



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

## “EL ESTRES EN NUESTRA ACTIVIDAD COMO DOCENTES”

AUTORÍA <b>INMACULADA PORCEL CONTRERAS</b>
TEMÁTICA <b>EL ESTRES</b>
ETAPA <b>ESO, BACH, CICLOS FORMATIVOS</b>

### 1. RESUMEN

Como consecuencias del estrés puedo señalar un deterioro psíquico y físico, que repercutirá en el desarrollo de nuestro trabajo como docentes, en forma de absentismo laboral, abandonos de la profesión, disminución en el rendimiento, pérdida de la calidad docente, etc.

En toda nuestra actividad existe, siempre, un cierto nivel de estrés, pero en el momento que lo sobrepasamos y si éste acaece de manera intensa o prolongada, nuestro cuerpo entra en un estado de agotamiento, provocando como respuesta, los síntomas del estrés.

### 2. PALABRAS CLAVE

Estrés

Estresor

Hipoestrés

Hiperestrés

Distrés

Eustrés

Abandonos

Agotamiento

Rendimiento

Ansiedad

Irritabilidad

### 3. CONTENIDO



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

Comienzo dando una definición del término estrés. En general ¿qué es el estrés? estrés o stress, en medicina, es el proceso físico, químico o emocional productor de una tensión que puede llevar a la enfermedad física. El estrés no es más que una respuesta natural de nuestro cuerpo y nuestro cerebro ante una situación que requiere concentración. Todos hemos pasado por situaciones de este tipo y nos hemos sentido en ocasiones hasta algo ansiosos. Es normal esta reacción, e incluso podemos decir, que es buena porque nos ayuda a mantenernos estimulados y activos en momentos difíciles o situaciones nuevas para nosotros. El problema surge cuando este estado se prolonga en el tiempo. Los estados de activación prolongados conllevan a consecuencias negativas para nuestro organismo y es entonces, cuando empezamos a hablar del estrés, como algo problemático.

Por lo tanto el estrés, entendiéndolo que es un desequilibrio entre la demanda y la capacidad de respuesta del individuo bajo condiciones en la que el fracaso ante esta demanda, posee importantes consecuencias.

Señalo que el proceso de establecimiento del estrés, se desarrolla en tres fases:

**-Reacción de alarma**, ésta se va a producir cuando el cuerpo detecta el estímulo externo, el cuerpo se prepara para la acción ya sea para la fuga o la agresión. Las glándulas endocrinas liberan hormonas que aumentan los latidos del corazón y el ritmo respiratorio, elevan el nivel de azúcar en la sangre, incrementan la transpiración, dilatan las pupilas y hacen más lenta la digestión.

**-Adaptación**, cuando el cuerpo toma medidas defensivas hacia el agresor. El cuerpo repara cualquier daño causado por la reacción de alarma. Sin embargo, si el estrés continúa, el cuerpo permanece alerta y no puede reparar los daños.

**-Agotamiento**, cuando comienza el proceso de agotamiento de las defensas, cuya consecuencia puede ser una alteración producida por el estrés. La exposición prolongada al estrés agota las reservas de energía del cuerpo y puede llevar en situaciones muy extremas incluso a la muerte.

El desarrollo del estrés depende de tres factores:

-De la herencia genética, ya que si tenemos una constitución genética saludable con ausencia de enfermedades graves, la persona será más invulnerable al estrés.

-Del ejemplo que procede de nuestro entorno familiar, ya que la forma en la que la familia se ha enfrentado ante situaciones estresantes, va a influir en cómo nosotros las abordemos, ya que se aprende de ella.

-De la actitud de cada uno de nosotros, siendo fruto de las experiencias y de la propia educación ejerciendo influencia sobre las respuestas ante agentes estresantes.

El estrés puede ser clasificado de la siguiente forma:

-Hipoestrés: poco estrés.

-Hiperestrés: mucho estrés.

-Distrés: estrés resultante de hechos negativos, donde las demandas son muy grandes para nuestro organismo.

-Eustrés: estrés resultante de hechos positivos, siendo estimulante para superarlo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 21 – AGOSTO DE 2009

Introduzco como nuevo concepto, el de estresor, refiriéndome a la situación que provoca una respuesta de estrés en el individuo.

En el sector de nuestro trabajo el estresor sería el conjunto de situaciones físicas o psicosociales, que producen tensión y desembocan en consecuencias desagradables para nosotros.

