



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

“LA DOCENCIA Y EL ESTRÉS”

| |
|---|
| AUTORÍA AURORA MINGORANCE MULEY |
| TEMÁTICA EDUCACIÓN EMOCIONAL |
| ETAPA E.P. / E.S.O. |

Resumen

El presente artículo trata sobre el estrés que sufren muchos docentes, las causas que llevan a ello, las formas que tenemos de evaluarlo y una vez evaluado cómo afrontarlo, así como el empleo de una técnica llamada mindfulness y el uso de ejercicios de relajación para combatirlo. Basándome en mi experiencia como docente en un instituto de mi ciudad en un Programa de Cualificación Profesional Inicial, así como en las experiencias de otros muchos compañeros, pretendo, a través de este artículo, servir de ayuda para aquellos maestros y profesores que estén pasando por situaciones de estrés.

Palabras clave

Estrés

Evaluación

Causas

Afrontamiento

Mindfulness

Relajación

Pilates

Yoga

Educación Primaria

Educación Secundaria



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

1. INTRODUCCIÓN

¿Es el estrés un invento del siglo XX y XI? En la década de los ochenta, concretamente en 1983, la revista Times lo consideró como la “epidemia de los ochenta”. La importancia que se le ha dado en las últimas décadas, podría parecernos que es un invento de finales del siglo XX, que está recién descubierto. Pero no nos engañemos, el estrés ha sido comentado y abordado desde siglos atrás.

Pero siendo un fenómeno del siglo XX o no, lo cierto es que en la actualidad en España, según destaca la Encuesta de Calidad de Vida en el Trabajo 2003 difundida por la Fundación Española del Corazón: “El estrés laboral afecta a un 27,6% de las personas ocupadas”.

A nosotros como docentes, a parte del estrés que puede llevar una carga familiar y del trabajo (volumen de trabajo, horarios, compañeros...) se nos suma el de los alumnos (niños con mal comportamiento, sin motivación por aprender, bajo rendimiento...).

A lo largo de este artículo veremos cómo identificar el estrés, las causas que nos lo provocan, cómo podemos afrontarlo y por último, el empleo de la técnica mindfulness.

2. ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es una respuesta que provoca nuestro organismo ante un estímulo que percibimos como amenazador o que nos supera.

Según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española es: “*Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves*”.

Existen dos reduccionismos:

- Definir el estrés como provocado por un estímulo estresor.
- Definir el estrés como la respuesta que da el individuo.

3. CAUSAS DEL ESTRÉS

El estrés en lo provocan las siguientes causas:

- Algo presente en el medio ambiente.
- Nuestras respuestas a las condiciones ambientales.
- La forma que tenemos de evaluar el ambiente.

En cuanto a los estresores del ambiente, en el caso de los docentes, voy a dividirlos en cinco apartados: cambios en el ambiente educativo, alumnado, deficientes condiciones laborales, compañeros y circunstancias de ámbito personal y familiar.

Relativos al cambio en el ambiente educativo:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

- Actualización de formación y conocimiento. Este hecho puede provocar estrés ya que hay un continuo avance científico-tecnológico que puede quedar muy lejos de los docentes de mayor edad.
- Cambios en la sociedad. Los cuales provocan el cambio del rol del profesor. La figura del profesor como persona seria, inflexible a la que hay que respetar. En estos últimos años parece estar cambiando. El respeto hacia el profesor se va perdiendo. Las faltas de respeto hacia este se vuelven más comunes sobre todo con alumnos adolescentes. Lo cual puede provocar situaciones de ansiedad y estrés en el docente, al provocar una ambigüedad en nuestro rol.
- Cambio en nuestro sistema educativo. Las continuas leyes educativas LOGSE, LOCE, LOE, con sus periodos de transición e implantación pueden provocar también situaciones de incertidumbre que pueden llegar a ser elementos estresores.

En relación con el alumnado:

- Mala conducta y conflictividad. Casos de violencia.
- Escasa motivación.
- Frustración por imposibilidad consecución de objetivos.
- Dificil comunicación.
- Problemas familiares de los alumnos.

Ante alumnos con estas características, el profesor ve dificultada su ya de por sí ardua labor con alumnos con diferentes ritmos de aprendizaje, por alumnos con mala conducta, problemas personales, escasa motivación... no que lleva al docente a no poder muchas veces poder lograr los objetivos previstos ya no solo con el alumno en cuestión sino con el grupo clase, por las continuas zancadillas que suelen poner este tipo de alumnado.

