

4 LA VISIÓN DEL PROFESORADO. CUIDAR LA SALUD DE QUIEN AYUDA A COMPRENDER LA VIDA. BIENESTAR Y MALESTAR EN LA PROFESIÓN DOCENTE

Jaume Funes

Existen muchas descripciones y definiciones de la profesión docente (a menudo condicionadas por los diversos intereses sociales y económicos que pretenden controlar la escuela). Pero, para este artículo, propongo acordar que los educadores, las educadoras, nos dedicamos a humanizar y que un maestro, una maestra, es una vida que acompaña otras vidas¹⁶. Esa función de humanizar la realizamos mediante los aprendizajes, la presencia, las relaciones, la construcción de contextos escolares para educar aprendiendo. Igualmente, nuestra profesión consiste en tratar de evitar, intentar contener, otras deshumanizaciones en las que se ve inmerso nuestro alumnado, que vive como nosotros en un mundo que tiende a deshumanizar.

Comienzo situando la profesión porque este texto es una propuesta para pensar en cómo cuidar (cómo cuidarnos) ejerciéndola y requiere no añadir dificultades derivadas del permanente desacuerdo con el trabajo de cada día. No tiene sentido hablar de la salud mental de alguien que cruza cada día el umbral de la escuela como un condenado a galeras. Propongo cuidar y cuidarnos (construir activamente nuestra salud mental y repararla) partiendo de dos pretensiones: la profesión ha de ser una fuente permanente de satisfacción vital; hemos de dominar aquellas habilidades que permiten gestionar la propia vida para no perder la capacidad de ayudar a equilibrar las vidas adolescentes con las que cada día convivimos en la escuela.

Tres dimensiones para el equilibrio

Esta pretensión creo que se sustenta en tres puntos de apoyo, en tres aspectos básicos: nuestra propia situación emocional como profesores; el modelo explicativo de la salud mental en el que singular y colectivamente nos instalamos; la comprensión activa de la realidad emocional del otro con el que estamos en relación, el alumnado adolescente, y en el que (siguiendo el propósito de nuestra profesión) queremos ejercer una influencia en positivo.

- **Aprender a comprenderse**

La maestra, el maestro, es un ser humano, que construye cada día su humanidad en su propio mundo, del que la profesión es una parte. Tiene su historia personal, sus experiencias, sus relaciones, sus pretensiones vitales. Construye cada día su salud mental

¹⁶ De manera extensa puede encontrarse esta reflexión en *Ser maestro cuando parece que nadie sabe para qué sirve*, Octaedro 2021

viviendo. Alimenta, gestiona, padece, disfruta con emociones y sentimientos. Y todo su mundo entra en relación continua con otras vidas porque su profesión se basa en la relación humana.

Satisfacciones y padecimientos, bienestares y malestares, van a tener que ver con sus expectativas educativas y con las prácticas docentes que desarrolla. Su salud mental, como la de todos, también será el resultado del balance de lo que vive cada día, del predominio de las vivencias satisfactorias o de las insatisfactorias, singularmente de las que se producen en la escuela. Conservar y alimentar la salud mental va a depender de que el balance entre las felicidades y las infelicidades educativas esté a favor de lo positivo o, al menos, sea una suma de resultado cero.

El “modelo” con el que entendemos la salud mental nos permite entendernos y entender a los otros¹⁷. No tendría mayor importancia si se tratará, por ejemplo, de arquitectos sin la obligación de descubrir cómo se siente el hormigón. Pero, la profesión docente conlleva siempre descubrir cómo es y cómo se siente el sujeto educativo.

Aclarar cómo entendemos la salud mental supone pensar en algún momento sobre cómo nos sentimos, aclarar lo que nos pasa, dominar los mecanismos que nos permiten tener algún control sobre nuestra existencia. Y todo eso tiene que ver con cómo comprendemos la salud mental. No es lo mismo considerar que tenemos una depresión y necesitamos antidepresivos que pensar cómo la carga de trabajo nos agota y necesitamos alguna calma que nos permita recargar la ilusión educativa.

