

## **Bienestar docente en la Educación Superior**

SORIANO-FLORES, Emmanuel

E. Soriano

Universidad Autónoma Chapingo (UACH).  
emmanuel\_soriano@outlook.com

González - Hernández, María de los Ángeles, Domínguez - Basurto, Maribel, García-Durán, Atanasio. (eds.) *Educación Ambiental desde la Innovación, la Transdisciplinarietàad e Interculturalidad*, Tópicos Selectos de Educación Ambiental- ©ECORFAN-Veracruz, 2015.

Según un estudio publicado por CarerCast en 2014, el portal con mayor tráfico de empleos en Estados Unidos uno de los trabajos menos estresantes es “Profesor Universitario”, en dicho estudio no se muestra metodología pero se nombran los factores tomados en cuenta: viajes, potencial de crecimiento, plazos, contacto con el público, competitividad entre otros. Entonces quienes imparten cátedra a nivel universitario deberían en primer lugar ser personas sanas física y emocionalmente en lo general porque el trabajo es menos estresante que otros. Sin embargo la opinión y percepción de algunos docentes que imparten cátedra a dicho nivel no concuerda con los resultados de dicho estudio. Parecería ser que es uno de los trabajos más estresantes por las exigencias de las entidades académicas en términos de resultados, evaluaciones, percepciones, etc. Para confirmar dichos supuestos se llevó a cabo un focus group con estudiantes y profesores de la licenciatura en Pedagogía además de entrevistas con profesores de licenciatura y posgrado de diferentes universidades, entre ellas: UAEM (Universidad Autónoma del Estado de México campus Texcoco), UPEM (Universidad Privada del Estado de México Campus Texcoco) y UVM (Universidad del Valle de México Campus Texcoco).

Los resultados del levantamiento de información antes mencionado arrojaron que algunos causantes de estrés, y por lo tanto, inconvenientes para ejercer la profesión docente a nivel universitario son los siguientes:

1. Evaluación docente: Una creencia popular (por lo menos a nivel universitario) es que la calidad del catedrático está en relación directa con la evaluación docente obtenida que aplica el área académica de la institución, de tal manera que un profesor de “Excelencia académica” es mejor que el que sólo obtuvo “Buen desempeño” y este a su vez que el de “Desempeño regular”, ¿será cierta esta consigna? Se dedujo que no, aunque tampoco se mencionó que sean inválidas y sin sentido, sin embargo la evaluación docente aplicada en cuestionarios lleva una fuerte carga emocional de los alumnos, en particular aquellos que tienen un nivel de madurez bajo y que desafortunadamente son muchos incluso en semestres avanzados. Claro que sirven como referencia académica y más aún en escuelas particulares donde el alumno es el cliente y el cliente manda por lo tanto se le oferta el servicio que él mismo selecciona como el “mejor” aunque muchas veces carezca de argumentos válidos e irónicamente son ellos quienes se quejan del servicio que evaluaron como excelente.

Además, elementos adversos adicionales a la evaluación, según los resultados, son: ambigüedad en la redacción, mala sintaxis, mala selección de criterios de evaluación, momento de aplicación y extensión de la evaluación. Se concluye que la evaluación académica está llena de relativismo y subjetividad por lo que aquel profesor que obtenga la excelencia académica tal vez sea el mejor o tal vez no, pero lo que sí es seguro es que es el más astuto para mostrar y ofrecer a los alumnos aquello que ellos consideran como “excelente”.

Sin embargo y de acuerdo a criterios internacionales la evaluación docente es necesaria, por lo tanto no se puede prescindir de ésta y sólo confiar en que los profesores harán bien su trabajo e intervenir de manera correctiva cuando los problemas se presenten. De hecho en cualquier trabajo se aplica evaluación del desempeño pero la docente carga con la subjetividad de que son alumnos de edades jóvenes quienes la llevan a cabo a diferencia de otros empleos en donde la evaluación se lleva a cabo con fines de retroalimentación más que de condicionamiento, exceptuando el caso de ventas que siempre están sometidos a lo que hagan numéricamente, en los demás trabajos la evaluación la aplica el jefe y aunque jamás serán 100% objetivas, si son más que las que le aplican a los profesores universitarios.

2. Inestabilidad de trabajo: A diferencia de otras profesiones el profesor de universidad es en un profesional que se dice es nómada, ya que el mayor porcentaje está contratado por asignatura y sólo una pequeña proporción son de tiempo completo o medio tiempo, lo que los obliga a ir de una escuela a otra, esperando que les respeten cargas académicas y horarios al siguiente semestre, lo cual evita que puedan planear con certeza en lo financiero porque como pueda haber semestres con muchas horas y mucho trabajo, hay otros en que se da lo contrario. Más aun con la adquisición de algunas universidades por parte de consorcios empresariales de otros países en las que sus accionistas lejos de preocuparse por tener una empresa que genere dinero y además bienestar, sólo les interesa lo primero provocando que haya despidos constantes ante cualquier queja de los alumnos o baja en el rendimiento académico. Sin mencionar que a menos que tengas grado de Doctorado y trabajos de tiempo completo titular C en una institución Pública, la profesión del docente es por amor más que por dinero ya que el pago por hora oscila entre los 70 y 120 pesos y si un profesor alcanza digamos las 25 horas a la semana (lo cual ya es un buen estándar) a un pago de 100 pesos la hora, dicho profesor cobra 10 000 pesos mensuales que para la expectativa de ingreso que se tiene de gente con estudios profesionales y de posgrado es realmente bajo. Si a esto le descontamos los traslados de escuela a escuela, inversión en material didáctico y gadgets que no proveen las instituciones podríamos hablar que el ingreso real del docente universitario esta entre los 8 o 9 mil pesos mensuales, debajo de la media per cápita que marca el reporte de Competitividad del Foro Económico Mundial y que equivale a 10 500 pesos para el año 2014.

