



Leire Alfonso, pedagoga, orientadora y parte del equipo de socorristas emocionales de San Viator, conversa con una profesora del centro en la Arnasketa gela. FOTOGRAFÍAS: IGOR MARTÍN

Colegios alaveses recurren a psicólogos para formar a profesores que asistan a sus colegas

San Viator tiene un equipo de 'socorristas emocionales' y en Marianistas se «cuidan» entre ellos ante un desgaste que cada vez va a más

SARA LÓPEZ
DE PARIZA
E IÑIGO
FERNÁNDEZ
DE LUCIO



VITORIA. Más de la mitad de los profesores en España aseguran no estar motivados con su trabajo. El consumo de fármacos está a la orden del día y el sector es uno de los más afectados por el fenómeno del 'burnout'. Este desgaste se ha agravado desde la pandemia, que puso de manifiesto los problemas de salud mental de buena parte de los niños y adolescentes. A ello se suman los conflictos de convivencia y, en casos extremos, las agresiones a docentes. El curso pasado, el Departamento de Educación del Gobierno vasco recibió 267 denuncias por este motivo.

En este contexto, hay colegios que han decidido tomar cartas en el asunto y poner el foco en el bienestar de los profesores. La filosofía es cuidar a los docentes y formarles con psicólogos para que éstos, a su vez, se cuiden entre ellos y puedan atender mejor al alumnado. En San Viator han puesto en marcha recientemente un proyecto pionero que han bautizado como 'socorristas emocionales'. Cinco trabajadores de este centro concertado de Vitoria (la psicóloga, la enfermera, una orientadora, una pedagoga y el bedel) han formado un equipo para atender a sus compañeros

docentes en situaciones de crisis. «Todos los profesores del cole saben quienes somos y pueden acudir a nosotras cuando lo necesitan. En ese momento dejamos lo que estamos haciendo y atendemos a esa persona en una sala específica para ello», explican Eider Izarra, coordinadora del departamento de orientación, y Leire Alfonso, pedagoga y orientadora de ESO y Bachillerato.

Dos psicólogas de la Fundación San Prudencio fueron las encargadas de formar a este equipo en escucha activa, técnicas de relajación y respiración o en la importancia de no juzgar los senti-

mientos ajenos. Con todo ese conocimiento adquirido sostienen ahora a sus colegas, a los que en los casos más graves también recomiendan buscar ayuda fuera del centro. «No hace falta que el profesor esté viviendo una crisis extrema para tirar de los socorristas emocionales. De hecho lo ideal sería no tener que llegar hasta ese punto. Pero estamos preparadas para cualquier situación», coinciden Eider y Leire. Y las situaciones que requieren de su intervención son, por desgracia, cada vez más. «El panorama educativo actual es extremadamente complejo y hay muchísimo des-

Haz tu donación:

- ▶ **TARJETA:**
bancoalimentosaraba.org
- ▶ **BIZUM:**
(código 00025)
- ▶ **TRANSFERENCIA BANCARIA:**
Kutxabank,
Laboral kutxa,
La Caixa



Eider Izarra, coordinadora del departamento de orientación, en un aula con adolescentes.

gaste entre el profesorado. Ya no se trata solo de dar clase; cuidan a los alumnos, hacen de vigilantes, tienen que estar muy pendientes de si faltan, tratar con las familias...», reflexiona Eider Izarra.

Protocolos antisuicidio

A eso se suma que cada vez hay más alumnado vulnerable, que los niveles académicos en las clases son muy dispares –en gran parte por los chavales que se incorporan con el curso ya iniciado y que muchas veces no conocen ni el idioma–, los problemas de autoestima de los estudiantes, las cada vez más difíciles relaciones con las familias o el aumento de la carga burocrática para los docentes que se suma a su labor en el aula. «La sobrecarga emocional del profesorado es tal que muchas veces explotan, lo vemos cada día».

Otra cuestión que preocupa en los centros y a la que San Viator no es ajeno son los protocolos antisuicidio, y es que cada vez se están abriendo más. En esos casos, los profesores tienen que ejercer casi de 'guardaespaldas' de los menores y estar muy pendientes de ellos, siendo testigos de las secuelas de las autolesiones que se causan los chavales e incluso viendo objetos que llevan al colegio para producirse esas lesiones. La

LA CLAVE

267

denuncias recibió el curso pasado Educación de profesores que habían sufrido agresiones.

SAN VIATOR

«El panorama educativo actual es extremadamente complejo y hay muchísimo desgaste en los docentes»

mayoría de protocolos se concentran en las etapas de ESO y Bachillerato pero también hay algunos en Primaria. ¿Cómo algo así no va a afectar a la estabilidad mental de esos maestros? Aun así desde San Viator deslizan que hay «muchas menos» bajas por cuestiones emocionales de las que podría haber debido al gran compromiso de estos profesionales con los alumnos.

