



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 OCTUBRE DE 2009

“JUAN RAMÓN JIMÉNEZ Y BLAS DE OTERO: RESPUESTAS VITALES”

AUTORÍA ALICIA ORTIGOSA GUERRERO
TEMÁTICA LITERATURA, PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN CENTROS EDUCATIVOS
ETAPA 4º DE ESO Y 2º DE BACHILLERATO

Resumen

El presente artículo pretende acercarse a la realidad de algunas de las enfermedades profesionales (*burnout* o “síndrome de estar quemado”, *mobbing*, estrés,...) y de las dolencias emocionales a través de la vida y obra de dos poetas emblemáticos. La depresión y la neurosis condicionaron la vida y obra de Blas de Otero y Juan Ramón Jiménez.

A través de un estudio crítico, pretendemos que los alumnos y alumnas asuman y analicen ambas situaciones, intentando comprender sus causas y sus consecuencias. Aspiramos a desarrollar así una actitud de respeto y comprensión alejada de las discriminaciones y prejuicios que alientan la ignorancia o el miedo. Este análisis, a la vez, servirá para reflexionar cómo estas dolencias pueden surgir, en ocasiones, por el desempeño de una labor profesional.

Palabras clave

- Literatura
- Prevención de riesgos laborales en los centros educativos.
- Las enfermedades profesionales: *burnout* o “síndrome de estar quemado”, *mobbing*, depresión,...)
- La depresión psíquica en la vida y obra de Juan Ramón Jiménez y Blas de Otero.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 OCTUBRE DE 2009

1. PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

La calidad de la actividad docente, así como la de cualquier otra actividad desarrollada en el ámbito de los centros de enseñanza, está directamente relacionada con las condiciones de trabajo, y por tanto, con las medidas de seguridad y vigilancia de la salud, es decir, con la calidad laboral.

Así, la prevención de riesgos pretende eliminar o controlar toda condición de trabajo que pueda suponer un daño para la salud de los trabajadores.

La prevención de riesgos laborales en los centros educativos se rige por unos principios que deben respetarse y que la propia Ley de Prevención de Riesgos Laborales contempla, entre los cuales podemos señalar los siguientes:

- Evitar los riesgos siempre que sea posible.
- Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- Adaptar el trabajo a la persona.
- Combatir los riesgos en su origen.
- Anteponer la protección colectiva a la individual.

A continuación, vamos a analizar los riesgos más comunes en el personal docente y las medidas a tomar para su prevención y tratamiento. Comenzaremos este análisis describiendo aquellos riesgos que afectan al ámbito de lo psicológico y lo social, como son el estrés, el *burnout* y el *mobbing*.

2. ESTRÉS LABORAL

El estrés laboral es aquel que se produce cuando los requisitos exigidos en el empleo, el entorno laboral o la organización del trabajo no corresponden a las aptitudes del trabajador, a sus recursos o a sus necesidades.

Las principales fuentes de estrés en el ámbito educativo son las siguientes:

- Las exigencias inherentes al puesto ocupado.
- La falta de control sobre la situación de uno mismo.
- Los cambios.
- Los conflictos entre funciones.
- Las relaciones interpersonales.
- La falta de respaldo en el trabajo.
- La dificultad de lograr un equilibrio entre la vida laboral y personal o familiar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 OCTUBRE DE 2009

Los principales factores de riesgo del estrés laboral en el personal docente que se dedica a la enseñanza de la educación secundaria, ya que nuestro artículo está dirigido al nivel educativo de la ESO y Bachillerato, son los siguientes:

- Desmotivación en el aula.
- Falta de colaboración entre compañeros.
- Complejidad de atención al alumnado con déficits o ritmos de aprendizaje muy diferentes.
- Problemas disciplinarios.
- Demandas y delegación de problemas y conflictos que corresponden a las familias y otros sectores de la sociedad y no a la escuela.
- Inestabilidad debido a supresión de aulas y/o cambios forzosos de centro de trabajo.
- Excesivo número de alumnos en el aula.
- Excesiva demanda burocrática.
- Dificultades de promoción profesional.
- Falta de apoyo de las familias a la acción educativa.