Puedo considerar como estresores de nuestra actividad docente los siguientes:

- Los cambios del sistema educativo, ya que en poco tiempo hay que poner en marcha todo el cambio.
- El bajo crédito que goza nuestra labor como docentes, ya que se está perdiendo la autonomía dentro de lo que es la enseñanza en sí.
- El clima en clase, ya que experimentamos agresiones verbales, físicas por parte de alumnos, y en determinadas ocasiones por parte de padres o tutores, olvidando que existe una disciplina que nadie acata en muchos casos.
- La ampliación de la obligatoriedad de la enseñanza, ya que nos encontramos que alumnos con esas edades, sienten rechazo para asistir a clase, generando los correspondientes conflictos.
- El exceso de trabajo con el que nos encontramos día a día.

Los síntomas más comunes del estrés son los siguientes:

- Alta presión sanguínea.
- Estado anímico depresivo.
- Excesivo consumo de alcohol
- Irritabilidad
- Dolores pectorales.
- Elevado absentismo
- Incumplimientos
- Dificultades en la relación social.
- Baja calidad de las tareas propuestas.
- Enfermedades cardíacas
- Enfermedad mental.
- Accidentes
- Apatía

He de señalar que los síntomas generales de estrés en nuestro trabajo son los siguientes:

- Desde la de conducta: desequilibrios alimenticios, consumo excesivo de tabaco y alcohol, violencia, insomnio, absentismo laboral.
- Desde lo fisiológico: problemas cardíacos, sensación de cansancio, fatiga.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

-Desde lo físico: dolor de cabeza, úlceras, problemas de espalda o de cervicales.

-A nivel psicológico: fatiga psíquica, sentimientos de inutilidad.

-Desde lo emocional: sentimientos de ansiedad, insatisfacción, depresión, temor, baja autoestima.

De forma más específica los docentes ante situaciones de estrés nos sentimos desvinculados del centro de trabajo y de los compañeros, incapaces de enfrentarnos a situaciones de indisciplina, incapaces de atender la diversidad de alumnos con los que nos tenemos que enfrentar día tras día, saturados de trabajo, con falta de compromiso con nuestro trabajo.

Teniendo en cuenta todo lo anterior puedo comentar que el aumento de la presión sobre la actividad docente, así como la necesidad de adaptarnos a las necesidades específicas de cada uno de los alumnos, tienen un impacto evidente sobre nuestra salud, pudiendo derivar en trastornos tanto físicos como psíquicos.

El estrés es uno de los factores resultantes de esa presión, quedando afectada la salud, la calidad de nuestra vida y la de la organización educativa, de la cual formamos parte.

Como consecuencias del estrés puedo señalar un deterioro psíquico y físico, que repercutirá en el desarrollo de nuestro trabajo como docentes, en forma de absentismo laboral, abandonos de la profesión, disminución en el rendimiento, pérdida de la calidad docente, etc.

En toda nuestra actividad existe, siempre, un cierto nivel de estrés, pero en el momento que lo sobrepasamos y si éste acaece de manera intensa o prolongada, nuestro cuerpo entra en un estado de agotamiento, provocando como respuesta, los síntomas del estrés.

Por el contrario, un cierto nivel de estrés en nuestro trabajo como docentes nos ayuda a configurar, de alguna manera unas buenas condiciones de rendimiento y de satisfacción personal, mejorando perspectivas laborales y la participación a la hora de adoptar decisiones satisfactorias.

Sabemos por experiencia propia que nos encontramos con demasiadas tareas, que debemos asumir, que añadida la falta de tiempo para poder hacer revisiones de lo ya hecho, vemos como el desempeño y rendimiento del trabajo se resienten. Reconozco que no siempre la actividad docente disfruta de espacios con condiciones adecuadas, o con una correcta distribución del tiempo. Así pues, no es de extrañar que nos encontremos con una baja satisfacción, en una fracción más o menos amplia de nuestros docentes.

Todo ello, nos lleva al estrés con sus correspondientes alteraciones en la salud mental y física. Es cuando aparecen la ansiedad, la irritabilidad, la disminución en la capacidad de procesar la información, la incapacidad para tomar decisiones, los cambios en el comportamiento, variaciones en el estado anímico, los trastornos del sueño y los de adaptación. Estos síntomas llevados al extremo provocan la aparición de crisis depresivas que pueden conducir, en ocasiones, al deseo de querer suicidarse.

