SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

***UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL***

**UNIDAD 095 AZCAPOTZALCO**

# EL ESTRÉS EN LA PRÁCTICA DOCENTE DEL JARDÍN DE NIÑOS CIPACTLI

**MARÍA DEL ROCÍO ALARCÓN SANDOVAL**

**MÉXICO, D.F.** **2005**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

***UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL***

**UNIDAD 095 AZCAPOTZALCO**

# EL ESTRÉS EN LA PRÁCTICA DOCENTE DEL JARDÍN DE NIÑOS CIPACTLI

INFORME DE PROYECTO DE INNOVACIÓN DE INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN

PRESENTA:

***MARÍA DEL ROCÍO ALARCÓN SANDOVAL***

MÉXICO D. F. 2005

A Dios
Por estar siempre a mi lado
y darme la fuerza y
oportunidad de estar
viviendo este momento
tan importante en mi vida.

A Jaime
Por la comprensión, paciencia
y apoyo que siempre me ha brindado,
ya que el camino recorrido no ha sido sencillo.

A Claudia y a Jaime Jr.
Por ser una gran inspiración en mi
vida para superarme cada día,
gracias por su comprensión y
apoyo.

A mis padres
Que ya no están conmigo físicamente
para compartir este momento, pero que
siempre están en mi corazón y en mi mente.

A los profesores
Por su paciencia y apoyo
para hacer posible este
momento.

## ÍNDICE


| | | |
|---|---|---|
| | Resumen | 6 |
| | Introducción | 7 |
| Capítulo I | Problematización de la práctica docente | |
| | Diagnóstico Pedagógico | 10 |
| | Contextualización de la problemática | 15 |
| | Delimitación del problema | 19 |
| Capítulo II | Proyecto de Innovación | 22 |
| | Elaboración de la alternativa de innovación | 23 |
| | Intenciones | 26 |
| | Estrategias de Trabajo | 28 |
| Capítulo III | Modelo teórico explicativo | |
| | Estado del conocimiento | 32 |
| | Teorías explicativas | 36 |
| Capítulo IV | Resultados de la aplicación del proyecto de innovación | |
| | Actividades programadas | 63 |
| | Resultados de las actividades desarrolladas | 67 |
| Capítulo V | Interpretación general | 99 |
| | Conclusiones | 107 |
| | Fuentes documentales | 110 |
| | Anexos | 113 |
| | Apéndices | 117 |
| | Glosario | 119 |

## RESUMEN

**Alarcón Sandoval, María del Rocío.** C*ómo repercute el estrés en la práctica docente.* Proyecto de Intervención Pedagógica para obtener el título de Licenciada en Educación Plan 94 en la Universidad Pedagógica Nacional, Unidad 095, Azcapotzalco. El propósito de este proyecto de innovación fue disminuir el nivel de estrés en el personal docente del Jardín de Niños ”Cipactli “; para este proyecto se instrumentaron diferentes actividades de relajación, respiración, tensión y distensión; que fueron aplicadas durante tres meses (septiembre – diciembre del 2004) en diferentes sesiones y horarios. El trabajo metodológico se centró en el personal docente con un enfoque holístico desde la teoría humanista. Se logró obtener algunos cambios de actitud y en los mecanismos de comunicación con y entre el personal, pero el contexto laboral y familiar, principalmente, ejercieron en algunos momentos alteración en los niveles de estrés, los cuales ya habían disminuido.

# INTRODUCCIÓN

El problema que se aborda en este proyecto de innovación es el cómo afecta el estrés en la práctica docente, en el cual estuvieron implicadas las maestras del Jardín de Niños “Cipactli” por presentar algunas actitudes y conductas generadas por el estrés que afectó el trabajo desempeñado en su plantel y que a su vez, se sumaron a otros asuntos personales que se vieron reflejados en el trabajo cotidiano.

La realización del proyecto de innovación se dio en el contexto laboral y social del plantel en el que se desenvuelve el personal docente dentro del trabajo y en las relaciones interpersonales con y entre el mismo personal, algunos padres de familia y alumnos.

Este proyecto fue evaluado mediante la aplicación de once actividades diferentes, de las cuales fueron ocho técnicas de relajación: una de ellas consistió en darse masaje corporal; otra de tensar y distensar las partes del cuerpo; una técnica fue de hacer ejercicios de respiración profunda; otra técnica consistió en estiramiento y jalar la piel del cuello; también se realizó una actividad de desahogo de tensión a través de lanzar un grito largo y fuerte; los lunes se bailó y cantó; se escuchó música ambiental en diferentes momentos y horarios; otra actividad fue abrir lo dedos de las manos y pies, levantando los brazos y estirando la cabeza hacia atrás. Se intercambiaron en un tiempo específico consejos prácticos y se dio una plática sobre el tema del estrés con personal especializado. Algunas actividades de relajación fueron apoyadas con música clásica y ambiental para relajar. El propósito de incluir este tipo de actividades fue para disminuir y o erradicar los niveles de estrés de todos los participantes.

La razón primordial de abordar este problema fue porque la mayoría de las educadoras se mostraron angustiadas, preocupadas y menos tolerantes con algunos alumnos, padres de familia e incluso con algunas compañeras de trabajo,

(Continuación)

afectando las relaciones interpersonales, el desempeño laboral y la comunicación. También se detectaron algunos problemas de salud como dolor de espalda, hombros y cabeza y en dos docentes problemas de presión arterial elevada.

Durante este proyecto se presentaron algunas limitantes por falta de tiempo, por exceso de actividades y de trabajo administrativo, lo cual impidió poner en práctica este proyecto con la intensidad con la que se planeó, sin embargo se pretende continuar en la medida de lo posible la práctica de algunas de las técnicas de relajación .

El personal docente a través de la aplicación de las técnicas de relajación y respiración redujo su estrés, esto fue palpable por el cambio de actitud al reflejarse más serenas y tranquilas. Cuando se presentó mayor carga de trabajo algunas de las docentes volvieron a mostrar irritabilidad y angustia, en algunos casos esta actitud también se modifico por algún problema personal lo cual hacía que los niveles de estrés aumentaran, siendo así que la aplicación de actividades no funcionara.

