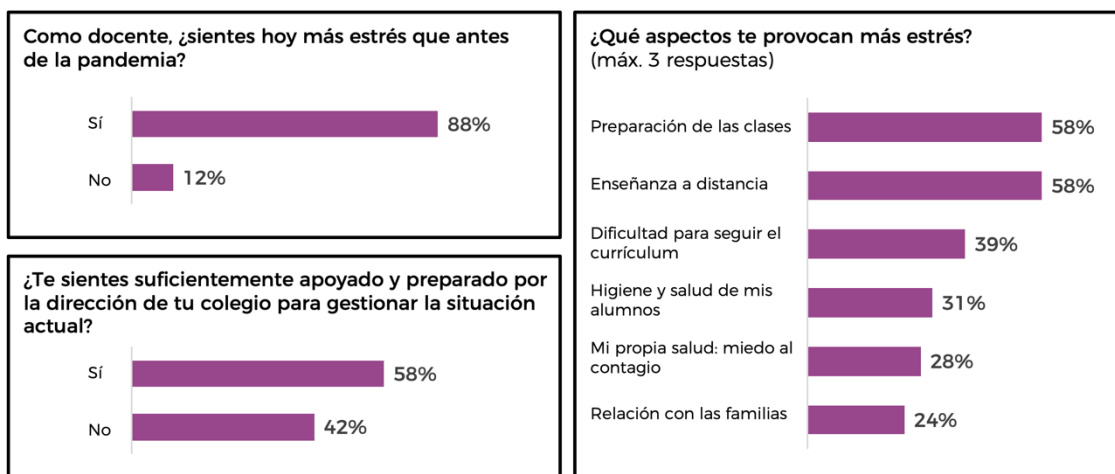


El docente, un deportista de élite. Soporte emocional y organizativo en tiempos de incertidumbre.

El 88% de los docentes que asistieron al simposio *El docente: Un deportista de élite*, admitieron que actualmente sienten más estrés que antes de la pandemia, y casi la mitad consideraban que no tenían suficiente apoyo por parte de la dirección de su centro. Entre los factores analizados, la preparación de las clases y la enseñanza a distancia son los aspectos que les provocan más estrés.



Fuente: RE.SCHOOL Bite "El Docente: un deportista de élite"
28 de octubre de 2020

Ponentes:

Xesco Espar. Entrenador, profesor universitario, coach de alto rendimiento e inspirador. Autor del *bestseller* *Jugar con el corazón*. "Para llegar al máximo rendimiento necesitas talento y emoción. Mantenerlo en el tiempo es una cuestión de hábitos".

Fidelma Murphy. Directora de Educación de Cognita Schools. Con experiencia internacional a la vanguardia de la educación, lidera el área académica buscando la excelencia educativa en sus centros. Para Cognita, el soporte a los docentes es una de las columnas vertebrales sobre las que se sustenta el éxito académico de sus alumnos.

Julia Merino. Docente, atleta olímpica en el 92 y responsable del Plan de lectura de la Dirección General de Innovación y Formación del profesorado de la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León, la Comunidad Autónoma que bate los récords del país año tras año en los resultados PISA.

El coste emocional del curso pasado unido a la gran incertidumbre actual está haciendo mella en la salud emocional y la capacidad de reacción y organización de los docentes. Frente a esta necesidad, el primer simposio mensual de RE.SCHOOL busca herramientas y buenas prácticas para la gestión emocional y organizativa de los docentes.

Conclusiones:

¿Podemos comparar la figura del docente con la de un deportista de élite? ¿En qué aspectos se asemejan? ¿Qué podemos aprender de los expertos de alto rendimiento y cómo trasladarlo al plano educativo?

Según Xesco Espar, el punto principal de conexión entre estos dos profesionales es que ambos se enfrentan a una situación de cambio permanente sin perspectivas de volver a la situación anterior.

A continuación, una lista de elementos para tener en cuenta:

Preparación

“La habilidad del deportista de élite consiste en gestionar su mochila de soluciones preparadas para hacer una respuesta rápida en ese momento”, explica Espar y apunta que dicha preparación suele liberar hasta el 90% de las situaciones de estrés.

Deportista: En el deporte de élite, el deportista estudia al rival a fondo con el fin de anticiparse a sus acciones, aún así, un 50% de las veces, surgen situaciones fuera de su control. Tener información y haber estudiado al rival exhaustivamente le da las herramientas para solventar cualquier eventualidad.

Docente: Hoy no podemos predecir cómo daremos clase la semana siguiente. Conocer las herramientas que podríamos usar y tener preparados contenidos de soporte si se da el caso, pueden ser algunas de las soluciones.