3. Trabajo extra sin pagar: el docente universitario siempre tiene que trabajar más tiempo del que realmente le pagan, si formalmente tiene 25 horas clase, ello implique tal vez otras 5 o 10 de planeación, lo cual impide que pueda complementar su ingreso con algún otro tipo de actividad como emprender un negocio o simplemente dedicarse a un hobby, siempre tiene que estar leyendo y preparándose. Cabe mencionar que en algunas instituciones se les exige trabajo de academias, lo cual forma parte de su evaluación pero que no tiene ninguna retribución económica y a veces tampoco moral; simplemente se trata de cumplimiento de más actividades a cambio de una promesa de mantener un estándar de horas. Ejemplo de esto es el realizar trabajo de extensión, vinculación, investigación, servicio y difusión de la cultura sin alguna retribución económica, simplemente es para no perder trabajo.

4. Estigma social desgastado: Antaño el profesor universitario era igual de respetado que un médico o un sacerdote, sin embargo las creencias sociales han hecho que poco a poco se degrade la profesión al grado de que quienes terminan en el ámbito académico es porque no pudieron en otros ámbitos, porque les queda cerca de su casa, porque se complementa con el ingreso principal pero no porque realmente estén casados con la academia, cosa que se refleja en su desempeño tipo obrero en el que vienen a dar una clase medianamente planeada en el mejor de los casos y cumpliendo sólo con lo mínimo.

En la ecuación la conjugación de estos factores (o incluso más) hacen que no se pueda catalogar a la profesión de docente universitario como una de las menos estresantes dadas las condiciones en las que normalmente desempeña su labor.

A partir de los resultados obtenidos en el levantamiento de información empírica se contraponen y proponen teorías occidentales y orientales relacionadas a motivación y liderazgo (tópicos normalmente relacionados con negocios) pero en este caso con adecuación a la educación.

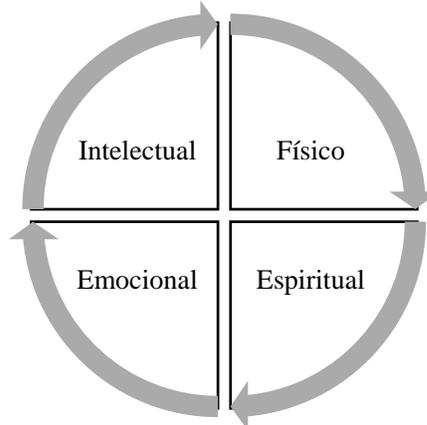
## Equilibrio interno y externo

Según el portal de internet wordreference.com (2015) la palabra equilibrio tiene múltiples acepciones dependiendo de la especialidad con que se le mire, desde la física puede haber un equilibrio de fuerzas cuando dos cuerpos se mantienen fijos según las leyes de la estática, equilibrio químico al conjugar elementos, equilibrio social al lograr que las masas estén satisfechas, etc. Sin embargo la óptica desde la cual nos interesa abordar el equilibrio es aquella que el humano guarda para sí mismo y que es de suma importancia para llevar una vida plena y satisfecha lo cual conlleva a la felicidad, que según los grandes pensadores (griegos, franceses, etc.,) es el fin último al que aspira o debe aspirar un hombre. El equilibrio es un concepto fácil y complejo al mismo tiempo, es fácil porque entenderlo desde un punto de vista meramente descriptivo no requiere gran racionalización y es complejo porque predicarlo o sea llevarlo a la práctica como una forma de vida requiere gran disciplina y enfoque, cosa que la mayoría de las personas no poseen o no desarrollan debido a la enajenación que viven en el día a día y los docentes de nivel universitario no son la excepción.

El hablar de equilibrio puede ser intimidante si se carga con un historial de situaciones adversas debido a no guardar dicho equilibrio, y porque al mismo tiempo significa un reto para quienes no lo han practicado o para quienes lo intentan con esfuerzo y sacrificio día a día, debido a que el equilibrio es complicado de alcanzar algunos lo ven como un pesar que no vale la pena llevar a cabo porque significa salir de la zona de confort, pero no hay idea más equivocada que ésta ya que solamente el equilibrio es el que de alguna forma nos puede acercar a una elevación importante en todos los aspectos del ser humano, entendiendo por elevación aquel estado de satisfacción y felicidad respecto al mundo y que a sabiendas que no es permanente porque la vida tiene altibajos, nos podemos mover en un umbral que se asemeje a eso (Covey, 1997).