A continuación, vamos a enumerar algunas de las consecuencias más comunes que el estrés laboral tiene en el docente a nivel físico, psicológico y comportamental:

- Nivel físico:
 - Tensión y dolor muscular.
 - Indigestión, vómitos, acidez, estreñimiento, úlceras,...
 - Palpitaciones, arritmias, dolor en el pecho, enfermedades coronarias e hipertensivas.
 - Pulmonares y respiratorias: dificultad para respirar o respiración rápida o profunda, asma.
 - Trastornos del sueño, desfallecimientos, dolores de cabeza,...
 - Enfermedades de la piel.
 - Sexuales: frigidez, impotencia,...
- Nivel psicológico:
 - Preocupación excesiva.
 - Incapacidad para tomar decisiones.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 OCTUBRE DE 2009

- Sensación de confusión.
- Falta de concentración.
- Falta de atención.
- Sentimientos de falta de control.
- Frecuentes olvidos y bloqueos mentales.
- Hipersensibilidad a las críticas.
- Mal humor.
- Trastornos del sueño.
- Ansiedad, miedos y fobias.
- Depresión y otros trastornos afectivos.
- Alteraciones alimenticias.

- Nivel comportamental:
 - Excesivo consumo de café, nicotina, alcohol y medicamentos.
 - Cambios en los hábitos alimentarios.
 - Falta de ejercicio físico.
 - Abandono de actividades sociales.
 - Sensación de estar enfermo y utilización excesiva de servicios de salud.
 - Cambios generales en la forma de vida.
 - Depresión y suicidio.
 - Absentismo.
 - Bajo rendimiento.
 - Conflictos interpersonales.
 - Comportamientos inseguros.

Así pues, algunas de las medidas que se pueden adoptar para ayudar a la prevención del estrés laboral son:

- Programas de formación inicial o permanente relativos a problemas reales.
- Dotar a los centros de autonomía para tratar a los alumnos en su contexto social.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 OCTUBRE DE 2009

- Fomentar el trabajo en equipo.
- Diseñar los trabajos de forma que supongan un estímulo y una oportunidad de crecimiento personal para los docentes.
- Enseñar técnicas de relajación y control de respiración, habilidades de comunicación y técnicas asertivas, solución de conflictos y toma de decisiones.

3. **BURNOUT O “SÍNDROME DE ESTAR QUEMADO”**

El burnout o “síndrome de estar quemado” se suele dar con más frecuencia entre los docentes, enfermeros, personal de los servicios sociales, médicos, policías,... y en general en aquellas profesiones que implican un trato directo con las personas, siendo los docentes el sector más castigado por esta enfermedad.

El síndrome de estar quemado es definido como un cuadro clínico cuyos síntomas son los siguientes:

- El cansancio emocional: se caracteriza por la pérdida progresiva de energía, el desgaste, el agotamiento y la fatiga.
- La despersonalización: se manifiesta en el desarrollo de actitudes negativas y sentimientos fríos e impersonales hacia los destinatarios del trabajo (alumnado,...) intentando así, protegerse del agotamiento.
- La falta de realización personal: consiste en la tendencia de los profesionales a evaluarse negativamente y de forma especial esa evaluación negativa afecta a la realización del trabajo y a la realización con las personas a las que atienden. Los trabajadores se sienten descontentos consigo mismos, desmotivados en el trabajo e insatisfechos con los resultados.

En el proceso de desarrollo del síndrome de “burnout” podemos distinguir varias fases:

- Fase inicial: se experimenta entusiasmo al inicio de un nuevo puesto de trabajo, con muchas expectativas positivas. No importa tener que prolongar la jornada de trabajo.
- Fase de estancamiento: las expectativas profesionales no se cumplen. Se replantea la relación entre esfuerzo personal y beneficios. El profesional se siente incapaz y empieza a actuar de forma poco eficaz. La salud empieza a fallar.
- Fase de frustración: el trabajo se siente algo carente de sentido. Se piensa que no funcionará nunca. Cualquier cosa le irrita y provoca conflictos en el equipo de trabajo. La falta de recursos personales y organizacionales puede condicionar el tránsito a la fase de apatía.
- Fase de hiperactividad y apatía: El profesional va muy acelerado, no escucha, se olvida de sí mismo, hasta que se produce el colapso. Se pierde la esperanza y hay un distanciamiento creciente de la actividad laboral, que conlleva a que el trabajador se vuelva apático.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 OCTUBRE DE 2009

- Quemado: Colapso físico, emocional y cognitivo que obliga a dejar el empleo, cambiar de trabajo o arrastrar una vida profesional de frustración y de insatisfacción.