Cuando ésto se manifiesta en los docentes, es cuando la organización educativa también se resiente en su quehacer diario, pues sufre las consecuencias en forma de absentismo laboral, de fallos en la comunicación, del deterioro de las relaciones con los otros compañeros y con las familias, etc. Por lo que respecta a la salud física, no es extraño ver a docentes con ciertas alteraciones físicas como arritmias, hipertensión arterial, problemas de la piel, trastornos gástricos, etc



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

Todo ello puede llevar a hábitos nocivos para la salud del docente como puede ser el consumo de somníferos, alcohol, tabaco y analgésicos. Hábitos perniciosos que traen consigo la disminución del rendimiento y el aumento del absentismo laboral.

El estrés depende de múltiples factores, por lo tanto son muchas las variables sobre las cuales se puede incidir para prevenir sus daños o reducir sus efectos. Algunos de estos factores son:

- La dieta :

Se recomienda comer sano, evitando aquellas comidas que sobrecargan al organismo con una digestión lenta y que afectan en relación a la obesidad, colesterol, tensión arterial, etc.

Usar el tiempo de comida como un espacio de descanso y ruptura de las actividades laborales, no es conveniente usar el espacio de la colación para analizar los temas del trabajo.

Se recomienda no abusar del alcohol en las comidas.

- El descanso :

Se aconseja dormir lo suficiente, alrededor de ocho horas, aunque según las necesidades hay personas que requieren más o menos horas de sueño. Tomar las vacaciones y fines de semana como un tiempo de ocio y recreación, no llevarse el trabajo ni las preocupaciones para la casa. Fomentar las relaciones sociales como alternativa al trabajo, es decir no centrar la vida personal en el trabajo.

- Ejercicio físico :

La práctica moderada de algún deporte o ejercicio físico ayuda a relajarnos y a conectarnos con nuestro cuerpo. Caminar todos los días al menos treinta minutos nos mantiene en buena forma física. Utilizar estas actividades como una manera de airearnos y relajarnos de la actividad laboral.

- Organización :

La organización del tiempo y de nuestras actividades, estableciendo horarios, es fundamental para poder descansar, no estar preocupados, no tener olvidos, ni temor de no tener el tiempo de terminar el trabajo a tiempo. Saber seleccionar aquellas actividades y compartir las que no podemos realizar solos

- Solución de problemas y toma de decisiones :

Enfrentar las dificultades y problemas a tiempo, no acumularlos, tomando decisiones al respecto, lo peor que podemos hacer es postergar las cosas. Tomar decisiones en forma lógica: planteamiento del problema, análisis de las alternativas (los pro y los contras), elección de la mejor alternativa; no volver atrás, no analizar continuamente el problema o las alternativas, ya que esto provoca ansiedad

- Interpretación de situaciones y problemas :



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

El estrés que nos provoca un problema o situación depende de las consecuencias que prevemos, pero a veces exageramos las consecuencias negativas (hipervalorando aquellas probabilidades de que ocurra algo malo, hacemos un análisis catastrofista de las consecuencias de nuestro quehacer y empezamos a sufrir un problema que no existe)

Aprender a ser menos severos con nosotros mismos y preocuparse menos por lo que otros puedan pensar de nosotros.

Si en ocasiones estamos tensos o nerviosos es normal, debemos aprender a reconocer esas emociones para así poder aprender a controlar de manera que no sea dañino para el organismo.

- Atribuciones y autoestima :

Si hemos realizado un buen trabajo, aprendamos a reconocer nuestra autoría y a felicitarnos por ello, no ha sido la suerte, sino el esfuerzo y el trabajo.

Si hemos hecho algo mal, reconocer que nos equivocamos, analizar los errores y corregirlos, sin culpas, sin pensamientos negativos sobre uno mismo. Es bueno aprender a aceptarnos y a tratarnos bien.

- Relaciones con los demás :

Reforzar aquellas conductas positivas de las personas de nuestro entorno, con aprobación, halagos, sonrisas y pequeños detalles que demuestren nuestro afecto y satisfacción.

Corregir aquellas conductas negativas de las personas de nuestro entorno, dándoles la información a tiempo y nuestra desaprobación, pero sin bromas, sin culpa, sin que las personas se sientan ofendidas.

Aprender a perdonar, no sacar continuamente los problemas del pasado, las culpas de los otros o el daño que nos hicieron. Esto contribuye a no acumular odio, rencores y sinsabores que se acumulan causando daño al organismo

- Practicar las técnicas de control del estrés :

Practicar la relajación en los momentos de mayor ansiedad y estrés, dedicar tiempo para pensar y estar con nosotros mismos.

