

¿Docentes saludables y eficaces?

Salud laboral

El equipo Cuidem-nos («Cuidémonos»), del ICE de la Universidad Autónoma de Barcelona, trabaja en proyectos orientados a ayudar a los docentes a desarrollar una vivencia positiva y saludable del trabajo en el ámbito de la educación.

¿Cómo lo hacemos?

El trabajo que realizamos en el equipo Cuidem-nos del ICE de la Universidad Autónoma de Barcelona se centra en la búsqueda de estrategias operativas que nos permitan dar respuesta a las necesidades de crecimiento y satisfacción profesionales y humanas. Partimos del análisis y la reflexión compartida de las vivencias del día a día, que nos aportarán riqueza y diferentes puntos de vista. Nos guía la necesidad de poder adoptar actitudes positivas, incluso en los malos momentos, orientadas a mejorar nuestro propio trabajo, siempre contemplándolo desde una óptica de equipo.

Nuestro primer planteamiento se centra en la naturaleza de los objetivos del equipo:

- Resolver problemas inmediatos.
- Evitar problemas futuros.
- Optimizar la gestión de nuestros recursos.
- Realizar proyectos de futuro e innovar.
- Disfrutar en el proceso.
- Realizar un sueño compartido.

Sabemos que la perspectiva de partida condiciona en gran medida la selección y movilización de los recursos que se ponen en funcionamiento y, por tanto, también condiciona los resultados a los que se llega. No se trata de alterar la realidad que nos toca vivir en nuestros centros (que es la que es), sino de adoptar un talante activo que mejore nuestro bienestar y el de nuestros compañeros de equipo, más allá de centrarnos sólo en evitar el malestar.

Pretendemos cambiar una perspectiva negativa, que nos conduce a estar absolutamente convencidos de nuestra indefensión inmutable, por una visión positiva que nos enfrente a la reali-

No se trata de alterar la realidad que nos toca vivir en nuestros centros (que es la que es), sino de adoptar un talante activo que mejore nuestro bienestar y el de nuestros compañeros de equipo, más allá de centrarnos sólo en evitar el malestar

dad desde una posición activa y saludable. Pasar de lamentarnos y resignarnos con nuestra mala suerte a introducir pequeños cambios que nos ayuden a trabajar y vivir mejor (véase figura 1).

Nuestro primer objetivo es aprender a percibir diferente

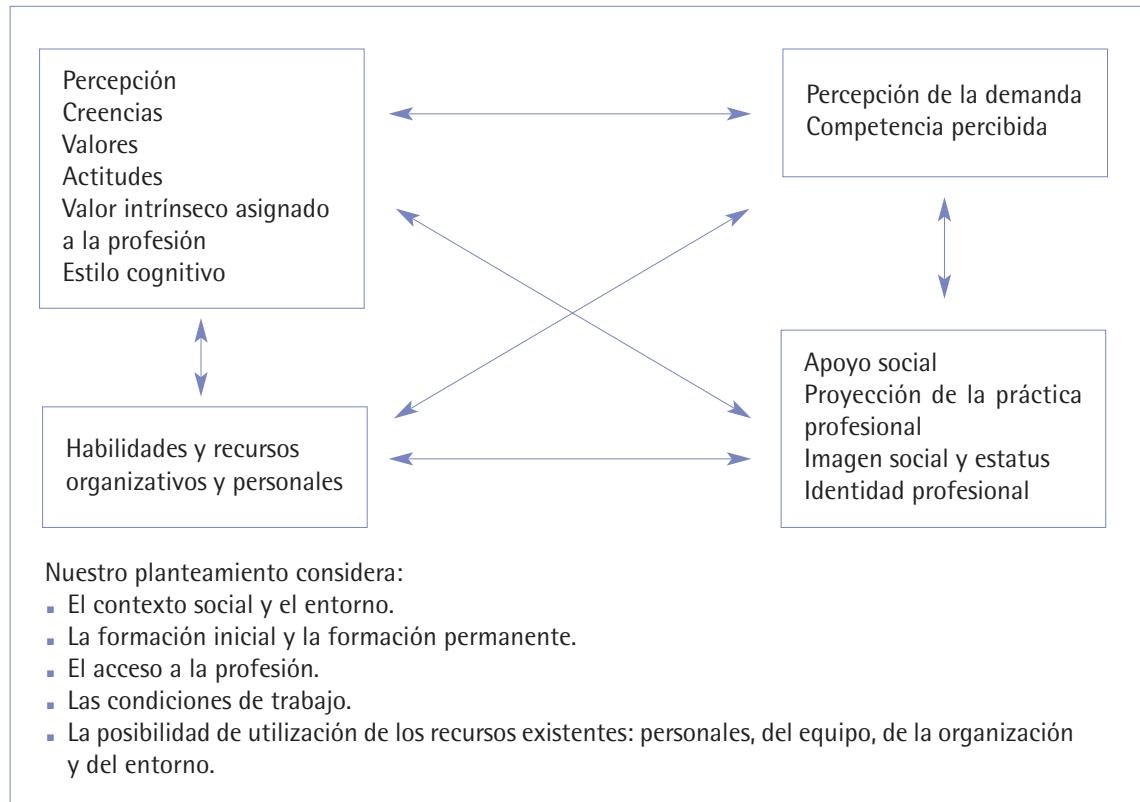
Somos muy conscientes del poder que tiene la percepción sobre nuestras vidas y nuestra actuación: «si así lo percibo, sólo así puedo actuar». La percepción no es inocua; sirve a una determinada interpretación, a un estilo de ver, de valorar y de dar forma a la realidad.