En la medida de lo posible se trató de dar continuidad a las actividades planeadas, regularmente se recurrió a escuchar frecuentemente la música seleccionada ya que esto era lo más sencillo de llevar a cabo e involucrar tanto al personal como a los alumnos y sobre todo seguir trabajando con lo que ellos tenían planeado sin tener que desviar la atención del grupo a su cargo.

Este informe se organizó en seis capítulos de la siguiente manera:

El capítulo primero trata sobre la elección del proyecto de innovación, que es donde se menciona toda la problemática y sus causas, basado en un diagnóstico pedagógico.

(continuación)

En el segundo capítulo se menciona el proyecto de innovación que está basado en la alternativa de proyecto de intervención pedagógica.

El capítulo tercero se refiere al modelo de explicación teórica en el que se mencionan los autores que abordan el tema.

El capítulo cuarto trata de los resultados de la aplicación del proyecto de innovación que se llevó a cabo en el periodo de septiembre a noviembre del 2004.

En el capítulo quinto se maneja la interpretación general sobre los resultados de la aplicación de este proyecto de innovación.

En el capítulo sexto se mencionan las conclusiones a las que se llegó con la aplicación de este proyecto.

# CAPÍTULO I :
# PROBLEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

***Diagnóstico pedagógico*** *.*

Como directora del jardín de niños “Cipactli “ y de acuerdo a la función que desempeño fue posible observar con detenimiento algunas conductas tanto propias como del equipo docente y de apoyo. Estas conductas llevaron a pensar que estamos trabajando con un alto índice de estrés, lo que afecta de manera directa e indirecta los ámbitos laboral, social, pedagógico y personal de cada uno de los miembros del equipo.

Se detectó que este estrés se manifestó en diferentes ámbitos, por ejemplo:

En el ámbito laboral:

- Bajo rendimiento en la labor docente.
- Poca tolerancia en relación con los niños y niñas.
- Falta de comunicación entre ellas y con los padres de familia.

En el ámbito psicológico y social:

- Inadecuado manejo de sentimientos.
- Baja autoestima.
- Conflictos emocionales y de personalidad.
- Poca tolerancia a la frustración.
- Problemas de relación y comunicación entre algunas docentes.
- Aislamiento.

En el ámbito pedagógico:

- Algunos errores en la elaboración de los documentos de apoyo, planeación y evaluación quincenal.
- Fatiga y molestia en los trabajadores de apoyo por el exceso de trabajo.
- Diferencias con el directivo en el modo de percibir motivos, palabras y situaciones .

Por todo esto, se consideró de suma importancia tratar en la medida de lo posible, retomar algunos aspectos para disminuir los niveles de estrés de todo el personal que laboramos en este centro de trabajo.

Una de las funciones que corresponde realizar a la directora del plantel, es mantener un ambiente agradable entre los niños, niñas, personal y padres de familia, con el fin de mejorar las relaciones interpersonales. Es una tarea difícil porque como individuos no tenemos clara la importancia de saber manejar y controlar nuestras emociones, pero sobre todo, cómo manejar el estrés que nos va generando problemas, como consecuencia del ritmo de vida que llevamos.

Existen varias causas que generan que todo el personal nos encontremos estresados. Es por ello que se propuso identificar los problemas que nos generan estrés, tales como:

- Problemas sociales que vivimos debido a la inseguridad en las calles, como son los asaltos y robos que presenciamos al salir de casa o en el trayecto al trabajo.
- Problemas familiares como: la desintegración familiar, la enfermedad incurable de algún miembro de la familia, la ausencia de algún miembro de la familia, la necesidad de compartir la vivienda con algún pariente, la violencia intrafamiliar, etc.
- Problemas económicos: menor poder adquisitivo, mayores compromisos económicos, falta de recursos para mantener un estatus social, tener una alimentación inadecuada que altera el estado nervioso afectando el rendimiento físico y mental.
- Problemas laborales por ejemplo; una de las docentes tiene necesidad de trabajar doble jornada por lo tanto, muestra cansancio físico. En el caso de otra profesora su preparación es insuficiente en algunos aspectos en relación con sus compañeras generándole angustia. Otra docente, tiene poca tolerancia al convivir y reconocer gente con mayor preparación, lo

cual limita el nivel de competencia entre el grupo; también se nota escasa capacitación o preparación para atender niños con problemas severos o necesidades especiales generando alteración en los grupos, exceso y desviación del trabajo medular por cuestiones administrativas, hay inseguridad y desconfianza al entregar a los niños a un familiar que aunque esté registrado no es conocido por el docente; problemas de relación y comunicación con algún padre de familia.

- Problemas emocionales. Como los de relación con su pareja o algún familiar cercano, angustia por condiciones escolares de sus hijos, baja autoestima, temor a las consecuencias por enfermedades físicas severas de un familiar que además ocasionan gran angustia e impotencia por solucionarlo, poca tolerancia a la frustración que disminuyen su interés por cubrir sus metas, bajo rendimiento emocional, poca concentración, tensión, depresión, etc.

- Problemas físicos como: dolor de espalda, columna, rodilla, cabeza, colitis nerviosa, desajuste hormonal, etc.

Tomando en cuenta lo anterior, algunas docentes presentan las siguientes características que están afectando directamente en el trabajo pedagógico:
Dos de ellas (Karla y Rosaura) se muestran irritables, por lo que en algunas ocasiones llegan a levantarles el tono de voz a los niños, frecuentemente les duele la cabeza por cualquier ruido generado por los niños y niñas .

Por otro lado (Estela y Joseline ), cuentan con más de quince años de servicio en las cuales se percibe menor rendimiento físico, por lo cual llegan a perder el control del grupo al querer mantenerlos pasivos. Ocasionalmente tienen problemas familiares, lo cual las lleva a tener cambios de estados de ánimo como mostrarse deprimidas, irritables, nerviosas, poco tolerantes tanto al ruido como a la algarabía propia del trabajo .