Algunos autores han relacionado también el *burnout* del profesorado con factores de la personalidad o variables individuales como la autoestima o la orientación vocacional. Investigaciones realizadas opinan que el profesorado más quemado es aquél que tiene alumnado difícil, por lo que se enfatiza la influencia de las dificultades en el manejo de las interacciones en el aula como una de las fuentes fundamentales del *burnout*.

Así pues, algunos de los factores que parece que generan estrés en el profesorado son los siguientes:

- Los problemas y la falta de disciplina.
- La apatía, los bajos resultados en las evaluaciones del alumnado.
- Los abusos físicos y verbales.
- La baja motivación del alumnado.
- Las presiones temporales,
- La baja autoestima y estatus social.
- Los conflictos entre el propio profesorado.
- Los cambios rápidos en las demandas curriculares.

Por último, no debemos olvidar, que algunas de las consecuencias del *burnout* más importantes son las siguientes:

- Desde el punto de vista profesional: impuntualidad, abundancia de interrupciones, evitación del trabajo, absentismo, falta de compromiso en el trabajo, un anormal deseo de vacaciones, una disminución en la autoestima, abandono de la profesión, etc.
- Las personas afectadas por este síndrome parecen presentar una mayor vulnerabilidad a padecer accidentes laborales, síntomas médicos (depresión, hipertensión,...), pérdida de la voz, abuso de drogas (café, tabaco,...)

En definitiva, todas estas consecuencias del síndrome de estar quemado o *burnout* influyen en el rendimiento académico del alumnado, ya que éste percibe y evalúa la conducta del profesorado.

Actualmente no existe ninguna medida paliativa o terapéutica que por sí sola pueda ser efectiva frente al *burnout*. Una parte importante de los programas se centran en concienciar a los trabajadores sobre el papel que pueden desempeñar en la prevención a nivel personal y social. Entre otras, algunas de las estrategias y medidas preventivas son las siguientes:

- Vida sana.
- Vigilar el estado de salud.
- Evitar hábitos que incrementen el riesgo.
- Mejora de la autoestima.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 OCTUBRE DE 2009

- Apoyo social.
- Trabajo en grupo.
- Aprender a planificar de forma eficiente.
- Reconstrucción del pensamiento e ideas sobre la enseñanza.
- Técnicas de dinámica grupal y resolución de conflictos,
- Desarrollo de habilidades de afrontamiento y asertividad.
- Estrategias centradas en la evaluación del problema y las emociones.
- Habilidades de participación y negociación.
- Programas intensivos de yoga.
- Técnicas de control del estrés.
- Técnicas cognitivas y de autocontrol como la detección del pensamiento, solución de problemas y reestructuración cognitiva.
- Apoyo social entre iguales, escucha, apoyo técnico y emocional.
- Técnicas de consejo.
- Desarrollar habilidades de comunicación interpersonal.
- Fortalecer las redes de apoyo social.

4. **MOBBING O TERROR PSICOLÓGICO EN EL ÁMBITO DOCENTE**

Se atribuye a Heinz Leymann la descripción de este fenómeno y su aplicación a la psicología laboral. En 1990 propuso esta definición en el marco de un Congreso sobre Higiene y Seguridad en el Trabajo:

‘El mobbing o terror psicológico en el ámbito laboral consiste en la comunicación hostil y sin ética, dirigida de manera sistemática por uno o varios individuos contra otro, que es así arrastrado a una posición de indefensión y desvalimiento, y activamente mantenido en ella...’

Según el profesor Iñaki Piñuel, el inicio del acoso suele empezar de forma insignificante, como un cambio repentino de una relación que hasta el momento se consideraba neutral y positiva. La persona que sufre el mobbing comienza ser criticada por la forma de realizar su trabajo, que por otro lado, hasta el momento era bien visto. Al principio, las personas acosadas no quieren sentirse ofendidas y no se toman en serio las indirectas o vejaciones. No obstante, la situación resulta extraña para la víctima porque no entiende lo que está pasando y tiene dificultad para organizar su defensa.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 OCTUBRE DE 2009

Las consecuencias de esta situación no sólo afectan al individuo, sino que la tendencia al aislamiento que experimenta, la falta de comunicación y la conflictividad repercute también en su entorno familiar y social. El rendimiento laboral se resiente y la interrelación con los compañeros empeora. También puede suceder que aumente la accidentalidad porque el trabajador no se concentra en las tareas laborales, lo que puede provocar que pierda el empleo.