En primer lugar hablaremos de los dos niveles en los que se debe ejercer el equilibrio de una persona y que como consigna, no se puede alcanzar en plenitud si no se cumplen ambas y en el orden necesario, me refiero a lo que Covey (1997) denomina conquista interna y conquista externa. La conquista interna en primer lugar implica una lucha contra sí mismo porque trata de lidiar con los instintos naturales del ser humano, conocidos en la religión católica como pecados capitales, esta lucha se logra con abstinencia que no quiere decir privación, sino un término que quepa entre ambos conceptos. No se trata de limitarse a hacer o no hacer, sino a hacer lo que se crea necesario, es decir, el justo medio que nos provea de ese elemento sin descuidar otros y que la consecuencia de no hacerlo conduce a la enajenación que es el principio del vicio y desequilibrio, por ende de la no felicidad o plenitud. El equilibrio interno debe abarcar cuatro facetas importantes:

**Figura 1** Equilibrio interno



Empecemos por aclarar que el diagrama representa el equilibrio que una persona que ejerce la docencia a nivel superior debe guardar para consigo mismo sin que esto implique que su tiempo libre deba repartirse exactamente de esa forma, o sea que si el tiempo libre al día son cuatro horas no necesariamente debe destinarse una hora a cada cosa, ya que puede ser un poco más a una o a otra dependiendo de la necesidad más importante en ese momento. Lo que sí es cierto es que diariamente se debe destinar aunque sea unos minutos a cada uno de los cuatro elementos que conforman la conquista interna, es decir se requiere de disciplina y enfoque para convertirlo no en una rutina sino en una forma de vida.

En el cuadrante superior derecho referente a la parte física podríamos recurrir a un nutriólogo y a un entrenador profesional para que nos digan como alimentarnos y ejercitarnos correctamente, sin embargo la conquista interna también se basa en el sentido común e independencia, que quiere decir que no se harán grandes erogaciones de dinero, traslados u otro desgaste con tal de satisfacer esta necesidad, simplemente se hace. La sabiduría popular manda que una persona debe alimentarse 5 veces al día, en porciones suficientes, bebiendo por lo menos dos litros de agua, evitando grasa, sal, harinas y azúcar en exceso además de comer lo más natural posible. Si el objetivo es formar un cuerpo atlético y musculoso en el caso de los varones o esbelto y definido en el caso de las mujeres entonces la recomendación es acudir efectivamente a los profesionales de la salud.

Una forma inteligente de saber cómo alimentarnos sin adivinanzas es el llamado plato del buen comer, que según el portal de la Facultad de Medicina de la UNAM (2014) es una guía de alimentación para México, es un gráfico donde se representan y resumen los criterios generales que unifican y dan congruencia a la Orientación Alimentaria, dirigida a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.

La segunda parte del equilibrio físico se fundamenta en el ejercicio que tiene entre muchos beneficios: el tonificar y bajar de peso, sentirnos bien y regular muchas funciones del organismo. La recomendación básica es hacer ejercicio a la medida, es decir, dependiendo de la edad, la actividad física y el tiempo del que se disponga es la rutina que se adopte, por ejemplo un adulto joven podrá incluso ir una o dos horas al gimnasio, un adulto mayor caminar media hora al día y una persona en edad de vejez bastará que no sea sedentaria y procure caminatas leves. Recordemos que lo que se busca es el equilibrio, no hacer competencia o querer dar buena impresión, se trata de ser honestos con nosotros mismos y ver hasta dónde puede el cuerpo satisfacer esta parte del equilibrio interno sin que lo desgastemos o lastimemos de forma innecesaria. En diversos portales de internet existen sin número de rutinas y tutoriales para quienes no poseen conocimiento de cómo emprender el equilibrio físico. Lo más importante de hacer ejercicio es aprender a disfrutarlo de lo contrario se hace como un “deber” que a la larga pesa más que la voluntad y se olvida, una vez que el ejercicio forma parte del estilo de vida de alguien se extraña cuando por alguna razón no se puede hacer, esa es la mejor señal de que nos hemos apropiado de una rutina y no a la inversa.

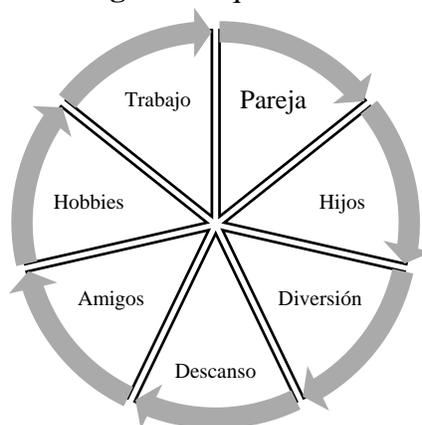
En el sentido de las manecillas del reloj la siguiente esfera de la conquista interna es la parte espiritual que tal vez sea la que más confusión cause debido a que una interpretación empirista podría decir que bastaría con ir a la iglesia los domingos y rezar antes de dormir para quienes son católicos, o en general acudir a los templos, sin embargo la espiritualidad va más allá de pertenecer a una religión, es aceptación de algo más magnánimo que lo mortal, es tener la batería cargada en forma positiva, es la admiración de la creación hecha por Dios (independientemente del nombre que se le quiera dar).