El estrés de la vida escolar no es más importante por tener una baja médica, sigue teniendo que ver con las satisfacciones y los apoyos con los que se cuenta para seguir enseñando en condiciones difíciles. Seguir el modelo biologicista dominante nos lleva a un profesorado que ha de “enfermar” para recibir apoyo. Tener otras lecturas del equilibrio existencial nos lleva a sistemas de ayuda que tienen que ver con la visión colectiva de la docencia, la gestión flexible de la carga de trabajo, el apoyo al mantenimiento de la creatividad y la innovación.

- **Tampoco ellos están locos**

Igualmente, nuestras ideas sobre la salud mental son determinantes para la comprensión de las conductas del alumnado. Detrás de la pregunta “¿a este qué le pasa?” hay una comparación entre cómo actúa el alumno en el aula, cómo va viviendo la escuela, y algún modelo de “normalidad” explicativa de las conductas. No tiene nada que ver un modelo personalizado de comprensión activa de los comportamientos con un modelo de diagnóstico y etiquetado sistemático.

Todo lo que distorsiona nuestras pretensiones educativas forma parte de lo que no esperamos que pase y puede formar parte de las conductas que podemos acabar considerando insanas. A veces, nos sentimos más tranquilos si la conducta inexplicable (o que consideramos inaceptable) tiene detrás una etiqueta patológica. ¿Nos tranquiliza más

¹⁷ Directa o indirectamente en este artículo me refiero a una propuesta de puzle de consenso explicativo de la salud mental que he descrito en *Cuando la vida nos duele*, Grijalbo 2022.

saber que un alumno “padece” “trastorno negativista desafiante” o “trastorno límite de la personalidad” que una descripción tipo: “adolescente rebotado permanente, que descarga rabias pasadas contra lo que puede y que, quizás, se calmará si se enamora”?

La educación se compadece mal con una lectura de la salud mental basada sistemáticamente en etiquetas diagnósticas, a no ser que de lo que se trate es de definir quien no cabe en la escuela (en una escuela definida como única, uniforme y necesaria) y queramos ahorrarnos el malestar de los desacuerdos. Las etiquetas diagnósticas no suelen respetar tres dimensiones inseparables: comprender lo que le pasa, comprender cómo es la persona y, por último, comprender el contexto en el que vive y padece. Unas dimensiones que sí son inherentes a cualquier propuesta educativa.

- **Sus vidas son asunto mío**

Esta matización ya nos ha llevado al tercer apoyo explicativo, que atraviesa continuamente las páginas de este texto: el acuerdo o el desacuerdo sobre la necesidad (la obligación diría) de “comprender” al alumno. El docente, es un profesional de la relación y buena parte de su éxito profesional se basa en llegar a establecer una relación de influencia. Alguna vez, algún colega me ha contestado a esta afirmación, diciéndome que la profesión del docente es la docencia, dando por sentado que se enseña de manera profiláctica, sin contaminaciones posibles entre el que enseña y el que aprende.

No abordaré esta discusión. Si la introduzco ahora es para que tengamos presente que el acuerdo profesional, que nos permite experimentar bienestar o malestar (sentirnos bien o mal con lo que hacemos), no pasa nunca por querer tener un alumnado que acepta nuestras propuestas sin discutir y que nuestro éxito consiste en que las asuman dócilmente sin interacciones. Se puede aceptar que algunos profesionales nieguen la necesidad de conocer al alumno y sus realidades para poder enseñar (yo creo que trabajar con esta perspectiva se convierte en una inevitable y permanente fuente de malestares). Pero, se convierte en un desconocimiento de la realidad negar la inevitable relación educativa de todo aprendizaje cuando se trata de educar enseñando a adolescentes.

Nunca influimos en ellos y ellas si no aparece una dosis mínima de relación entre sus vidas y el aprendizaje, entre sus vidas y las de las personas adultas que están en su entorno. A veces, algunos solo aprenden porque descubren en nosotros el deseo de que aprendan y el entusiasmo que ponemos para que lo consigan. A veces, nuestro malestar aparece cuando se nos agota ese entusiasmo.

