

Autocuidado emocional para docentes

Manuel Llorens

Julio de 2013

Autocuidado emocional para docentes*

Manuel Llorens

Caracas, Julio de 2013

Los análisis y conclusiones contenidos en el presente documento, son de la exclusiva responsabilidad del autor y en nada comprometen al Instituto Latinoamericano de Investigaciones Sociales (ILDIS), como organización que coordinó su elaboración y promovió su debate público.

* Documento base de la ponencia del mismo nombre, presentada en el Seminario "Prevención y Manejo de la Violencia en las Aulas", realizado en la Universidad Católica Andrés Bello (UCAB), el día 11 de julio de 2013.

Instituto Latinoamericano de
Investigaciones Sociales (ILDIS)
Oficina en Venezuela de la
Fundación Friedrich Ebert

Av. San Juan Bosco, cruce
con 2da Transversal de
Altamira, Edif. San Juan, Piso 4,
Oficina 4-B.
Caracas, Venezuela.
Teléf.: (0212)2632044 / 2634080
www.ildis.org.ve
www.desafiandolascrisis.org

Director del ILDIS y
Representante de la
Fundación Friedrich Ebert en Venezuela:
Heinrich Sassenfeld.

Coordinador institucional del documento:
Flavio Carucci T.
Director de Proyectos del ILDIS

Asistente:
Eskeila Guerra
Asistente de Dirección
Asistente de Proyectos del ILDIS

Autor: Manuel Llorens

La impresión y reproducción total o parcial de este documento es permitida, siempre y cuando se mencione el nombre su autor, así como el de la institución que asumió su coordinación.

ÍNDICE

Introducción	1
Vocación	2
Registros de agotamiento emocional en cuidadores que trabajan con jóvenes en situación de violencia	3
Agotamiento emocional	5
Trauma vicario	7
Autocuidado emocional	7

Introducción

En una época de malestar colectivo, en un liceo caraqueño, se expresaba la inquietud de la juventud ante sus circunstancias históricas. Simón Alberto Consalvi rescata la siguiente descripción:

*“Cada día Troya volvía a arder. Cada día los muchachos amotinados ampliaban el radio de sus expediciones de conquista y se posesionaban de nuevos territorios. Ayer había sido la invasión de las despensas vedadas. Hoy, de la mismísima Dirección. Aquellos bárbaros imponían su dominio sobre las venerables clavos de los ancianos del lugar. Volaban a pedradas los vidrios de almacenes adyacentes al Liceo. Desaparecían en los albañales las gafas de los profesores. Tocaba a rebato la campana destinada a anunciar severamente la entrada a clases. Estallaban en los pizarrones, como granadas de combate, los rojos tomates y las doradas naranjas. Irrumpía súbitamente en el recinto de Liceo, un combatiente cargado de trofeos –manos de cambur o melcochas suculentas- jadeante, desaforado, perseguido por una turba de dulceros o fruteros. Directores y profesores todavía resistían, alcanzaban, a veces, a obtener una tregua en la contienda. Pero ésta era de corta duración. La tribu implacable volvería a tomar las armas en son de guerra. Era un país mandado por los jóvenes. Los rasgados defensores de la disciplina estaban a punto de capitular cuando advino el Pacificador”.*¹

Aunque la escena parecería remitirnos a circunstancias contemporáneas, es una descripción recogida en el texto de Consalvi hecha originalmente por Miguel Otero Silva y Juan Liscano del Liceo Caracas en el año 1922. El “Pacificador” recién llegado no era otro que Rómulo Gallegos quien regresó para esa fecha como director del liceo. Dicen que su primera tarea fue pacificar los ánimos y enfrentar hasta a un estudiante apodado “Atila a pie”. Los recuerdos de estos intelectuales muestran como en ese ambiente tumultuoso, Gallegos logró instalarse e inspirar a toda una generación de alumnos que luego representarían la juventud más luminosa de su época entre los que se encontraban figuras de la talla del mismo Miguel Otero Silva, Rafael Vegas y Luis Beltrán Prieto Figueroa. Lidar con el ímpetu juvenil y conducirlo hacia la creación y la transformación ha sido siempre una de las difíciles tareas de la educación.