Hay algunos casos de problemas de relación con los padres de familia de algunos niños, ya que los padres son intolerantes con sus hijos, agresivos e irresponsables en cuanto a su educación y a quiénes al momento de hacerles una observación se alteran y evaden su responsabilidad; han llegado incluso a molestarse y hasta faltarle al respeto a las docentes, creando así un ambiente poco favorable tanto para el personal como para los niños y niñas .

Tenemos algunos alumnos con necesidades especiales como las siguientes: respuestas y conductas muy agresivas, atención muy dispersa, falta de control de impulsos, descuido y poca atención familiar, así como también se detecta que no hay establecimiento de límites y acuerdos en casa por no tener la preparación al respecto. Para el personal docente es difícil saber si lo que hacen es lo más adecuado para ayudar a estos alumnos, ya que al mismo tiempo les angustia que por la falta de control de impulsos de estos niños se ocasione un problema o accidente afectándose a sí mismos o algún otro alumno.

Regularmente por el ritmo de vida, las exigencias del propio trabajo y los problemas de los niños y niñas; la comunicación entre las docentes y la directora no es oportuna y constante, ya que se han olvidado algunos puntos importantes para retomar y mejorar el ritmo de trabajo .

Algunas de ellas (Karla y Edna), se encuentran en bajo nivel de comprensión de algunos conceptos teóricos y procesos de los niños lo cual también les genera angustia al no aplicarlos y mejorarlos en la práctica diaria.

Para Karla , Edna y Estela, es difícil controlar su nerviosismo con la visita del directivo al aula llegando incluso a perder el control del grupo, al no reflejar los resultados esperados por parte de los niños y al no manejar su documentación adecuadamente, ya que a pesar de tener asesoría e intercambio sobre diferentes aspectos esta situación les genera inseguridad y estrés.

En algunas docentes el nivel de exigencia con los niños y niñas es alto lo cual no permite que se adquieran los conocimientos de acuerdo al nivel de ellos y consecuentemente la respuesta no es la esperada, ocasionando frustración en las maestras.

Algunas veces por falta de organización, atención, seguimiento y distribución del tiempo no se cumple con los acuerdos establecidos.

También por la falta de tiempo en el plantel, algunas de las docentes se llevan a casa sus documentos y materiales para prepararlos, lo cual, aunado a sus tareas personales, no les permite tener un momento de descanso para poder llegar más tranquilas y relajadas al día siguiente.

Otras causas que generan estrés en el personal son la rivalidad profesional, la falta de madurez y en algunas ocasiones hasta llegan a realizar una crítica poco objetiva del trabajo de la compañera. También cuando no obtienen la respuesta esperada por parte de algún padre de familia y el atender a varios niños muy inquietos les altera mostrándose angustiadas o molestas.

Se cuenta con tres personas asistentes de servicio, las cuales son insuficientes para mantener el aseo del plantel, ya que éste es muy grande y una de ellas tiene cambio de actividad, por lo cual no participa en el aseo del plantel, para las otras dos personas esta situación les genera cansancio, malestar y en algunos momentos problemas con el personal docente al no poder apoyar en algunas actividades tales como sacar los botes de basura, distribuir el agua que toman los niños, etc.

En lo que respecta a mi persona, la función es difícil porque la mayoría de las veces no llego a realizar lo planeado, debido a varios factores, tales como visitas inesperadas de algún padre de familia, servidor público de la delegación política,

personal de apoyo de la zona, la organización del tiempo, etc., generando con ello la desviación de las actividades planeadas .

El aspecto administrativo es también un factor que distrae la función técnico pedagógica que debería ser prioritaria, lo que genera angustia por no cumplirla como debiera ser y a su vez, es posible que inconscientemente sea yo la que transmite al personal dicha angustia y estrés.

## CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA

El Jardín de Niños “Cipactli “ se encuentra ubicado en la calle de Dr. Mariano Azuela no. 138 Col. Santa. María la Ribera, en la Delegación Cuauhtémoc .

***Aspecto físico***

El área que rodea al plantel está conformada por casas habitación vecindades y edificios departamentales; algunas misceláneas y una escuela primaria, cerca del plantel se encuentra la Alameda de Santa María la Ribera, una escuela para personas invidentes, un centro comercial y una estación de policía .

La calle donde está ubicado el jardín de niños es muy transitada ya que es vía alterna de la Avenida Insurgentes Norte y conecta con el eje de Alzate .

La construcción del plantel es la apropiada, cuenta con dos edificios y las siguientes áreas :

El edificio de oficinas, está formado por un cubo de entrada, cocina, baños del personal, niños y niñas, 3 bodegas y la casa de la conserje .El otro edificio es de 2 niveles con 6 aulas, una ludoteca, un salón de usos múltiples, un salón con módulos para atención de los niños y niñas por el personal de CAPEP[1].

[1] Centro de Atención Múltiple a Niños de Educación Preescolar.

Cuenta con un patio central con jardín y casita de muñecas, patio de educación física, área verde con juegos, chapoteadero y arenero.

En cuanto al mantenimiento del edificio se cuenta con el apoyo de la Delegación Política Cuauhtémoc, pero en este momento se requieren de varios trabajos de mantenimiento y reparación mayores que a la fecha no han sido realizados a pesar de las solicitudes realizadas.

***Aspecto social***

La situación social que predomina en la comunidad es difícil, es una calle peligrosa, ya que constantemente asaltan a los transeúntes y roban los automóviles estacionados.

Existen algunas bandas de delincuentes que tienen sus guaridas y centros de reunión para distribución de droga en las vecindades cercanas al plantel, siendo incluso, familiares de algunos de los alumnos que asisten a este jardín de niños.

Las familias que conforman esta comunidad pertenecen en su mayoría a la clase baja.

