

1 .LA PRESIÓN DE LA ACTIVIDAD DOCENTE. CONTROL DEL ESTRÉS

EL ESTRÉS DE LOS DOCENTES

Sin duda la enseñanza es una de las actividades profesionales que mayor grado de tensión causa. Los docentes han de enfrentarse a diario a una infinidad de problemas y conflictos a los que han de dar una solución adecuada e inmediata. El ámbito escolar está lleno de estímulos, situaciones y respuestas que exigen del profesorado responsable una adaptación completa y un permanente estado de alerta.

Esta adaptación y superación de las situaciones conflictivas exige un esfuerzo físico, psicológico y emocional que muchas veces excede las capacidades reales de afrontamiento del profesorado. En muchas ocasiones, el nivel de estrés de los docentes alcanza cotas tan altas que impiden un rendimiento efectivo y lo abocan con el paso del tiempo a un estado de agotamiento físico y psicológico que bloquea totalmente su capacidad para enseñar.

En el presente capítulo, abordaremos este problema inherente al profesional de la enseñanza, intentando identificar las consecuencias inmediatas y a medio y largo plazo del estrés generado por la actividad docente, los factores que lo desencadenan y las formas en que el docente puede controlar y mantener unos límites aceptables de tensión. El objetivo final es que el docente pueda desarrollar habilidades concretas de afrontamiento ante la tensión y control del estrés que produce en él el ejercicio diario de la docencia.

EL ESTRÉS Y SUS CONSECUENCIAS EN EL PROFESORADO

El estrés es producido por el conjunto de estímulos, situaciones y respuestas del medio escolar que exigen del docente una respuesta rápida, concreta y precisa tendente a solucionar el problema planteado. En este sentido, el estrés es la reacción

psicofisiológica desencadenada en el organismo que ha de enfrentarse a un problema o exigencia del entorno.

El estrés debe producir un aumento momentáneo de la capacidad de respuesta del docente para solucionar una situación conflictiva catalogada como amenazante para el propio profesor.

De esta forma, las reacciones normales de estrés son preparatorias para la acción específica, para la solución de un problema, activando el sistema nervioso del profesor para enfrentarse a la situación con garantías de éxito. En este sentido, ciertas dosis de estrés no son malas. No obstante, se dan dos situaciones bastante comunes en el ámbito escolar que complican el cuadro general:

- Es posible que, a pesar de la reacción de activación inicial (estrés) ante el problema, el problema no se solucione, con lo que el nivel de activación aumenta, comenzando una escalada que en último término perjudica el rendimiento del docente y agota sus recursos físicos y psicológicos, abocando al profesor al agotamiento.*
- También puede suceder que la acumulación de pequeños problemas solucionables, pero que exigen incrementos de tensión en el profesor, se acumulen en el tiempo con lo que el profesor irá almacenando dosis de tensión pequeñas pero constantes que aumenten el estrés de forma insoportable.*

Por lo tanto, aunque es correcto afirmar que dosis bajas de estrés son adaptativas para el docente al mejorar su capacidad de afrontamiento de problemas, dosis más altas agotarán sus recursos y bloquearán su "performance" o actuación. Los efectos del estrés en el profesorado son los siguientes:

1. Manifestaciones emocionales:

- a) Sentimientos de ansiedad indefinida.*
- b) Insatisfacción.*
- c) Depresión, temor y frustración,*
- d) Baja autoestima.*

2. Manifestaciones conductuales:

- e) Problemas de conducta tales como:
-Desequilibrios alimenticios.*

-Consumo excesivo de tabaco, alcohol y/o medicamentos.

-Violencia.

-Insomnio.

f) Problemas relacionados con conductas de evitación:

-Absentismo laboral.

-Mala preparación y ejecución de las clases.

-Abandono de la profesión.

3. Manifestaciones fisiológicas:

g) Dolencias cardiacas.

h) Enfermedades psicosomáticas.

i) Fatiga y bajas reservas de energía.

Síndrome General de Adaptación

En cuanto a la respuesta de estrés, fue descrita por Selye como Síndrome General de Adaptación. Los pasos de esta reacción son los siguientes:

1°. Fase de alarma

Ante la presentación del problema, el organismo moviliza sus recursos cognitivos, psíquicos y fisiológicos para aumentar las probabilidades de afrontamiento exitoso. Esta movilización es inmediata y rápida. Provoca una activación general.

2°. Fase de resistencia.

