

## ELEMENTS PER OPTIMITZAR EL BENESTAR DEL MESTRE

En la societat actual estan qüestionades totes les figures d'autoritat, la dels mestres, pares, polítics,... Perquè ara l'individu cerca la seva pròpia autoritat interior, i això ens mostra un canvi vers la maduresa. Però aquest camí no es fa com un simple procés de rebel·lia sinó que comporta també aprenentatge i creixement interior. Ens adrecem vers una figura d'autoritat fonamentada en el MÈRIT, en el coneixement aliat a un elevat nivell de consciència. Possiblement assistim a un moment de crisi i de canvi, en la recerca d'un equilibri superior.

L'escola està assistint a dos canvis que comprometen la seva tasca:

1. En primer lloc, el protagonisme tradicional de la família com agent de socialització primària dels nens (ensenyar a parlar, a obeir els adults, a compartir, a distingir el que està bé del que està malament, a complir regles,...) està en crisi. Aquest fet situa l'escola davant unes noves demandes per a les que no està preparada i li dificulta l'exercici de la seva tasca més específica. Els pares manifesten desànim per formar les pautes de la consciència social i moral dels seus fills, així com dificultats per configurar el "Principi de Realitat" (capacitat de limitar els desitjos i d'ajornar satisfaccions). Sovint els pares deixen aquests objectius en mans dels mestres i de les institucions públiques.
2. També hi ha hagut un gran canvi en la mateixa condició de la infantesa. Segons Postman, la televisió ha acabat amb la infantesa. La televisió educa massa i de manera irresistible. Des de ben petits els nens estan confrontats a les realitats més dures de la vida humana: violència, guerres, ambició, manca de respecte, deshonestedat de personalitats influents,.... Mentre la funció educativa de l'autoritat paterna disminueix, l'educació televisiva cada vegada té més pes i amb força descontrol.

Hem de contemplar la tasca del mestre en dues dimensions:

- a) Transmissor de CONEIXEMENTS i HABILITATS, més o menys canviants.
- b) Educador de VALORS i ACTITUDS. Aquesta és la dimensió més permanent en el temps i la que dóna sentit a la primera.

Una de les principals tasques de l'educació sempre ha estat PROPOSAR MODELS D'EXCEL·LÈNCIA i donar suport a l' AUTOESTIMA de l'individu. Són dos objectius humanament imprescindibles per a tot individu i de la renúncia de l'escola en aquest terreny educatiu no en podria resultar res de bo.

Com deia Marc Aureli: "Els homes han nascut els uns per als altres; educa'ls o pateix-los".

El mestre és un MODEL cada dia davant els seus alumnes i ensenya allò que ell ÉS i FA, no el que DIU. Per això és important el COM ensenyem i crear el clima adequat que desvetlli la curiositat, les ganes d'aprendre i de millorar.

El projecte personal i professional educatiu tindrà sentit quan no es fonamenti en continguts, sinó en un model de VALORS i CONSCIÈNCIA. Perquè el que realment transmetem és el que nosaltres SOM.

Part de la crisi educativa actual és deguda a la manca de definició del que se li demana a l'escola. S'assenyala l'escola com el marc on corregir totes les deficiències culturals: drogodependències, violència juvenil, decadència de la lectura, educació sexual,...

Resulta imprescindible clarificar el PAPER del DOCENT i posar límits. Cada mestre i després cada claustre s'hauran de plantejar des dels VALORS i els OBJECTIUS, què HA DE CANVIAR i COM?. Per a què el canvi tingui èxit s'ha de realitzar des de la base, i així respondre a les necessitats reals.

El sistema educatiu actual no té èxit:

- a) En transmetre coneixements a un elevat nombre d'alumnes que fracassen.
- b) No respon a formar persones amb consciència (destrucció de la natura, insatisfacció vital, confusió personal,...)

Ens cal plantejar el sentit profund de la vida i discernir els elements reals de progrés de la nostra societat d'aquells que només ens condueixen al desequilibri. En lloc de basar el nostre comportament en la REACCIÓ constant per respondre a la multitud d'estímuls i de tasques que ens reclamen constantment, ens hem de basar en la REFLEXIÓ, en la CLARITAT INTERIOR: motivacions, valors que donen sentit a la vida.

Mantenir-nos reaccionant davant els estímuls externs condueix a tota una simptomatologia d'estrès, que varia d'un individu a un altre. Els mestres, a més, tenen una professió sotmesa a molt desgast psicològic i cansament, acompanyat, actualment, de la sensació d'incomprensió i abandonament per part d'una societat exigent i desorientada.