El cuadro emocional de la docencia

Todas estas reflexiones introductorias nos conducirían a lo que podría considerarse el cuadro emocional de la docencia. El cuadro de emociones y afectos de un, de una, profesional que pretende humanizar y que no puede influir en otras vidas sin construir una relación de influencia que también le afecta a él.

Todas las profesiones de la relación (educativa, terapéutica, de apoyo, de incorporación social, etc.) se mueven siempre en un entorno de emociones, sentimientos y afectos. Ocurre

incluso cuando el profesional de cualquiera de esos ámbitos no quiere considerar ese entorno. Al menos, tendrán vidas profesionales marcadas por la construcción de la resistencia que permite la distancia o por la necesidad de descubrir defectos en el otro (el alumno, el paciente, el caso) que se resiste a comportarse de acuerdo con lo previsto. Los negacionistas necesitan volverse insensibles y necesitan poner en el otro alguna etiqueta para sentirlo como negativo sin que se ponga en cuestión su profesión. El médico que interroga desde la distancia no quiere reconocer que la escucha ayuda a descubrir qué le pasa a la persona, le ayuda a comprenderse y será una parte del tratamiento. Para no hacerlo, identificará como variable negativa del paciente la “resistencia al tratamiento” o sus hábitos poco saludables.

- **Clases siempre llenas de radiación afectiva**

De la multiplicidad de variables emocionales de la relación educativa, que tienen especial influencia sobre el malestar y el bienestar docente, destacaré solamente cuatro. No puedo olvidar, en primer lugar, que la docencia es una profesión de la relación implicada. Se influye, no solo por estar al lado del alumno, sino por demostrarle permanentemente que su vida nos importa. No nos da igual si aprende o no aprende y no dejamos de considerar las rémoras que le impiden aprender. Aunque sus vidas son suyas y viven entre otras muchas influencias, en ningún momento nos dedicamos a recordarles que pasamos de lo que les sucede. Ellos pueden contestar a alguna de nuestras pretensiones con un “me la suda”. Nosotros no podemos ni decírselo ni demostrárselo. Siempre hay un grado mínimo de implicación para poder ser útiles.

No. No nos ocupamos de la totalidad de sus vidas. Solo de una parte, de unos aspectos, durante un tiempo, aunque sus vidas sean como cerezas y sea difícil separar, limitar (de aquí nace la necesidad de trabajar pacíficamente con los otros profesionales y los otros adultos con los que se encuentran). Los sentimientos del profesional que educa siempre están condicionados por el permanente esfuerzo de demostrar al adolescente que nos importa y eso comporta verse entre medio de muchas vidas adolescentes que, por definición, son vidas en medio de un apasionante caos emocional.

Los buenos profesionales de la educación suelen encontrarse (segundo componente emocional del cuadro) ante la permanente y fácil contaminación entre su mundo personal y el de su alumnado. Somos adultos que vamos viviendo mientras acompañamos vidas que van cambiando, vividas con intensidad. Podemos andar mal de amores mientras descubrimos cómo se enamoran y les cuesta descubrir el atractivo del sistema de ecuaciones. Estamos en buenos o malos momentos personales mientras se dedican a ser felices. Nunca estamos en terreno neutro. No trabajamos con ni como máquinas inertes. Y eso comporta una necesidad mucho más importante que en otras profesiones de dedicar algún tiempo a nuestro mundo interior, a las calmas que alteran, a los dolores que habíamos ordenado para que no nos molestaran, a las vidas que imaginamos, a... Para bien y para mal somos profesionales en permanente contaminación emocional, expuestos a la radiactividad afectiva de sujetos que todavía han de vivir algo parecido a lo que nosotros hemos vivido.