Trabajamos con la percepción para ser capaces de elegir una mirada amplia, profunda y rica con que acercarnos al mundo, porque sólo así podremos crear posibilidades para elegir nuestra actuación.

Proponemos trabajar los mediadores cognitivos que van a hacer integrar la realidad de una u otra forma: identificar si el control de nuestras vidas lo ponemos fuera o dentro de nuestra capacidad de actuar, trabajar sobre la competencia percibida, sobre los costes y beneficios que identificamos en cada situación, sobre las consecuencias sociales y emocionales que atribuimos a cada acción, sobre el valor que otorgamos al bienestar. Pensamos que los errores cognitivos que nos hacen vivir una realidad negativa son, en la mayoría de casos, errores de percepción y no de lógica.

En segundo lugar, aprender a pensar diferente

También sabemos que ser inteligentes consiste en elegir la respuesta eficaz y adecuada a cada situación y que, para ello, necesitamos ser capaces de poder pensar y diseñar diferentes alternativas de actuación. Aprendemos a mirar de otra manera las situaciones del día a día, viéndolas en

Figura 1. Bienestar y calidad de servicio

toda su complejidad, permitiéndonos ver todas las posibilidades de actuación e incluso atreviéndonos a diseñar algunas otras, nuevas, inesperadas, poco comunes... ¿Por qué no?

Trabajamos con la percepción para ser capaces de elegir una mirada amplia, profunda y rica con que acercarnos al mundo, porque sólo así podremos crear posibilidades para elegir nuestra actuación

Y a sentir diferente...

Rediseñar nuestra elección de mirada nos permite repensar, cambiar el diálogo interno, decirnos a nosotros mismos cosas diferentes, que nos ayuden a sentir y actuar sin limitaciones autoimpuestas por un discurso de indefensión. Gestionamos nuestras emociones a través de la reorientación de mirada y pensamiento.

que tenemos de nosotros mismos y de nuestras posibilidades influye en la forma en que analizamos cada situación y en la forma de responder, de actuar e interactuar.

Todo el profesorado es capaz de trabajar para mejorar su realidad. Podemos adoptar esta actitud, podemos buscar recursos propios, mejorar nuestra formación, compartir y recibir de los demás.

