde que comienza la jornada de trabajo, máscara que luego se quita cuando terminan las clases."<sup>4</sup> Parece como más seguro estar tras el papel de profesor guardando cierta distancia del alumno y disminuyendo el riesgo del contacto con él como persona.

Muchos profesores han expresado: "en mi caso los alumnos sólo me buscan para aspectos relacionados con la clase, pues yo soy sólo el profesor". La pregunta obligada a la anterior expresión es: ¿Se ha mostrado usted de una manera distinta a su papel de profesor? La pregunta para este tipo de profesores es de difícil asimilación, ya que es todo un reto para ellos distinguir entre el papel de profesor y la expresión natural de su personalidad.

También Rogers señala lo siguiente:

¿Cuántos docentes muestran respeto por el alumno y le prodigan atención en su condición de persona tomada aisladamente?

<sup>4</sup> Ada Abraham et al. *El enseñante es también una persona*. Gedisa, Barcelona, 1986, p. 10.

te? Con demasiada frecuencia tendemos a clasificar a los alumnos en categorías, a tratarlos como una masa indiferenciada, a mirarlos desde lo alto y a considerarlos incapaces. En realidad, nos comportamos de tal manera que los alumnos se sienten en inferioridad de condiciones y no a la altura de lo que se espera de ellos.<sup>5</sup>

Hace cuarenta años el psicólogo Gilbert Wrenn<sup>6</sup> formuló algunos principios sobre las relaciones humanas que tienen aplicación directa en todo proceso donde entran en juego actitudes y valores. Se considera que se aplican a la relación maestro-alumno y que en buena parte dan respuesta a la siguiente pregunta: ¿Qué debe hacer el profesor para tener mayor claridad y mejorar el efecto de sus actitudes en el proceso formativo de sus alumnos? Como respuesta se presenta una versión de los principios planteados por Wrenn adaptada a la docencia:

1. Hacer un esfuerzo por observar los aspectos positivos del alumno y estimularle al menos con la misma frecuencia con que se le señalan aspectos a corregir.
2. Si se realizará una corrección o crítica a las acciones de un alumno, se debe tener la seguridad de que el alumno no vea en esto una crítica de él en cuanto persona.
3. Es posible presuponer que cada alumno encuentre sentido y justificación a su conducta, lo cual permitirá al profesor entender la lógica del comportamiento del alumno, mas no necesariamente su justificación.
4. Al contribuir al autorrespeto de los alumnos se estimulan y refuerzan los sentimientos positivos y de respeto hacia el profesor.
5. Por lo menos para un alumno, y muy posiblemente para muchos, el profesor tiene significado como persona, así que ese alumno se ve afectado vitalmente por el reconocimiento que el profesor le confiere, lo cual afecta sus actitudes y su formación.

Estos principios son guías básicas de la interacción del profesor con sus alumnos. Detrás de cada maestro existe un cúmulo de expe-

<sup>5</sup> *Op. cit.*, pp. 18-19.

<sup>6</sup> Citado por G. Shertzer en *Manual para el asesoramiento psicológico* (Counseling), Paidós, Buenos Aires, 1972, p. 309.

riencias que pueden ser la base para reflexionar sobre sus actitudes y el reflejo de éstas en la formación de sus alumnos.

Para terminar este apartado, daremos una última acotación. La nueva propuesta educativa destaca que la escuela y su currículum han de convertirse en un espacio donde los alumnos no sólo adquirirán información, sino que estimularán y facilitarán el desarrollo de habilidades y competencias específicas, e introyectarán valores y actitudes propias del ser humano y del bienestar común.

Para lo anterior, sólo el profesor que puede cuestionarse sus actitudes, valores y habilidades podrá estar en condiciones de participar en este nuevo proceso educativo.

Un profesor que entabla una relación con sus alumnos desde una posición más natural y personal estará en mejores posibilidades de establecer un lazo comunicativo sano y una buena relación de asesoría académica y personal.

### 2.3. La vida emocional del profesor

La vida cotidiana está llena de emociones y de las acciones que las expresan; lo que se hace en un día regular de actividades implica pasar por una gama muy variada de dichas expresiones emocionales.