La espiritual no es un camino fácil ni una receta de cocina, tampoco es un lugar de estancia o un destino final, es simplemente cultivar nuestra mente y nuestro corazón a partir de cosas sencillas pero con un gran significado. La espiritualidad no es cuestión de pedir como normalmente se hace en la cultura occidental, sólo nos acercamos a Dios cuando nos pasa algo o cuando necesitamos algo pero el universo no funciona de esa manera. ¿Qué se requiere para lograr esta conquista espiritual? Darnos el tiempo que consideremos necesario para hacer una reflexión profunda del ser, de lo que nos rodea, del sentido de la vida, de la admiración por la naturaleza, de la felicidad y de Dios mismo... de algo trascendente.

Siguiendo con los elementos de la conquista interna analicemos ahora la esfera de lo emocional, que ante todo para la mayoría es la más difícil de lograr y de mantener porque es un principio de aceptación de uno mismo y sus circunstancias con una mezcla de autoestima, inteligencia y manejo de emociones. Básicamente es el control y dominio de las emociones y sentimientos hacia uno mismo y hacia los demás, se abordará con mayor profundidad en el apartado de inteligencia emocional. Por supuesto hay que aclarar que esto no se logra de un día para otro, o que es privativo de aquellos que poseen un alto coeficiente intelectual (la escala paramétrica referencia del siglo XX), de hecho lo contrario, en la vida cotidiana pareciera ser que aquellos que ven la vida más simple y más sencilla ya sea porque así lo quieren o porque así les permite su capacidad son las personas más felices, en contraposición a aquellos que analizan y buscan razón para todo, encontrando frustración la mayoría de las veces.

Para finalizar puntualizaremos como se logra satisfacer la esfera de lo intelectual, que dicho sea de paso el nombre ya impone y desmotiva a muchos, sin embargo para el docente universitario de nivel superior es especialmente importante que se logre ya que es la base de su trabajo. Una cosa es la formación profesional adquirida en el trayecto de la licenciatura, maestría, doctorado o cualquier grado académico y otra la intelectualidad. Un intelectual es aquella persona que puede opinar con fundamento de casi todos los temas porque básicamente lee mucho y está informado a diferencia de un académico o un investigador que se especializan en una rama del conocimiento. Conquistar la esfera de lo intelectual no quiere decir que aspiremos al nivel de los máximos literatos o intelectuales, sino que nos preocupemos y ocupemos en leer e indagar más allá de nuestra formación profesional en las fuentes adecuadas, me refiero a aquellas que por sentido común tienen un grado de seriedad mínimo a diferencia de otras, es muy fácil distinguir el contenido de diferentes periódicos, revistas o publicaciones. Y como recomendación puntual habría que destinar por lo menos media hora al día a cultivar el intelecto más allá de lo que implica preparar una clase ordinaria.

Una vez satisfechas las esferas de la conquista interna podemos aspirar a lograr la conquista externa que sería el segundo paso a llevar a cabo en este camino de realización o búsqueda de la felicidad. En el caso de un docente de nivel superior la creencia es que trabaja menos que un oficinista o que una persona que tiene horario fijo, supuesto que el profesor (casi siempre de asignatura) trabaja en promedio veinte horas a la semana o menos, como mucho tal vez veinticinco y si transita en varias escuelas hasta 30 o más. El hecho es que el docente de este nivel no solamente trabaja las horas que formalmente está parado frente a grupo, sino previa planeación es que puede hacerlo con profesionalismo y cumplir cabalmente su trabajo. O sea que el que se dice que trabaja veinte horas realmente trabaja veinticinco o treinta, cuando en su cheque devenga veinte. Dicha aclaración viene al caso porque para lograr la conquista externa se requiere distribuir inteligentemente el poco o mucho tiempo que se tenga. El esquema siguiente ejemplifica la conquista externa.

**Figura 2** Equilibrio externo

Al igual que la conquista interna, el dibujo de la conquista externa es un simbolismo del equilibrio que debe lograr cada persona que intente practicarla con énfasis a quienes son docentes de nivel superior, es decir, no necesariamente se le dedica el mismo tiempo a cada actividad, de hecho el sentido común nos dice que le debemos normalmente más tiempo al trabajo a los hijos y al descanso y en menor proporción a las demás actividades. Sin embargo la maestría de lograr la conquista interna no se centra en abarcar todas las esferas, sino aquellas que en su conjunto y correcta distribución del tiempo (lo cual depende de la perspectiva y necesidades de cada quien) logren hacer sentir plenas y satisfechas a las personas por tener una vida diversificada y complementada. ¿Le ha pasado al lector que un día no va al trabajo y no sabe qué hacer con ese día? Si la respuesta es afirmativa es que tal vez no ha logrado el equilibrio externo, incluso hay quienes se sienten peor no yendo a trabajar que poder disfrutar de un día tranquilo de descanso haciendo otras actividades.

Otra aclaración pertinente es que no se tiene que estigmatizar que son sólo estas y no más las actividades que le incumben a un docente en el desarrollo de su vida cotidiana, sino que son las que mayormente se mencionan cuando se indaga acerca de que otras actividades se le dedican tiempo cuando no se está en el trabajo.

Empecemos por explicar nuevamente en el sentido de las manecillas del reloj la importancia de dedicarle un tiempo mínimo a cada cosa.

Primero la pareja, ya sea que se esté o no casado, la pareja es un apoyo importante en la vida de un docente y de hecho de cualquier persona, por otro lado si no se le dedica el tiempo adecuado a esa relación puede ser lo contrario, una “piedrota” en el zapato con la que se tenga que lidiar más que convivir. La elección está en uno mismo, es decir, si se tiene pareja hay que cuidarla y procurarla, si no, no es el fin del mundo ni mucho menos el estar solos, la soledad es algo subvaluado que de hecho puede ayudarnos mucho más que una relación dependiente y destructiva, por supuesto no es tan fácil tomar decisiones cuando se tienen hijos o patrimonio de por medio pero, si ya se está comprometido con eso ¿por qué no procurar que todo vaya bien? Claro siempre hay altibajos y no existen los príncipes ni las princesas, pero si encontramos a aquella persona de la cual nos enamoramos con todo y sus virtudes y defectos, ¿no se merece acaso que se le dedique un tiempo razonable cualquiera que sea éste? A pesar del trabajo, a pesar de los hijos, a pesar del tiempo y a pesar de los pesares la pareja merece tiempo de calidad y siempre va a ser inteligente cuidar una relación.

Los hijos son la máxima bendición que la vida le puede ofrecer a una persona y aunque el docente es una persona “preparada” porque tiene grados académicos, ello no implica que con eso ya se es buen padre, el tiempo para los hijos nunca es tiempo desperdiciado, sea poco o sea mucho siempre hay que intentar compartir con ellos lo más que se pueda. Una persona organizada siempre encontrará tiempo para sus hijos y su pareja, una que no lo es, encontrará pretextos.

Parece irónico que me tenga que referir a la diversión como una obligación del docente, sin embargo hay quienes inmersos en esta rutina de trabajo no encuentran lugar para lo más básico en la vida. La diversión es distinta para cada persona pero al final coincide en que significa un momento de gozo, de alegría, una sonrisa, algo que puede ser tan trivial como un programa de televisión o simplemente platicar con un amigo, sobra decir que una persona que no sonrío y no se divierte tiende a amargarse y en el contexto docente eso es altamente peligroso ante la sensibilidad de los alumnos. De hecho sin descuidar el profesionalismo el aula de clases puede ser un lugar para encontrar diversión con nuestros alumnos, siempre teniendo cuidado de guardar límites y procurar respeto. El punto es que es algo sencillo para quien lo vive en el día a día con naturalidad y es una “obligación del equilibrio” para quienes no están acostumbrados a hacerlo.

El descanso no es una opción, es una obligación que el cuerpo tarde o temprano demanda, pero cuando lo hace se manifiesta de formas no agradables que van desde una sensación de pesadez hasta un desmayo o más elevado un infarto, así es, el no descansar nos puede llevar a acabar con nuestras vidas. El sentido común debería ser suficiente argumento para hacerlo pero desafortunadamente no lo es para todos y hay que reflexionar al respecto. Cuando descansamos recuperamos energía, cumplimos una función fisiológica necesaria del cuerpo, nos relajamos y nos sentimos de mejor humor. Los médicos recomiendan por lo menos 7 horas al día de descanso profundo y relajante. La falta de este aspecto al igual que los dos primeros más temprano que tarde nos cobra factura.

Los amigos y hobbies al igual que el descanso no debería ser una recomendación sino un actuar cotidiano en función a la naturaleza del ser humano, sin embargo debido a que caemos en círculos viciosos y rutinas sin el ingrediente de la picardía o la convivencia sana, es absolutamente importante recomendarle a aquella persona que se dedica a la docencia en el nivel superior que se dé un tiempo, cualquiera que este fuere de forma regular para hacer simplemente lo que le gusta, que al igual que en otras esferas nos encontramos con una gran diversidad de posibilidades y opciones que podríamos nombrar. Ya depende de cada persona escoger con quien y con qué frecuencia quiere convivir o hacer simplemente lo que le gusta pero jamás de hacerlo. A veces inmersos en los problemas laborales o familiares no nos alcanzamos a dar cuenta de cuánto hemos dejado de hacer por cumplir con nuestras obligaciones, eso de ninguna forma es sano. No debe estar peleado el hacer lo que te gusta y pasar tiempo con tus amigos con el cumplir con tus obligaciones laborales y familiares, lo cual desafortunadamente se ha estigmatizado a lo largo del tiempo: “si te casas ya te fregaste”, “teniendo hijos y familia ya se acabó tu diversión”, “ahora ponte serio porque ya no estás como para andar con tus amigos y divertirse” sin sólo algunos de los refranes populares que se convierten en paradigma de las personas y que los viven en el día a día hasta que les dieron sesenta años y se dan cuenta que nunca se sintieron plenos y satisfechos