Deficientes condiciones laborales:

- *Carencias de espacios adecuados.* Como una sala de ordenadores con la mayoría de estos estropeados o sin conexión a internet para un profesor de informática, un polideportivo con hoyos que se cubren con agua cuando llueve para un profesor de educación física, una biblioteca a la que no se facilita el acceso a cualquier hora a la que el centro está abierto... son algunos de los ejemplos que pueden hacer que no podamos desarrollar nuestro trabajo correctamente y que lleven a alterar nuestro estado anímico.
- *Carencias de medios y recursos adecuados.* Un proyector y un portátil para todo un centro, cuando se nos exige emplear y enseñar a nuestros alumnos las Tics, pedir materiales para el aula y no recibirlos por falta de presupuesto, bajas de profesores sin cubrir, tener en el aula un alumno sordo que necesita intérprete y no incorporarse los dos hasta final de trimestre cuando ya están los alumnos evaluados y la materia del primer trimestre explicada, etc.
- *Problemas de horario.* Como tener las horas distribuidas sin uniformidad; horarios de tarde incompatibles con la vida familiar; centros con diurno y nocturno, en los que el equipo directivo



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

así como el personal de oficina asisten sólo por la mañana, y únicamente se cuenta un jefe de estudios y para cualquier cuestión tienes que acudir por la mañana, profesores contratados a media jornada en dos centros diferentes.

- *Sobrecarga de trabajo.* No disponer de libro de texto para guiarte y guiar a los alumnos y tener que desarrollar todo el temario; corregir las tareas de los alumnos en casa diariamente porque si no las corrigen ni las hacen los alumnos y de esta forma tener una idea del estado del aprendizaje, etc.
- *Inadecuación de la asignación de asignaturas.* Asignaturas que se imparten por personas no cualificadas para ello, provocan en estas también problemas de estrés.
- *Reglamentos inadecuados.* Colegios o institutos con reglamentos demasiados extremistas.
- *Exceso o inadecuación de funciones.* Personas que se exceden en sus funciones o no las cumplen como deberías también pueden provocar alteraciones en su estado anímico.
- *Clima y estructura organizacional inadecuados.* Situaciones de estructuras organizacionales mal hechas o que creamos mal estructuradas, pueden generarnos incomodidad en el trabajo, así como un ambiente tenso.

En relación con los compañeros:

- Conflictos de intereses mal solucionados.
- Problemas de jerarquía por mal liderazgo.
- Grupos de presión, “escisión de bandos”
- Pobre comunicación.

Todas estas cuestiones en relación a los compañeros crean un ambiente hostil en el que es difícil respirar.

Circunstancias vitales de ámbito personal y familiar:

- *Dependiendo de la singularidad de cada caso.* Algunas de ellas pueden ser: Problemas matrimoniales, niños pequeños que provocan problemas de sueño en los padres, familiares enfermos a nuestro cargo, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 – FEBRERO DE 2010

4. ¿CÓMO PODEMOS EVALUAR EL ESTRÉS?

Para combatir el estrés es necesario que sepamos evaluarlo, pudiendo realizar varios tipos de evaluaciones:

- Evaluación cognitiva
 - Evaluación primaria
 - Evaluación secundaria
 - Evaluación emocional
- a) **Evaluación cognitiva:** proceso evaluativo (valorativo) que determina por qué y hasta qué punto una relación entre el individuo y el medioambiente resulta estresante.
- b) **Evaluación primaria:** consiste en ver qué significado tiene para nosotros:
- a. Irrelevante, no produce emoción.
 - b. Positivo: genera emociones placenteras.
 - c. Estresante: si nos produce:
 - i. *Daño o pérdida:* se ha recibido el perjuicio. Emoción: tristeza, frustración.
 - ii. *Amenaza:* el perjuicio puede ocurrir. Emoción: miedo, ansiedad, mal humor.
 - iii. *Desafío:* valoramos nuestras fuerzas para afrontar la situación o emoción: excitación, impaciencia, regocijo.
- La amenaza y el desafío no son excluyentes, pueden alternar.
- El desafío vinculado a Locus de control interno propicia confianza, calidad en las respuestas y adaptabilidad.
- c) **Evaluación secundaria:** la evaluación secundaria es una evaluación de estrategias de afrontamiento. ¿Qué podemos hacer?
- a. Valoración de que una conducta determinada logrará ciertos resultados.
 - b. Valoración de que podremos llevar a cabo dicha conducta.

El estrés será más elevado cuando evaluaremos la gravedad en la situación y la dificultad en el afrontamiento y lo asociemos a nuestra vulnerabilidad.

