



Eugénia de Pagés Bergés, Alba Reñé Teulé. *Cómo ser docente y no morir en el intento. Técnicas de concentración y relajación en el aula*. Colección desarrollo personal del profesorado. Graó, Barcelona, 2008, 190 págs.

Este libro aporta contrapesos a la inquietud y malestar que existe en las aulas por la falta de atención y concentración del alumnado que se traduce en un comportamiento poco adecuado en clase y en malos resultados académicos. Respecto al profesorado, el desempeño de sus funciones en estas condiciones, aumenta el desgaste físico y psicológico comportando en muchas ocasiones problemas de salud que a veces desembocan en bajas laborales.

Con este panorama, para combatir la cultura del estrés que se ha acabado implantando en las aulas y sustituirla por la del bienestar, las autoras se proponen informar al profesorado de los motivos que genera el malestar docente y formarlo, entre otras técnicas, en la respiración consciente, la relajación, la visualización y la conciencia corporal. La aplicación personal de estas técnicas reduce el grado de estrés, lo que permite trabajar con más tranquilidad repercutiendo positivamente en el alumnado.

La obra se articula en 7 capítulos organizados en dos grandes bloques:

El primer bloque (capítulos del 1 al 5) ofrece una explicación sobre qué es el estrés, por qué afecta tanto a los docentes y sobre las repercusiones del cambio de chip del alumnado actual. A continuación, se dedica un capítulo a explicar las relaciones entre cerebro y aprendizaje, pues éstas, hay que tenerlas en cuenta en cualquier aplicación pedagógica. Como cierre de este primer bloque, se incide en la importancia que tienen las emociones en nuestra vida y, por lo tanto, también en nuestro trabajo. De hecho, el estrés, del que se habla extensamente en los dos primeros capítulos, es el resultado de una gestión emocional incorrecta. El profesorado trabaja con material sensible, con personas

que le generan emociones y que a su vez son receptoras de las emociones de los primeros.

El segundo bloque (capítulos 6 y 7) incluye una descripción detallada de varias técnicas de gestión de estrés y de autorregulación emocional para contrarrestar el malestar docente y la dispersión mental del alumnado actual. Las técnicas inciden directamente sobre el cuerpo, son la respiración, la relajación, la visualización y el masaje. También encontramos otras técnicas no corporales como la reestructuración cognitiva, la legitimación, el sentido del humor y la importancia de verbalizar las emociones. Para terminar el segundo bloque y partiendo de la base de que el alumnado es el principal agente estresor del profesorado, las autoras ofrecen un listado de técnicas para aplicar en el aula en los distintos niveles educativos, así como una metodología para introducir las también en el mismo ámbito, sus condiciones de aplicación, los posibles tropiezos, consejos, duración de las sesiones. Esta metodología es fruto de la práctica docente de estas profesionales, considerándose los ejercicios y técnicas expuestos en este manual, como una caja de herramientas en la que cada persona podrá elegir las que más le plazcan, las que más se ajusten a sus necesidades.

Marina García Ruiz

2