

I CONGRESO IBEROAMERICANO DE DOCENTES

CONGRESO VIRTUAL DEL 26 NOVIEMBRE AL 08 DICIEMBRE DE 2018

ALGECIRAS (CÁDIZ) DEL 06 AL 08 DICIEMBRE DE 2018

Actas del Congreso Iberoamericano de Docentes

El autocuidado de los profesionales de Educación
Especial: una herramienta para la mejora de la
práctica profesional

Ester Martín Cantero

Juan José González López

ISBN: 978-84-948417-0-5

Edita **Asociación Formación IB.**

Coordinación editorial: **Joaquín Asenjo Pérez, Óscar Macías Álvarez, Patricia Ávalo Ortega y Yoel Yucra Beisaga**

Año de edición: **2018**

Presidente del Comité Científico: **César Bernal.**

El I Congreso Iberoamericano de Docentes se ha celebrado organizado conjuntamente por la Universidad de Cádiz y la Asociación Formación IB con el apoyo del Ayuntamiento de Algeciras y la Asociación Diverciencia entre otras instituciones.

<http://congreso.formacionib.org>



red
iberoamericana
de docentes



formaciónib))

El autocuidado de los profesionales de Educación Especial: una herramienta de mejora de la práctica profesional

MARTÍN CANTERO, Ester. Escuela Municipal de Educación Especial Virolai (Ayto. Cornellà de Llobregat). Correo electrónico: emart423@xtec.cat

GONZÁLEZ LÓPEZ, Juan José. Departamento de Didáctica y Organización Educativa. Facultad de Educación. Universidad de Barcelona. Correo electrónico: juan.jose.gonzalez@ub.edu

“Ser capaz de prestarse atención a uno mismo es requisito previo para tener la capacidad de prestar atención a los demás; el sentirse a gusto con uno mismo es la condición necesaria para relacionarse con otros”. (Fromm, E.; 1997)

Justificación y planteamiento del problema

Los profesionales de la educación suelen expresar en infinidad de ocasiones su preocupación por la gran variedad de tareas y funciones asociadas al trabajo educativo que, poco a poco, han ido asumiendo como propias (en muchas ocasiones, aún estando claramente alejadas de la esfera pedagógica). Una de esas nuevas áreas de intervención en las que se está profundizando cada vez más es aquella relacionada con las problemáticas de salud de la comunidad educativa. Parece evidente que, si la escuela y el aula se constituyen en espacios donde las relaciones entre quienes las habitan se estrechan, los problemas vinculados al mantenimiento de la salud son también un elemento indispensable a trabajar y en el cual se pueden iniciar labores de ayuda y acompañamiento.

Los centros escolares de educación especial son organizaciones peculiares, complejas, donde una amalgama de formas de actuar diferentes ante una misma situación, opiniones, interpretaciones del hecho educativo e incluso sensaciones y sentimientos heterogéneos ante las difíciles realidades que presenta el alumnado, confluyen desde una óptica profesional. Se trata de centros que acogen alumnos con problemáticas variadas tanto por lo que respecta a su tipología como por su grado de afectación, ante los cuales, tan importante es la propuesta didáctica que se formule a nivel pedagógico, como la respuesta a sus necesidades más básicas o el trato próximo que se les pueda dispensar para cubrir sus lagunas emocionales.

En estos centros es donde se evidencia si cabe más todavía el hecho de que las funciones de las/los profesionales que atienden a este tipo de alumnas/os trascienden a las estrictamente educativas para constituirse en un apoyo de carácter asistencial para el desarrollo de determinadas actividades muy próximas a las que habitualmente forman parte de su vida diaria. La acomodación a esta realidad diaria diversa y complicada por parte del equipo docente requiere de una adecuada gestión psicológica. Se trataría de encontrar respuestas a preguntas tales como: ¿soy capaz de cuidar de mis alumnos/as? ¿quién se preocupa de mis propias necesidades (física, emocionales, sociales, etc. como docente? ¿con qué herramientas cuento para poder sobrellevar la presión personal del trabajo directo con alumnos pluripatológicos? Etc.

La preocupación por encontrar respuestas a las propias necesidades (especialmente las emocionales) debe ser una dimensión a trabajar desde un punto de vista laboral por parte de estos profesionales que en demasiadas ocasiones se desempeñan sometidos

a presiones y tampoco pueden observar una evolución sustantiva en sus alumnos que suponga un estímulo profesional.

Parece necesario, promover metodologías que promuevan el cuidado de sí mismo, el autocuidado, enfatizando en el autoconocimiento y en la toma de conciencia tanto de las potencialidades como de las carencias personales y profesionales. Recordemos: la capacidad de autocuidarse y la capacidad de cuidar de los demás guardan una estrecha relación.