Las emociones no son otra cosa que la manifestación del conjunto de elementos fisiológicos y cognoscitivos que influyen de manera determinante en el comportamiento.

Las emociones permiten que un sujeto prepare cierta acción de respuesta, ya que actúan como un nexo entre lo que pasa en el entorno del sujeto y las reacciones de éste. Son estímulos que ayudan a producir respuestas eficaces ante diferentes situaciones exteriores al sujeto, son una forma de comunicación con el entorno.

Las emociones van moldeando el comportamiento del sujeto y, de hecho, promueven y motivan el aprendizaje de respuestas que permiten afrontar situaciones de manera adecuada en el futuro. Es mucho más probable que el aprendizaje cobre sentido y trascienda si se encuentra ligado a una experiencia de orden emocional.

Es imposible desligar a la escuela del plano emocional. En cualquier nivel educativo las interacciones personales, los grupos y por supuesto los maestros, generan y viven emociones asociadas al proceso de aprendizaje.

En la relación de enseñanza-aprendizaje se establece un proceso de comunicación en el que las emociones juegan un papel fundamental. Lo que el profesor expresa y transmite a sus alumnos son conocimientos que tienen inevitablemente una base emocional. De hecho, es importante valorar en qué medida la emoción hace más atractivo al aprendizaje.

Lo que transmite el profesor a sus alumnos no puede separarse de su persona; no se pueden neutralizar las emociones que envuelven lo expuesto por el profesor. Aunque el profesor no sea la fuente del conocimiento presentado a los alumnos, es por la vía de su propia persona, por la vía de sus emociones, que se hace la presentación de los conocimientos.

El profesor utiliza la voz, la mímica, sus gestos, su lenguaje verbal y no verbal, para transmitir información y motivar el aprendizaje. Se podría decir que para transmitir los conocimientos a través del filtro de sus emociones.

Cabe agregar que el proceso de interacción maestro-alumno se encuentra en un estado de disposición afectiva entre sí. Por una parte, el profesor, por definición, ocupa el papel del que sabe, un papel de modelo de identificación posible, independientemente de la edad del alumno. Por otra parte, el alumno es a quien el profesor observa como un reto y una oportunidad, quien tiene un potencial que busca desarrollo y crecimiento.

Esa relación dual está ya con anticipación marcada por expectativas y emociones. Debemos recordar que se suma a lo anterior la relación del maestro con el grupo y la de los alumnos dentro del mismo grupo. Se tiende sobre el aula una red compleja de relaciones humanas donde las emociones de los miembros y en particular las emociones del profesor definen el rumbo de aprendizaje del grupo.

Para el docente, quien por lo general tiene mayor experiencia y ha pasado por las diferentes etapas de formación por las que están

pasando sus alumnos, los grupos de edad y niveles de enseñanza guardan particular significación emocional. Por lo anterior, es común observar cierta dificultad o disposición positiva de los maestros con ciertos grupos de clase o grupos de edad, así como escuchar "yo jamás trabajaré con adolescentes", "prefiero trabajar con niños de 1º año que con los de 6º año", etcétera.

La misma situación de la clase agrega nuevas dimensiones de orden emocional a las relaciones que se establecen entre alumnos y maestro. En el aula se presenta una relación en espejo en que las reacciones emocionales y las acciones emprendidas como consecuencia van y vienen constantemente como en una danza comunicativa interesante y profunda. Las acciones del profesor tienen como consecuencia respuestas de los alumnos, más allá del aprendizaje de contenidos, respuestas de orden emocional que contribuyen a su formación.

En el acto educativo, el profesor siente (cabén aquí las emociones) que es aceptado, juzgado, amado, repudiado y mucho más en función de la respuesta que recibe de sus alumnos: si éstos le ponen atención o no, si atienden a su exposición y responden motivados a su labor de docente o si simplemente lo ignoran. Estos hechos despertarán de modo ineludible emociones.

Es posible describir dos extremos en el tipo de reacciones emocionales que expresan los docentes frente a sus alumnos y frente a los grupos de clase. Por una parte está el maestro que entra de lleno en "apertura" en una relación con los alumnos que no limita la expresión de sus sentimientos y que se muestra transparente frente al grupo. Por otra parte, tenemos al maestro que se "congela" en su papel del que sabe, que mantiene una postura rígida e inaccesible ante los alumnos y para quien mostrar un sentimiento es un signo inequívoco de debilidad.