Ante una situación de estas características ¿Cómo podemos prevenir el *mobbing*? La prevención del *mobbing* en el ámbito docente, y en cualquier otro ámbito laboral, se puede conseguir a través de una adecuada organización del trabajo y de la puesta en práctica de los instrumentos necesarios para prevenir, regular y sancionar problemas interpersonales.

Existen multitud de medidas que han demostrado ser efectivas en estas situaciones. Algunas de estas medidas se centran en:

- Incorporar a la evaluación de riesgos psicosociales la detección del *mobbing*.
- Por medio de medidas preventivas organizativas, modificar el proceso de producción, aumentando la participación de los docentes, disminuyendo las demandas y ampliando las posibilidades de control en la tarea, revisando los objetivos, reconocimientos, salario adecuado y el sistema de primas, etc. Se trata de disminuir la presión excesiva y evitar situaciones de estrés que con frecuencia suelen ocasionar este tipo de conductas.
- Prestar apoyo y atención médica y psicológica a la persona acosada con el consentimiento del afectado y a través profesionales.
- Establecer medidas preventivas en cuanto a los modos de conducta en la empresa, para evitar la repetición de esas situaciones. Es preciso para ello la formación en la gestión de conflictos y habilidades de trabajo en equipo.
- Aplicación de medidas disciplinarias como el despido o el traslado del agresor.

5. METODOLOGÍA. PLANIFICACIÓN Y DISEÑO DE ACTIVIDADES

La metodología aplicada en el presente artículo está basada en una actitud investigadora por parte del alumnado, que fomentará su capacidad crítica, sin excluir las oportunas exposiciones discursivas del docente en la medida que el desarrollo de las actividades lo exija. El trabajo se desarrollará en dos ámbitos, en grupo y trabajo individual. En cualquier caso se buscará el trabajo cooperativo e investigador intentando que el alumno o la alumna sea capaz de trasladar lo analizado en estos autores a la vida ordinaria en lo que respecta a situaciones que provoquen inestabilidad psicológica.

La planificación y diseño de actividades que hemos propuesto está destinada a 4º de ESO y a 2º de Bachillerato de Educación Secundaria y dichas actividades están relacionadas con la materia de Lengua Castellana y Literatura. Esta metodología está dirigida a alumnos con una edad comprendida entre los 15 y 18 años.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 OCTUBRE DE 2009

Los principales objetivos que pretendemos alcanzar para el desarrollo de las actividades propuestas, y que veremos más adelante, son los siguientes:

- Profundizar en el conocimiento de la obra de los poetas: Juan Ramón Jiménez y Blas de Otero.
- Conocer las posibles relaciones entre vida y obra de ambos autores.
- Reflexionar sobre la implicación de las relaciones sociales, y por ello también del marco laboral, en la salud mental de las personas.
- Realizar un estudio de la literatura comparada. Elaborar textos críticos en los que se analicen los aspectos de las biografías de los autores reflejados en la obra y se establezcan conclusiones críticas en el cotejo de ambos.
- Desarrollar la capacidad de trasladar una situación dada a diferentes contextos.
- Aprender a respetar a las personas con dolencias emocionales sin adoptar actitudes discriminatorias.
- Aceptar la dolencia emocional, en sí mismos y en los demás, como un problema más de la salud que hay que afrontar con las herramientas que ofrece la medicina y sin convertirlo en un problema social.
- Valorar la importancia del clima de trabajo en el desarrollo personal y profesional de un trabajador o trabajadora.
- Sensibilizar al alumnado sobre las distintas consecuencias que comportan para la salud las enfermedades profesionales (depresiones, “mobbing”,...)

Son muchas las actividades que podemos proponer entorno a este tema; pero, por cuestión de tiempo y espacio, hemos decidido seleccionar algunas de las que nos han parecido más interesantes para el desarrollo de este trabajo. A continuación, vamos a destacar algunas de las actividades que hemos propuesto para el presente artículo y que son las siguientes:

- **Actividad en pequeño grupo (3 a 4 personas):**

Divididos en pequeños grupos, investigad unos la biografía de Juan Ramón Jiménez y otros la de Blas de Otero. Utilizad las direcciones de internet y la bibliografía facilitada por vuestro profesor o profesora. Procurad fijaros en los aspectos relacionados con la salud emocional del poeta.

