

# **Cómo ser docente y no morir en el intento.**

## **Técnicas de concentración y relajación en el aula**

*Esperanza Bausela Herreras*  
*Universidad Nacional de Educación a Distancia*

DE PAGÉS, E. Y RENÉ, A. (2008). *Cómo ser docente y no morir en el intento. Técnicas de concentración y relajación en el aula*. Barcelona: Graó.

Eugenia de Pagés y Alba René son profesoras de educación secundaria, que compaginan su actividad docente con la formación en el Instituto de Ciencias de la Educación de las Universidades Autónoma de Barcelona y Lleida, respectivamente.

Este manual, publicado por la editorial Graó, aborda un tema que actualmente está siendo objeto de estudio desde diferentes perspectivas: Las agresiones al profesorado.

Los docentes son víctimas de forma frecuente de diversas situaciones: hostigamiento verbal, intimidación, agresiones o robos, humillaciones y amenazas físicas y verbales. Según Piñuel y Oñate, estos docentes «Se encuentran irremisiblemente dañados por la exposición reiterada a condiciones de trabajo nocivas. Desarrollan su trabajo —subrayan en un ambiente psicosocial degradado sin remedio, en el que ya solo se plantean cómo aguantar, resistir, o simplemente tirar «un día más»

hasta la jubilación o el cambio de destino».

En este contexto, las autoras enfocan este tema desde una perspectiva preventiva, proporcionando diferentes estrategias para hacer frente a esta situación, que amenazan la salud mental, de cada vez más docentes. El proporcionar estas estrategias reduce el grado de estrés, lo que permite trabajar con mayor tranquilidad e incidir de forma positiva en el alumnado.

Las autoras tratan de proporcionar al lector, docente, una serie de herramientas que les ayuden entre otros objetivos a tomar conciencia de sus emociones y a saber autorregularlas; a conocer los efectos y repercusiones de la regulación emocional; a conocer e integrar técnicas corporales y no corporales necesarias para vivir y trabajar sin estrés y con eficiencia; a introducir en el aula y en el currículo dichas técnicas, necesarias para desarrollar un adecuado trabajo intelectual y desarrollar un buen clima en clase.

*Indivisa, Bol. Estud. Invest., 2010, n.º 11, pp. 117-118*  
*ISSN: 1579-3141*

El libro ha sido organiza en torno a dos bloques: (I) En el primer bloque se ofrece una explicación sobre qué es el estrés, por qué afecta tanto a los docentes y sobre las repercusiones del cambio del chip del alumnado actual. Incluye cinco capítulos: (I) El estrés: de herramientas de supervivencia a armas de destrucción masiva, (ii) ¿por qué los docentes estamos tan estresados?, (iii) Características del alumnado actual: el zapping mental y emocional, (iv) cerebro y aprendizaje y, (v) la docencia, una labor repleta de emociones. (II) El segundo bloque incluye una descripción detallada de varias técnicas de gestión de estrés y de autorregulación emocional para contrarrestar el malestar docente y la dispersión mental actual del alumna-

do. Está configurado por dos temas: (i) técnicas de gestión del estrés y de autorregulación emocional y, (ii) técnicas de concentración y relajación en el aula. El manual finaliza con un epílogo de cómo disfrutar del trabajo, hacerlo bien y no morir en el intento. Para ello se hacen necesario dos tipos de medidas: medidas de tipo organizativo y programas que proporcionen a los docentes estrategias de enfrentamiento al estrés.

Es una manual de lectura amena, indicado para profesionales dedicados a la docencia de todos los niveles educativos que estén interesados en contar con herramientas eficaces y útiles, que ayudan a combatir la cultura del estrés y sustituirla por la cultura del bienestar.

**Dirección de contacto:**  
ebausela@psi.uned.es

*Indivisa, Bol. Estud. Invest., 2010, n.º 11, pp. 117-118*  
*ISSN: 1579-3141*