Al final la conclusión de esto es: una vez que yo poseo la conquista interna y externa debo encontrar lo que en palabras de Maslow sería la autorrealización, es decir, una satisfacción y sensación de plenitud en la vida, sin siquiera mencionar grandes logros o hazañas, basta con cubrir y efectuar lo necesario para tener ambas conquistas, para ser personas plenas en un sentido amplio de la palabra, luego ya vienen las metas y objetivos de largo plazo.

Pero la consigna es a groso modo la siguiente: en tanto un docente no pueda lograr dichas conquistas, por más erudito e inteligente que sea en los conocimientos propios de su cátedra, jamás logrará una completa aceptación y evaluación por parte de sus alumnos y jefes, dado que proyectará desequilibrio y eso impacta prácticamente en cada acción de su vida.

### **Disciplina y filosofía japonesa**

Considero absolutamente indispensable que al hablar de bienestar en una persona, en este caso dirigido a docentes de nivel universitario, nos tenemos que remitir a la filosofía japonesa, una cultura admirable en todos los sentidos y sobre todo de valores con mucho enfoque al ser humano.

Un gran orador y representante de esta maravillosa cultura japonesa es Carlos Kasuga Osaka, Presidente del Consejo de Administración de Yakult, quien ha delegado las funciones administrativas en subordinados para dedicarse más a trascender en la vida de los jóvenes a través de charlas, publicaciones en su cuenta de twitter, etc.

Algunos de los mensajes pronunciados por Carlos Kasuga que quiero rescatar para el bienestar docente es aquel en que hace una analogía entre la naturaleza y la vida humana diciendo que tanto en la naturaleza como en la vida hay una primavera, un verano, un otoño y un invierno. La primavera abarca desde que uno nace hasta los veinte años, el verano de los veintiuno a los cuarenta, el otoño de los cuarenta y uno hasta los sesenta y el invierno desde los sesenta y uno hasta los ochenta años.

En la primavera los árboles son pequeños, están creciendo y se están formando, así mismo el ser humano se desarrolla y crece, en este caso es labor de la escuela, la familia y quienes influyan en los jóvenes hacer que se formen en lo moral, en lo físico, en lo espiritual y en lo intelectual (como la conquista interna antes mencionada) porque como bien dice el refrán “árbol que crece torcido jamás su tronco endereza”, es por ello que la recomendación de Carlos Kasuga es poner especial énfasis en la educación formativa, la educación basada en valores porque de ello dependerá no solo el futuro de este joven que se va formando sino de todo un país si lo vemos en un sentido más amplio. Nos compete hablar más del verano y del otoño en sentido figurado ya que en la primera de estas etapas es cuando los árboles dan fruto y sus hojas son verdes, así el ser humano está en plenitud de sus facultades, se encuentra en el máximo de sus capacidades, posteriormente en el otoño de la vida los árboles empiezan a perder follaje, sus hojas pierden color y lo mismo en el ser humano. Se cae el cabello, se cae la vista y se pierde la fortaleza y el vigor de un joven. He aquí las dos lecciones importantes para estas etapas de la vida en el caso del docente universitario: desde el primer sueldo que reciba un docente se deberá pagar así mismo un diez por ciento (los veinte años del otoño y los veinte del invierno), el otro noventa por ciento no es suyo, es de quien le provee de alimentos, quien le da servicios básicos de agua, luz, teléfono, vestido, calzado, etc. A ellos es a quienes se les tiene que dar ese noventa por ciento pero dice Kasuga que si tu trabajas de la noche a la mañana es justo y necesario pagarse así mismos ese diez por ciento. ¿La razón? Se pretende fomentar una cultura del ahorro en los docentes para que una vez llegando al invierno de la vida no se tenga que depender de nadie, ya que hay algunos casos desafortunados en que la calidad de vida no es la que debería de ser lo cual es totalmente injusto considerando que esa persona entregó una vida de trabajo y esfuerzo. La segunda lección importante de esta analogía es que en el otoño de la vida debido a que empieza la curva de descenso hay que mediar y limitar aquellos excesos que pudieran ser nocivos para la salud, por ejemplo si a los treinta años puedes trabajar tres turnos, a los cuarenta y cinco ya no es muy recomendable debido a que el cuerpo ya se encuentra más cansado, en pocas palabras bajar un poco el ritmo en el otoño de la vida es una recomendación inteligente para no atentar contra la salud.