Exponed los resultados de vuestra investigación ante vuestros compañeros y compañeras, que deberán tomar apuntes. Para esto podéis elaborar presentaciones PowerPoint, hacerlo en forma de clase magistral o como más os agrade.

- **Actividades en gran grupo (5 a 10 personas):**

El profesor o profesora corregirá, matizará y completará los resultados de las investigaciones centrándose en varias preguntas a reflexionar en gran grupo:

- ¿Qué situación psicológica tenían estos autores?
- ¿Qué motivos pudieron producir este hecho?



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 OCTUBRE DE 2009

- ¿Qué otras situaciones pueden provocar inestabilidad emocional o psicológica? Hacer caer en la importancia de las bajas laborales, cada vez en mayor aumento, por motivos psicológicos: depresiones, “mobbing”, síndrome del “burnout” o agotamiento profesional (fundamentalmente en trabajos relacionados con atención a público en situaciones de tensión: docencia, sanidad,...) u otros.

- **Actividad en pequeño grupo (3 a 4 personas):**

Investigar sobre distintos motivos que pueden producir trastornos psicológicos. Definir los términos “mobbing”, “síndrome del “burnout”, baja laboral psicológica y enfermedades profesionales.

Realizar un trabajo escrito en pequeño grupo con las conclusiones de la investigación realizada.

- **Actividad individual:**

A partir de la lectura de varios textos de Juan Ramón Jiménez y Blas de Otero (textos que podrán consultar en el **ANEXO** del presente trabajo), el docente aprovechará para comentar a sus alumnos y alumnas cuáles son las enfermedades profesionales que suelen padecer los docentes en su ámbito laboral como es el caso de la depresión, el “mobbing”, el síndrome del “burnout” o síndrome de estar quemado, entre otras. A partir de aquí, se le pedirá al alumnado que analice las respuestas vitales que cada uno de estos autores dieron a su situación personal y que cada alumno y alumna realice una lectura en clase ante sus compañeros de las reflexiones realizadas.

A continuación, el docente propondrá a sus alumnos un debate en clase en el que profesor o profesora encauzará el análisis sobre posibles actitudes personales a desarrollar para prevenir los trastornos psicológicos:

- ¿Qué actitud es necesario adoptar para superar un trastorno de estas características?
- ¿Qué actitud se debe tener para ayudar a otros a superarla?
- ¿Y si es fruto de la actividad laboral que realiza quien la padece?
- En este último caso, ¿piensas que es suficiente adoptar medidas de prevención centradas en el individuo o sería necesario adoptar otro tipo de medidas preventivas? ¿De qué tipo habrían de ser dichas medidas?

5.1. Materiales

Algunos de los materiales que utilizaremos para el desarrollo de estas actividades son los siguientes: biblioteca, internet, fotocopias de textos, soportes audiovisuales, etc.

5.2. Temporalización

La temporalización de estas actividades depende mucho de la intensidad que el profesor o profesora ponga en cada una de las actividades. Por tanto, hemos previsto una duración aproximada de 6 u 8 sesiones de una hora cada sesión. Esta temporalización nos parece adecuada de acuerdo con la distribución de contenidos. Sin embargo, hemos de tener en cuenta que en ocasiones se puede ver



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 OCTUBRE DE 2009

interrumpido el orden temporal previsto puesto que el alumnado no presenta siempre los mismos ritmos de aprendizaje, por lo que seremos flexibles a la hora de distribuir temporalmente nuestras actividades.

5.3. Evaluación

Los criterios de evaluación deberían estar referidos siempre a la consecución de los objetivos. Para evaluar las actividades que hemos propuesto se tendrá en cuenta:

a) La participación del alumno o alumna en las actividades grupales (de pequeño y gran grupo) tanto en el trabajo interno como en la exposición que se realice de las investigaciones realizadas.

b) Los trabajos escritos, tanto los individuales como los de pequeño grupo, que se han realizado a lo largo de las sesiones y que en la medida que se confeccionen y se comenten en clase serán entregados al profesor o profesora (motivos que pueden producir trastornos psicológicos, estudios métricos sobre los poemas, investigaciones sobre la vida de los poetas,...). Dichos trabajos serán corregidos y entregados posteriormente a los alumnos y alumnas.