La enseñanza es una actividad tratada con ambivalencia en nuestra sociedad. Un lugar común afirma que al país lo que más le hace falta es educación. Por otro lado tenemos cada vez menos jóvenes interesados en formarse como educadores, al punto que en 2013 algunas de las menciones de una universidad como la UCAB (Universidad Católica Andrés Bello) tuvo solamente dos inscritos.

Múltiples son las fuentes de estrés que demanda la tarea docente, que desaniman a jóvenes a proseguir ese camino y que han sido reportadas no solo

¹ P. 61. Consalvi, S. A. (2006). Rómulo Gallegos. Caracas: Editora El Nacional.

en Venezuela sino en todo el mundo², entre las cuales encontramos: salarios inadecuados, poco reconocimiento social, presión por cumplir horarios, clases sobrecargadas con muchos alumnos, problemas disciplinarios, limitaciones materiales que impiden contar con los recursos necesarios para enseñar, muchos estudiantes por salón, presión de los padres, de los supervisores, problemas con la disciplina, impacto de las dificultades sociales en los ambientes escolares, etc.

A los maestros se les endosa la responsabilidad de formar la sociedad del futuro y al mismo tiempo se les priva del apoyo suficiente para tan magna tarea. No es un exabrupto afirmar, mientras vemos a los profesores de las universidades públicas protestar en las calles por sueldos justos, que cuidamos muy poco a nuestros maestros. Le pedimos que cuiden a nuestros hijos, pero ¿quién cuida a los cuidadores?

El agotamiento emocional es un síndrome que se ha venido estudiando desde la década de los setenta, cuando se describió inicialmente para comprender algunas reacciones emocionales observadas en personal de salud luego de un tiempo sostenido en ambientes estresantes. Con el paso del tiempo se ha ido identificando que todas las profesiones que implican el cuidado del otro, como lo es la docencia, pueden tener un riesgo aumentado de producir un agotamiento emocional que termina afectando la salud de los profesionales y la calidad de las relaciones de trabajo. El siguiente documento tiene como finalidad describir los conceptos que ayudan a identificar y comprender este problema, así como compartir algunas sugerencias sencillas para intentar prevenirlo.

Vocación

La palabra vocación proviene del latín “vocare”, que significa llamar. Vocación es nuestro llamado, aquello para lo que sentimos que nuestra existencia nos ha convocado. La vocación está ligada a las preguntas más centrales, las que tienen que ver con el sentido que le doy a la vida. Profesiones exigentes, que implican el cuidado del otro, muchas veces están marcadas por un profundo sentido vocacional. Muchas veces los beneficios materiales son pequeños, en comparación con los beneficios simbólicos, espirituales, existenciales.

La docencia guía la elección vocacional y a su vez se entiende como una de las profesiones que las personas escogen por razones más vocacionales que pragmáticas. Legendarias son las historias de los grandes maestros como Simón Rodríguez y Rómulo Gallegos, precursores de la historia que influyeron en el curso del país. La educación es una profesión a la que se le pide sostener, transmitir y, en ocasiones, transformar los ideales del país.

Pero esos ideales, enfrentados con realidades carenciadas y exigentes pueden verse duramente interpelados por las frustraciones de la realidad. En una investigación realizada por la UCAB en la década de los noventa (Scotto y Castillo, 1994) sobre las distintas expresiones de la violencia en el país, un

² Brackett, M.; Palomera, R.; Mojsa-Kaja, J.; Reyes, M. R. y Salovey, P. (2010). Emotion regulation ability, burnout and job satisfaction among british secondary-school teachers. *Psychology in the Schools*. 47, 406-417.

docente entrevistado expresaba cómo la exposición constante a la violencia producía un desgaste considerable:

“Yo estaba en el salón de al lado y la oía gritar y decía, coño, esta maestra está pagando su culpa con los chamos; eso fue los tres primeros meses, después empecé a pagar yo mis culpas” (p. 51)³.