Una gran parte de las madres de familia se dedican al hogar y son muy dependientes económica y emocionalmente de su pareja o de algún familiar ya sea madre o padre. Varias familias están desintegradas y son conflictivas.

Existen varias madres solteras que presentan problemas económicos muy severos, teniendo la necesidad de dejar a sus hijos solos mientras salen a trabajar o bajo el cuidado del hermano o hermana mayor que por lo general son menores de edad.

Algunas madres de familia son muy jóvenes y no son responsables del cuidado de sus hijos, delegando la responsabilidad de las labores del hogar a sus hijos mayores, también hay madres de familia que son maltratadas físicamente y

psicológicamente. Otras madres de familia por razones desconocidas se han agredido física y verbalmente entre sí generando en la escuela una influencia negativa y división entre madres de familia y niños (as).

Hay varios padres de familia que se encuentran internos en el reclusorio por diferentes causas; así como también varios de ellos que son drogadictos y alcohólicos.

***Aspecto histórico***

Este plantel fue fundado el primero de enero de 1966 en una casa particular rentada por la SEP, en la calle de José Antonio Alzate no.47 en la misma colonia. El nombre del Jardín de Niños “Cipactli”, es una palabra náhuatl con las siguientes acepciones: “ Primera Estrella” o “ Primera Luz de la Aurora”, siendo simbólico por ser el jardín de niños el que da la luz que prende en el pequeño la esperanza de una vida resplandeciente de cultura y conocimiento a través del cual irá armónicamente desarrollando su cuerpo y su mente hasta lograr un adulto pleno de equilibrio y fortaleza capaz de servirse a sí mismo y a la sociedad a la que pertenece.

El personal con el que cuenta el Jardín de Niños en la actualidad es el siguiente : seis profesoras de Educación Preescolar, cuatro de ellas con estudios a nivel licenciatura, una docente está en segundo semestre de la licenciatura en Educación Preescolar y otra profesora cuenta con estudios de normal básica; tres asistentes de servicio, dos con preparación a nivel primaria y una con nivel preparatoria; una profesora de enseñanza musical siendo su preparación hasta el 2º semestre de nivel licenciatura y el profesor de educación física con nivel de licenciatura, una especialista en lenguaje y una psicóloga .

En el plantel se encuentra ubicada la oficina de Jefatura de Sector con personal de apoyo administrativo, de computación y la inspectora general de sector .

***Aspecto económico***

De acuerdo con las encuestas y entrevistas que se realizaron se obtuvo la siguiente información.

El contexto económico que predominó en la comunidad fue el sueldo mínimo, el treinta y siete por ciento de la población son obreros, un veinte por ciento se dedica al comercio ambulante con ingreso económico inestable, un trece por ciento es profesionista, un dieciocho por ciento son empleados y un doce por ciento desempleados.

La población es flotante tanto por estos problemas económicos como por problemas familiares. Constantemente se cambian de domicilio por no poder pagar la renta o por conflictos de pareja y familiares. Sólo un cincuenta por ciento de los niños y niñas cuentan con servicio médico .

***Aspecto político***

En cuanto al aspecto político dentro de la escuela se cuenta con un personal responsable en su mayoría, consciente de la importancia de su función, valorando su trabajo y respetuosos de los principios éticos para realizar su labor educativa .

***Aspecto educativo***

Para algunos padres de familia es muy difícil respetar tanto el reglamento interno establecido en el plantel, como los acuerdos y reglas del salón, lo cual genera conflictos permanentes durante las horas de trabajo y consecuentemente estrés.

Se ha logrado incrementar la matrícula, pero la asistencia de los niños y niñas es un tanto irregular, ya que diariamente hay inasistencia de treinta niños aproximadamente, lo que corresponde a la cantidad de niños y niñas de un grupo.

Las causas de la inasistencia de los niños y niñas son principalmente por enfermedad, problemas familiares, económicos y por falta de compromiso de los padres de familia.

Se han implementado varias estrategias para lograr que se valore y apoye el trabajo del Jardín de Niños y que los padres de familia valoren más el esfuerzo de sus hijos, sin embargo, a pesar de la sensibilización permanente que se hace, es una tarea difícil.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA SIGNIFICATIVO

### *Descripción del problema*

El personal del Jardín de Niños “Cipactli” en el cual laboro se enfrenta cotidianamente a un estado de estrés que manifiestan en su labor docente de varias maneras: nerviosismo, cansancio crónico, depresiones, mal humor, intolerancia en el trato social, poco rendimiento, entre otros. La cuestión no queda ahí, sino que puede haber repercusiones importantes de índole negativa en el trabajo con los alumnos y alumnas y en las relaciones laborales. Algunas de ellas son las siguientes: violencia simbólica o física expresada en forma de gritos excesivos, regaños, gesticulaciones agresivas y de descalificación, intolerancia; afectación de los procesos emocionales de los niños y niñas al causarles miedo, inseguridad, angustia, etc.

He descubierto que hay una relación entre el estado de estrés en el que se encuentra el personal docente de preescolar y su labor docente con los niños, que es precisamente lo que deseo abordar y proponer algunas soluciones viables.

## DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

### *Demográfica*

Los sujetos de estudio son seis docentes de educación preescolar, que trabajan ante grupo, en el Jardín de Niños “Cipactli”. En algunas ocasiones se incluyeron

en las actividades a los niños (as), padres de familia, profesor de educación física y asistentes de servicios por influir también en el estrés que afecta al personal del plantel.

***Geográfica-administrativa***

El sitio donde labora el personal docente que se estudiará es el Jardín de Niños “Cipactli “, que funciona en el turno matutino, de la zona 203, pertenece al Sector Cuauhtémoc II y esta ubicado en la Delegación Cuauhtémoc .

***Teórica***

Para fundamentar el estrés y su relación con la práctica docente se ha elegido el enfoque holístico desde la teoría humanista.

**Metodológica**

La metodología que he seleccionado está relacionada con el tipo de alternativa de innovación denominada proyecto de intervención pedagógica.