Si el conflicto no ha sido solucionado con el "primer empujón", el organismo mantiene el esfuerzo durante un tiempo determinado que varía en función de la persona. En esta fase se producen reacciones orgánicas adaptativas más o menos estables. Es decir, aumentan los niveles de algunos componentes sanguíneos, se altera la tasa respiratoria, cambian los patrones de alimentación y sueño, la percepción del docente

que sufre la reacción, etc... Si el problema sigue sin solucionarse a pesar de todo y continúa amenazando al profesor, se pasa a la siguiente fase.

3°. Fase de agotamiento.

Llega un momento en el que el organismo no puede mantener los niveles de activación y se viene abajo. En esta fase, el agotamiento, la falta de energía, la depresión y las enfermedades hacen mella en el docente que literalmente se derrumba.

Como vemos, el estrés es una enfermedad que daña lentamente la capacidad de respuesta y adaptación del docente al medio. Sobre todo es una enfermedad que produce infelicidad, decepción y disminución del autoconcepto. Sin embargo, no todos los docentes son víctimas de él. ¿Por qué? ¿Por qué hay unos docentes que tienen tendencia a desarrollar elevados niveles de estrés en el aula, mientras que otros parecen aguantar los problemas y conflictos año tras año sin aparente mella?

LOS FACTORES RELACIONADOS CON EL ESTRÉS

FACTORES AMBIENTALES

Medios y recursos técnicos pobres o inadecuados.

Es el caballo de batalla de muchos profesores. La falta de medios técnicos que permitan exposiciones amenas y prácticas de los contenidos curriculares provocan falta de motivación en el alumnado y el nivel de conflictos y situaciones problemáticas aumenta.

También lo hacen con las situaciones de hacinamiento (muchos alumnos en espacios reducidos), los horarios extendidos y la falta de apoyos en los casos en los que se necesitan.

Situaciones particulares de enseñanza-aprendizaje.

El ejercicio de la docencia implica en muchos casos que esta ha de realizarse en escuelas unitarias con alumnos de diferentes niveles, en puestos itinerantes que implican muchos desplazamientos a veces largos y peligrosos, etc... Todas estas condiciones especiales aumentan la percepción de amenaza en el profesorado, que activa niveles adicionales de tensión interna.

Tiempo atmosférico.

El calor es un enemigo de la enseñanza. Cuando se aproximan las vacaciones de verano y la temperatura del aula aumenta, se incrementan los problemas de forma proporcional y se elevan los niveles de tensión del docente que ha de enfrentarse con una frecuencia mayor de conflictos justo cuando más cansado está.

FACTORES SOCIALES

Clima social del grupo-aula de alumnos.

Sin duda, uno de los factores que predisponen al estrés es tener que enfrentarse a un aula con un alto grado de conflicto interno, malas relaciones entre los alumnos, roles sociales poco definidos, baja motivación y escasa o nula responsabilidad.

Nivel de convivencia en el claustro.

Con frecuencia, los claustros de profesores están inmersos en procesos de cambio de equipos directivos, conflictos interpersonales entre los docentes, etc... Si el clima no es bueno y distendido, el claustro se convierte en una nueva fuente de tensión y pierde su función cohesionadora y de apoyo de la actuación individual docente.

SITUACIÓN LABORAL

Es uno de los factores más importantes que explican el estrés del profesorado. Entre las causas se encuentran:

Precariedad laboral

El sistema de interinidades es especialmente estresante para el profesional que debe sustituir a un docente durante un tiempo breve o muchas veces indeterminado, tras el cual, perderá su puesto de trabajo. Además, ha de asumir un grupo-aula acostumbrado a otro profesor y otro sistema de trabajo. Por otro lado, el interino no puede descansar entre cada jornada laboral, ya que a la vez debe seguir preparando las oposiciones que le garantizarán un buen puesto en la lista del siguiente año o, en el mejor de los casos, le permitirán estabilizar su empleo.

Movilidad geográfica

Hasta que los funcionarios recién ingresados en el sistema estabilizan su situación, no pueden establecerse en un lugar determinado, y a menudo se sienten desarraigados lejos de sus familias, parejas e incluso hijos. Este motivo es de peso suficiente para asegurar niveles adicionales de tensión.

No especificidad profesional

Por exigencias de los centros, en muchas ocasiones, los profesores y maestros han de impartir asignaturas para las que no se hallan tan cualificados como lo estarían en su propia especialidad. La percepción de la propia competencia a la hora de enseñar es un factor fundamental para explicar la seguridad y aplomo con que el docente se presenta en el aula.