Practicar la lectura, leer algún libro de interés para nosotros que nos libere de las situaciones de estrés. No exponerse a situaciones que nos provocan temor, inseguridad o pánico. Aprender a decir no, cuando no podemos asumir ciertos trabajos o tareas. Aprender a desarrollar nuestras mejores habilidades sociales

Aprender a pedir apoyo y ayuda para recuperar el bienestar y la salud

Debo decir que las medidas para afrontar el estrés en el trabajo, pueden ser las siguientes:

- Tomar conciencia de los medios de protección disponibles.
- Capacitarse, informarse, sensibilizarse en relación al tema.
- Evitar la mezcla de problemas familiares con los problemas laborales.
- Manejar de forma adecuada el tiempo libre y el tiempo de trabajo.
- Plantearse metas realistas en relación al trabajo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

- Definir prioridades en la realización del trabajo.
- Organizar a tiempo las actividades para el cumplimiento de las tareas.
- Contribuir a desarrollar relaciones armoniosas con los colegas de trabajo.
- Desarrollar actividades camaraderiles con colegas de trabajo.
- Fortalecer el trabajo en equipo.
- Aprender a pedir ayuda a los demás.
- Realizar actividades recreativas.
- Mantener una dieta equilibrada.
- Practicar técnicas de relajación y de respiración.
- En los casos más graves se recomienda realizar terapias médicas/psicológicas especializadas.

#### 4. CONCLUSIÓN

El estrés que nos produce un problema o situación depende de las consecuencias que preveemos, pero a veces exageramos las consecuencias negativas (hipervaloramos la probabilidad de que ocurra algo malo, hacemos un análisis catastrofista de las consecuencias, realizamos una interpretación negativa de una situación ambigua, llevamos a cabo anticipaciones negativas y empezamos a sufrir un problema que no existe, etc.)

Si estamos nerviosos: entender que es natural, la ansiedad es tan natural como el miedo, la alegría o el enfado, y no preocuparnos aún más porque estamos activados o nerviosos.

Actuar con naturalidad, no evitar los problemas, no estar preocupados por lo que los otros puedan pensar de nosotros o de nuestro problema

Es bueno saber que los demás no perciben nuestros síntomas de ansiedad con la misma intensidad que nosotros los estamos experimentando.

Es bueno pensar que los demás también tienen ansiedad y que cuando nosotros notamos su ansiedad no les condenamos (¿por qué tenemos que ser más severos con nosotros mismos que con otros?)

No añadir elementos accesorios al problema.

#### 5. BIBLIOGRAFÍA

-Franco Martínez, S., & Esteve Zarazaga, J. M. (1995). **Estrés laboral docente: estudio comparativo con la profesión de enfermería**. Málaga: Universidad, Secretariado de publicaciones.

-Kornblit, A. L., & Mendes Diz, A. M. (1993). **El profesor acosado: del agobio al estrés**. Buenos Aires: Editorial Humanitas



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

- Merín-Reig, J., Cano-Vindel, A., & Miguel-Tobal, J. J. (1995). **El estrés laboral: bases teóricas y marco de intervención / Occupational stress: theoretical back-ground and intervention framework.** *Ansiedad y Estrés*, 1(2-3), 113-130.
- Calle, R. A. (2000). **¡Otra vez lunes!: técnicas para superar el estrés laboral.** Madrid: Oberon.
- Buendía Vidal, J., & Ramos, F. (2001). **Empleo, estrés y salud.** Madrid: Pirámide.
- Peiró, J. (1993). **Desencadenantes del estrés laboral.** Serie Recursos Humanos. Madrid: EUDEMA, S.A.(Ediciones de la Universidad Complutense, S.A).
- Rowshan, A. (1997). **El estrés. Técnicas positivas para atenuarlo y asumir el control.**
- Cano, A. (2002). **La Naturaleza del Estrés.** Extraído el 16 de marzo, 2007 de [http://www.ucm.es/info/seas/estres\\_lab/index.htm](http://www.ucm.es/info/seas/estres_lab/index.htm)
- Peiró, J. M., Salvador, A. (1992). **Desencadenantes del Estrés Laboral** (1ª. ed.). España: Editorial UDEMA S. A.
- Banchs, R. M., González, P., Morera, J. (1997). **Estrés Laboral.** *ERGA - Formación Profesional, Suplemento Especial*, 3-4.
- Campos, M. A. (2006). **Causas y efectos del estrés laboral.** San Salvador: Universidad de El Salvador, Escuela de Ingeniería Química.

#### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Inmaculada Porcel Contreras
- Centro, localidad, provincia:
- E-mail: [inmaporcel26@yahoo.es](mailto:inmaporcel26@yahoo.es)