Nuestra principal herramienta de trabajo: nosotros mismos

En el proceso que vamos construyendo vemos que no podemos dejar de lado el trabajo de la mejora de la autoestima, ya que la idea

Entrenamos algunas competencias básicas para el bienestar y la eficacia

La revisión y el entrenamiento de las habilidades para comunicarnos con el mundo



Figura 1

SERGIO MONFERRER Y JAVIER PLAIA



nos amplían las posibilidades de actuar con eficacia. Nos referimos a que es muy necesario tomar conciencia de nuestra forma individual de comunicar, de expresar y también de la forma de gestionar la información y la comunicación de las organizaciones, en nuestro caso, los centros docentes. Sólo conociendo y conociéndonos, sólo mejorando y optimizando, podremos iniciar un camino que nos conduzca a poder realizar intercambios de «miradas», de identificación de «visiones y misiones», en un lenguaje, un tono y un clima auténticamente saludables.

En el proceso que vamos elaborando se dan situaciones de interpretación no coincidentes que conducen a pequeños, y no tan pequeños, conflictos que tenemos que saber gestionar de forma enriquecedora. Esto hay que hacerlo en el seno del grupo. También en este ámbito de trabajo será necesario reorientar la mirada y pa-

La gestión de los conflictos y la defensa asertiva de nuestros intereses serán una parte importantísima de las respuestas positivas que buscamos como fuente de salud

sar del nivel individual al colectivo, donde los intereses se puedan trabajar como «denominadores comunes»: seguir instalados en «transportar» culpas y responsabilidades no nos conduce a estar activos y a ser eficaces. Mirar en una misma dirección, amplia y compartida, cooperar, aceptarnos y darnos valor en nuestras diferencias puede ser la clave de nuestro éxito como equipo y nuestra fuente de bienestar laboral. La gestión de los conflictos y la defensa asertiva de nuestros intereses serán una parte importantísima de las respuestas positivas que buscamos como fuente de salud.

Trabajamos desde una perspectiva ecológica, para las personas y con las personas

Todo lo que hemos ido destacando se realiza en un medio determinado; en él se articula nuestra salud, nuestra eficacia y nuestro bienestar. Ese contexto es cada centro educativo y cada equipo de trabajo, nuestro escenario cotidiano de vida y relación. No nos bastan soluciones o trabajos de mejora individuales. Hay que llegar a acciones colectivas dirigidas hacia objetivos compartidos. En educación, especialmente, la eficacia y el bienestar son siempre tareas colectivas.

El salto de lo individual a lo colectivo, premisa indispensable en nuestra propuesta, se da cuando se trabaja el pensamiento paralelo. Necesitamos concentrarnos en la misma dirección y pensar cooperativamente, en paralelo, explorando la realidad de forma amplia, viendo las posibilidades de futuro y de acción interdependiente, pensando para diseñar una actuación eficaz.

Y, sobre todo, estamos enfocados a la acción inteligente, creativa y nada reactiva

Pasamos a la acción, evidentemente... ¡Sin anestesia! Desplegando todas nuestras capacidades en una reflexión conjunta que per-



mita el análisis, la práctica reflexiva, la construcción de marcos de acción y de relación estratégicos, consensuados y vividos. Se trata, en definitiva, de crecer individual y colectivamente, en continua interacción, de sentirse parte imprescindible y comprometida en una tarea trascendente y compartida.

Si lo vemos posible, si no nos paralizamos de entrada, si no seguimos viviendo la profesión desde la histórica indefensión aprendida..., podemos hacerlo. Hoy sabemos dónde y cómo desarrollar estilos de vida saludables... Depende de nosotros.

En el equipo de trabajo Cuidem-nos¹ queremos hacerlo. ¡Hemos pasado a la acción!

HEMOS HABLADO DE:

- Salud laboral.
- Desarrollo profesional.
- Desarrollo personal.

Nota

1. Otros integrantes del equipo Cuidem-nos son: Anna Comas, Albert Duran, Jordi Fernández, Ana Nueno, Maite Torres, Xavier Villuendas y Teresa Vivancos.

Josep Joaquim Franco**Maria Pau González****Cesc Notó****Dolors Oliver**

Equipo Cuidem-nos

Universidad Autónoma de Barcelona

*jfranco3@xtec.cat**mpgonzal@copc.es**cnoto@xtec.cat**molivell@xtec.cat*