PERSONALIDAD

Si consideramos que el estrés es la reacción desencadenada ante la percepción de una situación amenazante que requiere una solución rápida y efectiva, también podemos asegurar que la percepción subjetiva de esta amenaza condiciona la respuesta de estrés. Es decir, que haya amenaza real o no, sólo tendré estrés si la percibo.

Hay un montón de personas que aceptan de manera natural la existencia de conflictos en el ambiente y no ven en ello amenaza alguna. Son personas seguras de sí mismas, que creen tener recursos suficientes para afrontar cualquier problema, con un nivel de autoestima elevado. Estas personas toleran niveles altos de ansiedad y tensión.

Pero por otro lado, hay un porcentaje importante de docentes que por unas causas u otras no se sienten seguros de sus capacidades, o se exigen demasiado a sí mismos y a sus alumnos con lo que siempre están observando situaciones conflictivas que exigen su respuesta. Estas personas, en base esta percepción subjetiva de amenazas reales o no, desarrollan altos niveles de estrés.

EXPERIENCIA

Está claro que el docente, a lo largo de su labor profesional a través de los años, desarrolla patrones de comportamiento y afrontamiento ante la variedad de problemas que se presentan en el aula. Este repertorio de respuestas es de difícil transmisión ya que se halla personalizado y contextualizado, está en definitiva, basado y construido a partir de las experiencias personales. En los docentes de reciente incorporación, este sistema de respuestas y afrontamiento está prácticamente inédito, con lo que sus habilidades de resolución de problemas se basan casi exclusivamente en la teoría.

Las habilidades de solución de los problemas se relacionan directamente con la sensación subjetiva de poder afrontar los problemas, sensación que lógicamente reduce el estrés.

PROBLEMAS PERSONALES

Que el docente pueda abstraer sus problemas personales del entorno escolar es una utopía. La acumulación de problemas que afrontar sean educativos o no provocan aumentos de estrés percibido en el docente. Los problemas personales desequilibran la acción docente en sentido negativo.

EL PROPIO ESTRÉS

El aumento del estrés y la percepción de nuevas amenazas o situaciones conflictivas se relacionan de forma positiva y exponencial. Esto quiere decir que un mayor estrés implica un aumento acelerado de percibir más amenazas que a su vez aumentan el estrés ya de por sí alto. Vamos, que si estoy muy tenso es mucho más probable que me

afecte cualquier problema adicional, con lo que mi tensión aumenta hasta límites que hacen muy difícil su control.

FACTORES DE PRESIÓN EN LA ESCUELA

Según un estudio de análisis factorial, estas son las cosas que más tensión producen en los docentes. La incluimos como punto de partida para fomentar el análisis de la propia tensión que los lectores puedan tener:

Factor 1: Interacción docente-discente:

- -La agresión verbal de los alumnos.
- -El número de confrontaciones diarias en el aula.
- -Cuando los alumnos no dejan de replicarme.
- -Mantener la disciplina.
- -Cuando los alumnos intentan "probar" constantemente.
- -Enfrentarme a problemas conductuales básicos.
- -Enseñar a quienes no valoran la enseñanza.
- -Ser testigo de crecientes agresiones entre los alumnos.
- -Falta de respaldo de las familias en cuestiones de disciplina.
- -Agresiones físicas de los alumnos.

Factor 2: Dirección-estructura del centro escolar:

- -La naturaleza "jerárquica" del centro.
- -La falta de participación en la toma de decisiones en la escuela.
- -Conflictos entre las necesidades del departamento-clase y el punto de vista de la dirección.
- -Falta de apoyo por parte de la dirección.
- -La mala comunicación entre colegas.
- -Los docentes tienen poca influencia sobre las decisiones del centro.
- -Falta de responsabilidades objetivas en la escuela.
- -Rivalidad entre docentes dentro de la escuela.
- -No tener bastantes ocasiones de tomar decisiones propias.

Factor 3: Tamaño del aula-aglomeraciones:

- -Tener que trabajar en aulas atestadas.
- -Excesiva ratio docente-discente.
- -El volumen de alumnos en las clases.

Factor 4: Los cambios que tienen lugar en la enseñanza:

- -Los cambios constantes inherentes a la profesión.
- -La falta de información sobre la puesta en práctica de los cambios.
- -Las sucesivas Reformas Educativas y la ausencia de un Pacto de Estado en Educación, Estatuto de la función pública docente, etc...