Otra lección de sabiduría que nos comparte Kasuga para el quehacer docente son cuatro principios fundamentales:

1. El bien ser: consiste en ser puntuales, ser honestos, ser leales, ser responsables, ser amorosos, entre otros. Menciona Kasuga que de nada sirve tener en una institución a un profesor que tenga por ejemplo tres maestrías si es impuntual, si no sabe trabajar en equipo, si no tiene puesta la camiseta. Se trata de ser buenas personas con las connotaciones morales y éticas que ello implica
2. El bien hacer: todo lo que hagas hazlo bien, si vas a preparar clase enfócate, si vas a dar clase, hazlo como si fuera la última vez, si vas a trabajar la extensión y vinculación hazlo con la convicción de ayudar y con la mejor intención, se trata de hacer todo bien y a la primera
3. El bien estar: es sinónimo de felicidad cuando haces más de lo que recibes, se trata de hacer las cosas sin esperar nada a cambio y al final del día tenemos y sentimos esa satisfacción de que dimos más de lo que recibimos. En la docencia implica dar más a nuestros alumnos de lo que recibimos de ellos
4. El bien tener: el bien tener llega como consecuencia de ejercer correctamente los tres puntos anteriores. Si uno practica correcta y efectivamente dichos puntos, el bien solo más temprano que tarde llegará

### Inteligencia financiera

Según el portal PNL Américas la inteligencia financiera se define como:

La habilidad de generar riqueza, o como la capacidad para resolver o eludir problemas financieros. La inteligencia financiera está estrechamente vinculada a la psicología de la persona, el dominio propio y el ser autodidacta, ya que la educación financiera actualmente es una cuestión nueva que ha aparecido y no se ha integrado en las escuelas de muchas partes del mundo.

Si analizamos la primer parte de la definición interesa tomar el “generar riqueza” y “eludir problemas financieros” al contexto docente, pero ¿cómo hacerlo en una profesión donde normalmente se gana entre setenta y ciento veinte pesos la hora dando como máximo ocho mil o diez mil pesos mensuales? La propuesta se muestra en el siguiente diagrama

**Figura 3**



Los ingresos pasivos para quien se dedica a la docencia y de hecho para cualquier persona pueden ser aquellos que reciban ingresos por concepto de rentas, utilidades, beneficios en sociedades de inversión, rendimientos, etc.

Implica hacerse de un ingreso sin que implique una erogación de tiempo o dinero, simplemente es cobrarlo. Por supuesto suena increíble pero la característica de este tipo de ingreso es que requiere una inversión inicial fuerte, y a partir de ésta, recibir el rendimiento que genere en las diferentes opciones antes mencionadas. La ventaja de ser profesor de asignatura a diferencia de uno de medio tiempo o tiempo completo es que una carga promedio de horas permite hacer otras actividades al día como lo es tener un negocio propio y al respecto existen muchas posibilidades. En primer lugar si ya se es profesor de negocios está por demás esta explicación y en caso de no ser así la sugerencia es acudir a modelos de planeación y lugares donde nos pueden orientar al respecto de crear nuestra empresa sin caer en ese 80% que desde que nace están destinadas al fracaso. Las opciones de planeación van desde un modelo de negocios tipo CANVAS, business plan o un modelo e-business y las opciones de asesoría consisten en acudir a una incubadora de negocios, checar la misma página del INADEM o acudir con colegas expertos en el área para una orientación básica. Una máxima en los negocios es que si se plantean las variables estratégicas correctas, la competencia pierde importancia y sólo nos tenemos que enfocar al cliente, de tal manera que se puede hacer negocio sin tener que dedicar todo el día a este. En resumen la inteligencia financiera consiste en hacerse de tres tipos de ingresos para que en caso de faltar uno, contamos con dos de respaldos y en un escenario pésimo en que no tengamos dos al menos contamos con uno que nos permite subsanar necesidades básicas.

### **Inteligencia emocional**

Pareciera ser irónico que quienes suelen tener un coeficiente intelectual (CI) más alto que el promedio, a veces son quienes tienen menos inteligencia emocional (CE), de hecho según Goleman (2011) el CI parece aportar tan sólo un 20% de los factores determinantes del éxito a lo largo de un trayecto de vida, entonces el ser lo suficientemente inteligente para dar clases de nivel superior no es suficiente para suponer que a las personas les irá bien sólo porque son “inteligentes”; debe haber un ejercicio analítico y reflexivo más profundo que conlleve a un adecuado manejo de emociones y por lo tanto a una mejor toma de decisiones en lo general. Para Goleman la vida familiar es la primera escuela de aprendizaje emocional; es el crisol doméstico en el que aprendemos a sentirnos a nosotros mismos y en donde aprendemos la forma en que los demás reaccionan ante nuestros sentimientos; ahí es también donde aprendemos a pensar en nuestros sentimientos, en nuestras posibilidades de respuesta y en la forma de interpretar y expresar nuestras esperanzas y nuestros temores, por lo tanto resulta indispensable cuestionarnos si el núcleo familiar en el que nos desenvolvemos es el idóneo para desarrollar nuestra inteligencia emocional, desde la pareja y los hijos, quienes vivan con sus padres o con otro tipo de parentela hay que analizar y pensar en la influencia que cada uno de ellos tienen en nosotros y la consecuencia en nuestro actuar. Vale también la pena analizar cómo fue nuestra niñez y juventud porque podríamos encontrar respuestas a ciertos comportamientos o emociones que experimentamos en nuestra vida cotidiana. Se podría ahondar en forma amplia cada uno de los aspectos teóricos de la inteligencia emocional contextualizados a la vida de un docente universitario, sin embargo el análisis del entorno familiar es solamente un comienzo a esta introspección amplia que cada uno debe hacer para desarrollar y acrecentar su CE.