Hi ha diferents signes d'advertència d'estrès. Podem observar una diversitat de senyals emocionals: ansietat, depressió, irritabilitat, cansament mental, negació de la simptomatologia,.... També es manifesten diferents senyals físiques: malalties freqüents, molèsties com insomni, mals de cap, problemes digestius, esgotament físic, hipocondria,.... I altres senyals en el comportament de l'individu: evasió del treball o de les amistats, disfuncionalitat, comportaments extrems com alcoholisme, joc, ....

Educar és un acte valuós. El mestre és un model i una oportunitat per als seus alumnes. Perquè fonamentalment, l'educació és la revelació dels altres, mitjançant els quals ens descobrim a nosaltres mateixos i així podem manifestar les nostres potencialitats. En la vida de moltes persones hi ha hagut

mestres que els han mostrat nous horitzons, els han donat suport, els han marcat positivament per tot allò que han transmès a nivell personal, emocional, humà i no pas necessàriament pels coneixements. I és que les persones que marquen les nostres vides no són les que tenen les millors referències ni les millors qualificacions, sinó les que s'han preocupat per nosaltres, ens han donat suport i, d'alguna manera, han estat al nostre costat.

## COMBATRE LA CAUSA DE L'ESTRÈS

Per combatre la causa de l'estrès caldrà iniciar una recerca interna i arribar a un posicionament que proporcioni sentit a la pròpia existència i una postura profunda que permeti afrontar amb equilibri, acceptació i presència els reptes difícils que la vida ens porti.

Ens hem de preguntar: Qui sóc? On vull anar? Quin sentit o propòsit té la meua vida? Què vull per a la meua gent? Com puc contribuir al benestar dels altres?

## COMBATRE LA SIMPTOMATOLOGIA ASSOCIADA A L'ESTRÈS

Hi ha cinc factors en els que cal incidir per crear canvis positius.

### 1. ELS VALORS I ELS OBJECTIUS

Sempre que iniciem un camí, el més important no és la llargada del primer pas sinó la seva direcció. És imprescindible reflexionar sobre els valors que es volen manifestar, concretar uns objectius de manera explícita i mantenir-los presents en la consciència al llarg del dia.

Quins valors vull manifestar? Quins objectius vull aconseguir? Com visc actualment? Quines actuacions puc fer per acostar la manera com visc als meus objectius?

Tots podem generar canvis en les nostres vides concentrant-nos en pensar en la nova persona que volem ser.

### 2. LES HABILITATS COMUNICATIVES

Vivim en l' "era de la comunicació" i hem arribat a un dels nivells més elevats d'incomunicació i aïllament coneguts. Cada vegada hi ha més persones amb símptomes de depressió, ansietat, apatia, dificultats de concentració, per dormir,...

La *comunicació* i les *relacions de suport personal* són factors que ens poden ajudar a trobar el nostre lloc en el món, però per això hem de dedicar temps i atenció a establir relacions sòlides.

En el procés de comunicació cal recordar que la *realitat objectiva no existeix*. Les persones tenen diferents percepcions de la realitat en funció de les experiències emocionals passades i de les pròpies expectatives. Per això és força estèril intentar convèncer l'altre de la pròpia veritat, resulta més aconsellable procurar comprendre la seva percepció i establir acords.

La primera condició, i la més important, per a una bona comunicació és *saber escoltar*. Només així podem comprendre el que ens intenten comunicar i respondre adequadament.

Per altra part, en tota situació comunicativa, especialment quan cerquem resoldre un conflicte, hem d'especificar: Què sento? Què vull o necessito? i Què estic disposat a fer per resoldre la situació conflictiva?

Sebastià Serrano afirma que la base de l'equilibri emocional és tenir una bona dieta comunicativa.

Potenciar una bona relació comunicativa amb els alumnes, els companys i amb la família potser un canvi fonamental en com ens sentim i en la qualitat de la nostra vida.

### 3. LA NUTRICIÓ

A més dels canvis en el medi físic i en les condicions psicològiques, la dieta ha canviat radicalment en la nostra societat en els darrers 100 anys. Mai cap altra generació havia consumit una dieta tan alta en carbohidrats refinats, aliments en conserva i precuinats, amb additius, colorants, conservants, potenciadors del gust,... Són aliments mancats de nutrients perquè han estat processats i precuinats.

