



INFORME: JÓVENES EN DIFICULTAD

Para cuidar al educador

Beatriz Mora Rodríguez y Ana Dorado Salguero

Psicólogas Equipos Interdisciplinarios de menores en Guadalajara y Albacete

El cuidado de menores maltratados y separados de sus familias no es fácil: restaurar su confianza en el otro, su capacidad afectiva, es una labor a largo plazo, que día a día se va andando y desandando conjuntamente, porque se trata tanto de aprender (hábitos, relaciones, etc.) como de desaprender (miedos y desconfianzas).

Esta labor educativa en los hogares, pisos y centros se realiza a través de una relación significativa *diaria y continua* con los niños, para lo que el educador requiere de conocimientos profesionales sobre las necesidades de los niños y adolescentes y sobre los métodos de intervención adecuados, una actitud de respeto hacia el niño y su familia, una intervención educativa en cada actuación y una adecuada capacidad de resolución de conflictos. La labor profesional de los educadores es, por lo tanto, muy rica y compleja.

El trabajo de estos educadores habitualmente supone exigencias muy altas en cuanto a disponibilidad personal y temporal, normalmente con horarios de 24 horas, por lo que el lugar de residencia puede llegar a coincidir con el del trabajo y entonces la vida personal ajena a éste se reduce drásticamente; este ejercicio profesional requiere por tanto de una alta implicación emocional con personas que sufren situaciones difíciles, de una gran variedad de tareas, con la necesidad de responder a diversas situaciones de crisis, y necesidad de coordinarse con diversos profesionales.



«Fuera», de Ana Agudo.

Por todo ello, los educadores de los centros, casas, hogares de acogida son especialmente vulnerables al "síndrome del quemado o desgaste profesional (*burnout*)". Es éste un tipo de estrés específico de las profesiones asistenciales, caracterizadas por una relación constante y directa con otras personas en un rol de ayuda. Estas profesiones suponen estar mucho tiempo en una intensa relación con gente en situación problemática o sufriente, lo que carga a la relación con sentimientos de turbación, frustración, temor o desesperanza, que finalmente pueden generar un estado en el que se produce un decaimiento físico, emocional y

mental, caracterizado por:

–*Cansancio emocional*: con una sensación de pérdida de energía, agotamiento y fatiga física y psíquica.

–*Despersonalización*: progresivamente se produce una distancia emocional entre el trabajador (el educador) y los beneficiarios de su trabajo (los niños y adolescentes), comenzando a verlos como causantes de sus propios problemas, lo que repercute intensamente en la calidad de la relación con ellos.

–*Descenso del sentimiento de realización personal*: caracterizado por respuestas negativas hacia uno mismo y su trabajo, con evitación de las relaciones interpersonales y profesionales, bajada de la productividad, de la resistencia a la frustración y de la autoestima.

Con frecuencia detectamos estas alteraciones emocionales en los educadores, en forma de ansiedad, angustia, deses-

RESUMEN:

Dos psicólogas de menores de las provincias de Albacete y Guadalajara están desarrollando para los profesionales que trabajan con menores y adolescentes maltratados un programa de autoayuda que permita superar el cada vez más frecuente estrés que afecta a este tipo de trabajadores sociales. El objetivo del programa es ofrecer mecanismos para disminuir las tensiones emocionales inherentes a su trabajo, desde el convencimiento de que la calidad del mismo dependerá en gran medida de la estabilidad emocional de los educadores.

peración depresión, ira, rabia, impotencia... que influyen de forma importante en el trabajo con los niños, y que en muchas ocasiones, junto con las condiciones laborales ya mencionadas, origina que el profesional decida finalmente dejar este trabajo.

Desde la Administración Regional comprendimos que esta difícil labor requería, además de unas condiciones laborales en las que el educador se sienta reconocido, con tiempos suficientes para el descanso personal y unos ingresos dignos, unos espacios de crecimiento personal donde elaborar y aprender en grupo a manejar las emociones y controlar el estrés que este trabajo supone. Sólo si el educador adquiere y pone en práctica habilidades de autocuidado y de manejo del estrés, podrá mantener la estabilidad emocional necesaria para afrontar las situaciones críticas cotidianas sin sentirse sobrecargado.

Por todo ello, hicimos nuestro el objetivo de ofrecer herramientas para disminuir estas alternativas emocionales asociadas a su labor educativa.

Entendimos además que este espacio grupal debía facilitarse desde la Administración, dado que la calidad de la atención del menor va a depender en gran medida de la calidad humana y de la estabilidad emocional de los educadores.

Durante el año 1999, dentro del Plan Integral para la Infancia y Adolescencia y desde la Consejería del Bienestar Social de la Junta de Castilla-La Mancha se ha promovido la puesta en marcha de un programa de cuidado para el educador, que se está llevando a cabo actualmente en las Delegaciones Provinciales de Albacete y Guadalajara.