Responsabilidad

“Desde mi punto de vista nuestro deber es hacernos responsables de esto y con orgullo ir a jugar la final de la Champions o el partido que nos toque”, afirma Espar, y añade “La única manera de dar el máximo, es cuando todos dan su máximo: cada uno de los niveles educativos debe asumir plena responsabilidad”.

Deportista: Asume absoluta responsabilidad de que es él quien va a cambiar la situación: no espera la ayuda de nadie y da un paso al frente para hacerlo.

Docente: Aunque las circunstancias actuales no son las deseadas por el profesorado, el docente debe asumir este reto como propio y aportar ese grano de arena a la sociedad. Debemos darle la confianza de que puede hacerlo, con su conocimiento y actitud es perfectamente capaz de hacer frente a esta situación.

Evitar el diálogo interno

Deportista: Siente estrés antes del partido o cuando, durante el juego, pierde concentración y se centra en el resultado y en sus consecuencias. Para evitarlo tiene que aprender a estar en el presente, centrarse en el aquí y ahora, evitando anticiparse a un futuro que no conoce.

Docente: En un símil, al docente no debe preocuparle lo que pasará. Se ha preparado para ello, tiene las herramientas y sabe lo que tiene que hacer. Para reducir la ansiedad, debe concentrarse en lo que sabe hacer: dar clase y ayudar a sus alumnos en su aprendizaje. Esa es la mejor receta para eliminar los pensamientos negativos y mantenerse en un estado positivo independientemente del entorno.

El apoyo del grupo

Deportista: Si no controla el estrés, las consecuencias son nefastas en todos los sentidos, la falta de atención produce un efecto negativo sobre el resultado del encuentro y deja de rendir al máximo nivel. Pero el deportista no está solo, el apoyo del equipo es fundamental para arrastrarle de nuevo al partido.

Docente: Si no controla el estrés, pierde la concentración y el resultado de la clase no es el mismo, el alumno lo percibe y deja de atender. Por eso el apoyo del resto de compañeros es clave, las emociones se contagian y entre todos podemos afrontar esta situación con tranquilidad y positivismo.

Motion and emotion

Según los expertos, otras recomendaciones básicas que apoyan la salud emocional son "la emoción, el movimiento y la motivación: las tres palabras tienen la misma raíz y están muy conectadas".

Deportista: mantiene su cuerpo en forma, no solo con actividad física sino también con la alimentación y el reposo cuando es necesario.

Docente: es clave mantenerse en forma, encontrar espacios de ocio y cuidar de uno mismo. "Si yo no cuido de mí y de mi entorno más cercano, voy a proyectar estos problemas después" advierten.

Formación

Deportista: entrena constantemente, busca maneras de rendir más y mejor minimizando la carga física para su cuerpo. Estudia cómo llegar al máximo nivel.

Docente: No debe dejar de formarse, a través de los centros o de forma autónoma. Esta formación complementaria y extra, que le diferencia del resto, le ayudará en la búsqueda de soluciones más creativas a los problemas existentes.

Prevención

Deportista: En el deporte profesional existen los equipos de psicólogos que escuchan y aportan herramientas para que pueda gestionar el estrés de forma autónoma y no afecte al resultado del equipo.

Docente: Como responsables de colegios, es interesante estudiar la figura o la función del *Coordinador de bienestar*, un profesional que tome como responsabilidad ayudar a los profesores a ejercer su función sin interferencias emocionales. Aunque pueda parecer un privilegio lejano, hay muchas maneras de organizar esta función clave sin que resulte en un sobre coste para los centros.

En Cognita Schools, un grupo de 78 colegios repartidos por todo el mundo, la figura del *Coordinador del bienestar* se incorporó en octubre de 2018 con la voluntad de asegurar la salud de toda la comunidad educativa. "Como educadores pensamos que tenemos el compromiso de cuidar a todas las personas que forman parte de nuestra comunidad. Decidimos que el bienestar sería nuestro viaje, no un destino, y formaría parte de la cultura de nuestros centros", afirma Fidelma Murphy.

Con la llegada de la pandemia, lo que antes parecía una iniciativa innovadora se convirtió en una necesidad, y lo que hasta el momento era una celebración anual, se

transformó en una actividad semanal: los #BeWellWednesday. “Hemos aprendido a tener un compromiso global y una pasión unificada, con unos objetivos muy bien marcados que medimos y evaluamos constantemente” explica Fidelma.

Ideas de implantación rápida para prevenir

Conversación: Debemos preguntar a los docentes y no docentes si no se encuentran bien y si necesitan ayuda; darles el espacio necesario para hablar sobre sus problemas. “Todo el mundo debe tener una persona dentro del equipo con quien hablar, apoyarse, compartir preocupaciones, dificultades...”, explican.