**Definición**

El problema quedó definido con la pregunta siguiente :

¿Qué repercusiones tiene el estrés de las docentes del Jardín de Niños “Cipactli”, en la Delegación Cuauhtémoc, en su práctica docente cotidiana?

***Los conceptos básicos.***

**Estrés**. Se entiende por estrés el agotamiento físico general producido por un estado nervioso; es la reacción psicológica del organismo que provoca dolor de cabeza, dolor de músculos (tensión), dolor de estómago, fatiga, etc. Psicológicamente presenta nerviosismo, ansiedad, tensión, cólera, irritación, depresión, etc.

**Práctica docente**. Es la manera de aplicar la enseñanza conforme a ciertas reglas o estilos.

**Docente del nivel preescolar**. Es la persona que planea, diseña, desarrolla y evalúa el proceso enseñanza aprendizaje en un contexto pedagógico, acorde con las necesidades, características e intereses del alumnado en edad preescolar, así como también al programa educativo vigente .

# CAPÍTULO II :
# ELECCION DEL PROYECTO DE INNOVACIÓN

Para elegir el proyecto de innovación adecuado se tomaron en cuenta las relaciones con la práctica docente, con los referentes y saberes del docente y la formación profesional del docente.

***Relación con la práctica docente***

El proyecto de innovación que elegí fue el Proyecto de Intervención Pedagógica ya que el personal docente principalmente presentó problemas en las relaciones y el trabajo en el aula debido a los niveles de estrés que les afectó; por lo tanto con este proyecto de innovación se pretendió ayudar al personal docente a disminuir y controlar los niveles de estrés, ya que éste afectó tanto las relaciones interpersonales, como el trabajo directo con los niños.

***Relación con los referentes y saberes del docente***

El estrés es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben más difíciles, donde las docentes no se escapan de las dificultades de la vida diaria que se incrementan con las exigencias de su labor docente y que presentando un alto nivel de estrés difícilmente va a poder mantenerse tranquilo y ecuánime ante las exigencias propias de la función.

Sé de antemano que no hay una fórmula sencilla e infalible para curar el estrés, ya que se requieren de varias acciones para reducir las situaciones de sobrecarga, lo cual implicaría reaprender a realizar las tareas cotidianas del hogar y trabajo, tales como:

- Programar las actividades para que no se acumulen ni se conviertan en incendios.(detonantes de una actitud y /o respuesta explosiva).
- Establecer prioridades claras.
- Delegar responsabilidades.
- Aprender a decir no a los compromisos que no se pueden cumplir.

- Hacer bien y pronto lo que se puede hacer y olvidarse por completo de lo que no se puede.
- Asumir los grandes retos como consecuencia de pequeños pasos.

***Relación con la formación profesional***

Durante los estudios realizados en la licenciatura se encontró en el trabajo cotidiano con el problema de no saber controlar los propios niveles de estrés, llevando esto a sentir angustia y presión, al no saber realizar un trabajo determinado, así como retomar el papel de estudiante.

El hecho de trabajar con algunos profesores generó estrés, ya que sus niveles de exigencia son elevados, y en ocasiones, no se contó con el tiempo suficiente para prepararse mejor.

La dificultad de concentrarme con facilidad también generó algo de estrés ya que con algunos temas o asesores costó mayor trabajo entender lo relacionado con su materia.

Todo esto llevó a la reflexión de cómo era el desempeño y manejo de los niveles de estrés cuando se tuvo la responsabilidad de trabajar ante grupo, ya que llegue a caer en un nivel alto de estrés .

## ELABORACIÓN DE LA ALTERNATIVA DE INNOVACIÓN

Justificación

***Razón profesional***

Durante los veintiséis años de servicio que llevo trabajando en el nivel preescolar trece de ellos han sido cumpliendo la función de directora, lo cual me ha permitido observar cómo con el paso del tiempo las exigencias de la vida

personal, social y laboral nos ha llevado a incrementar los niveles de estrés en el personal docente.

En el plantel donde estoy trabajando actualmente he observado que los niveles de tolerancia por parte del personal son cada vez menores ya que muestran ansiedad y tensión en gran parte del tiempo que dedican a trabajar con los niños y niñas.

Me inquieta mucho cómo poder disminuir estos niveles de estrés, para que las docentes expresen una actitud más relajada a los niños y niñas que están bajo su responsabilidad y así obtener mejores resultados tanto en nuestras relaciones interpersonales como en el trabajo técnico-pedagógico.

***Razón científica***

De acuerdo con los autores Davis y John W. Newstrom (1987), el estrés es un estado de sobreexcitación de emociones individuales, de los procesos del pensamiento y las condiciones físicas generadas por las presiones diarias de la vida.[2] Plantean que las personas tienen diferentes niveles de tolerancia al estrés, que bajo el estrés hay menor tolerancia a la ambigüedad y ante el estrés se presentan algunos síntomas como los siguientes:

- La persona se siente insegura , tensa , cansada y ansiosa .

- Es inevitable experimentar cierto grado de estrés en la vida, que al rebasar los niveles resulta ser muy peligroso para la salud tanto física como mental.

La imagen que representa la docente ante los alumnos y alumnas es un factor muy importante, ya que de ella va a depender en parte la formación de su personalidad.

---

[2] Newstrom David y John. *El comportamiento humano en el trabajo: Comportamiento Organizacional* ,7" Edición,México: McGraw-a Hill.,1987,.s/p

Es por eso que la docente debe estar muy pendiente de cómo y qué está reflejando y transmitiendo emocionalmente a sus niños y niñas.

**Razón social**

Para muchas personas la situación actual de presiones económicas, laborales, de salud, sociales, familiares, son circunstancias que se perciben inconscientemente como amenazas, llevándonos a reaccionar defensivamente.

Esto en ocasiones se llega a tornar irritable, llegando a sufrir consecuencias nocivas tanto en nuestra persona como con la gente que nos rodea.