Entre ambos extremos existe una gama enorme de modelos. Aquí lo importante es aprender a distinguir los riesgos implícitos en la emocionalidad de cada extremo.

- ▶ En cuanto al extremo de la apertura, el riesgo dependerá del nivel educativo en que trabaje el profesor. Sin embargo, apli-

ca para todos los contextos que si bien es más sano mostrar naturalidad y sinceridad en la expresión de las emociones del profesor, no es recomendable mostrarse de una manera transparente ante los alumnos, ya que cada uno de los 30 o 40 alumnos presentes hará una interpretación particular, desde sus propios juicios, de la expresión de la emoción observada. De tal modo que si un alumno observó ira en la reacción del maestro, otro alumno pudo observar debilidad y falta de control.

- ▶ En cuanto al maestro que se congela en su papel de docente, esta rigidez limita su acción frente al grupo, le permite una comunicación parcial, y por tanto muchas veces es difícil para el alumno descifrar lo que el maestro ha querido expresar. Las ideas sin emociones y los contenidos deshumanizados llevan al alumno a ver sólo la interacción en el aula como un mero trámite. El resultado de lo anterior es la distancia y dureza en las relaciones, que al igual que la apertura acarrearán desgaste emocional para todos.

Un profesor debe buscar el recurso de la neutralidad en la expresión de sus emociones frente al grupo. Con neutralidad se hace referencia a la expresión mesurada de las emociones del profesor, sin llegar a la explosión extrema de los efectos y sin ser rígido e inexpressivo.

Una actitud neutral en la interacción del grupo y con los miembros del grupo implica para el profesor un buen nivel de autoconocimiento. La neutralidad en las reacciones del profesor le exige una reflexión constante sobre su persona y sobre los elementos, en su formación, que le permiten emitir juicios sobre la realidad de sus alumnos y de la relación de aprendizaje que establece con ellos. La neutralidad es una forma de equilibrio en la relación maestro-alumno, es una forma de expresar asertividad en la comunicación establecida en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Atendiendo a lo anterior, en las características del grupo reside buena parte del tipo de manifestaciones del profesor. Se da en el docente la preferencia por determinado grupo y el rechazo por otro, como cuando se les muestra indiferencia. Lo mismo pasará con cada alumno extraído del contexto del grupo, dado que es un representante del mismo y, por tanto, también candidato a ser depositario de

las emociones del profesor asociadas con el grupo; decía un profesor: "qué curioso que a ese mismo grupo con el que he tenido problemas y que de hecho aún me sigo sintiendo incómodo, le haya ido tan mal en las calificaciones".

Cuando se ha recomendado la neutralidad es pertinente distinguirla del bloqueo de las emociones, de la inexpressión y la rigidez propias del profesor que se congela. Llegar a ese extremo, como ya se señaló, lleva implícito mucho desgaste emocional y una sensación profunda de cansancio y desencanto al trabajo docente.

Cuando no se da la expresión adecuada, dentro de la neutralidad, de las emociones del profesor con respecto a un alumno o grupo de alumnos, lo común es la expresión extrema: "es imposible reprimir o ignorar por completo la propia sensibilidad" del profesor y "esos sentimientos negativos tenderán a teñir el papel docente de manera negativa: las emociones negativas o agresivas terminarán por reaparecer de manera encubierta y como disfrazadas a través de ciertas manifestaciones del papel<sup>7</sup> de profesor.

El profesor justifica, se puede decir que de manera inconsciente, la expresión extrema de sus emociones negativas apoyado en la excusa del ejercicio de sus funciones de enseñante. Es decir, la explosión de ira y molestia ante un alumno al que hay que aplicar la disciplina no es otra cosa que la expresión disfrazada de emociones que fueron bloqueadas o reprimidas por el profesor, y que muy probablemente no tenían nada que ver con el alumno.

De manera inversa, pueden surgir particulares emociones positivas con los alumnos, basadas en las experiencias previas del profesor. Dichas emociones, también generadas por la identificación con los alumnos, encuentran justificación asimismo en el papel del profesor: "ese joven tiene posibilidades de mejorar, además de ser muy amable y cortés".