La cita es dramática porque muestra una maestra que rechaza las acciones violentas de su colega, pero luego reconoce que el impacto de la vivencia diaria la fue consumiendo a tal punto de verse envuelta en la misma dinámica. Es importante identificar como el trabajo en condiciones adversas, puede generar un impacto emocional significativo hasta en el docente más comprometido con su vocación.

Registros de agotamiento emocional en cuidadores que trabajan con jóvenes en situación de violencia

En una serie de investigaciones que realizó un equipo de profesionales al que pertencí durante diez años, se pudo registrar con detalle la intensidad del impacto emocional que implica trabajar como guía de jóvenes en situaciones psico-sociales difíciles⁴. En particular se trataba de jóvenes que vivían o habían vivido en la calle, por lo cual sufrían de privaciones significativas y habían estado expuestos a montos considerables de violencia.

La mayoría de los cuidadores entrevistados tenían un lazo vocacional con su tarea y su involucramiento con el área delataba un gran compromiso personal. Sin embargo, una y otra vez encontramos historias de personas abrumadas por las exigencias y la falta de recursos. Compartimos algunas de las reacciones que registramos.

Gran involucramiento inicial. En primer lugar, encontramos muchos cuidadores que reportaron sentirse convocados por las situaciones de injusticia que observaron en las vidas de estos jóvenes. La indignación y el dolor los llevó a involucrarse con el trabajo. A menudo reportaron deseos de “rescatar” a algunos de los jóvenes de las situaciones enfrentadas. Más a menudo de lo que quizás algunos se imaginan, encontramos adultos dedicando más horas de las que su horario les exigía. Una joven nos contó:

“Mi horario era el de los miércoles de 2:30 hasta las 6:30 y casi siempre llegaba a la 1:30 y me iba a las 7:30. Siempre sentía que era demasiado poquito, que habían tantas cosas que hacer, que sentía que tenía que hacer más y más”.

A tal punto era el nivel de involucramiento, que algunos adultos terminaron llevándose a jóvenes con los que trabajaban en calle a sus casas para vivir con ellos. Llegamos a registrar seis historias de este tipo. En ninguno de los casos se

³ Scotto, C. y Castillo, A. (1994). La violencia cotidiana en Venezuela: el caso de un barrio. En Ugalde, S.J., et al. La Violencia en Venezuela. Caracas: Monte Ávila.

⁴ Llorens, M.; Alvarado, C.; Hernández, N.; Jaramillo, U., Romero, M. y Souto, J. (2005). Niños con Experiencia de Vida en la Calle: una aproximación psicológica. Buenos Aires: Paidós.

podieron sostener estas situaciones. En todas, los adultos se terminaron frustrando y regresando los jóvenes a la calle.

Sorpresa, confrontación y desafío. Una de las reacciones más comunes reportadas fue el asombro ante los niveles de violencia a los que estaban sometidos y que reproducían muchos de estos jóvenes. La violencia suele tener la capacidad de generar ese tipo de impacto, de incredulidad ante el horror que puede llegar a convocar. Además los jóvenes que han sido sometidos a situaciones de violencia pueden reproducirla y desafiar a los adultos que se les acercan como una manera de marcar su territorio y controlar a los otros que pueden resultar amenazantes.

Invasión de los límites. Muy frecuentemente los adultos se preguntaban dónde estaban los límites de lo que podían y debían ofrecerle a los jóvenes. Como se mencionó, algunos llevaron a los jóvenes a vivir con ellos. A menudo, los jóvenes más necesitados, carenciados de relaciones adultas protectoras, trasladaban a los trabajadores los deseos de ser cuidados, llamándolos "tíos", "tías" y hasta "mamá". El involucramiento emocional con jóvenes que han vivido situaciones extremas de abandono y violencia, suele ser más intenso de lo que podría suceder con otros jóvenes. A pesar de los enormes niveles de desconfianza y las estrategias de desafío, una vez que se atraviesa esa barrera, es común encontrar un vínculo de gran intensidad emocional. Lógicamente los cuidadores se sienten conmovidos por estas emociones. El traspaso de los límites no solo ocurrió con los roles sino que además los adultos reportaron cómo las emociones fuertes generadas por este trabajo terminaron ocupando un lugar importante de sus vidas íntimas. Nos contaron como a menudo soñaban con los jóvenes aún durante períodos vacacionales; una de las personas comentó: "Llegó un momento que soñaba con ellos y en todo momento pensaba en ellos. No lograba pasar el switch y decía: ¿qué estarán haciendo ahora?"

Miedo y angustia. El miedo es una respuesta de alerta; ante jóvenes que han sufrido y pueden ejercer violencia, es esperado que aparezcan experiencias de este tipo. Los adultos reportaron sentir miedo ante situaciones claras de amenaza, pero también ante la incertidumbre que a menudo surgía. La angustia continua fue reportada como una de las experiencias crónicas más desagradables al estar sometidos permanentemente a circunstancias difíciles.

Rabia e indignación. La violencia está siempre cercana a la ira. Leonore Terr, psiquiatra especialista en maltrato infantil, considera que la ira es una de las consecuencias más comunes sufridas por las víctimas⁵. Los jóvenes iracundos a menudo van a retar y exasperar a los adultos cercanos, por más conciliadores que intenten ser. Trabajar con violencia implica tener que lidiar con sentimientos de rabia. Asimismo, la rabia proveniente de la indignación por tener que escuchar las historias de injusticias a las que los jóvenes han estado sometidos es común. La terapeuta especialista en maltrato infantil cuenta sobre su experiencia con esas emociones y también sobre la complejidad de tener que ir más allá de esas reacciones:

⁵ Terr, L. (1991). Childhood traumas: an outline, an overview. *American Journal of Psychiatry*, 148, 10-20.

“En ciertos momentos observaba a los mellizos con el terapeuta, me sentía brava y frustrada. Algunos días me encontraba extremadamente molesta con el padre que había hecho esta cosa tan terrible a estos niños tan pequeños... forzándolos a ser testigos de tanta violencia a una edad tan temprana. Me entristecía pensar cómo a estos niños se les hizo sufrir innecesariamente. Era importante para mí poder reconocer lo que podía estar disparando mis emociones para poder guiar su tratamiento de una manera sensible y sana. Esto era particularmente importante porque su tratamiento tenía que incluir el que los niños pudieran procesar e integrar todos los sentimientos respecto a su padre. Él no era sólo el hombre violento que había asesinado a su madre, sino también el padre preocupado que había cuidado a sus hijos, llevándolos al médico y pasando mucho tiempo con ellos mientras la madre trabajaba”. (p. 36, Osofsky, 199)⁶

Depresión, impotencia y desesperanza. Trabajar con jóvenes en situaciones especialmente difíciles implica necesariamente estar expuestos a situaciones de frustración e impotencia. Algunos adultos nos contaron lo doloroso que resultaba ver las recaídas de jóvenes que habían comenzado a mejorar. La acumulación de experiencias difíciles e intensas conduce en ocasiones a la depresión. Varias de las personas entrevistadas nos contaron cómo se sumieron en depresiones significativas. Algunas tuvieron que tomarse un descanso, otras se retiraron del área a raíz de estas vivencias. Para algunos la impotencia sostenida les condujo a darse por vencidos y ser tomados por la desesperanza. Los jóvenes que han vivido situaciones graves de privación y violencia a menudo reportan tener poca esperanza de un futuro mejor, muchos cuentan cómo ni siquiera les resulta fácil imaginarse vivos en un futuro cercano. Los adultos pueden llegar a verse contagiados por esta sensación de poco futuro.