Por eso, el tercer componente emocional es la gestión de la piel. Hacerse adulto no deja de ser ir saliendo de los caos juveniles, encontrar una vida con suficientes dosis de estabilidad

y equilibrio cambiante. Cada uno con su personalidad y su historia, componemos la existencia con las correspondientes dosis de calma. La vida entre adolescentes es todo lo contrario y sentimos (sin tener su vitalidad y su capacidad de adaptación) que nos arrastran al caos. Ahí nace la necesidad de la distancia que algunos se imponen o el endurecimiento de la “piel” para que nada nos afecte.

- **Vivir en disociación emocional permanente**

Pero, gestionar los malestares y bienestar propios comporta descubrir cada día todo aquello que de novedad intensa nos hacen descubrir los y las adolescentes sin que eso nos desestabilice permanentemente, sabiendo construir y mantener los propios equilibrios. Podemos sentirnos jóvenes porque mantenemos la curiosidad permanente por lo que traen cada día a la escuela y no somos el conservador cascarrabias que siempre se refiere a la bondad de lo de antes. Pero, no podemos ni pensar ni relacionarnos como ellos y ellas hacen (ser un colega más) porque también esperan de nosotros criterios, vivencias, opiniones, valores adultos para situarse entre los malestares en los que sus vidas los colocan. Nuestra piel ha de tener ósmosis. No deja pasar según qué, pero es permeable en los dos sentidos.

Los profesionales de la docencia conscientes y activos también tienen alterada una parte (cuarto componente) del cuadro afectivo por una disociación emocional permanente. Observadores implicados descubren que, con frecuencia, aquello que sus alumnos necesitan no suele coincidir con aquello que deben ofrecerles. Sus emociones se disparan porque, habiéndose ganado la confianza del alumno con su proximidad implicada, le han de hacer propuesta de tareas, de aprendizajes, que no son los que necesita, al menos en un determinado momento. Algunos optan por recordarles que “la vida es dura”. Otros por construir los ajustes posibles, de manera que las frustraciones inevitables no comporten rupturas definitivas con la necesidad de aprender, el deseo de saber, la gestión de sus adolescencias.

Si el malestar siempre es la vivencia de estar desencajado en una forma que nos aprieta, una parte del malestar docente se deriva de la vivencia incómoda de tener que encajar adolescentes en moldes inadecuados, sin que opten por romperlos y pasar de todo. Sus malestares se convierten en malestares del docente. Por eso hemos de pasar a considerar los desconciertos educativos, las fuentes de malestar ajenas a la simple relación educativa a las que el profesional parece que no puede escapar.

Las insatisfacciones de los desconciertos educativos

Las principales fuentes, los principales focos del malestar docente tienen que ver con frustraciones entre las pretensiones educativas del profesional y las tensiones que la realidad del territorio escolar impone. La primera es la que acabo de recordar como pieza de las emociones: el conjunto de discrepancias cotidianas entre lo que se siente como tarea humana urgente de la educación y lo que propone la regulación académica del sistema. Un ejemplo: una cosa es educar sobre lo que tienen que obligatoriamente aprender (prescripciones del currículo) y otra muy diferente educar sobre lo que no pueden dejar de saber.

También es cierto que, para algunos profesionales tener un currículo que define lo que deben hacer les proporciona el bienestar de la seguridad. Para algunos, la distancia obligada entre lo académicamente obligado y la vida de los adolescentes es una fuente de malestar y, para otros, la prescripción académica les libera de la incertidumbre de pensar en la vida. Dejar de ser transmisores de conocimientos puede ser una fuente de bienestar si nos convertimos en estimuladores del deseo de saber y de las habilidades para hacerse preguntas y encontrar respuestas. Se convierte en una fuente permanente de malestar si el profesor ha perdido sus ganas de continuar descubriendo y de aprender con los aprendizajes de sus alumnos.

La incertidumbre, el cambio, la percepción de las diversas fragilidades de la vida, suelen ser una fuente de malestares si las personas no aprendemos a gestionarlos o buscamos seguridades ficticias y simplificaciones explicativas. Si, además, la persona tiene como profesión la docencia, ha de aprender a gestionar las incertidumbres educativas en un mundo en cambio. Ha de saber gestionar lo viejo y lo nuevo que sabe su alumnado o ha de llegar a saber y ha de descubrir e imaginar las nuevas formas de conseguirlo.

La creatividad docente, que siempre ha sido una característica de quien educa enseñando, necesita multiplicarse porque ha de saber mucho más sobre adolescencias, ha de ampliar los saberes a dominar y ha de imaginar nuevas didácticas analizando, especialmente, los territorios digitales por los que circulan. La inseguridad creativa puede convertirse tanto en una fuente de bienestar (liberación de corsés) como de malestar (no superar la vivencia de caminar siempre por arenas movedizas).

No podemos olvidar que educamos en un mundo loco, en una sociedad fuente permanente de malestares, que define felicidades e impone adaptaciones para no padecer. En ese mundo estamos nosotros y en ese mundo está el alumnado y sus familias. Por eso, como he escrito que los profesionales de la docencia se dedican a humanizar, padecemos cuando descubrimos la permanente deshumanización a la que pueden verse sometidos.

Siempre padecemos, en grados diversos, cuando descubrimos los desajustes, las contradicciones vitales que los adolescentes expresan, sus posibilidades de tener futuro (de imaginarlo), sus justas críticas de mundo adulto, su zarandeo de nuestros argumentos existenciales. Nos hacen situarnos en esa condición intermedia del adulto que les aporta criterios para que vayan conformando el suyo y la persona que no deja de ser adolescente (vivir con ellos no nos lleva al conservadurismo acomodaticio). Dejamos de humanizar si nos dedicamos a facilitar argumentos para la resignación. Pero, la condición doble de nuestras vidas, algunos días conduce al bienestar y otros al malestar.

Quizás, una parte significativa de los dolores de la vida de los docentes tiene que ver con las frustraciones de lo que se presenta como imposible. El debate teórico de este tema está centrado en la idea de “educabilidad” y la doble respuesta. Para algunos, hay sujetos con los que no vale la pena intentar hacer nada. Para otros, para que una persona pueda aprender se han de dar unas condiciones vitales básicas, sin las cuales la escuela tiene difícil su tarea. Para unos y otros, el punto cero es que cada uno de nuestros alumnos tiene derecho a venir a la escuela y esta ha de construir todas las oportunidades educativas que pueda.

Resurge nuestro malestar cuando sentimos que la tarea se vuelve imposible (otros la deshacen, no hay tierra vital para que arraigue). Resurge nuestro bienestar cuando avanzan, cambian, descubren otros horizontes. Nos sentimos bien cuando podemos tener la sensación de que sus vidas no serían igual si no se hubiesen encontrado con nosotros. El bienestar llega cuando aceptamos que, en algunas vidas, la escuela y nuestra relación educativa es lo único bueno que cada día pasa en sus vidas. Aunque nuestra sensibilidad educativa nunca nos permite olvidar las dificultades reales de su existencia.

Antes de que alguna lectora, algún lector, se enfade hablaré de la Administración educativa. Con frecuencia se convierte en la principal fuente malestares para muchos docentes. Cuando te dedicas a ser útil acompañando vidas que van cambiando, la acumulación de procedimientos, las evaluaciones sin sentido (dedicadas a aspectos que no formaban parte de los objetivos), la inflexibilidad para construir proyectos educativos diversos, el refuerzo de las posiciones más inmovilistas, la pérdida del sentido de la educación como servicio público destinado a garantizar derechos, etc. se convierte en una fuente de padecimiento permanente.

No siempre se dispone de la capacidad, las ganas y las fuerzas para hacer lo que sentimos que conviene al alumnado en cada momento y, a la vez, contentar como se pueda a la administración incordiante. En cualquier caso, conviene no confundir el malestar docente derivado del malestar administrativo con convertir a la administración en la gran excusa para no alterar nuestra vida docente no sea que se nos altere la vida.