Por otro lado, un elemento propio de la interacción maestro-alumno en torno al cual giran muchas expresiones y vivencias de orden emocional se encuentra en el ejercicio de la autoridad. Al profesor le

<sup>7</sup> Ada Abraham, *op. cit.*, p. 37

toca dar orden al comportamiento de los alumnos en el grupo, fijar las reglas del funcionamiento del grupo y vigilar el cumplimiento de objetivos y acciones dentro del mismo.

El ejercicio de autoridad de cada profesor estará marcado por el tipo de estructura emocional personal. De tal modo que un profesor con mucha necesidad de control, de ser tomado en cuenta, que necesita imponer y aplicar cierto grado de poder con el grupo, requerirá hacer una aplicación de la autoridad más fuerte y en algunos extremos violenta.

Por otro lado, existen profesores que ejercen su autoridad sin utilizar la coerción. En tal caso, el poder también tiene su presencia en el grupo, aunque se expresa más por la vía de la identificación del alumno con el profesor, y el alumno se somete a las indicaciones del maestro más por la confianza que ha logrado despertar en él, además de su claro convencimiento de que el profesor sabe ya sea en cuanto a conocimientos o la forma en que le podrá guiar para adquirirlos. El alumno confía, y la confianza se sostiene en emociones tanto del maestro como del alumno.

Actualmente, los alumnos de los diferentes niveles académicos se ven expuestos a una gran cantidad de estímulos a los cuales sus profesores jamás estuvieron expuestos. Los medios de comunicación e información, desde la televisión comercial hasta el más sofisticado sistema de información electrónico, ofrecen a los alumnos oportunidades constantes de estimular su emocionalidad.

Los alumnos se ven saturados de falsos conocimientos difundidos por los medios de comunicación masiva, y por las nuevas y cada vez más complejas partes de la estructura social. Ante lo anterior la familia, también agobiada por las exigencias del medio, ya no es un continente lo suficientemente fuerte para organizar la vida emocional del alumno. De tal manera que el profesor debe jugar un papel regulador del desarrollo y expresión de las emociones de sus alumnos.

Ese rol de regulador del desarrollo emocional de los alumnos lleva implícito para el maestro una serie de tareas:

1. Buscar una reflexión constante sobre su rol como docente.

2. Observar y vivir en un estado de equilibrio emocional, que le permita ser objetivo en sus juicios cuando se relaciona con sus alumnos.
3. Desarrollar habilidades para la asesoría personal y académica de sus alumnos.
4. Formarse en la coordinación de grupos de aprendizaje, tanto en el aspecto técnico-didáctico como en el entendimiento del dominio de los factores que determinan la dinámica emocional de cada grupo.

Es pertinente hacer un último señalamiento en cuanto a las tareas del profesor en el ámbito de las emociones; se debe incluir dentro de los objetivos de la formación docente un espacio donde se le ayude al profesor a clarificar sus propias emociones para darle la oportunidad de adquirir conciencia de lo valioso de su compromiso al contribuir en la formación de sus alumnos tanto en las habilidades como en las actitudes y los valores.

## 2.4. La importancia de la salud mental del profesor

En todas las actividades profesionales en que las relaciones personales juegan un papel central, como es el caso de la docencia, la salud mental es un aspecto de orden básico.

Cuando un profesor asume la responsabilidad de facilitar y conducir el proceso educativo-formativo de un grupo de aprendizaje, también asume la responsabilidad implícita en el establecimiento de relaciones interpersonales con los alumnos del grupo.

Establecer relaciones interpersonales de manera responsable implica que exista cierto nivel de equilibrio emocional y de salud mental. En este apartado se abordará el tema de la salud mental en el profesor y de los riesgos a los que éste puede estar expuesto en el ejercicio de su profesión. También se harán algunas recomendaciones sobre la observación y la prevención para dichos riesgos a la salud mental de los profesores.

El primer punto está en delimitar el término de salud mental, por lo que es pertinente remitirse a la definición general de salud y luego derivar en algunas conclusiones.