Hi ha cinc elements essencials per al nostre cervell:

- a) **GLUCOSA**, la qual és el combustible del nostre cervell i s'obté a partir dels sucres i els carbohidrats. Per tenir glucosa que s'alliberi al torrent sanguini de manera lenta, constant i progressiva, i d'aquesta manera optimitzar el rendiment intel·lectual i l'equilibri emocional, cal consumir cereals integrals, llegums, fruits secs, fruita i verdura fresques.
- b) **FOSFOLÍPIDS** que ajuden a sintetitzar la mielina que embolcalla neurones i nervis. Fonts importants són els ous, el llevat de cervesa i la lecitina de soja.
- c) **GREIXOS ESSENCIALS** Omega-3 i Omega-6, els quals els ha d'aportar la dieta perquè el nostre cos no els pot sintetitzar. L'omega-3 es troba en les llavors de lli, sèsam, carbassa, gira-sol i en els peixos d'aigües fredes com el barat, el salmó i la tonyina. La família dels omega-6 es troben en olis d'onagre, prímula i borraja.
- d) **AMINOÀCIDS** a partir dels quals se sintetitzen les proteïnes i els neurotransmissors. L'estat d'ànim, la memòria, l'alerta mental,...

depenen de diferents neurotransmissors. Aliments rics en proteïnes són: peix, carn, ous, iogurt, mató, llegums, espinacs, cereals, fruits secs, llavors,... Una dieta amb excés de proteïnes pot ser perjudicial perquè sotmet a un gran esforç els ronyons i els fetge, acidifica la sang i pot provocar descalcificació dels ossos.

- e) MINERALS i VITAMINES, són els nutrients que possibiliten que la resta de nutrients facin la seva funció. Sense ells no són possibles les reaccions bioquímiques del nostre cos i el nostre metabolisme es torna ineficaç. Font de vitamines i minerals són: les fruites i verdures fresques, els fruits secs, les llavors, els cereals integrals i les llegums.

També és necessari un nivell suficient d' HIDRATACIÓ, ja que  $\frac{3}{4}$  parts del nostre cos són d'aigua i aquesta és necessària per a que els diversos òrgans i glàndules realitzin en condicions òptimes les seves funcions. Es calcula que convé beure entre 1,5 i 2 litres d'aigua cada dia. Si l'aigua disponible en l'organisme baixa entre 4 - 5% hi haurà, com a conseqüència, una reducció del 20 al 30% d'eficàcia en el treball. La funció cerebral s'alenteix, augmenten les dificultats de concentració i de comprensió. És un bon hàbit anar bevent aigua durant el dia, encara que no es tingui set i, sobretot, mentre es realitza un treball intel·lectual.

#### 4. EXERCICI FÍSIC

El nostre cos necessita *moviment* i *contacte amb la natura*. L'exercici fa que el cervell segregui endorfines i encefalines, les quals produeixen un estat de benestar, serenitat i agilitat mental. Són necessaris 30 minuts d'exercici al dia.

També ajuda *l'exposició a la llum del sol*, perquè aquesta estimula la glàndula pineal que està relacionada amb la síntesi de serotonina, neurotransmissor que produeix la sensació de benestar.

Restar a l'exterior en la *natura* és molt positiu, perquè l'aire de cascades, platges, boscos i muntanyes aporten ions negatius que relaxen tensions i proporcionen energia.

#### 5. RELAXACIÓ

Reservar espais al dia per al *silenci* i la *meditació*. Si dediquem molt temps a atendre la part física del nostre cos, pot ser que desatenguem les nostres dimensions emocional, mental i espiritual. Només silenciament la nostra ment podem entrar vers el nostre interior per connectar amb la nostra naturalesa més profunda i autèntica.

En paraules de Deepak Chopra: "Quan mirem vers el nostre interior, aturem la nostra desenfrenada rutina i ens donem temps per estar íntimament amb nosaltres mateixos, activem un tipus de coneixement

intuïtiu que, ens condueix per camins que ens poden satisfer veritablement i ens pacifiquen” ( revista Mente Sana nº17)

L'ideal és dedicar a aquest propòsit 30 minuts pel matí i 30 minuts al vespre.

Tot això pot desvetllar la consciència i l'autovaloració com humans i, més específicament en la tasca de docents. Només és possible aconseguir canvis en la societat, quan abans canviem a nivell individual. Cal una determinada massa crítica d'individus que hagin “canviat” per provocar un canvi social.

Per acabar citaré les paraules de dues conegudes figures. En primer lloc un important iogui:

“Els educadors som elements de consciència i de canvi. Quan es té claredat del que fem es té més motivació i presència”.

PARAMAHANSA YOGANANDA

I, finalment, a FERNANDO SAVATER qui diu:

“El fet d'ensenyar els nostres semblants i d'aprendre d'ells és més important per a l'establiment de la nostra humanitat que qualsevol dels coneixements concrets que així es perpetuen i transmeten. Naixem humans, però no és suficient, també ho hem d'arribar a ser, ens cal com un segon naixement mitjançant el nostre propi esforç i la relació amb altres humans. Només arribem plenament a ser humans del tot quan els altres ens contagien la seva humanitat”.

Recordem:

Tot és possible, si ho creiem, i tot està per fer.

Cada dia és una oportunitat.

Aquest nou curs és una oportunitat

Pilar Gasull i Magrí

5 de setembre de 2007