Factor 5: La evaluación del profesorado:

- -La elevada exigencia de los padres y las madres para obtener buenos resultados.
- -Evaluación externa no cualificada de la actuación personal del docente (p.e padres y madres).
- -Tener que celebrar las reuniones con los padres y las madres de los alumnos.
- -La presión académica de la escuela.
- -La introducción de la "evaluación del profesorado"

Factor 6: Las preocupaciones directivas:

- -Falta de espíritu corporativo.
- -Las expectativas exageradas que tienen otros de la actuación.
- -El número de acciones supervisoras que se deben efectuar en la escuela-instituto.

Factor 7: La falta de status/promoción:

- -Ser buen profesor no siempre implica ser promocionado.
- -Falta de oportunidades de promoción.
- -El decreciente respeto social de la profesión.
- -Un salario no proporcionado al volumen de trabajo.
- -La falta de apoyo de la Administración.
- -El poco valor social concedido a la enseñanza.

Factor 8: La carestía de suplentes y de personal:

- -Tener que hacer suplencias en áreas curriculares desconocidas.
- -La imprevisibilidad de los periodos sustitutorios.
- -Cuando sustituir a otros docentes hace que las clases aumenten.
- -Incapacidad de planear nada debido a los constantes cambios.

Factor 9: La inseguridad laboral:

- -La inestabilidad: amenaza del cambio de destino, la supresión, cambio de responsabilidad, etc...
- -La falta de seguridad dentro de la profesión.

Factor 10: La ambigüedad del papel del docente:

- -No estar seguro del área que abarca la responsabilidad sobre los alumnos.
- -Los esquemas de trabajo poco definidos.
- -Falta de familiaridad con las exigencias que se plantean.
- -Sentir que la propia preparación no basta.
- -La falta de claridad respecto al rol docente dentro de la escuela - instituto.
- -La forma inadecuada en que se introducen cambios en la escuela - instituto.

ESTRATEGIAS DE CONTROL DEL ESTRÉS

ESTRATEGIAS INTUITIVAS QUE SUELEN UTILIZAR LOS DOCENTES

Los docentes suelen controlar el estrés que les produce la profesión en base a los siguientes factores:

Factor 1: Superación selectiva-objetiva

- -Establecer prioridades y tratar los problemas de acuerdo con ellas.
- -Utilizar una atención selectiva (concentrándose en problemas específicos).
- -Intentar "apartarse" y pensar en la situación.

- *-Una efectiva administración del tiempo.*
- *-Planificar con anticipación.*
- *-Intentar controlar la situación objetivamente, de un modo no emocional.*

Factor 2: Aficiones y pasatiempos

- *-Potenciar los intereses y actividades extra-laborales.*
- *-Recurrir a aficiones y pasatiempos.*
- *-Usar distracciones (para apartar la mente de las cosas).*
- *-Separar deliberadamente el hogar y el trabajo.*

Factor 3: Apoyo social activo

- *-Hablar con amigos comprensivos.*
- *-Buscar todo el apoyo social posible.*
- *-No apilar una cosa sobre otra y ser capaz de liberar energía.*
- *-Buscar apoyo y consejo en los superiores.*

Factor 4: Medidas relativas al tiempo

- *-"Ganar tiempo" y dejar de lado el tema.*
- *-Tratar los problemas en cuanto aparecen.*

Factor 5: La innovación

- *-Reorganizar el propio trabajo.*
- *-Buscar maneras de hacer más interesante el trabajo.*

Factor 6: La supresión del estrés

- *-Tener un hogar-refugio.*
- *-Suprimir las emociones y no dejar que se note el estrés.*
- *-“Mantenerme ocupado”.*

Factor 7: No enfrentarse a la situación

- *-Intentar reconocer mis propias limitaciones.*
- *-Intentar evitar la situación.*

- -Aceptar la situación aprendiendo a convivir con ella.

Factor 8: La no involucración y la delegación

- -Apoyarme en las reglas y las normativas.
- -Delegar tareas.
- -Forzar que la conducta y el estilo de vida sean más lentos.
-

Todas estas son las cosas que los docentes hacen de forma espontánea para reducir sus niveles de estrés y hacer soportable la tensión de la escuela. Sin embargo, se han desarrollado procedimientos más sistemáticos que pueden ayudar. En el siguiente apartado se desarrollan algunas técnicas y recomendaciones que pueden ser de utilidad:

TÉCNICAS ESTRUCTURADAS DE CONTROL DEL ESTRÉS

Técnicas de Relajación:

En este apartado vamos a describir un método compilatorio de las diferentes técnicas más habituales (entrenamiento autógeno, muscular progresivo y sugerencias) que puede aplicarse rápidamente en situaciones de tensión. Es muy importante seguir al pie de la letra todas y cada una de las instrucciones-pasos que describe:

A) Fase de toma de conciencia de la tensión:
