

**Elizabeth Holmes (2014). El bienestar de los docentes. Guía para controlar el estrés y sentirse bien personal y profesionalmente. Madrid: Narcea S.A. de Ediciones (Col. “Educadores XXI”). 180 págs. ISBN libro papel: 978-84-277-2025-1. ISBN eBook: 978-84-277-2026-8**

**María Pilar Moragón Arias**  
*mariapilarmoragon@uvigo.es*  
Universidad de Vigo

---

Fecha de recepción 02/03/2018 · Fecha de aceptación 06/04/2018  
Dirección de contacto:  
María Pilar Moragón Arias  
Facultad de Ciencias da Educación e do Deporte  
Campus A Xunqueira, s/n  
36005 PONTEVEDRA

Reseñamos el libro *El bienestar de los docentes. Guía para controlar el estrés y sentirse bien personal y profesionalmente*, con un cierto retraso con respecto a su fecha de publicación y traducción por Pablo Manzano Bernárdez en España por la Editorial Narcea, 2014, pero sin que haya perdido un ápice de su interés, y sin que su lectura no sea perfectamente oportuna y recomendada.

Su autora es Elizabeth Holmes, educadora e investigadora sobre temas de educación y salud, y, a través de investigaciones propias y estudios de caso, nos propone una guía aplicada que podemos seguir los docentes de cualquier nivel de la enseñanza, aunque los ejemplos y las aplicaciones prácticas se centren esencialmente en la Educación Primaria y Secundaria donde, a priori, se desarrollan aquellas situaciones de estrés negativo más frecuentes que pueden incidir en el desequilibrio en el bienestar de los docentes. Como reconoce la autora, aunque pueda tomarse por un libro de “autoayuda”, y en buena medida presenta aspectos que así lo caracterizan, un rasgo distintivo es la *aplicación* a la profesión docente, intentando poner de manifiesto a lo largo de toda la

obra los efectos de la tensión entre los enfoques individual e institucional del bienestar del enseñante.

Partiendo de una idea-clave que es considerar el estrés negativo en la vida y en el trabajo como una de las mayores amenazas para lograr el desarrollo del potencial del ser humano y para potenciar y liberar su creatividad, se elaboran ideas y se ofrecen experiencias para ayudar a superar este encadenamiento que permita mejorar el bienestar lo que supone, en esencia, mejorar la calidad de vida, buscando el equilibrio en el trabajo, estresante, y en la vida, que no debe estar sometida en exclusiva –como a veces ocurre– al dictado de aquel. De este modo, los diferentes capítulos del libro, ocho más una guía de síntesis y una reflexión final, se articulan a través de *ideas*, desarrolladas en claras listas sintéticas; *acciones*, para que el lector reflexione sobre los recursos que posee y que le permitan resolver los problemas que se le planteen; y *ejemplos de caso*, tomados de experiencias reales como ilustraciones oportunas de las ideas vertidas. Siempre sin perder de vista la concepción de que es cada uno quien puede reducir las presiones que sienta y quien puede lograr la mayor sensación de bienestar, porque la capacidad de controlar el bienestar está precisamente en nosotros, depende en gran medida de nosotros.

La comprensión y la reflexión presiden, por tanto, las estrategias que se proponen a los docentes para el control del estrés y la mejora de su

bienestar, que redunden en la calidad de vida. Como docentes, nos reconocemos, sin duda, en muchas de las situaciones recogidas, por lo que al leer el libro –de lectura ágil y fácil, por cierto, nada árida– extraemos de inmediato unas enseñanzas motivadoras y nutrientes de un necesario optimismo para afrontar los duros y no tan duros retos del día a día.

En el primer capítulo se define el bienestar (la situación de estar cómodo, saludable o feliz, la armonía entre la mente y el cuerpo, el equilibrio y la tranquilidad ante las múltiples situaciones de la vida) y las características de sus dimensiones: bienestar físico, bienestar emocional, bienestar mental e intelectual, y bienestar espiritual, aunque no deba perderse el enfoque holístico en sus relaciones con la vida escolar.

El siguiente capítulo se centra en el estrés positivo y, sobre todo, el estrés negativo, y en las diferentes definiciones y percepciones del mismo. La descripción de los síntomas del estrés negativo y de las respuestas fisiológicas que induce, se completan con una reseña de sus efectos y una serie de indicaciones, basadas en diversos estudios, para reconocer sus manifestaciones y poder actuar en consecuencia ante su aparición temprana: siempre será la comprensión de cada uno la que permita reaccionar y neutralizar el impacto del estrés, sobre todo si somos capaces de llevar las riendas del control de nuestras vidas, obtenemos enseñanzas positivas de las situaciones vividas de estrés y si podemos mantener el compromiso con las distintas dimensiones de nuestra existencia.