No olvido que venimos de unos cursos muy alterados por los impactos de la pandemia del Covid, en los que se ha depositado sobre los profesionales de la escuela buena parte de las respuestas a dar al alumnado y en los que la permanente incertidumbre epidemiológica convertía la escuela en el territorio de los protocolos imposibles. Tampoco olvido que el profesorado forma parte de ciudadanía general y que los miedos y la búsqueda de seguridades imposibles se repartieron de manera similar.

Igualmente, las condiciones laborales actuales vienen de tiempos de recortes y no se puede olvidar que la forma en la que se desarrolla una profesión y las posibilidades de construir una vida buena son la base para que predominen los bienestares o los malestares. Para todas las personas siempre hemos de tener en cuenta que existe un nivel de explotación laboral tolerable, a partir del cual inevitablemente la vida se desequilibra.

Construir, curar, curarse

Pasaré, finalmente, a algunas sugerencias sobre cómo construir, mantener y recuperar la salud mental cuando no sólo ejercemos una profesión, sino que la profesión estructura buena parte de la vida y ayuda a estructurar la de los otros. Como he repetido, la docencia tiene un condicionante: quien la ejerce tiene el plus de exigencia de construir y conservar en su vida cierta sensatez feliz y no puede dejar de comprender las vidas, a veces incomprensibles, de su alumnado.

- **Evitar que los depósitos se vacíen**

Sugiero considerar cinco propuestas de apoyo, resistencia y ayuda para alimentar y no perder la salud mental entre pasillos, patios y aulas adolescentes, además de no olvidar las condiciones materiales para hacer posible la docencia. Antes de ello, debo insistir en que la docencia no es iatrogénica (no tiene ningún plus de peligrosidad específica), salvo si quien la ejerce es una persona contraindicada para el oficio. También, que su ejercicio, más bien, puede ser terapéutico (aporta satisfacciones y sentidos a la vida personal).

Volviendo a dejar claro que no podemos hacer de docentes si no se dan unas condiciones materiales objetivas para ejercerla y que el derecho a la educación no se puede construir y mantener sobre unos profesionales que, ante las carencias de recursos, han de aportar un plus de sus vidas que, un día u otro, les pasa factura, sugiero cuidarnos cuidando estos cinco aspectos:

1. Construir, mantener y actualizar un marco teórico de referencia. Saber permanentemente por qué educamos, cual es el sentido de la escuela, cómo se enseña mejor, cómo se consigue que aprendan, etc. Si se prescinde de un cuerpo teórico se está aceptado que cualquiera sirve para educar enseñando y que nos dedicamos a un entretenimiento y no a una profesión. En una sociedad aceleradamente cambiante, compleja, mestiza y con dimensiones virtuales, educar, enseñar y aprender pasa a tener nuevas complejidades y exigir aceleradas adaptaciones profesionales (especialmente entre adolescentes que suelen ser la parte más acelerada de la sociedad). Produce insania la resistencia a cambiar y la sensación permanente de que todo vale. La salud mental se conserva si podemos referir las prácticas profesionales a ideas y prácticas educativas de fondo, que se actualizan de manera adecuada. Estamos bien si, permanentemente, podemos referirnos a alguna “pedagogía” de la profesión.
2. Los puzzles emocionales y los dinamismos cotidianos que desequilibran sólo se pueden contrarrestar si la atención educativa a los adolescentes se basa en un equipo docente. Ellos y ellas tienen mil caras que, además, dependen del día. Nosotros también tenemos mil vidas que evolucionan. La comprensión de lo que hacen o no hacen, la relación entre sus contextos vitales y la escuela requiere la visión múltiple de un grupo de adultos que comparte y distribuye sus posibilidades de influir. Vivimos en malestar cuando sentimos que sus vidas sólo cargan sobre nuestras espaldas o que somos la única influencia positiva entre el profesorado que tiene un alumno. Construimos juntos la influencia educativa. No hay adolescencia sin grupo adolescente y no hay influencia educativa significativa sin grupo adulto positivo.
3. Cuando se educa y se aprende en diversos contextos y la escuela puede ser el principal, pero no el único. Cuando las vidas adolescentes tienen multiplicidad de estímulos, vivencias, historias y futuros, la profesión docente necesita compartir sus influencias con otros profesionales de la relación. Evitamos desesperaciones o preocupaciones desbordadas si otros profesionales de la intervención socioeducativa o terapéutica vienen al instituto y desde el instituto podemos relacionarnos de manera habitual con ellos. Se trata de formar parte de otros equipos no docentes, pero no para repartir responsabilidades, delegar o derivar (enviar a la deriva) sino para construir una lectura