- d) **Evaluación emocional:** la evaluación es un proceso continuo que se retroalimenta desde la mutua interacción con el entorno (inestable) y la cognición el individuo (reinterpretación) con sus reevaluaciones. A veces este proceso no es consciente (condicionamientos y mecanicidad).

En la evaluación emocional algo me gusta o me disgusta, valoro su relación conmigo, atracción o rechazo. Ésta es directa e inmediata, incluyendo la reflexión solo de manera secundaria. A veces la reacción es tan rápida y automática que se funde con la percepción.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

Inician tendencias de acción que se sienten como emoción, y van vinculadas a cambios corporales que predisponen. Ejemplos:

- a. La atracción o repulsión: impulso a la acción.
- b. La ira: impulso en que los músculos “quieren” pegar.

Las evaluaciones emocionales tienden a la constancia, categorizando estímulos y nuestras expectativas sobre ellos. Tendemos a la generalización como por ejemplo: “Este grupo (clase) no lo soporto”.

En cuanto a los factores personales que propician una evaluación estresante en resumidas cuentas son:

- Los compromisos del individuo: qué es importante para él. Ya que a mayor intensidad de compromiso mayor vulnerabilidad.
- Creencias: las configuraciones cognitivas individuales o culturales. A veces son tácticas e inconscientes.
- El estilo que tengamos en la percepción de las situaciones
- Nuestra actitud más o menos defensiva.
- También interviene el Locus de control, es decir la percepción de una persona de lo que determina (controla) el rumbo de su vida. Es el grado en que un sujeto percibe que el origen de los eventos, conductas y de su propio comportamiento es interno o externo a él. En este sentido el locus de control en relación con nuestra autoestima puede ser:
 - Interno: confianza en el dominio del control a través de mi conducta. Es decir, evalúo el reto o el desafío.
 - Externo: los acontecimientos no son contingentes con mi conducta, no dependen de ella, evalúo amenaza.

Por último, entre los factores situacionales que propician una evaluación estresante están: la novedad que suponga para nosotros el acontecimiento, la impredecibilidad, la incertidumbre, la ambigüedad que nos creas dudas y temor y la duración de la situación que nos provoque el estrés.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

5. AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

Una vez visto, que es el estrés, las causas que lo producen y cómo podemos evaluarlo. Solo nos restará saber: ¿Cómo afrontar el estrés?

Existen dos tipos de afrontamiento:

1. **Centrado en el problema**, es decir dirigido a la manipulación y modificación de las circunstancias supuestamente problemáticas. Hay dos tipos de estrategias:
 - a. las que hacen referencia al entorno como: modificar presiones ambientales, actuar salvando obstáculos y procurar procedimientos adecuados.
 - b. Las que hacen referencia al individuo como cambios motivacionales, cognitivos y conductuales, desarrollo de nuevas pautas de conducta, aprendizaje de recursos y habilidades, así como reevaluaciones dirigidas al problema. Estas últimas pueden ser: reducción de la participación del yo, del nivel de aspiraciones o búsqueda de canales distintos de gratificación.
2. **Centrado en la emoción**: Dirigido a regular la respuesta emocional a la que el problema da lugar. Los procesos cognitivos que empleamos normalmente son:
 - a. Evitación
 - b. Minimización
 - c. Distanciamiento
 - d. Atención selectiva
 - e. Reevaluación con extracción de valores positivos (niño insoportable al que castigar versus niño ignorante al que comprender).

Pero existen otras muchas maneras de regular la emoción: evitación, descarga emocional, apoyo social, religión, cambio de actividades, música, deporte, meditación, entrenamiento...

En cuanto a la eficacia del afrontamiento, para que esta se produzca, debe de haber un equilibrio entre el afrontamiento enfocado al problema y el afrontamiento enfocado a la emoción.

El afrontamiento dirigido a la emoción y al problema normalmente coexiste. Se pueden compensar, combinar positivamente o interferir.

El afrontamiento de una relación individuo-entorno tiene sus propias limitaciones por condicionantes personales o ambientales.

No hay estrategias buenas o malas en grado absoluto. Depende de la especificidad de la relación individuo-entorno. Lo importante es su funcionalidad. Un buen estilo de afrontamiento será flexible y adaptativo, consiguiendo un equilibrio entre sus dos objetivos (regulación del malestar emocional y manejo del problema).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

6. EMPLEO DE MINDFULNESS

Para finalizar con el afrontamiento del estrés quiero hacer referencia a la técnica mindfulness. En la cual me centraré en este apartado.