Seguimos el esquema de los tres niveles de respuesta emocional: fisiológico, cognitivo y motor. Nos inspiramos en el Documento Técnico nº 12 de la Escuela Andaluza de Salud Pública "Cuidando al cuidador. *Counseling* para médicos y otros profesionales de la salud" de José Luis Bimbela Pedrola.

Ampliamos el trabajo en el nivel cognitivo con el manual de Lucien Auger "Ocuparse de sí" ², que de forma práctica y amena diseña una micro-terapia, para ir combatiendo diariamente con buen ánimo y sentido del humor las ideas irracionales que Albert Ellis ya hace años propugnó que eran origen de gran parte de nuestros sufrimientos psicológicos. Seguimos el "Manual para el Educador Social" ³ de Miguel Costa y Ernesto López para trabajar las habilidades de comunicación y otras estrategias.

El Programa "Cuidando al Educador de niños y adolescentes maltratados" se estructura en 20 sesiones de carácter grupal y con una periodicidad quincenal, coordinadas por un psicólogo de la Sección de Infancia y Menores de cada Delegación, y a las que asisten de forma voluntaria los educadores que los solicitan. Las características del programa exigen un compromiso de regularidad en la asistencia.

El programa consta de tres módulos: fisiológico, cognitivo y de estrategias. El primero, "módulo fisiológico" tiene como objetivo que los educadores aprendan a detectar y a controlar las manifestaciones fisiológicas del estrés y la ansiedad mediante métodos de respiración y relajación. Consta de cuatro sesiones, y habrá tareas de refuerzo durante el resto de las sesiones.

El segundo, el "módulo cognitivo", se propone concienciar a los integrantes del grupo de que no son las situaciones sino lo que pensamos de las situaciones lo que nos altera emocionalmente; aprendiendo a detectar qué pensamientos e ideas irracionales en las situaciones críticas hacen que "perdamos los papeles" y reaccionemos con ira, culpa, ansiedad, tristeza, etc., y conseguir transformarlos en pensamientos alternativos que nos ayuden a afrontar las situaciones de forma más adecuada. Esto se plantea desde trabajo individual en casa, siguiendo el material de Lucien Auger y discusión en grupo durante nueve meses.

El "módulo de habilidades" pretende mejorar las habilidades de comunicación de los educadores con los niños, aprender cómo aumentar la motivación a los demás, mejora de autoestima y manejo de situaciones de crisis, para aumentar y perfeccionar estas habilidades durante seis sesiones.

Por último, la sesión de cierre tiene como objetivo hacer una revisión y valoración del desarrollo del programa: logros, avances, dificultades, aspectos a mantener, eliminar o mejorar en el programa y en las actividades.

Valoración

Es pronto para una valoración global del programa, puesto que no se ha llegado a concluir en ninguna de las dos provincias. En Guadalajara se ha concluido el módulo fisiológico, mientras que en Albacete se han realizado los módulos fisiológico y cognitivo.

Al haberse puesto en marcha como respuesta urgente a necesidades percibidas tanto por los propios educadores como por los técnicos de las Delegaciones, realizamos este año los grupos sin talante experimental, lo que en este momento nos impide conocer de forma objetiva los cambios en estrategias y actitudes desarrollados por los destinatarios del programa.

Uno de los efectos más evidentes es la propia conciencia de sus estados emocionales, su percepción como algo relacionado consigo mismos y su entorno y la concesión de importancia a los mensajes que su cuerpo les manda; así como la oportunidad de hablar de cómo ven las situaciones difíciles y la clara visión de que sus reacciones están influidas en gran medida por sus pensamientos, creencias y actitudes, lo que supone que las circunstancias externas no determinan indefectiblemente unas reacciones sino que tienen posibilidad de mediar en esta relación, modificando sus pensamientos y creencias.

Una de las consecuencias más valoradas por los educadores ha sido el aprendizaje de técnicas como la relajación y respiración, que la mayoría ha asimilado y ha empezado a poner en práctica en su vida cotidiana y en la relación con los niños.

En resumen, estamos comenzando esta experiencia que deseamos enmarcar como investigación-acción de un "grupo de autocuidado" para los educadores y hasta el momento los resultados están siendo muy positivos. Para los funcionarios de la Administración responsable de los temas de Infancia y Menores supone un acercamiento al lado más humano de los profesionales que están a cargo de los hogares, pisos o centros. Para los educadores ha supuesto la creación de un espacio donde poder expresar y desahogarse de las dudas, inseguridades y miedos, donde la persona del educador es importante por ella misma, por lo que el grupo se ha convertido en un lugar de apoyo y soporte emocional. ■

NOTAS

¹ Maslach, C. y Jackson, S., "The measurement of experienced burnout", *Journal of Occupational Behavior*, 2, 1981, pp. 99-113.

² Lucien Auger, *Ocuparse de sí. Guía práctica de Micro-terapia*. Centre Interdisciplinaire de Montréal, Quebec, 1992. Versión castellana de Antonio Javier Martín.

³ Miguel Costa y Ernesto López, *Manual para el educador social*, vol. I y II. Ministerio de Asuntos Sociales, Madrid, 1996.