El autocuidado como premisa para los profesionales de la docencia

Desde el mundo de las CC. de la Salud existen diferentes posicionamientos con relación al autocuidado. Todas ellas se fundamentan en una idea general y que subyace a cualquier proceso de cuidado: difícilmente se podrá atender de forma óptima a una persona (en este caso, un/a alumno/a) si como profesionales (docentes) no estamos bien con nosotros mismos y no somos capaces de encontrar respuestas a nuestras propias necesidades de salud tanto físicas, psicológicas como sociales.

Orem (1983), fue capaz de desarrollar toda una "Teoría general del autocuidado" en la que se postulaba que el autocuidado "*...es la práctica de actividades que las personas inician y hacen por sí mismas¹ para el mantenimiento de la vida, la salud y el bienestar*".

Para Lluch y Novel (2001), esta definición deja entrever los objetivos reales del autocuidado:

- a. Incrementar el nivel de salud
- b. Mantener al máximo el nivel de bienestar
- c. Implicar a la persona en el cuidado de la propia salud;
- d. Incrementar las capacidades de ayuda a los demás

El autocuidado se constituye así en una interesante herramienta para contribuir no sólo a la seguridad personal sino también a mejorar el entorno en el que nos desarrollamos y nos permite identificar aquellos comportamientos y estilos de vida que hacen nuestra vida más llevadera (Griñán-Martínez, 2012).

Esta visión del autocuidado, se contrapone a otra idea de la teoría de Orem como es el déficit del autocuidado, entendido como la incapacidad para autocuidarse, elemento en el que seguramente muchos profesionales de la docencia se sentirían reflejados. Queda claro, por tanto, que la salud no hay que depositarla únicamente en manos de los demás, sino que hay que asumirla desde uno mismo.

Y el docente de educación especial, ¿se cuida?

La salud de los profesionales de la docencia resulta fundamental si de lo que hablamos es de un servicio educativo de calidad. Numerosas aportaciones (Feixas, 2000; Cantón y Téllez, 2017; Paula, 2005, etc.) nos demuestran que el docente (también el de educación especial), no siempre disfruta de su trabajo; es decir, la actividad laboral es una fuente de malestar que le hace alejarse de esa imagen de profesional que puede y debe hacerse cargo de alumnos/as con importantes dificultades de todo tipo.

Los motivos que aducen en ese sentido son heterogéneos: falta de recursos económicos y personales para el ejercicio de la profesión, cuestionamiento continuo de su labor profesional, falta de reconocimiento, problemáticas inherentes al tipo de discapacidades

¹ El cuidado de uno mismo, dado por uno mismo y para uno mismo.

que padecen los alumnos, responsabilidades educativas que se les atribuyen, etc. Para Paula (2005) lo que se advierte en este tipo de profesionales, no es tanto un desasosiego profesional derivado de la atención directa al alumnado, sino “...una insatisfacción sobre aquellos aspectos más de tipo organizacional y de apoyo social”. Ellos nos lleva a hablar de distrés laboral, insatisfacción y desmotivación, que tienden a conllevar una disminución del esfuerzo del profesional, un aumento de la tensión y asociada a ello, una suerte de estrategias de evitación, apatía, pasividad o incluso de negación de cualquier problemática vinculada con la salud. En ocasiones, se evidencia una clara dificultad para identificar las propias emociones, hecho que condiciona la relación que mantienen con el alumnado y los/as compañeros/as de trabajo.

Así pues, el docente plantea una serie de elementos que no le permiten desarrollar su labor de forma adecuada, pero tampoco le permite estar bien consigo mismo. En síntesis: no se podría decir que disfruta de bienestar físico, psíquico, emocional y social². Esa exigencia máxima en su dedicación a la función docente y de atención directa al alumnado, de dar respuesta a múltiples y variados requerimientos que proceden de diferentes instancias es una fuente de presión que puede derivar en la aparición de síntomas asociados al *síndrome de burnout*. El profesional necesitará entonces sentir el apoyo por parte del equipo directivo, que los apoya en la labor que realizan cada día, ya que los centros de educación especial, en los últimos años han cambiado enormemente, y actualmente se trabaja con un alumnado que presenta mayores dificultades a nivel de comunicación y de relación y ello requiere un mayor esfuerzo profesional por parte de todos.