Salud: Estado de bienestar físico, mental y social óptimo y no sencillamente la ausencia de enfermedad.<sup>9</sup>

Desde la definición de salud general, se puede observar una perspectiva integral en la que no se puede desligar lo físico de lo mental y los aspectos sociales. Además en esta misma definición queda claro que no se trata sólo de no padecer una enfermedad, sino de lograr un estado de bienestar en la persona.

Remitiendo esta definición al concepto de salud mental de una persona se hablará, pues, de un bienestar emocional y afectivo en el sujeto y no sólo de la ausencia de una enfermedad mental. Esto último resulta particularmente interesante; una persona tendrá un problema de salud mental no sólo cuando adolece de una patología expresa (neurosis, esquizofrenia, etc.), sino cuando no logra un estado de bienestar emocional.

### 2.4.1. ¿Está en riesgo la salud mental del profesor?

En toda actividad existen riesgos a la salud mental, pero es pertinente señalar que en aquellas profesiones donde las interacciones entre personas son más intensas y frecuentes existe mayor riesgo (enfermera, médico, maestro, etcétera).

En el ejercicio de la docencia, el profesor se encuentra atendiendo a una diversa gama de exigencias externas e internas.

Desde el exterior, el profesor recibe exigencias de orden:

a) **Social.**

En él se deposita la responsabilidad de la formación de las futuras generaciones, tanto desde la adquisición de nuevos conocimientos como desde la demanda de orden formativo.

b) **Familiar.**

La familia demanda del docente el aporte de estructura formativa

<sup>9</sup> Dorland, *Diccionario enciclopédico ilustrado de Medicina*, 26a. ed. Interamericana, México, 1987.

## c) Institucional.

para el alumno, la integración de normas y valores externos al plano familiar.

La institución exige la adaptación del profesor al orden institucional, el cumplimiento de normas y estatutos que en muchos casos generan contradicción y confusión con el ejercicio de la docencia.

## d) Alumnos.

Demandas que van desde una buena capacidad expositiva hasta el requerimiento de ser escuchado y recibir un consejo personal.

Desde el interior, las exigencias son distintas:

## a) Afectivas/emocionales.

Recibir reconocimiento, lograr aportar algo a la formación de los alumnos, satisfacción de la identidad vocacional. Búsqueda del equilibrio emocional.

## b) Familiares.

Equilibrio de orden familiar, atención al desarrollo de la familia y de sus miembros, búsqueda de bienestar familiar.

Todas las exigencias expuestas colocan al docente en un espacio de riesgo para su equilibrio emocional, en una posición donde el desgaste psíquico es constante.

#### 2.4.2. La salud mental y el desgaste emocional

Dejando de lado aspectos de orden psicopatológico propios de la psiquiatría y ajustándose al desempeño normal del docente, se considera útil rescatar un concepto que surge a mediados de los años setenta acuñado por el psicólogo Herbert J. Freudenberger (1974). Este concepto es el de *burnout*, que según un interesante trabajo de Gil-Monte y Peiró (1996) puede traducirse como "quemarse por el trabajo". Este concepto implica la posibilidad de explicar el proceso en que se deterioran la atención y el servicio profesio-

nal de quienes reciben atención en organización de servicios, en este caso el profesor en la escuela.

Maslach y Jackson (1981) definen al concepto de *burnout* como "una respuesta al estrés laboral crónico integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia los profesores con los que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por la vivencia de encontrarse emocionalmente agotado".<sup>9</sup>

En relación con lo anterior, Gil-Monte y Peiró (1997) hacen un señalamiento fundamental en cuanto a la prestación de un servicio, y es válido hacer el traslado a un servicio de orden educativo:

Resulta necesario considerar los aspectos de bienestar y salud laboral a la hora de evaluar la eficacia de una determinada organización, pues la calidad de vida laboral y el estado de salud física y mental que conlleva tiene repercusiones sobre la organización.<sup>10</sup>

En el caso de los docentes, este último señalamiento tiene un peso tremendo, ya que si el docente cumple esa función de información-formación del sujeto y lo hace bajo la marca de este síndrome, no sólo repercute en el curso y el alumno, sino también a nivel social.

Estos mismos autores (Gil-Monte y Peiró) hacen interesantes distinciones con referencia a este síndrome, al que han llamado "quemarse por el trabajo". Señalan la existencia de dos perspectivas de análisis con respecto al síndrome: la visión clínica del problema y la visión psicosocial.