compartida de sus vidas (no para adjudicar diagnósticos) y valorar quienes y de qué manera podrán acompañar sus vidas cuando se vuelven difíciles.

4. Las profesiones que tienen la base de su efectividad en establecer una relación de influencia comportan implicaciones que desgastan emocionalmente. El depósito de los sentimientos propios que se ven implicados en la relación se va vaciando o se altera con vivencias negativas. Por eso, para mantener y recuperar la salud mental docente han de existir tiempos de pausa, periodos “sabáticos” destinados a la recarga y recomposición profesional. No es una profesión en la que se pueda “ir tirando”. Necesita disponer periódicamente de tiempos no dedicados a enseñar en los que descubrir nuevas maneras de hacerlo y, especialmente, volver a recomponer las calmas y los entusiasmos propios imprescindibles.
5. La diversidad de personas que ejercen la docencia también supone diversidad de resistencias y de fragilidades ante los malestares de la vida y ante la posibilidad de que estos nos trastornen. Además, las vidas adolescentes, caóticamente llenas de bienestares y malestares, necesitan adultos que les ayuden a entender lo que les pasa. Nosotros, ellos y ellas, cuando necesitemos ayuda, nos vamos a encontrar con un sistema de atención a la salud mental sin recursos, distante, con visiones de la salud mental contradictorias, que forman parte de tribus psicológicas enfrentadas y con un mercado de las terapias frecuentemente en manos del mercado (especialmente del farmacéutico). El profesorado padece las mismas dificultades de atención que el resto de la ciudadanía, con el pequeño agravante de la dificultad de encontrar profesionales que consideren, también, las variables significativas de su profesión docente.

- **Entender la salud mental y las “terapias”**

Al inicio del artículo ya he insistido en la necesidad de tener una visión explicativa, integradora y sensata de la salud mental, superior a la de la población en general, derivada de tener que ayudar a otros a entenderse. Quisiera acabar, a modo de resumen sobre la salud mental, con dos textos del citado libro. El primero propone una síntesis explicativa:

“Para entender el conjunto de mecanismos e influencias que nos hacen enfermar, te propongo reflexionar sobre cinco piezas de un puzle, que para cada persona y en cada realidad social pueden tener un tamaño y una importancia diferente, pero que siempre están presentes todas, aunque tienen un peso y una influencia particular. Estas cinco piezas son: la herencia, las oportunidades para el desarrollo, las experiencias vitales (el balance de la felicidad y la acumulación de experiencias traumáticas), las habilidades para gestionar la vida y las razones para existir. De este cóctel, con mezclas y proporciones diversas, depende la salud mental”.

- **El segundo, es una síntesis terapéutica**

“Toda forma de atención siempre consistirá en una mezcla de la palabra que acompaña, la actividad que ocupa, la experiencia que recupera felicidades y la sustancia que calma el dolor. No necesitamos en primer lugar un diagnóstico. Tenemos derecho a comprender lo que estamos viviendo. Debemos negar el poder a

los prescriptores de remedios que se saltan la obligación de dar explicaciones. No queremos que nos arreglen las neuronas sin considerar las vidas en las que se estropean. Recibir atención significa poder practicar vidas terapéuticas que compensen los tiempos de la vida traumática”

Cuidar la salud mental docente es cuidar a las personas a las que se encarga ayudar a entender el mundo a los adolescentes y ayudarles a encontrar su lugar en él. Cuidamos nuestra calma vital para que ellos y ellas puedan encontrar la suya.