Encuestas: Pueden ser de gran ayuda para obtener información de grandes grupos, en aquellas personas que les cuesta hablar cara a cara. Se les pregunta con relación a su bienestar físico, sobre qué puede hacer el colegio para apoyarles y el equilibrio de compaginar la vida laboral y la personal. “Nunca hemos estado tan alejados y tan cerca de la vez. Las pantallas nos han permitido estar muy conectados, establecer relaciones muy estrechas y hacer un seguimiento de toda la comunidad”, comentan.

Tiempo de calidad: Compartir tiempo con los compañeros, dentro o fuera del horario escolar, en el que se puedan realizar otras actividades que permitan relajar la mente y pensar en otras cosas.

Soporte organizativo

Deportistas: Como equipo y de forma individual, tienen acceso a un grupo de personas que les apoyan: entrenador, psicólogo, preparador físico, nutricionista...

Docentes: La organización del tiempo, espacios de trabajo y de los equipos, también es clave para reducir el estrés y garantizar el bienestar. Se distinguen tres niveles: la gestión personal del tiempo, el trabajo en equipo y la gestión de dichos equipos. “El docente o el centro deben tener claro a quién acudir cuando hay un problema”, explican.

Aunque los profesores trabajan como equipo dentro del claustro docente, una vez entran en el aula trabajan de forma individual. De hecho, en este momento dejan de ser deportistas para convertirse en entrenadores de élite y conducir el grupo de alumnos hacia el objetivo de ese día o semana. Hoy, los cambios en el entorno educativo han generado una nueva carga de trabajo fuera de la rutina habitual.

Esta situación requiere una nueva habilidad: la de la gestión personal del tiempo. En este sentido, debe darse a los docentes espacio de preparación personal, emocional y organizativo. “Pierde un minuto en estructurar tu trabajo y ganarás una hora. Pierde una hora y ganarás un día. Pierde un día y ganarás el mes”, defienden.

Otro elemento importante, la organización y comunicación dentro del cuerpo docente: los grupos cohesionados son más resistentes al estrés emocional y a la presión, y sus valores tiene raíces muy profundas que van más allá de las dificultades en un determinado momento. ¿Qué valores exhiben los grupos cohesionados?

- La generosidad en la entrega. Dentro del equipo cada individuo debe dar más de lo que se espera de él.
- La humildad. Las personas deben reconocer cuándo necesitan ayuda y dejarse ayudar.
- La confianza colectiva. Igual que los sanitarios, los docentes han dado un ejemplo extraordinario de adaptación a la adversidad. Hay que confiar en el compañero, en el equipo, en el centro y en la misión educativa en general.

- El entusiasmo. Nunca podemos perderlo, incluso a través de la pantalla debemos ser capaces de transmitirlo. Igual como el entusiasmo se contagia, la ausencia de él también es contagiosa.
- El compromiso. Los docentes son un colectivo con gran vocación y compromiso con su labor. La situación actual ha puesto en evidencia que cuando la diversión se termina, lo que queda es el compromiso con el trabajo y con los compañeros.

Por último, la gestión de equipos, no solo dentro del centro, sino también a mayor escala (provincial o de grupo). Nos hablan de una "organización en cascada" para gestionar grandes grupos de docentes.

Nuevas necesidades

Deportista: El confinamiento ha sido como una lesión. Él controla su cuerpo, los entrenamientos... pero un día se lesiona, todo cambia de la noche a la mañana y tiene que aprender de nuevo. Tiene un conocimiento previo que le ayuda, pero debe volver a empezar.

Docente: El profesor en su día a día, con su experiencia, estrategias y recursos va avanzando y se adapta; pero llega el confinamiento y todo cambia. Debemos dotar al docente de las herramientas y formación necesarias para que puedan ponerse en marcha. "Ayudamos al profesor a formarse en una serie de herramientas que quizás antes no eran tan necesarias; pero que hoy son imprescindibles. No basta con lanzar un nuevo recurso, tienen que saber cómo se utiliza y qué posibilidades ofrece", apuntan.

Currículum

Debemos adaptar el currículum a las nuevas circunstancias. "El temario está escrito y diseñado en tiempos de calma. Si hoy escribiésemos el currículum, la gestión de la adversidad aparecería como un elemento básico", subrayan. El docente no debe tener ningún reparo en equiparar la enseñanza del currículum a la de las herramientas para fomentar la autonomía y el autoaprendizaje.

"Cada reto pide un yo diferente. Tenemos que dejar que la pandemia nos transforme y adquirir nuevas herramientas: exigirnos ser diferentes, porque este reto es nuevo y no se asemeja a lo que teníamos antes", concluye Espar.

RE.SCHOOL
El docente: un deportista de élite
28 de octubre de 2020