Pérdida del sentido. Asimismo, muchas de estas experiencias condujeron a que las personas entrevistadas compartieran dudas importantes sobre cuál era su rol en tales circunstancias. ¿En qué consiste mi trabajo? ¿Cómo lo defino? ¿Qué metas son razonables? ¿Cuáles son los límites de mis expectativas y mis responsabilidades? ¿Qué sentido tienen todos estos esfuerzos? Son preguntas que podrían estar presentes también en docentes que trabajan con jóvenes en situaciones de violencia. En muchos casos estas preguntas condujeron a reelaborar las decisiones vocacionales que mencionamos al inicio. Pero sobre este punto volveremos más adelante.

Agotamiento emocional

Algunas de estas reacciones han sido conceptualizadas en otros contextos como “burnout” o “agotamiento emocional”. Su delimitación es útil para organizar algunas de las vivencias que se vienen comentando.

⁶ Osofsky, J. (1996). When the helper is hurting: burnout and countertransference issues in treatment of children exposed to violence. En Zero to Three, Islands of Safety.

En 1975, el investigador Freudenberger comenzó a utilizar el término “burnout” para describir las reacciones de estrés crónico observadas en personal médico. Observó a enfermera/os y médicos que comenzaban a mostrarse irritables, inquietos, confundidos, desanimados, aburridos, fatigados, más callados de lo usual y rápidos en molestarse, producto del estrés sostenido. Maslach comenzó a dirigir sus estudios hacia una amplia gama de profesionales bajo estrés y asociar estas reacciones a consecuencias laborales como el ausentismo, la alta rotación laboral de algunos puestos y al deterioro de la calidad de atención recibida⁷.

Se definió el síndrome de burnout como el agotamiento emocional, la despersonalización y la reducción de la capacidad personal que puede presentarse en sujetos que, por profesión, se “ocupan de la gente”. Se trata de una reacción a la tensión emocional crónica creada por el contacto continuo con otros seres humanos, en particular cuando estos tienen problemas o motivos de sufrimiento.

El factor característico del burnout es que el estrés surge de la interacción social entre el operador y el destinatario de ayuda. Se dice que este síndrome es el precio por ayudar a los demás. Se manifiesta con una sintomatología multidimensional en el ámbito cognitivo, somático y emocional. Las manifestaciones clínicas más frecuentes son los síntomas emocionales, que incluyen ansiedad y depresión, que pueden expresarse como desánimo o irritabilidad. Pueden producirse alteraciones en la conducta como el ausentismo laboral, el abuso de alcohol o consumo de otros tóxicos. Son frecuentes las actitudes negativas que impactan al grupo social, como el sarcasmo y la falta de colaboración que puede complicar los equipos de trabajo. Asimismo los receptores de la ayuda, en este caso los alumnos, perciben la apatía de la persona, constituyéndose así un ciclo vicioso.

Maslach ha propuesto distintas definiciones del fenómeno, pero en general considera que es un trastorno adaptativo crónico que resulta por un excesivo grado de exigencia combinado con escasez de recursos para lidiar con ellas. De esa discrepancia resultan tres grandes grupos de manifestaciones, que el autor ha denominado: agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal.

El agotamiento emocional implica que la persona se siente cansada y “vacía” de su energía psíquica. Lleva a intentar evitar más involucramiento personal y ahorrar energía. Eso conduce a realizar las tareas de manera automática y burocrática con gran desconexión emocional, lo que caracteriza a la segunda dimensión de deshumanización: se relaciona con los demás con distancia y desapego. Ambas cosas suelen conducir a que la persona comience a cuestionarse a sí misma y a dudar de su eficacia, así como del sentido de estar desarrollando los esfuerzos que realiza. La persona siente que se pierde el sentido del para qué hace su trabajo. Una definición quizás más metafórica del mismo Maslach lo resume diciendo:

⁷ Gardner, E. y Hall, R. (1981). The professional stress syndrome. *Psychosomatics*. 22, 672-680.

