



EDUCACIÓN

ESTRÉS: EL VIRUS QUE INFECTA LAS AULAS

La ansiedad se contagia en clase tan rápido como la gripe. La consecuencia: crece el fracaso escolar.

P

IOJOS, MOCOS, GRIPE y estrés. Son cosas que se contagian en una clase, además de la risa. El estrés, según

demuestra ahora un estudio de la Universidad de British Columbia (Canadá), salta del profesor a los alumnos con rapidez y echa a rodar un círcu-

lo vicioso temible: a su vez, los cuerpos de los niños generan unas hormonas que les ponen de los nervios.

En el estudio, los profesores que contestaron que estaban quemados tenían niveles de cortisol altos y sus alumnos también. Esa hormona indica un problema: estrés. No hace falta contacto, saliva o aliento: se pro-

paga por el ambiente de una clase cerrada con rapidez, como un virus malo de gripe, como el piojo más veloz. Y las consecuencias son letales: los niños con niveles altos de cortisol tienen más riesgo de sufrir fracaso escolar, problemas de conducta y desórdenes mentales.

Jesús Niño, psicólogo y Defensor del Profesor de ANPE, uno de los sindicatos mayoritarios de la enseñanza, lleva años tratando a profesores (28.000 desde 2005) y muchos de ellos están estresados. Uno de los consejos que suele dar a los que tienen los síntomas más leves es que hagan deporte: «Si se ponen a correr, por ejemplo, generan endorfinas, que son opiáceos naturales y se

ponen de mejor humor». Y esto, a su vez, tiene un efecto pacificador en sus alumnos. El objetivo es que las endorfinas combatan y ganen al aguafiestas del cortisol. Otro tipo de guerra hormonal.

La pregunta es por qué se estresan los profesores y, como consecuencia, *contagian* a sus alumnos. Según Jesús Niño, muchos se sienten agobiados por los padres, por no saber cómo tratar con ellos. Lo pasan mal, no sienten que su labor sirva para nada, a veces tienen taquicardias, no duermen bien y están muy irritables. En esas condiciones, es difícil manejar una clase.

En España, a los profesores no se les enseña cuáles son las mejores técnicas para mantener el orden y la motivación en un aula *estresada*. «En Reino Unido, los maestros tienen una asignatura en su carrera que es gestión de la clase», dice Christine O'Dowd, profesora en un centro británico de la Costa del Sol. «Allí les enseñan cómo imponer disciplina, motivar e integrar a todos los alumnos y, a la vez, ser capaces de separarles dentro de la misma clase a veces por niveles, para que ninguno se quede atrás».

SEMÁFORO ANTI-RUIDO. A las dos de la tarde de un día caluroso de septiembre, el curso de tercero de Primaria trabaja en completo silencio. En la pared, tienen un semáforo donde se regula el nivel de ruido. La profesora no parece estresada. Lleva décadas de docencia a sus espaldas. «Hay veces que están tan en calma que parece que les han medicado», explica O'Dowd, que durante años ha sido la encargada de recibir a los inspectores de la Ofsted, la oficina del Gobierno británico que vela porque se cumplan los estándares de calidad en las clases.

En Finlandia, referencia mundial en educación, los novatos hacen prácticas con los profesores más veteranos para aprender los trucos que permiten que haya paz entre los pupitres y se enseñe

sin chillidos. ¿Mejoraría la situación en España si imitáramos estas prácticas innovadoras?

Kimberly Schonert-Reichl, una de las autoras del estudio canadiense, tiene claro que ser profesor es una de las profesiones más estresantes del mundo. Durante una hora, no hay respiro y, dado que han demostrado que el estrés se contagia, la investigadora reclama medios de apoyo para los profesores. Además, los autores del estudio aconsejan poner más recursos para el bienestar emocional del personal docente.

¿Qué puede estresar a los españoles? Según la última memoria del Defensor del Profesor, muchos tienen conflictos con los alumnos y los padres, pero también con la dirección de los centros y se sienten presionados por la Administración educativa. Jesús Niño aconseja que los profesores «sepan distinguir los tipos de personalidades de los niños de la clase para que el grupo funcione bien». Lo corrobora la profesora Chistina O'Dowd: «Hay grupos que generan una química positiva y otros no».

A esa «química», el estudio le ha llamado estrés y lo midió a través de la presencia de cortisol en la saliva de más de 400 alumnos. Cuando se disparan las otras hormonas, propias de la adolescencia, los profesores se sienten más estresados. Lo bueno es que a esas alturas (primero y segundo de ESO) la personalidad de los alumnos es ya más resistente y les afecta menos lo que pueda pasar en clase. Lo malo es en Primaria, donde los profesores son auténticos modelos para los niños, con los que pasan gran parte del día, a diferencia de los más mayores, que cambian según la asignatura. «El poder de los maestros de Infantil es enorme. A esas edades hay que ver lo que es aprendido o genético. Hay niños nerviosos porque sus padres son así o porque es lo que ven. En su casa o en el colegio», explica el psicólogo.

Si un profesor está estresado, de mal humor, desmotivado, con malas

digestiones y sueño frágil, lo mejor es que se dé de baja antes de *contagiar* a una clase, pero no siempre ocurre. Depende de los equipos médicos que lo vean y también del orgullo del afectado: «Los hay que no quieren dar su brazo a torcer,

LAS 10 PROFESIONES MÁS ESTRESANTES

La Universidad de Cardiff midió el estrés de los oficios más comunes. Los profesores, a la cabeza.



que no quieren reconocer que les han vencido los alumnos», admite Jesús Niño.

La casuística y gravedad varía. Hay casos que se tratan con ansiolíticos porque ha habido un enfrentamiento puntual con unos padres y otros más graves.

«El deporte y los amigos ayudan a luchar contra el estrés. Estaría bien que en la universidad les aconsejaran sobre cómo afrontarlo. En los últimos años ha habido demanda de formación continua en tecnologías, pero no estaría de más que la hubiera sobre gestión emocional del grupo», sugiere Jesús Niño, que en sus 28.000 consultas a profesores no les midió el cortisol. Quizá entender el contagio de esta hormona sea una de las vacunas para el fracaso escolar y los profesores quemados, dos de los grandes males de la educación española. Los padres respetuosos con los profesores también pueden ayudar. A ellos y a sus hijos. @martinidemar

LO MEJOR PARA EVITAR EL CONTAGIO ES QUE EL PROFESOR ANSIOSO PIDA LA BAJA