En situaciones de crisis existe una guía de actuación clara que siguen los cinco socorristas emocionales. Llevan al profesor que requiere de su ayuda a la Arnaske-gela (sala para respirar), le ofrecen agua, le recuerdan que la conversación es confidencial, le miran a los ojos, le escuchan, respetan sus silencios, hacen ver que

entienden su situación y que están ahí para él, trabajan la respiración, priorizan necesidades y si es necesario le informan sobre recursos de ayuda externos. La experiencia ha sido muy positiva y ha ayudado además a reforzar el vínculo entre compañeros.

Marianistas es otro de los colegios de Vitoria en los que se apuesta por la protección emocional de sus docentes. «Si queremos que el alumnado esté bien, los primeros que tenemos que estar bien somos los que entramos al aula cada día. Cuidar al que cuida es imprescindible», reflexiona Lara Huarte, directora de etapa de Secundaria y Bachillerato. En su caso, psicólogos forman al profesorado en autoconocimiento, regulación emocional o acompañamiento a las familias. «Nos cuidamos entre compañeros y nos respetamos, la clave está en sujetarnos los unos a los otros», añade Huarte, que hace referencia a la realidad «cada vez más compleja» en las aulas.

«Para estar con 30 adolescentes en clase, con una diversidad cada vez más grande y mayor exigencia al educador tienes que estar regulado. Y eso hay que trabajarlo», añaden desde Marianistas, que celebran que gracias a esta filosofía en su centro apenas hay absentismo por bajas relacionadas con la salud mental.

«Es una profesión muy empática, el día a día les agota emocionalmente»

La psicóloga vitoriana Emma Zapatero atiende a profesores que viven en un estado permanente de nervios y les da herramientas

S. LÓPEZ DE PARIZA

VITORIA. Emma Zapatero tiene una amplia experiencia trabajando con profesores. Esta psicóloga ha impartido formaciones en colegios como Corazonistas o San Prudencio y ofrece talleres de bienestar para profesionales a los que acuden muchos docentes y también sanitarios. «Coincide que son gente que en su trabajo se dedican al acompañamiento de otros. Ambas son profesiones que acumulan mucho estrés y desgaste porque son empleos muy empáticos en los que el día a día agota emocionalmente», sostiene la psicóloga.

Ha trabajado con maestros que empiezan a despertarse inquietos por las noches, con taquicardias, nervios permanentes... señales de que algo no va bien en su interior. «Están tan pendientes de otros en el aula que se olvidan de si

mismos y de sus momentos para parar y reflexionar», explica Emma, que es testigo de las dificultades a las que se enfrentan los docentes en sus puestos laborales. «El profesor ha perdido la autoridad, y a esto se suma que cada vez es más complicado gestionar una clase debido al aumento de la diversidad. También les tienen miedo a los padres, que sobreprotegen a sus hijos, y no nos podemos olvidar de los problemas de autoestima de los propios jóvenes». En resumen, un cóctel explosivo.

Durante las sesiones, esta psicóloga les forma sobre la importancia de parar en el día a día, de la respiración o de relajar la musculatura con técnicas de meditación o 'mindfulness'. «Suelen coincidir en que después de trabajar en ellos mismos duermen mejor, se toman la vida mejor, tienen más capacidad de comunicarse asertivamente y herramientas para enfrentar situaciones complejas».

Método pionero en Bilbao
En Bilbao hay un colegio (Amor Misericordioso) que ha incorporado la figura de la psicóloga para el profesorado a su plantilla, un método pionero que, con la ayuda del Gobierno vasco y la Diputación de Bizkaia, se quiere replicar en otras escuelas vizcainas. Los docentes tienen a esta profesional disponible en el centro siempre que lo necesiten, sin tener que recurrir a recursos externos.

Esta psicóloga les calma y les da técnicas para gestionar los conflictos y poner orden en el aula. Pero además se han formado «miniequipos» de tres personas que son los encargados de cada aula en Secundaria, la etapa más complicada.

«El profesor ha perdido la autoridad y también les tienen miedo a los padres, que protegen en exceso a sus hijos»

«Después de trabajar en ellos mismos duermen mejor y se comunican más asertivamente»

Presume de ducha ¡ya!

Y, si lo necesitas, nos encargamos de reformar tu baño completo.

VITORIA - GASTEIZ
Avda. Gasteiz, 40
Tel. 945 102 588

DuchaYa
los de siempre / better

"Buenísima experiencia. Rápidos, limpios, buen asesoramiento y ¡muy amables todos!"

Google 4,8

"Ha ido todo fenomenal. La obra se realizó en un día por personal muy cualificado"