*“El burnout es un índice de la distancia entre lo que las personas son y lo que tienen que hacer. Implica una erosión del valor personal, la dignidad y el espíritu, por ende una erosión del alma humana. Es un mal que se extiende de manera gradual e imperceptible colocando a la persona en un espiral del cual es difícil extraerse”.*⁸

Trauma vicario

Estrechamente relacionado al agotamiento emocional está el trauma vicario, a veces denominado “fatiga de la compasión”. Es un término propuesto en la década de los noventa para describir específicamente las consecuencias emocionales negativas registradas por aquellas personas que trabajan directamente con personas que han vivido situaciones traumáticas, como podrían ser los maestros que trabajan con jóvenes que han sido sometidos a situaciones de violencia.

Además del desgaste emocional que implica cuidar al otro, trabajar con personas que sufren por haber vivido situaciones traumáticas suele añadir la carga emocional de lidiar con personas abrumadas por el miedo y el dolor. A menudo el trabajo con víctimas de situaciones extremas como la violencia, recrea en las personas que escuchan los testimonios experiencias de miedo y vulnerabilidad. Es común que las personas que trabajan con personas que han sido victimizadas comiencen a registrar con más detalle sus angustias y su vulnerabilidad ante las amenazas del entorno. Asimismo, es común la experiencia de indignación y rabia que genera escuchar personas, especialmente jóvenes y niños, que han sido injustamente violentados por otros.

Autocuidado emocional

¿Cómo prepararnos para lidiar con estas posibles reacciones? En primer lugar, pasearnos por estos reportes tomados de la experiencia práctica de las profesiones de ayuda, permite reconocer la importancia de los retos emocionales de las tareas educativas. A menudo, pensamos que nuestras emociones son una dimensión secundaria o apéndice al proceso intelectual central. Sin embargo, uno de los aprendizajes más relevantes de la psicología de los procesos de ayuda es que uno mismo es la herramienta principal, su disponibilidad emocional, su resonancia afectiva. Por lo que **es esencial estar atento al bienestar físico y emocional** para que la herramienta funcione. En segundo lugar, el repasar estas definiciones y caracterizaciones sirve como una lista de chequeo para revisar cómo estamos personalmente, cuándo nos hemos topado con el desaliento, cómo lo hemos manejado y si en algún momento nos hemos sentido agotados emocionalmente o con las consecuencias del trauma vicario.

Hacer visible entonces la importancia de lo emocional e invitar a hacer una revisión personal de cómo estamos en esa dimensión es una primera tarea básica para generar procesos de autocuidado del personal educativo. De manera que la primera tarea para poder implementar el

⁸ Maslach, C. y Leiter, M. (1997). The Truth About Burnout. San Francisco: Jossey Bass.

autocuidado es reconocer la importancia de la dimensión emocional del trabajo. Se necesita, además, que el reconocimiento hecho por los docentes vaya acompañado por las instituciones educativas y que éstas, a su vez, reconozcan la importancia de cuidar a su personal.

En general, se han descrito medidas que implican a los docentes pero atraviesan y requieren del apoyo de las instituciones.

En primer lugar, es de gran utilidad incluir en los procesos de inducción, la **preparación para reconocer la importancia de la experiencia emocional**. Tomarse el tiempo para revisar las expectativas, temores, fantasías sobre el trabajo es de gran utilidad. Revisar así mismo qué motivadores invitan a trabajar, qué deseos impulsan la vocación. Advertir sobre algunas de las situaciones emocionales a las que se pueden encontrar expuestos los docentes y a quién acudir cuando suceda invita a la prevención.