Es particularmente útil hacer la transferencia de las perspectivas señaladas al ámbito docente. Por un lado, desde la perspectiva clínica, los docentes como producto de una carga excesiva y víctimas de un inadecuado manejo de las demandas recibidas, presentan un agotamiento agudo caracterizado por una sensación de decepción y de pérdida del interés por la actividad docente. Se conjugan en estos

<sup>9</sup> C. Maslach y S. Jackson, *Maslach Burnout Inventory*, Consulting Psychologists Press, California, 1981, p. 83.

<sup>10</sup> Gil-Monte y J. Peiró, *Desgaste psíquico en el trabajo: El síndrome de quemarse*, Síntesis, Madrid, 1997, p. 13.

docentes, además de la fatiga física, emocional y mental, ciertos sentimientos de impotencia e inutilidad, falta de entusiasmo por sus actividades, así como una deteriorada autoestima.

Por otro lado, en cuanto a la perspectiva psicosocial, debe distinguirse del estrés psicológico y se debe tener claro que es una respuesta a las fuentes de estrés externas surgidas en función del tipo de actividad que realizan los sujetos, en este caso los docentes.

Como señalaron Maslach y Jackson,<sup>11</sup> el síndrome *burnout* desde la perspectiva psicosocial debe incluir entre sus síntomas el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal en el trabajo.

Los síntomas señalados también tienen una transferencia directa a las actividades del profesor. En cuanto al desgaste emocional, el profesor no puede dar más de sí mismo respecto a sus afectos, siente agotadas sus respuestas emocionales al medio, le invade una sensación de agotamiento por el contacto diario en la atención a las demandas de sus alumnos y en general a las fuentes de exigencia ya señaladas (social, familiar, institucional, alumnos, afectivas/emocionales y de su propia familia).

Surge también el síntoma de despersonalización. El docente desarrolla sentimientos de carácter negativo y actitudes agresivas hacia sus alumnos. Se tiene una visión de los alumnos deshumanizada y fría que se asocia comúnmente con culparlos por sus problemas. Finalmente aparece una falta de autoestima profesional, y el docente se evalúa de manera negativa. El profesor devalúa sus actividades y, por tanto, surge un sentimiento de insatisfacción constante.

Los síntomas descritos no tienen un solo origen, sino que son el resultado de las exigencias antes mencionadas. Dichos síntomas son el producto del proceso de interacción mediante el cual el profesor busca ajustarse al entorno. El grado en que el profesor logra adaptarse a esas exigencias determinan el nivel de desgaste emocional al que será sometido.

<sup>11</sup> Maslach y Jackson, *op. cit.*

Asimismo es importante agregar tres áreas asociadas con el desgaste emocional y, en consecuencia, con la salud mental del profesor:

- ▶ **Conflicto en el papel que desempeña.** Un profesor con conflicto en las acciones que realiza se sentirá presionado desde diferentes ángulos y se enfocará sólo a cumplir aquello que neutralice el conflicto, pero no a sus reales responsabilidades.
- ▶ **Sobrecarga de trabajo.** Al profesor se le dificulta decir no y cada vez toma más responsabilidades hasta que llega un momento en que es imposible manejarlas.
- ▶ **Ambigüedad en las actividades.** El profesor no sabe qué se espera de él. Sabe que debe trabajar duro, pero requiere indicadores para sus acciones, pues de otro modo parecerá que todo lo que hace está incompleto.

Por último, daremos algunas recomendaciones generales para evitar el desgaste emocional y el consecuente deterioro de la salud mental del profesor.

- ▶ Tomar conciencia de que existe la posibilidad de sufrir desgaste emocional en el ejercicio de la función docente.
- ▶ Identificar las posibles fuentes del desgaste emocional (son diferentes para cada profesor).
- ▶ Establecer metas realistas de mejora a corto y largo plazos y llevar un registro de ellas.
- ▶ Poner atención y actuar a favor de mejorar los hábitos asociados con la salud física.
- ▶ Dar un breve espacio cotidiano a la relajación y a la reflexión.
- ▶ Aprender a decir no cuando alguien pide algo que está fuera de nuestras manos resolver.
- ▶ Aprender a delegar responsabilidades.
- ▶ Encontrarse cotidianamente con el sentido del humor.
- ▶ No perder contacto con el plan de vida que se ha trazado.

## 2.5. El instrumento esencial del profesor: él mismo

La mayor parte de las actividades profesionales humanas llevan implícito el dominio de diferentes herramientas o instrumentos bási-

cos de trabajo. Sin embargo, en algunas actividades el instrumento esencial es el sujeto mismo; es decir, además de las habilidades y destrezas propias de la actividad que desempeña, la misma persona se convierte en instrumento central de acción profesional, sobre todo en aquellas actividades donde el eje principal es la relación humana tal y como es el caso de la docencia.

En sus funciones, el profesor hace frente a otros, tanto de modo individual como grupal, satisfaciendo demandas y realizando acciones donde el éxito se basa en buena medida en su actitud y equilibrio personal.

Es notoria la capacidad de los maestros para responder de manera equilibrada y responsable, e incluso divertirse y gozar con lo que pasa a lo largo de su jornada escolar, a pesar de dificultades y problemas, que bien pueden ir desde cosas triviales hasta verdaderos dramas donde, pese a todo, el maestro continúa frente a sus alumnos con entereza y decisión.

Lo anterior es posible cuando el profesor ha logrado introyectar que no es una máquina para responder preguntas y comprende que su meta consiste en ayudar a que los alumnos aprendan, generando las acciones y condiciones para que se facilite dicho proceso de aprendizaje.

Un profesor cumplirá mejor sus funciones docentes si se conoce bien a sí mismo, lo que implica un proceso de autoobservación personal y de reflexión sobre la práctica educativa de modo sistemático. Los ejercicios de autoobservación y reflexión resultarán mucho más enriquecedores si se realizan con un grupo de maestros, donde se comparten expectativas y deseos de mejorar. En estos grupos, el profesor podrá observar en sí mismo y a través de otros con más cuidado y objetividad los sentimientos y pensamientos presentes en el ejercicio de su actividad docente, además de la conducta que resulta de ellos.

Para que el profesor haga un mejor uso del instrumento de su propia persona, enseguida proporcionamos algunas recomendaciones, que pueden parecer mínimas y que pasan a ser trascendentes ya en el plano de la práctica.

**La neutralidad.** Es fundamental que el profesor no se deje llevar por los problemas de sus alumnos; es decir, el profesor debe conocer las situaciones, buscar acciones posibles y asesorar al alumno. Sin embargo, no puede ser parte del problema de tal modo que finalmente esté tan involucrado en el mismo que ya no pueda realizar acciones con objetividad.

Se debe aclarar que no se trata de alejarse del problema o negarlo, sino, muy al contrario, implica introducirse al problema sin contaminarse de tal manera que se pueda prestar una mejor ayuda.

**El humor.** A lo largo de la jornada escolar suceden cosas que muchas veces son divertidas y que el profesor deja de observar porque ha creído que parte de su perfil docente es la parquedad. No se trata de hacer de todo una broma y mucho menos de caer en el extremo de la burla.

El humor ayudará al docente a ver las cosas de un modo más ligero y claro, sin perder el respeto y la atención a las acciones que se deban implementar.

**El interés activo.** La gran cantidad de actividades que debe cumplir el docente muchas veces lo aleja de la posibilidad de atender con cuidado y detenimiento a cada uno de sus alumnos. Sin embargo, se debe hacer un particular esfuerzo por mantener un interés genuino en todo momento y para cada situación que se presente con los alumnos.

Muchas veces la manifestación de un problema enorme para el alumno sólo se manifiesta de una manera muy ligera, y sólo el interés activo del profesor podrá dimensionar la magnitud de dicho problema.

Sólo el maestro que conoce a sus alumnos podrá comprender a fondo cada caso y distinguir cuándo es oportuno buscar una ayuda diferente, y evaluar y coordinar esfuerzos buscando el bienestar del alumno.

Para lograr el conocimiento de los alumnos resulta necesario para el maestro el conocimiento de sí mismo. Sólo si el maestro se comprende, podrá comprender a los otros.