6. CONCLUSIÓN

Para finalizar, queremos señalar que este artículo está enfocado a la prevención de riesgos laborales en el profesorado y propone acercarse a la realidad de las dolencias emocionales en general con especial hincapié en los aspectos socio-laborales, en el contexto curricular de la materia de Lengua Castellana y Literatura Españolas para 4º de ESO y 2º de Bachillerato a través de la vida y obra de dos poetas emblemáticos en nuestra historia literaria: Juan Ramón Jiménez y Blas de Otero. Ambos estuvieron aquejados de dolencias emocionales y psicológicas. La depresión y la neurosis condicionaron sus respectivas actitudes ante la vida y su labor profesional: la literatura.

Este trabajo no está basado en temas técnicos sobre la enfermedad mental, que no son de nuestra competencia, sino en la comparación entre la vida y la obra de ambos poetas. Sabemos que ambos sufrieron depresiones y que esta circunstancia influyó, de una u otra manera, en su obra. Se trata de trabajar, exclusivamente desde el terreno del estudio de la literatura, la incidencia de esas circunstancias en la evolución personal y creativa de cada uno de los autores y reflexionar sobre este mismo hecho en otros contextos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 OCTUBRE DE 2009

7. ANEXO

TEXTO Nº 1

Sr. D. J. R. J.

“Mi más querido amigo:

Está usted ya aburrido de que sus «compañeros» digan o escriban tonterías sobre usted y su vida, ¿verdad? Esa vida de usted que, según ellos, no es vida porque usted no va a la C. del H, ni a R, ni a las casas de prostitución.

Tiene usted razón. Le voy a contar a usted mi vida para que vea que se parece mucho a la de usted. Un día: Me levanto a las nueve. Higiene. Desayuno. A mi terraza a saludar el día. A sonreír a mis flores, a regar, a ver las campanillas de anoche. Viene S.C.G. Conversación: Irlanda. Poetas irlandeses. Patagonia. Remonta: caballos. Dos horas de trabajo en mi cuaderno 6. Almuerzo con mi mujer y una amiga. Una hora de desechar papeles, libros, etcétera. Viene J.B. Me lee sus

«Filólogos». Voy al Hotel Savoy, a visitar a las damas chilenas D.a A.L.N. y D.a L.L. de R. Conversación: Chile, Argentina, Poética, Literatura, vida social. Un largo paseo por la parte del Botánico, Museo, en una puesta de sol. Dos horas de trabajo de creación. Cena. Terraza. Disfrute del cielo estrellado, de la brisa. Dicto a máquina lo que he escrito antes. Una hora de lectura. Me acuesto a la una.

Otro día: Escribo dos cartas. Paseo por las afueras: Guindalera. Almuerzo con mi mujer en casa de M. con ellos y sus hijos. Desecho papeles. Voy a casa de B.P. a ver sus cuadros. A la imprenta, a gozar de la maquinaria. Paseo por Rosales, entre el pueblo. La librería. Dos horas de trabajo. Ceno en mi terraza con mi pensamiento. Me acuesto a la una y media.

Todo esto sobre la normalidad del amor pleno y junto a mi mujer fina, espiritual, graciosa, contenta, en una casa modesta y suficiente que me retiene, con sus butacas, sus librerías, sus mesas, sus grandes ventanas, sus biombos, sus flores.

Así soy feliz y así seguiría siéndolo por siglos aunque a ciertos poetones y poetitas les parezca poco o demasiado o... o... ¡Oh!

No voy a... a... a... porque no me gusta ir. Razones... de higiene. Tengo que darle la mano a... ¿Qué hago yo con mis manos toda la tarde?

Me aburren mis compañeros. Prefiero jente estraña que me habla de otras cosas. Detesto la calle de Carretas, de La Montera, de Silva, de Jacometrezo. Además: detesto la cerveza, no me gusta el café, me fastidia el tabaco, no leo diarios, no sé de toros, de militares, de plumas estilográficas, de radiografías...'

J. R. J.

[Carta de Juan Ramón a sí mismo]



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 OCTUBRE DE 2009

(Tomada de Poesía, revista ilustrada de información poética, nº 13-14, Invierno 1981-82. Ministerio de Cultura)

TEXTO Nº 2

MANIFIESTO

“Un hombre recorre España, caminando o en tren, sale y entra en las aldeas, villas, ciudades, acodándose en el pretil de un puente, atravesando una espaciosa avenida, escuchando la escueta habla del labriego o el tráfigo inacorde de las plazas y calles populosas.