Muchas veces nuestro comportamiento no es el adecuado con la gente que nos rodea, sin saber cómo mejorar o cambiar nuestras actitudes; todo esto afecta nuestra conducta en las diversas áreas que tiene que cubrir el ser humano, como en los aspectos laboral ,social, familiar, sexual, espiritual, etc.

La comunicación se va afectando por la forma de intercambiar información o mantener una relación. En nuestro caso la relación y trabajo con los niños y niñas de edad preescolar es muy importante por lo cual debemos de mantener una actitud positiva, relajada, congruente, etc., para poder reflejarlo y favorecer el desarrollo de los niños y niñas, así como en nuestro trabajo mantener una comunicación y relación sana entre nosotras.

Por lo tanto, pretendo apoyar al personal docente a disminuir sus niveles de estrés con una serie de acciones que nos lleve a un adecuado manejo y control de emociones.

## INTENCIONES

**Propósito**

El personal docente del Jardín de Niños Cipactli disminuirá los niveles de estrés en el trabajo cotidiano.

**Objetivo**

La directora del plantel orientará el diseño de estrategias para disminuir los niveles de estrés de la escuela.

**Meta**

Se llevará a la práctica una sesión de relajación por semana para la disminución de estrés.

**Meta**

Se abatirá el índice de estrés de las docentes aplicando durante el día de trabajo la técnica de respiración.

**Objetivo**

La directora del plantel orientará a las docentes para priorizar y organizar el trabajo y aprovechar más el tiempo en la intervención docente .

**Meta**

La directora del plantel asesorará a las 6 educadoras para optimizar la organización de la jornada diaria en su intervención docente .

**Meta**

La directora orientará a las educadoras para mejorar sus trabajo administrativo y así aprovechar más el tiempo .

## ESTRATEGIAS DE TRABAJO

***Organización del trabajo***

Se procuró reducir los niveles de estrés, considerando al grupo docente y asistente de servicios, tanto en trabajos grupales, de parejas y en forma personal, utilizando los momentos de la hora de entrada, juntas técnicas y consejos técnicos y aprovechando los espacios abiertos del plantel y sobre todo teniendo en cuenta lo siguiente:

- Priorizar acciones y clasificación de tareas.
  Administrativas y Técnico pedagógicas.
- Reducción de tareas extras sin sentido.
- Organizar técnicas de respiración (5 minutos).
- Aplicación de técnica de relajación (10 minutos).
- Escuchar música tranquila durante cinco minutos.
- Compartir información con trípticos películas, música, etc. sobre reducción y prevención de estrés.

**Organización de los participantes**

Al inicio del ciclo escolar se invitó al grupo a trabajar en pares tomando en cuanta su personalidad y afinidad de caracteres para aprovechar tanto las capacidades de cada una de ellas, como también su entusiasmo y disposición.

Conforme fue avanzando el tiempo se intercambiaron entre ellas de acuerdo con las necesidades que se fueron requiriendo.

**FORMAS DE ABORDAR EL PROBLEMA (ACCIONES)**

Durante los meses de septiembre, octubre y noviembre se llevó a cabo la realización de varias actividades de relajación y respiración, así como también los lunes a la hora de entrada, una vez por mes se retomaron cinco minutos para trabajar en pares sobre intercambio de lo más relevante del fin de semana. También hubo un intercambio mensual de mensajes y consejos prácticos en juntas técnicas sobre como mejorar nuestro nivel de estrés apoyándose en diferentes textos, tales como revistas y libros para mejorar la calidad de vida.

La organización inicial para el desarrollo de las actividades de este proyecto de innovación se encuentra en el cronograma (apéndice A).

## FORMAS DE EVALUACIÓN

Se solicitó que las docentes realizarán una autoevaluación al inicio de año escolar para que determinaran su nivel de tensión nerviosa por medio de un cuestionario .(Anexo A).
En el mes de septiembre se aplicó un cuestionario para detectar su nivel de estrés ( Anexo B).
Por medio de la técnica de observación se registró quincenalmente las actitudes y conductas relevantes de cada una de las participantes, se analizó su expresión verbal, corporal, gestual, su forma de dirigirse a sus compañeras, alumnos y padres de familia, su semblante, su nivel de participación al llevar a cabo las actividades de relajación, etc. (apéndice A).

Al final se aplicó una vez más la autoevaluación sobre los niveles de tensión nerviosa con el mismo instrumento para detectar si redujeron o no tal tensión nerviosa. (Anexo A).

## ESTRATEGIAS DE TRABAJO POR DESARROLLAR

**Estrategia general.** Se pretendió disminuir el nivel de estrés de las docentes para favorecer tanto el aspecto laboral, biológico, emocional y social de cada una de ellas.

**Estrategias específicas:**

**“Técnica de elajación física “**

La técnica básica de la relajación física consistió en los ejercicios de tensión-

relajación. Se pidió a las docentes que tomarán conciencia de la tensión que había en su cara, empezando por la frente: Tuvieron que elevar las cejas, arrugar la frente y el cuero cabelludo, manteniendo por unos segundos la tensión y distensión; apretar los ojos y fruncir las cejas; relajar los ojos lentamente y dejar caer las párpados; apretar fuertemente la mandíbula y aflojar; apretar los labios en una sonrisa forzada y soltar; tensar los músculos del cuello y relajar; dejar caer la cabeza hacia delante, para sentir la tensión en la nuca, y aflojar.

Se les pidió que después elevaran y tensaran los hombros y que los relajaran; que extendieran los brazos con el codo ligeramente doblado, cerraran los puños tensándolos y que en seguida, los relajaran, bajando suavemente el brazo.

Después continuarán elevando los brazos a la altura de los hombros, con los codos doblados, y echarlos hacia atrás para tensar la espalda y la columna vertebral; poco a poco volvieron a la posición original, moviendo ligeramente las paletillas y destensando toda la zona.