Los siguientes dos capítulos se dedican a analizar las causas evidentes y las causas ocultas del bienestar y el estrés en la enseñanza. Las causas evidentes atañen al volumen excesivo y a la acumulación de trabajo, a la excesiva burocracia que cada vez ahoga más a los docentes de cualquier nivel, a la falta de control o de regulación del tiempo de trabajo que puede solaparse con la vida personal o doméstica, a la cada vez más opresiva cultura del control y la rendición de cuentas por parte de las instituciones, a los problemas derivados de las relaciones interpersonales, a las faltas de conducta y la indisciplina del alumnado, al acoso laboral, entre otras. Las sugerencias y las acciones son, en este caso, más que pertinentes porque, como ya hemos indicado, el lector se reconocerá más de una vez en situaciones similares. Las causas ocultas tienen que ver

más con los factores emocionales del docente, con sus circunstancias personales y su capacidad de asimilar y reaccionar ante diversas situaciones de estrés. Será la reflexión del propio docente sobre sus circunstancias y la valoración de la ayuda externa lo que permita superar unas situaciones de estrés negativo que sean menos evidentes o más “personales”.

Un capítulo muy interesante y que nos ha parecido muy provechoso, es el 5, *Todo sobre la comunicación*. La comunicación interpersonal, la comunicación con los compañeros docentes o con los demás miembros de la comunidad educativa, se revela como esencial a la hora de conseguir el bienestar. La asertividad y el desarrollo de las competencias asertivas son aspectos clave pues, según indica la autora, “todo lo que ponga en peligro la capacidad de afirmarse, amenaza también el bienestar personal y profesional. Ser asertivo no es una opción añadida en un trabajo de carácter abierto. Si tenemos que alcanzar y mantener una sensación general de bienestar en el trabajo, tenemos que sentirnos cómodos acerca de cómo y cuándo manifestar asertivamente las necesidades” (p. 89).

Se describen igualmente los tipos de conductas que, en lo que se refiere a la comunicación interpersonal, podemos encontrarnos en los demás miembros de la comunidad educativa, así como las estrategias que se pueden seguir ante ellas, teniendo en cuenta el papel fundamental del *feedback* y unas “reglas de oro” para la comunicación con los compañeros, sazonadas, como en todo el libro, de ejemplos concretos reales y de propuestas de acción.

El capítulo 6 se centra específicamente en las *Estrategias para reforzar el bienestar personal dentro de la escuela*. Desarrollar la resiliencia, fortalecer la competencia emocional y el control de las emociones, actuar contra y atajar el acoso laboral, administrar bien el tiempo de trabajo pautando unos ritmos propios y adecuados, colaborar con los demás compañeros y no aislarse, e incluso cuestiones más concretas pero eficaces como cuidar la voz, fomentar el uso de la risa y mantener el sentido del humor frente a las dificultades, o planificar y disfrutar del tiempo libre necesario para la desconexión, son los hitos que jalonan este capítulo de orientación eminentemente práctica y aplicada.

El capítulo 7 se dedica al *Bienestar y desarrollo profesional*. El desarrollo profesional no hay que entenderlo como producto de una competitividad basada en unos criterios cuantificables y en continua comparación con compañeros –lo que podría plantear más problemas de los que resolvería– sino como el refuerzo y la mejora de la práctica profesional en la propia carrera del docente, teniendo en cuenta que el compromiso con esta mejora redundará en el éxito de la labor educativa. El desarrollo profesional no está, pues, desligado del desarrollo personal, y hay muchas oportunidades, que se indican, para conseguir este desarrollo y la satisfacción personal con la carrera profesional.

El capítulo 8 se centra en aspectos concretos para conseguir el *Bienestar en la vida cotidiana y bienestar espiritual*. Los cuidados ligados a la nutrición, a la salud personal, al bienestar “físico”, en suma, deben ir acompañados de una sensación de bienestar espiritual, imbricados para desembocar en una calidad de vida óptima que revierta en última instancia en la calidad docente, en la excelencia profesional.

El capítulo 9 y último, se titula *Guía rápida para lograr el bienestar personal y profesional*, y la autora lo concibe como un compendio de orientaciones para actuar cuando se sienta la necesidad de acabar con el estrés, y que sintetizan lo que se analizó y explicó más pormenorizadamente en los capítulos precedentes.

Junto con la reflexión final se pone fin así a un interesante y ameno libro que puede ayudar mucho a superar las tribulaciones e inquietudes que asaltan diariamente a cualquier profesor responsable en el ejercicio de su apasionante labor. No es una obra “menor”, ni mucho menos pese a lo que pudiese parecer, por cuanto su contenido es tan necesario como el que puedan aportar investigaciones más sesudas, al plantear cuestiones del día a día que son las que engrasan el engranaje del sistema educativo para su funcionamiento óptimo. De su lectura se pueden extraer, sin duda, valiosos aprendizajes.