Esto va de la mano de la invitación continua a tomar consciencia de las emociones surgidas en el trabajo. **Las personas que lideran las instituciones tienen un rol crucial en permitir que se pueda hablar y compartir las emociones surgidas en el trabajo diario**. En algunas instituciones que hemos acompañado que trabajan con personas en situaciones de violencia, como el Servicio de Violencia Basada en Género de Plafam, diseñamos encuentros mensuales de discusión de casos difíciles. Esas reuniones sirven para discutir elementos técnicos y generar reflexión, pero al mismo tiempo estas reuniones se han realizado con la intención explícita de ofrecer un espacio para explorar, ventilar y canalizar las emociones que pueden surgir.⁹

Asimismo los pares son la primera línea de apoyo natural, por lo cual **todo aquello que contribuya a fortalecer el grupo de trabajo es una medida que favorece el cuidado emocional**. Se debe enfatizar la construcción de un equipo solidario, capaz de escucharse y brindar apoyo. Todo lo que le ofrece energía al grupo va en contra del agotamiento. Así como el grupo de apoyo mencionado en el párrafo anterior, se han realizado experiencias similares con docentes. Una de las posibilidades del trabajo psicológico en las escuelas es la de generar espacios sistemáticos para identificar y acompañar las reacciones emocionales de los maestros frente a sus alumnos. Una maestra que vivió este tipo de experiencias escribe:

“Los maestros, especialmente los de educación especial, tenemos que confrontar temas emocionales a diario...los maestros recibimos casi ningún entrenamiento en estos temas emocionales, más allá de las técnicas de manejo grupal. Tuve la fortuna de dar clases en una situación clínica con mucho apoyo y supervisión. La comprensión de las reacciones emocionales fue una experiencia tremendamente liberadora para mí. Me permitió avanzar y evitar sentirme atrapada por emociones desconocidas, y más bien poder analizarlas”.¹⁰

⁹ Llorens, M. (2002). ¿Por qué es importante implementar un grupo de apoyo para profesionales que trabajan con mujeres sobrevivientes de violencia de género? ¡Basta!: boletín de IPPF/RHO.

¹⁰ Crawford, C. (1996). The snakebite. En Hedges, L. (Ed.) Strategic Emotional Involvement. New Jersey: Jason Aronson.

El establecimiento de límites es igualmente fundamental. **Se debe reflexionar sobre qué número de horas, bajo qué condiciones y cuántas responsabilidades se van a asumir.** Si bien algunas de estas condiciones están preestablecidas por el contrato de trabajo, también es cierto que, a menudo, encontramos profesionales dedicados que asumen más responsabilidades de las que le corresponden en un esfuerzo por contrarrestar las situaciones de adversidad. La responsabilidad debe ser compartida. Los espacios para el descanso, para tareas alternativas a la atención directa, para la reflexión, para la recreación, deben ser respetadas. Como un deportista de alto rendimiento que necesita que su cuerpo esté en buenas condiciones, así para un docente su cuerpo y su disponibilidad emocional son cruciales. El descanso es parte del trabajo.

Así como los colegas proveen un primer eslabón de apoyo es sumamente importante que los docentes cuenten con redes externas a la profesión y a la institución; mientras más extendida la red mejor. **Es útil que los docentes cuenten con actividades y espacios ajenos a la labor educativa.** Sin embargo, es importante acotar, que si bien la familia suele ser una fuente de apoyo natural, es importante contar con otros apoyos distintos, porque las familias se pueden recargar del estrés vivido por el docente, lo que puede aumentar el estrés familiar y en vez de servir de soporte se convierte en otra fuente de preocupación, generando así un círculo vicioso.

Es útil **identificar medidas de autorregulación emocional que le resulten útiles a cada quién.** En general, las personas tienden a utilizar estrategias distintas y personales para lidiar con el malestar emocional y buscar sosiego. Algunas de estas son: hacer ejercicio, escuchar música, bailar, rezar, escribir, ver películas, etc. Poder hacer consciencia de cómo se vive el estrés va de la mano con el esfuerzo por identificar qué estrategias individuales sirven para buscar sosiego.