## Networking

Debido a la incertidumbre laboral que representa trabajar en el ámbito privado (potenciada con la globalización, el capitalismo y el neoliberalismo en su máximo apogeo), particularmente en la docencia de nivel superior considero indispensable hablar de una alternativa relativamente nueva en concepción pero que gente con astucia y suspicacia han aplicado para conseguir los mejores empleos y las mejores oportunidades desde hace mucho tiempo: me refiero a networking.

El docente de nivel superior que trabaja por horas clase, por contratos semestrales o cuatrimestrales, con prestaciones básicas de ley o a veces sin ninguna prestación debe poner especial énfasis esta alternativa laboral como opción sería dada la movilidad de profesores en las Universidades.

Munian (2011) define el networking como el desarrollo y cultivo sistemático de contactos y relaciones informales e interpersonales con tres propósitos:

1. Obtener información que ayude a concentrar los objetivos de búsqueda de trabajo, enterarse de tendencias, eventos o cualquier cosa relevante para el seguimiento.
2. Exponerse en el mayor grado posible al mercado de trabajo
3. Reunir más nombres y referentes para ampliar la red, obtener más fuentes de información y presentarse más.

De tal manera que a pesar de la supuesta estabilidad de la que uno goce en una institución de nivel superior se vuelve indispensable mantener vigente, actualizada y en crecimiento esta red de contactos que nos ofrece la seguridad que tal vez la institución no pueda otorgarnos en términos de oportunidades. Muniain ofrece una propuesta de contactos iniciales que se clasifican en tres categorías:

- a) Red de relaciones personales
  - a. Familia inmediata
  - b. Familiares cercanos y lejanos
  - c. Amigos, amigos de los amigos y excompañeros de actividades
  - d. Miembros de organizaciones sociales
  - e. Nuestro médico, abogado, dentista, contador, agente de seguros, etcétera
- b) Red de relaciones profesionales
  - a. Colegas de trabajos anteriores: jefes, subordinados, secretarias, etcétera
  - b. Colegas profesores
  - c. Clientes, proveedores y otros colaboradores
  - d. Vendedores, consultores, contratistas, etcétera
- c) Redes oportunistas
  - a. El señor que conocemos en la boda
  - b. La señora que viajó junto a nosotros en el avión
  - c. La pareja con la que platicamos en el restaurante
  - d.

## Conclusiones

Si un profesor no procura y cuida el desarrollo de los aspectos mencionados, aunque posea los conocimientos, el capital cultural y económico y la experiencia profesional entre otros; su desempeño en el espacio áulico no será el deseable. Otra conclusión es que la profesión docente lejos de ser fácil respecto a otras, demanda la preparación y formación de agentes académicos especialistas en su campo de conocimiento y especialistas en Educación.

La profesión de docente de nivel superior genera muchas satisfacciones y es muy retributiva en la parte emocional, sin embargo en el contexto de la Educación en México se considera una profesión complementaria a otras, de tal manera que los mecanismos de contratación y permanencia que emplean las instituciones hacen que lejos de ser una de las profesiones menos estresantes se vuelva casi lo contrario para quienes la ejercen.

Es por ello que a partir de diferentes teorías y ópticas se ofrecen una serie de recomendaciones y reflexiones concretas que más que buscar mejorar la práctica docente o fomentar el desarrollo de habilidades didácticas, buscan un bienestar en un sentido amplio de la palabra, con una visión holística del ser para después poder ejercer en el contexto actual, lleno de vicisitudes y problemáticas que dificultan aún más la ya complicada labor de formar a las nuevas generaciones de México.

## **Referencias**

CARERCAST. (2014). Trabajos más estresantes. Abril de 2015, de CARERCAST Recuperado de [www.carercast.com](http://www.carercast.com)

Covey, S. (2000). Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas. México: ESFINGE

Goleman D. (1980). Inteligencia Emocional. México: Prentice Hall

Guía de Alimentación para México (2014). Facultad de Medicina de la UNAM

Kasuga Osaka C. Conferencia Magistral: “Calidad y productividad al estilo japonés” Semana Nacional Pyme 2013

Munian J. (2010). Como te vendes te contratan. México: ESFINGE

Portal PNL (2014). Inteligencia Financiera. Abril de 2015. Recuperado de [www.pnl.com](http://www.pnl.com)

Reporte de competitividad del Foro Económico Mundial de Davos Suiza 2014. Recuperado de [www.wef.com](http://www.wef.com)

Video: “Motivación al estilo Shwarzenegger” (2010). Recuperado del portal: [Youtube.com](http://Youtube.com)