Para relajar el tórax, el pecho y el estómago tuvieron que aspirar profundamente mayor cantidad de aire posible, retener la respiración y expulsar el aire suavemente, sintiendo la distensión. Se les pidió que imaginen que iban a recibir un golpe en el estómago y contrajeran todos los músculos de esa zona para, posteriormente, soltarlos con suavidad.
A continuación tensaron de una sola vez los glúteos, las caderas, el vientre y la cintura, y destensaron. Por último, se les indicó que debían apretar primero la pierna izquierda y luego la derecha hacia el suelo, tensando las nalgas y los muslos, y después aflojar la tensión; y debieron igualmente, contraer los dedos de los pies y relajar.

Se utilizaron cassetes de música de relajación .

**Ejercicio de relajación “Masaje”**

Se organizó al personal en pares uno de ellos se mantuvo sentado o recostado sobre una colchoneta, con los ojos cerrados, mientras que el otro le fue dando masaje, inició por la cabeza, para después continuar con los hombros , brazos y cuello. Se ambientó el salón con música ambiental o de relajación.

Los materiales utilizados fueron CD”S de música clásica ,grabadora y colchoneta.

**Ejercicio de respiración.**

De pie tuvieron que obstruir con la mano una fosa nasal respirar profundamente y mentalmente repetir “estoy tranquilo, soy sano y vivo en armonía”, repitieron esto obstruyendo la otra fosa nasal, fueron girando para repetir este ejercicio de acuerdo a los cuatro puntos cardinales .

**Intercambio de experiencias**

Personales y consejos prácticos sobre experiencias vividas el fin de semana, escuchando música clásica.

**Técnicas de relajación.**

**“Gocemos la Naturaleza”**

Las docentes con sus alumnos asistentes de ese día escucharon música con sonidos ambientales y música clásica en horario de receso y o entrada.

**“Grito energético”**

Las profesoras abrieron la boca lo más grande que pudieron y gritaron fuerte ¡ Aaaahhh ¡ durante un minuto con todas las fuerzas.

**“Sonríe canta y baila “**

Se llevó a cabo el ritual de inicio de semana donde cantaron y bailaron después de la actividad de honores a la bandera junto con los alumnos y padres de familia presentes, esto se realizo con la música grabada especialmente para esta actividad.

**“El perrito “**

Con una mano estiraron la piel del cuello, por la parte de atrás lo sostuvieron durante diez segundos con fuerza y lo soltaron tres segundos .Repitieron la acción cinco veces escuchando música clásica.

**“El espantado”**

Escuchando música para relajar abrieron las piernas moderadamente ,así como los dedos de las manos y pies hasta sentir poco dolor.

Sobre las puntas de los pies estiraron los brazos hacia arriba lo más alto que pudieron y al estar estirado, tomaron aire y lo guardaron diez segundos, estirándose más echando la cabeza hacia atrás.

A los diez segundos expulsaron el aire con un pequeño grito y aflojaron hasta abajo los brazos y el cuerpo como si se fueran a caer.

**“Plática sobre efectos, consecuencias y sugerencias de cómo manejar el estrés. “**

Con el apoyo de la Psicóloga y Médico de Capep se dio una plática a todo el personal sobre cómo disminuir o erradicar el estrés , apoyándose con un rotafolio con información relevante al tema.

# CAPÍTULO III :

# MODELO TEORICO EXPLICATIVO

En este capítulo se desarrollarán los siguientes puntos: Estado del conocimiento y Teorías explicativas.

## ESTADO DEL CONOCIMIENTO

Pérez Velásquez Ana Celia, Psicóloga del Departamento de Capacitación del Instituto Mexicano del Seguro Social, de nacionalidad mexicana, realizó en el año 2004, un diagnóstico sobre el problema del estrés en el ámbito laboral, donde encontró que este problema se ha incrementado por la inestabilidad emocional, económica y familiar, así como también por el ritmo de vida que se vive en la actualidad y específicamente por la presión laboral que existe dentro del instituto, por despido y reajuste constante del personal. Otros de los factores que encontró fue que constantemente las mujeres se enferman de gripe, lo cual ocasiona inasistencia de los empleados; también detectó que con frecuencia se salen de las instalaciones a realizar acciones personales lo cual refleja menor productividad y en el momento de entrega de resultados del trabajo asignado, las personas se muestran alteradas por no haber terminado en tiempo y forma.

Para dicho fin se dedicó a observar las conductas de las personas con las que trabajó, observando, angustia, dolor de espalda y preocupación, como consecuencia afectó los resultados de productividad y asistencia de varias personas, obteniendo un nivel de estrés elevado.

Para disminuir los niveles de estrés llevó a cabo la aplicación de dos técnicas; una de relajación y otra de tensión y distensión. Organizó una serie de sesiones para retomar las consecuencias y recomendaciones para disminuir los niveles de estrés, donde la asistencia de sus compañeros de oficina no fue regular por diferentes situaciones y necesidades que se tuvieron que cubrir en el trabajo.

Hicks (1933), de la facultad de Psicología, de la Universidad de Salamanca y el Instituto de Psicoterapia de Orientación Psicoanalítica y Antropología, en España;

llevó a cabo un estudio empírico sobre los malestares del docente y encontró que habían diferentes factores por lo que los profesores tenían problemas de crisis nerviosas, al cual le llamó Síndrome de Burnout, que en español puede traducirse como síndrome de “quemarse”, y más coloquialmente como “tronar”, “quebrarse”, o “poncharse”, es el trastorno de la adaptación que puede llegar a ser crónico y desencadenar en diversos síntomas de gravedad tanto físicos como psicológicos en su relación con la actividad docente.

Golembiewski y Munzenrider (1984), también realizaron una investigaron sobre el Síndrome de Burnout mediante la aplicación de varios cuestionarios, donde mencionan que el proceso de este síndrome es el siguiente: Despersonalización como auto-culpa de sus problemas, que lleva al maestro a perder una perspectiva más objetiva para afrontar sus problemas y la raíz de éstos; Descenso de la realización personal como consecuencia de la despersonalización, la persona se desanima evitando el contacto con los demás ocasionando un círculo vicioso que al final lo llevara al aislamiento y al agotamiento emocional que es cuando el Síndrome de Burnout ya esta instalado.

