

BENESTAR DOCENT

Maria Pau González Gómez de Olmedo

Membre del Grup d'Investigació en Estrès i Salut (GIES). Unitat de Psicologia Bàsica del Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació de la UAB
Membre dels equips Cuidem-nos i de Competència Social de l'ICE de la UAB

RESUMEN "Bienestar docente"

En los centros educativos encontramos un reflejo de las diferentes realidades presentes en la sociedad. Esta diversidad genera una lógica discrepancia de intereses que no siempre es fácil de gestionar. Todos los protagonistas que conviven en el ámbito educativo interactúan entre sí constantemente. Como en todo sistema, las modificaciones de cualquier elemento repercuten en los demás. Nuestra forma de pensar no siempre contempla esta realidad variada e interdependiente y las estrategias para afrontar las dificultades pueden tener "efectos secundarios" no deseados.

Queremos, necesitamos, sentirnos bien; saludables. Disfrutar del día a día. Los seres vivos siempre han luchado por su supervivencia ante los retos cotidianos con dos formas de respuesta: el afrontamiento o la huida, la famosa fórmula de "fight or fly". La inteligencia, en sentido adaptativo y vital, conlleva saber hacer la elección correcta. Y si ésta es la de afrontar el reto, hay que saber elegir los recursos y la forma que nos permita hacerlo con éxito.

ABSTRACT "Well-being in our schools"

Our schools reflect the different realities present in our society. This diversity generates discrepancies that are not, at times, easily managed. All the different players in the educational environment are constantly interacting among themselves; and, as is the case with all systems, modifications to one element affect the others. Our habitual ways of thinking do not always include this interdependent and varied reality, and our strategies to resolve these difficulties, therefore, can have undesirable side effects. Our well-being is not only a wish, but also a need. We want to enjoy our daily life. As humans, our way of assuring our survival when faced with daily challenges has been the practice of "fight or flight". Intelligence, in the adaptive vital sense, implies knowing which of these options to choose. When the appropriate choice is to confront the challenge, we must know how to correctly choose the resources and methods to be successful.

Si alguna institució reflecteix la composició diversa de la nostra societat és sense dubte l'escola. A l'escola ens trobem amb tot un univers de diferents realitats i situacions que, en la mida que són vida, generen discrepància d'interessos i situacions que no sempre són fàcils de gestionar.

Els protagonistes d'aquesta realitat interactuen entre si constantment i, com en tot sistema, les modificacions de qualsevol dels elements tenen repercussions en els altres. Alumnes, personal docent, personal no docent, pares i mares, tots ells en el marc d'una organització que té una determinada cultura, una determinada forma de fer les coses, unes normes que no sempre són explícites; sota el paraigua de l'Administració que, obviament, també condiciona el resultat. Però, encara hi ha més, el sistema no acaba aquí. Tot això existeix en un lloc concret, en una societat determinada, en un moment específic de la realitat global.

La manera en que pensem en la realitat que ens envolta, sovint no contempla aquesta realitat variada i interdependent. És per això que, de vegades, les estratègies que posem en marxa per a afrontar les dificultats del dia a dia, per a gestionar els conflictes, per a tractar de millorar algunes situacions de malestar, poden tenir alguns "efectes secundaris" no desitjats.

Volem, necessitem, sentir-nos bé, saludables, gaudir del dia a dia. Hi ha una definició de l'Organització Mundial de la Salut que entén la salut com "la capacitat de desenvolupar el propi potencial personal i respondre de forma positiva als reptes de l'ambient"[1]. I, curiosament, hi ha educadors que entenen la seva tasca com el procés d'acompanyar en el desenvolupament de la capacitat d'aplicar les millors estratègies disponibles per a sobreviure en un món ple de dificultats, incerteses i oportunitats sense precedents"[2].

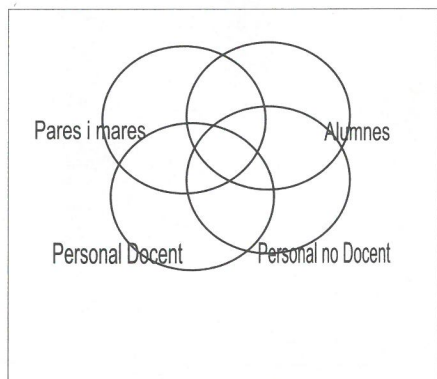
Clarament aquests dos conceptes, entesos de forma tan semblant, ens estan parlant del procés de viure. I no pas de viure sols, sinó de viure en relació, amb els altres i amb el medi. Un plantejament de la salut i de l'educació que ens situa en una dimensió global, ecològica, adaptativa.

Des de que el món és món, els éssers vius han lluitat per la seva supervivència davant els reptes quotidians amb dues formes de resposta: l'afrontament o la fugida, la famosa fórmula de "fight or fly". La intel·ligència, en sentit adaptatiu i vital, comporta saber fer l'elecció correcta i si, en una determinada situació, aquesta és la d'afrontament, cal saber triar els recursos i la forma que ens permeti poder-ho fer de forma efectiva.

Si hi ha un procés de benestar-malestar que es relacioni íntimament amb aquesta capacitat de resposta de les persones davant les demandes que ens planteja la vida, és el conjunt de causes, sensacions i símptomes al que denominem estrès, que posa de manifest les complexes relacions que existeixen entre la biologia, les emocions i l'entorn.

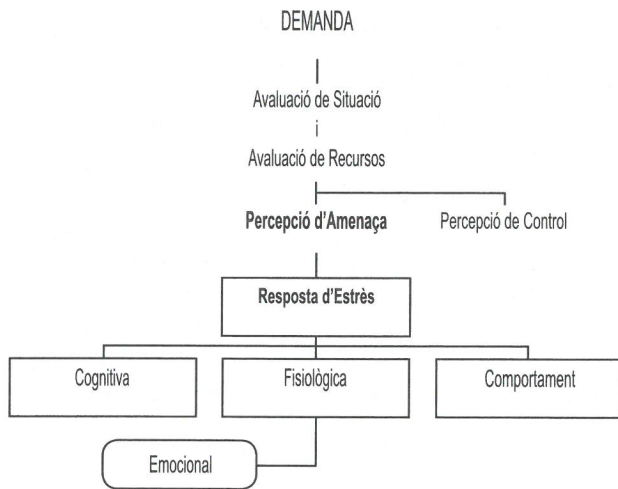
Encara que quan parlem d'estrès fem una interpretació negativa del terme, la resposta d'activació que està en la base del procés de l'estrès, ha estat preparada al llarg de mil·lenis per a fer front a importants perills de la integritat física als quals estavem exposats segles enrere. Consisteix en la feina

CONTEXT SOCIAL



que efectua el nostre savi organisme per a restablir l'equilibri òptim davant qualsevol element capaç de preturbar-ho com, per exemple, l'atac d'un animal carnívor. Per tant, no només podem dir que aquesta resposta d'activació no és negativa, sinó que podem afirmar que, sense ella, no existiria avui l'espècie humana[3].

Avui els homes i dones ja no estem habitualment en perill de ser devorats per un altre animal. Hem avançat molt i hem estat capaços de desenvolupar molts recursos que han posat molta distància entre les característiques de la nostra espècie i les altres. Però, aquesta capacitat d'interpretació de la realitat, de pensament, de creativitat i d'anticipació intel·ligent també fa que, sovint, posem en marxa la nostra resposta d'activació defensiva davant situacions que no posen en perill la salut d'altres mamífers: els pensaments i sentiments que tinguem davant un exàmen, la pèrdua d'una feina, del trasllat a una nova ciutat, un viatge inesperat...en definitiva, davant tot allò que, en un moment donat, interpretem com amenaçant, disparem la mateixa resposta fisiològica que despertava la visita d'un ferotge depredador a la cova dels nostres avantpassats. Fins i tot som prou "intel·ligents" com per a activar la resposta defensiva davant pensaments d'hipotètic perill, que potser només són reals en la nostra ment.



Així doncs, veiem com l'estrès no està determinat només pel fet objectiu i els recursos externs, sinó que també té a veure amb la forma en que percebem aquest fet, amb els missatges que ens donem a nosaltres mateixos, amb allò que sentim, amb el que pensem que som capaços de fer i, obviament, amb el que en definitiva fem per a controlar la situació. Entre la demanda o el repte que es planteja i l'efecte, resposta, existeixen unes variables personals que intervenen de forma decisiva en que aquesta resposta sigui més o menys negativa[4].

Quan durant una temporada llarga ens enfrontem a demandes massa agressives, que superen la nostra capacitat de resposta, o que pensem que la superen, la nostra fisiologia, activada repetidament i cronificada la resposta, esdevé un procés molt negatiu pel nostre organisme que dona la veu d'alerta amb tot un seguit de símptomes físics i psíquics que no sempre som capaços d'escoltar.

Començava aquest article tot definint el centre educatiu com un escenari de vida. Els nostres centres de treball esdevenen escenaris primordials de situacions íntimament relacionades amb la salut i el benestar. En aquest context apareixen, de forma

lògica i habitual demandes de diferent naturalesa.

Passem moltes hores a la feina i, en el cas de la feina educativa, aquestes hores estan marcades per un forta exigència emocional. Estem sempre "en directe", constantment hem de reaccionar a situacions per les que no existeix un manual d'instruccions, ni una guia de solucions. I la matèria prima amb la que treballem són persones. Alumnes, companys, famílies, societat ...que sempre esperen alguna cosa de nosaltres, que tenen expectatives, sovint exigents i poc realistes, del que els educadors poden aconseguir amb la seva única actuació.

És humà. També ells i elles estan habituats a percebre la realitat i a pensar de forma fragmentada. És humà. També ells i elles, com de vegades fem nosaltres, busquen la solució només en allò que han de canviar els altres per a que les coses funcionin. És humà, però no és realista, ni pràctic, ni intel·ligent.

Obviament és sensat i intel·ligent saber que no tot està en les nostres mans, però és indispensable reconèixer que també hi ha moltes coses que si podem i hem de fer. Que si volem millorar la nostra realitat quotidiana, haurem d'atacar des de diferents fronts, "pensar globalment i actuar localment", posar l'èmfasi en els recursos d'actuació que tenim. Aquests obviament, han d'incloure la identificació d'allò que no funciona i la petició dels recursos necessaris per a canviar la situació. Però tots i totes hem de tenir molt clar que, només amb allò que "han de fer els altres", els recursos externs, no hi ha prou per a fer front a la complexa, apasionant...i conflictiva realitat del món educatiu d'avui.

Cal igualment adreçar les nostres actuacions a la recerca d'estratègies actives, esperançades i pràctiques. I cal fer-ho des de una base amable d'anàlisi de les nostres pròpies capacitats. És necessari recordar-nos, molt clarament, la nostra capacitat d'actuació i identificar les nostres fortaleses específiques, fer memòria i explicar ben fort les moltes coses que som capaços de fer, tot el que fa molts anys que fem ...i fem bé. La quantitat de situacions complicades a les que hem donat resposta amb sol·lucions creatives i eficaces. Hem de fer una anàlisi que ens permeti valorar els esforços que fa tants anys que realitzem i contemplar el que hem après al llarg del camí, per a fer-ho servir davant els nous reptes.

De fet, una de les coses que avui sabem és que un dels determinants de benestar i salut és la creença en la nostra capacitat per a poder actuar de forma efectiva davant les coses que ens passen a la vida[5].

I també coneixem les conseqüències de la indefensió apresada[6]. Del fenòmen cognitiu desenvolupat a partir d'aprenentatges de fracàs que ens fan pensar i creure que no som capaços, que fem el que fem no podem controlar allò que ens causa malestar o infelicitat.

La forma en que vivim, la forma en que treballem, pot convertir-se, sense dubte, en una font de benestar i d'aprenentatge. Podem configurar nous escenaris de vida i treball, més saludables, més enriquidors, més gratificants.

Tornem al "fight or fly". No hi ha mitges tintes: o fugim o lluitem... i lluitar des de la indefensió i el derrotisme no és la forma apropiada per a aconseguir resultats positius. Potser hi ha una altra forma de fer que és possible.

ALGUNES IDEES PER A UNA PROPOSTA REVOLUCIONÀRIA[7]

Coordiació d'energies i orientació a l'acció

La idea és l'efectivitat positiva, és a dir, fer que les coses succeeixin i que allò que passi sigui positiu. Actuació

versus passivitat. Actuació versus inèrcia.

Disseny i Construcció

Significa tenir expectatives positives sobre el que podem i som capaços de fer. La base és sentir que podem fer coses per nosaltres mateixos, és fer servir unes ulleres específiques per a mirar la realitat. Fer-ho paga la pena i podem i sabem fer-ho... així doncs, fem-ho bé!

Significa saber cap a on volem anar i escollir, en conseqüència, com anar... recordem aquella conversa entre Alicia i el gat de Cheshire[8]:

“ Si us plau, em podries dir quin camí hauria d'agafar des d'aquí?... ”

“ Això depen d'on vulguis anar ”, va dir el gat.

“ Bé, no m'importa molt on... ”, deia l'Alicia... “ Llavors, és igual per on vagis ”, va dir el gat.

L'objectiu d'inici, la naturalesa de la percepció del que fem marcarà molt el que el camí i, és clar, també marcarà allò que poguem trobar.

Contribució

Pensar globalment i actuar localment, actuar dins el nostre cercle d'influència[9]. No podem “ arreglar-ho ” tot i és molt important saber i recordar a tots els altres protagonistes (pares i mares, administració, mitjans de comunicació, polítics, publicistes, empresaris... societat) com, tal i com ja apuntava Aristòteles, el funcionament de la comunitat és... responsabilitat de la tota la comunitat[10].

Les eines de treball

La primera és la nostra percepció d'eficàcia, les nostres creences sobre el que podem fer. En aquest sentit cal recordar que els éssers humans som capaços de millorar-nos a nosaltres mateixos, de créixer fins i tot en els moments més durs[11]. Així doncs, confiïem en la nostra capacitat per a viure millor i per a contribuir a crear un entorn més amable, armònic... saludable. Cal fugir de la conducta i l'expressió d'indefensió que, al meu parer, tant de mal ens està fent i ser conscients de l'experiència, els coneixements i la força que tenim. Cal explicar ben fort que PODEM, SABEM i VOLEM fer-ho.

I fem-ho de forma intel·ligent, efectiva, estratègica. Reflexionem sobre la realitat de la qual partim i que està articulada per la presència de diferents elements que estan en interrelació constant. No serà possible modificar aquesta realitat si deixem de banda la naturalesa interactiva que la configura. Ens trobem per tant amb diferents nivells d'actuació a considerar i a gestionar simultàneament:

- L'entorn social, econòmic i cultural en que estem situats
- Les condicions de treball que tenim
- L'estructura, la cultura i el clima del centre
- El entorn físic del lloc de treball
- Les característiques dels processos de comunicació interna i externa
- La coordinació, el funcionament i l'estructura dels equips de treball
- L'ajust entre els nostres coneixements i habilitats i les que són necessàries per a donar resposta a les necessitats concretes de la nostra feina
- L'ajust entre les demandes i la disponibilitat de recursos pel

seu control:

- Recursos de l'entorn (externs)
- Personals i de funcionament col·lectiu (interns)
- Les característiques de les nostres relacions interpersonals
- Les possibilitats de creixement i de desenvolupament professional
- Les expectatives i les característiques de cadascú de nosaltres
- Els estils i formes de viure i afrontar el dia a dia que tenim

I, en general, qualsevol factor que pugui constituir un punt de recolzament o una barrera per a la bona consecució dels nostres objectius.

Ajudem-nos, cuidem-nos els uns als altres i continuem fent camí...

- PODEM, SABEM I VOLEM
- Anàlitzem la Situació de Centre
- Definim els nostres objectius
- Identifiquem quines són les nostres possibilitats d'acció
Ens cal alguna cosa més que la intel·ligència individual. Una intel·ligència social, comunitària, que no fracassi[12] en el camí cap a l'enteniment i el benestar.
- Dissenyem actuacions concretes... baixem a l'últim “nivell de concreció”
- **PASSEM A L'ACCIÓ**
- I no ens oblidem d'avaluar el procés i els resultats... per a tornar a començar!.

Notes:

[1] Organització Mundial de la Salut. (1985).

[2] Postman, N; Wingartner, Ch. (1975) *La Enseñanza como Actividad Crítica*. Barcelona:Fontanella.

[3] Sapolsky, R. (1995). *¿Por Qué Las Cebras No Tienen Úlcera?* Madrid: Alianza.

[4] González, M. P. i Novell, A. *PERSPECTIVA ESCOLAR: Se'n diu estrès*. N° 254. Abril 2001. Vida, estrès i docència. Pg. 13 -17.

[5] Bandura, A. (1987). *Pensamiento y Acción*. Barcelona: Martínez Roca.

[6] Seligman, M. (2003). *La Auténtica Felicidad*. Madrid: Vedrgara.

[7] Aquestes idees estan, en part, inspirades en la lectura de De Bono, E. (1995) *La Revolución Positiva*. Barcelona:Paidós.

[8] Carroll, L. Alicia en el País de las Maravillas. Madrid:Alianza.

[9] Covey, S. (1996). *Los Siete Hábitos De La Gente Altamente Efectiva*. Barcelona: Paidós.

[10] Aristòteles. *Política*. Madrid:Alianza.

[11] Frankl, V. *El Hombre En Busca De Sentido*. Barcelona: Herder. 1996. Edició Original:1946. Seligman, M. *Helplessness: On Depression, Development and Death*. San Francisco: W. H. Freeman. 1975.

[12] Marina, J.A. (2004) *La Inteligencia Fracasada*. Barcelona: Anagrama.