Por ese motivo es necesario plantearse una intervención con ellos en aras a la consecución de una mejora de su bienestar en el marco de su propia realidad laboral diaria. Parece necesario hacer especial énfasis en la mejora de los procesos de autoconocimiento, en el control del estrés, en la delimitación clara de las funciones que le son encomendadas como profesional, en el reconocimiento de aquellos aspectos que aumentan su motivación, en la distinción entre asuntos profesionales y personales y, por último, en la autoevaluación de su función que, se deriven también en un proceso constante de autocorrección sobre aquellos aspectos de mejora.

Una experiencia de autocuidado en los centros de educación especial: el caso de la Escuela Municipal de Educación Especial Virolai de Cornellà de Llobregat

Durante el curso 2017-2018, la Escuela Municipal de Educación Especial Virolai de Cornellà de Llobregat (Barcelona) ha impulsado el diseño de una iniciativa experimental para incidir en el proceso de autocuidado de su equipo de profesionales. Dicha iniciativa, todavía en fase de implementación, será ejecutada a lo largo del primer trimestre del curso 2018-2019 de forma voluntaria por parte de aquellos profesionales que así lo deseen.

El centro acoge a un total de 65 alumnos/as, de 3 a 21 años, que presentan diferentes discapacidades pero donde prevalecen los trastornos del espectro autista. El equipo docente cuenta con 21 profesionales, de los cuales 10 son maestros tutores, 7 son educadores de apoyo y el resto son profesionales de diferentes áreas específicas de intervención.

La intervención emerge de una necesidad sentida por parte de esos profesionales que han manifestado en numerosas ocasiones un nivel motivacional bajo, una sensación de

² Recordemos la definición para el concepto de salud que auspicia la OMS(1946): “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”

presión laboral acuciante, expectativas de autoeficacia negativas, baja consideración de su labor profesional, etc. En la base de todo ello se identifica una dificultad para autoanalizarse y valorar cuándo y cómo necesitan ayuda, amparada en circunstancias que se viven a nivel institucional o en la actitud “de los demás”.

Los objetivos del programa de autocuidado son variados y a diferentes niveles (tanto de prevención como de mantenimiento de la salud y la seguridad activa y pasiva):

Objetivo general:

- Enfatizar la importancia de una adecuada cultura de la prevención por lo que respecta a la seguridad y la salud personal y laboral.

Objetivos específicos:

- Ayudar a reconocer aquellas conductas que pueden suponer un riesgo para la salud personal y laboral durante el ejercicio profesional.
- Promover cambios de conducta y actitudes en el ejercicio laboral de los profesionales del centro.
- Ofrecer pautas y recomendaciones encaminadas a la mejora de las condiciones de trabajo y la salud de los profesionales así como para mejorar la actuación profesional tanto dentro como fuera del aula.

El programa de actuaciones, a desarrollarse durante cuatro semanas, en sesiones de una hora de duración, se fundamenta en tres pilares básicos comunes en la gran heterogeneidad de propuestas relacionadas con el autocuidado profesional:

PILAR 1: El cuidado de uno mismo y de los demás

Se incluyen en este ámbito de actuación, actividades conducentes a la promoción de la salud, así como al sostenimiento de estilos de vida saludables. Los docentes tenemos un papel importante para que la comunidad tome conciencia de la importancia de cuidar de la propia salud (tanto cuando se tiene, como cuando no se tiene). En palabras de Lluch y Novel (2001), somos parte importante en la "construcción de una vida saludable" por parte de la comunidad.

Para ello, resulta fundamental analizar nuestro propio modo de vivir, ya que los (poco saludables) estilos de vida son hoy en día uno de las causas de morbilidad en los países occidentales. En ese sentido, se proponen acciones conducentes a potenciar la salud y a prevenir la enfermedad, enfatizando en la mejora de los hábitos nutricionales, la realización de actividad física y respiración, la definición de mejores patrones de sueño y descanso, el sostenimiento de los procesos intelectuales, la reducción del consumo de tóxicos y la disminución de aquellos factores que suponen un elevado nivel de estrés.

PILAR 2: El cuidado de las relaciones humanas

La evidencia científica nos demuestra que una herramienta importante de autocuidado es la posibilidad de sostener en el tiempo una red social activa en la que poder expresarnos abiertamente. Se trataría de poder compartir (preocupaciones, actividades recreativas, incluso disfrutar del no hacer nada, etc.) de forma abierta y respetuosa con aquellas personas que nos nutren en nuestro día a día.

Resulta fundamental trabajar tres conceptos básicos como son el autoconcepto (entendido como la capacidad de respetarse y ser consciente de uno mismo), la autoconciencia emocional y la empatía (es decir, comprender y compartir emociones y

aquellos estados mentales propios, así como la capacidad para interesarse y ponerse en el lugar de los demás), y finalmente, la asertividad, que implicaría ser capaz de expresarse sin temor, abiertamente y defender aquello en lo que se cree sin caer en la pasividad o la agresividad.