Es esencial el proceso de revisar las expectativas y reorganizar las metas. Una de las maneras para evitar el desaliento en situaciones de gran adversidad tiene que ver con administrar las esperanzas. El establecimiento de metas concretas a corto plazo que acompañen las grandes aspiraciones es de gran utilidad. Colocar metas que se refieran a aspectos concretos que estén bajo el control del docente puede ser mucho más potente de lo que inicialmente parece. Por ejemplo: mejorar la apariencia física de la escuela, crear una nueva actividad que no existía antes, continuar con la formación personal, son metas concretas que pueden dar piso, ante las tareas más complejas que no dependen del todo del personal docente. El realismo es un compañero bueno de los ideales.

Este punto se da la mano con el elemento central de todo este proceso: las motivaciones personales. Generalmente las personas que asumen el reto de trabajar con jóvenes en circunstancias difíciles, tiene razones muy personales y sentidas para hacerlo. Ciertamente el trabajo con personas, y más si están en situaciones difíciles, ofrece la oportunidad de conocernos mejor. Este trabajo es

sin duda también una oportunidad de crecer personalmente. Ello nos conduce de nuevo al inicio: **¿en qué consiste mi vocación? ¿qué sentido tiene trabajar en esta área?**

En nuestro registro de las experiencias reportadas por profesionales que trabajaban con jóvenes que vivían en la calle, encontramos un grupo que había logrado sobreponerse a la complejidad emocional de esas experiencias y había persistido en el área. Los caracterizaba una claridad existencial, de qué sentido tenía ese trabajo en sus vidas. Así por ejemplo, una joven socióloga nos contaba:

“Lo que me mantiene trabajando en esta área es que he ido confirmando que esto es lo que quiero hacer con mi vida. No me puedo ver trabajando en una oficina desarrollando políticas, creo que el contacto diario con los niños me ha cambiado enormemente y no quiero perder eso en mi vida”.

El trabajo preventivo que gana terreno para la convivencia siempre es más sutil que la violencia. Esta última suele ser dramática, escandalosa y por ende tiende a ocupar todos nuestros sentidos. Las convicciones vocacionales requieren del aliento de poder registrar los pequeños espacios que se ganan en terrenos combatidos. A menudo, las dificultades diarias hacen que nos olvidemos de la grandeza cotidiana, de las pequeñas heroicidades de la resistencia. Por eso, a las metas concretas y a las grandes motivaciones vocacionales hay que acompañarlo con **el espacio para registrar y hacer visibles esas victorias sutiles**.

Al cierre de su libro sobre el trabajo con personas traumatizadas por violencia, Anna Salter, terapeuta, escribe:

¿Qué será seguro entonces en este mundo? ¿Un hombre sonriente que nunca se enfada es seguro? A la final conozco poquito sobre la seguridad y 57 variaciones del riesgo. Pero veo la paz por instantes, en la mano de una mujer, en la gracia de una maestra. No viene con fuegos artificiales, no dispara cañones anunciándose. Una invitada tímida, no es una que va a inspirar brindis o evocar el delirio de la crítica: viene simplemente como el final de tu última fiebre, tan suave como la sábana que cubría tu sueño infantil. Una cosa es segura, es una invitada caprichosa. Una nómada, se puede ir durante la noche con el sonido de un teléfono, o mudarse tan lentamente que toma años darse cuenta que ya no está.

“¿Sabes cuáles son mis planes?” me contaba una cliente. “Estoy intentando juntar la mayor cantidad de días seguidos en que nada malo sucede, como cuentas en un collar.” Días en que nada malo sucede. Días en que nuestra invitada tímida se queda. Yo sueño con ella. He perdido, con los años, el gusto por invitados más dramáticos. Quédate un poco más, la intento persuadir.

Necesitamos de los maestros dispuestos y comprometidos a escuchar y atender las complejidades de la violencia. Son una pieza clave para hacerle ese pedido a la paz. Intentemos juntarnos para invitar a la paz a quedarse un poco más.