Ha visto zaguanes de fresca sombra y arenas de sol donde giraba una capa bermeja y amarilla, ha mirado las estrellas bajas del páramo o las olas fracasadas del arrecife, fingió desentenderse de los hombres y ha penetrado en todas las clases, ideologías, miseria y pugnas de su tiempo. Ha porfiado contra la fe, la desidia y la falsedad, afincándose más y más en los años incontrovertibles, el esfuerzo renovado y la verdad sin juego. Ha leído hermosas y lamentables páginas, no ha perdonado ni olvidado porque apenas si recordaba, ha dejado que hablen la envidia sin causa y el odio sin pretexto, ha escrito unas pocas líneas ineludibles y ha arrojado el periódico a los perros.

Un hombre recorre su historia y la de su patria y las halló similares, difíciles de explicar y acaso tan sencilla la suya como el sol, que sale para todos”.

(*De Historias fingidas y verdaderas* de Blas de Otero)

TEXTO Nº 3

LA TRANSPARENCIA, DIOS, LA TRANSPARENCIA

“Dios del venir, te siento entre mis manos,
aquí estás enredado conmigo, en lucha hermosa
de amor, lo mismo
que un fuego con su aire.

No eres mi redentor, ni eres mi ejemplo,
ni mi padre, ni mi hijo, ni mi hermano;
eres igual y uno, eres distinto y todo;
eres dios de lo hermoso conseguido,
conciencia mía de lo hermoso.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 OCTUBRE DE 2009

Yo nada tengo que purgar.
Toda mi impedimenta
no es sino fundación para este hoy
en que, al fin, te deseo;
porque estás ya a mi lado
en mi eléctrica zona,
como está en el amor el amor lleno.

Tú, esencia, eres conciencia; mi conciencia
y la de otros, la de todos
con la forma suma de conciencia;
que la esencia es lo sumo,
es la forma suprema conseguible,
y tu esencia está en mí, como mi forma.

Todos mis moldes, llenos
estuvieron de ti; pero tú, ahora,
no tienes molde, estás sin molde; eres la gracia
que no admite sostén,
que no admite corona,
que corona y sostiene siendo ingrave.

Eres la gracia libre,
la gloria del gustar, la eterna simpatía,
el gozo del temblor, la luminaria
del clariver, el fondo del amor,
el horizonte que no quita nada;
la transparencia, dios la transparencia,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 OCTUBRE DE 2009

el uno al fin, dios ahora sólo en el uno mío,
en el mundo que yo por ti y para ti he creado. ”

(De “*Dios deseado y deseante*” de Juan Ramón Jiménez)

TEXTO Nº 4

LÁSTIMA

“Me haces daño, Señor. Quita tu mano
de encima. Déjame con mi vacío,
déjame. Para abismo, con el mío
tengo bastante. Oh Dios, si eres humano

compadécete ya, quita esa mano
de encima. No me sirve. Me da frío
y miedo. Si eres Dios, yo soy tan mío
como tú. Y a soberbio, yo te gano.

Déjame. ¡Si pudiese yo matarte
como haces tú, como haces tú! Nos coges
con las dos manos, nos ahogas. Matas

no se sabe por qué. Quiero cortarte
las manos. Esas manos que son trojes
del hambre y de los hombres que arrebatas. ”

(De “*Redoble de conciencia*” de Blas de Otero)



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 OCTUBRE DE 2009

8. BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, D. M., Canto, V. A., Gayol, L. A., Leal, K. G. y Sandoval, K. L. (2005) *El síndrome de burnout y el profesional de la educación*. León: Universidad autónoma de Extremadura.
- Guerrero, E. y Florencio, V. (2001). *Síndrome de "burnout" o desgaste profesional y afrontamiento del estrés en el profesorado*. Cáceres: Universidad de Extremadura.
- Piñuel, I. y Zabala. (2001). *Mobbing. Cómo sobrevivir al acoso psicológico en el trabajo*. Santander: Sal Terra.
- Rodríguez, N. (2002). *Mobbing: vencer el acoso moral*. Barcelona: Planeta.
- Travers, C. J. y Cooper, C. L. (1997). *El estrés de los profesores: la presión en la actividad docente*. Barcelona: Paidós.

-
- Nombre y Apellidos: Alicia Ortigosa Guerrero
 - Centro, localidad, provincia: Periana, Málaga
 - E-mail: aliciaortigosaguerrero8@hotmail.com