Pero, ¿qué es mindfulness? Mindfulness no tiene un término para traducirlo al castellano. Pero los términos que se encargarían de definirlo son: atención, conciencia y referencia al momento concreto. Se trata de observar sin valorar, aceptando la experiencia tal y como se da. Sin prejuicios: abierto a la experiencia sensorial. Es una filosofía de vida, un tipo de meditación inserta en la cultura oriental y más concretamente en el budismo. Es una forma de implicarse en las distintas actividades habituales, sean problemáticas o no.

Los elementos esenciales son:

- Concentrarse en el período presente: se trata de centrarse y sentir las cosas tal y como suceden sin buscar el control.
- Abrirse a la experiencia y los hechos.
- Aceptación radical: la aceptación radical, no valorativa, de la experiencia. Se trata de admitir las experiencias, y las reacciones a ellas, como naturales, normales.
- Selección de las experiencias: las personas elijen de forma activa en qué implicarse, sobre qué actuar, mirar o centrarse. Una vez que una situación es escogida debe vivirse y experimentarse tal y como es, de forma activa, aceptando todo lo que se dé.

7. EJERCICIOS PARA COMBATIR EL ESTRÉS

Para combatir el estrés se pueden realizar ejercicios de relajación, así como ejercicios de yoga y pilates. A continuación paso a explicar algunos ejercicios que dan buenos resultados y se pueden realizar en casa o en el centro de trabajo con un grupo de profesores o maestros.

Métodos de relajación:

Método Jacobson, en este tipo de relajación se trabaja el cuerpo parte por parte de una forma muscular. Esta se baja en la contracción y relajación para disminuir tensiones. Para poder realizarla correctamente, hay que estar muy cómodos, por lo que normalmente se debe estar tumbado. Y se basa en el contraste de la tensión y la relajación de diferentes músculos del cuerpo en un orden determinado. Extremidades: brazos y piernas, tronco: vientre y por último nuca y cabeza.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

Método de adiestramiento autógeno de J.H.Schultz, esta técnica de relajación se originará desde sensaciones corporales a la mente, generalmente se practica en posición horizontal con los brazos extendidos y las piernas extendidas y abiertas (tumbados).

Las sensaciones que podemos trabajar son:

1. Pesadez en los brazos y las piernas,
2. Calor en los brazos y en las piernas,
3. Control de los latidos del corazón,
4. Calor y ardor en el abdomen
5. Frescor en la frente.

Para la realización de todo esto puede ayudar escuchar una música relajante, como la que se utiliza para pilates o yoga.

Ejercicio de relajación de pilates y yoga:

- Busca un sitio tranquilo.
- Haz un tipo de calentamiento corporal y de esta forma libera tensiones.
- Pon una música relajante.
- Encuentra una posición cómoda como tumbado.
- Respira profundamente de forma calmada.
- Empieza a tensionar partes del cuerpo, empieza por los pies: suéltalos y siéntelos pesados como plomo. Llega desde los pies a la cabeza.
- Piensa al mismo tiempo que cada parte del cuerpo se calienta y relaja.
- No pienses en ideas del día, sino por ejemplo en nubes que se alejan y se deshacen.
- No se trata de relajarte, sino de que tus músculos liberen tensiones.
- Piensa en un sitio hermoso y tranquilo como un paisaje lleno de naturaleza.
- Permanece con esa imagen 10 minutos, trata de no dormirte, pero si pasa déjate llevar.
- Y por último, realiza unas dos o tres respiraciones profundas, aguanta el aire un segundo y libéralo de manera tranquila.
- Permanece unos segundos en la posición antes de levantarte.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

8. CONCLUSIÓN

En resumen lo que podemos hacer es disponer eficazmente de las dos formas de control que poseemos:

- Control de la evaluación
- Control del afrontamiento.

El trabajo consiste en cultivar la atención consciente para conocernos día a día en nuestra relación con el entorno y retroalimentarnos positiva y constructivamente a través de nuestros valores hacia el propio desarrollo personal en este misterioso viaje de la vida. El empleo de ejercicios relajantes pueden ayudarnos a conseguir un grado de estrés menor.

9. BIBLIOGRAFÍA

- Kabat-Zinn, J (2004): *Vivir con plenitud las crisis*. Barcelona: Kairós
- Segal, Z., Williams, J.M.G. y Teasdale J. (2006): *Terapia cognitiva de la depresión basada en la consciencia plena*. Bilbao: Desclée de Brouwer
- Rinpoche, S.M. (2003): *Convertir la mente en nuestra aliada*. Bilbao, Desclée de Brouwer.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Aurora Mingorance Muley
- Centro, localidad, provincia: I.E.S. Enrique Nieto, Melilla
- E-mail: aurora.mingorance@gmail.com