PILAR 3: El autocuidado emocional

El autocuidado también debe trabajar una vertiente que procure un bienestar emocional. La neurociencia nos ha permitido conocer los vínculos existentes entre las emociones y su impacto a nivel físico y de calidad de vida de los profesionales. Por ello, todo programa de autocuidado debe contemplar actuaciones en ese sentido, que incluyan, entre otras, estrategias vinculadas a la mejora de las habilidades comunicativas, la toma de conciencia de las propias emociones y la separación clara entre la vida personal y profesional.

Conclusiones preliminares: primeros aprendizajes

El diseño del programa de autocuidado que hasta aquí se presenta ha dejado ya algunas primeras conclusiones que deben considerarse en el caso de querer replicar la experiencia en instituciones similares.

En primer lugar, las personas participantes deben asumir que el autocuidado es un requisito para ejecutar bien las funciones profesionales como docente y para cuidar a los alumnos como corresponde. Si no somos capaces de atender a nuestras propias necesidades de salud, difícilmente podremos atender a un colectivo de alumnos que nos requieren atención educativa, pero que también nos plantean necesidades vinculadas con su propia salud.

En segundo lugar, el éxito de este tipo de programas se sustenta en la motivación de sus participantes. Conviene que un alto porcentaje de los profesionales implicados en la propuesta debe estar dispuesto a trabajar su propio cuidado con todo lo que ello conlleva: implicación, disposición y valoración del proceso. La motivación, si además de ejerce de una forma colegiada, puede ser un buen método de prevención ante los procesos de estrés y, puede ayudar a mejorar el rendimiento laboral, la eficacia en el trabajo y el impacto que la labor docente puede tener sobre las personas con las que trabajamos.

Finalmente, se debe recordar que los profesionales que trabajan en los centros de educación especial no son los únicos responsables de la “tarea educativa”. La educación es una responsabilidad compartida y el docente debe asumir que su función es una más dentro de la maquinaria que pretende no sólo ofrecer aprendizajes, sino también mejorar la calidad de vida de las personas que atiende. Conviene racionalizar la función docente y participar en procesos de formación que ayuden a asumir que para beneficio o riesgo de nuestra salud es tan importante lo que pensamos o creemos, como las emociones que experimentamos, las actitudes y nuestros comportamientos. La frustración, el sentimiento de impotencia o la visualización del fracaso no deberían tener lugar en este tipo de centros, a pesar de ser, en demasiadas ocasiones, poco reconocidas socialmente.

Bibliografía

Cantón, I. y Tellez, S. (2017). *La satisfacción en el desempeño profesional de los docentes de Educación Infantil y Educación Primaria. Un estudio de caso*. Profesorado. Revista de currículum y formación del profesorado, 21(1). Disponible en:

https://recyt.fecyt.es/index.php/profesorado/article/viewFile/62505/pdf_30. Recuperado el 23/7/2018

Feixas, M. (2000). *Estudio de las problemáticas del profesorado novel en la Universitat Autònoma de Barcelona*. I Congreso Internacional de Docencia Universitaria. UPC-UB-UAB. Barcelona.

Fromm, E. (1997). *Ética y psicoanálisis*. México: Fondo de Cultura Económica.

Griñán-Martínez, M.C. (2012). *Autocuidado de la Salud. Concepto de autocuidado de la salud y la capacitación de pacientes*. Murcia: Morphos Ediciones.

Lluch, M.T. y Novel, G. (2001). *El autocuidado como estrategia para el crecimiento personal*. Enfermería psicosocial y salud mental. Barcelona: Masson, 49-53

Manassero, M.A., García, E., Vázquez, A., Ferrer, V., Ramis, C., Gili, M. (2000). *Análisis causal del burnout en la enseñanza*. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 16 (2), 173-196.

Marchesi, A. (2007). *Sobre el malestar de los docentes. Competencias, emociones y valores*. Madrid: Alianza Editorial.

Morales, M. R. (2007). *Factores asociados al síndrome de deterioro en maestros de educación especial*. México. Tesis Máster. Disponible en: <http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014882/014882.pdf> Recuperado el 24/7/2018.

Orem, D. (1983). *Normas prácticas en Enfermería*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Organización Mundial de la Salud (1946). Preámbulo de la Constitución de la Asamblea Mundial de la Salud, adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional. Nueva York. Disponible en http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf. Recuperado el 23/7/2018

Paula, I. (2005). *Estudio de casos sobre el distrés laboral en profesionales de la educación especial*. Mapfre Medicina, 16(1): 40-51.