La conclusión a la que llegaron fue que los docentes necesitan de gratificaciones de autoestima para que corrijan sus actitudes profesionales, que además tienen una necesidad fundamental de que los demás confíen en ellos para que se les asignen diferentes tareas.

Como resultado de estas investigaciones, los autores coincidieron que los maestros son un colectivo con alta tendencia a padecer estrés, Burnout y ansiedad. Sus propuestas para combatir el estrés en cuanto al plano físico son el orientar a la relajación, respiración, practicar ejercicio y descansar. En otro aspecto recomiendan proponer estrategias para la toma de decisiones, resolver problemas y gestionar el tiempo.

De acuerdo con Gil-Monte y Peiró[3] (1997), los primeros estudios sobre el Síndrome de Burnout se ubican en 1974, a partir de los trabajos de Freudenberguer en los Estados Unidos de América. El síndrome de “quemarse” es la experiencia de agotamiento, decepción y pérdida de interés por la actividad laboral que surge en los profesionales que trabajan en contacto directo con personas en la prestación de servicios.

En el síndrome del profesor quemado se pueden distinguir dos perspectivas: *la clínica y la psicosocial*.

En la *perspectiva clínica* se le considera al Síndrome de Burnout como un estado al que se llega como resultado de la fatiga emocional, física y mental, sentimientos de impotencia e inutilidad, sensaciones de sentirse atrapado, falta de entusiasmo por el trabajo y la vida en general, así como baja autoestima.

Por otra parte, en la *perspectiva psicosocial* se le concibe como el agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal que pueden presentarse en las personas que trabajan con otros sujetos en cualquier tipo de actividad; más que un estado se le considera un proceso. En este caso se entiende por agotamiento emocional a aquella situación en la cual los trabajadores tienen la sensación de que ya no pueden dar más de sí mismos a nivel afectivo.

La Lic. Silvia Nogareda Cuixart del Centro Nacional de Condiciones del Trabajo dentro del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, mexicana, redacto la investigación realizada para identificar y valorar los posibles factores desencadenantes del estrés en personal docente, a través de un cuestionario.

En los resultados de esta investigación se encontró que hay variables significativas y operativas con problemas psicosomáticos generados por el estrés

[3] www.um.es/analesps/v15_2pdf/12v98_05Liag2PDF

que afectan al docente en el trabajo, el comportamiento, los pensamientos y el estado de salud.

El objetivo de esta metodología fue: identificar y valorar cuáles situaciones son las más estresantes, la posible asociación de distintas fuentes de estrés y la posibilidad de identificar los estilos de afrontamiento de problemas y estado general de salud de los docentes relacionando estos aspectos con las fuentes de estrés.

Para identificar los estilos de cómo se afrontan las situaciones de estrés tomaron en cuenta los siguientes factores: pensamiento positivo, búsqueda de apoyo social, búsqueda de solución, contabilización de ventajas, culpa de otras personas, represión emocional, auto-culpa, resignación, religiosidad, y escape.

Ballenato Prieto, Guillermo, Psicólogo-formador realizó una investigación donde se encontró que tanto el personal docente como el personal de atención hospitalaria son los más expuestos a padecer estrés, esto es por su elevada implicación emocional, por el contacto directo y continuado con las personas que reciben el servicio, ya que a su vez el profesor es una persona con dudas, miedos e ideales. Cuanto mayor es su expectativa e implicación con la docencia es más probable que su ideal docente choque con la realidad de la enseñanza, exponiéndose a la frustración y a la sensación de fracaso. También se menciona que el orgullo personal del trabajo se ve apagado por las pocas expectativas de promoción y el escaso reconocimiento social, la presión ante la innovación, la exigencia de la calidad del servicio. La atención a un número elevado de alumnos desmotivados y desinteresados con graves problemas de conducta y conflictos personales son elementos que generan un agotamiento físico y emocional ocasionando irritabilidad, despersonalización, tristeza, desmotivación y ansiedad, mermando su autoestima que lo lleva a un fracaso profesional e insatisfacción del mismo.

El la Secretaría de Previsión y Asistencia Social del Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación, en el año 2002 se llevó a cabo una investigación a través de un cuestionario aplicado a los maestros para detectar sus niveles de tensión nerviosa, esto debido al exceso de tensión, la aparición de enfermedades y desórdenes emocionales graves; el propósito fue darle a los profesores un informe sobre su propia situación e impulsarlos a buscar ayuda profesional para intentar eliminar el problema. Los resultados arrojados por este instrumento[4] no fueron dados a conocer.

## TEORIAS EXPLICATIVAS

El enfoque teórico que se eligió para tratar el problema de cómo reducir los índices de estrés en la práctica docente fue de acuerdo a la teorías holística y humanista.

### Teoría holística

La teoría holística destaca en primer término la unidad de la personalidad humana en sus factores biológicos, psicológicos y sociales, donde debemos estar abiertos al cambio para experimentar nuevas formas de vivir, pensar y sentir, esmerándose por pretender la integración de lo biológico, psicológico y social en cuanto al control y manejo de las emociones, las relaciones con los que nos rodean y el bienestar físico, teniendo un pensamiento positivo en forma individual y social dando prioridad al desarrollo espiritual para vivir en paz y buscar la preservación de la salud y la autorrealización.

La concepción holística tiene una tendencia en el ámbito de la personalidad, que según May y Lindzey[5] se puede considerar al organismo como un todo, donde su

---

[4] Meléndez Salas, Sergio. anexo 2. Secretaría de Previsión y Asistencia Social. SNTE, México, 2002
[5] cusep.upr.edu7gbernal7teorías_de_psicoterapia.htm.

único objetivo es la autorrealización, que reúne en sí todas las necesidades y todos los impulsos, en una forma consciente. En esta teoría hay dos procesos importantes: la igualación y la contemporización del medio ambiente.

La igualación es donde el organismo tiende a mantener constante y uniforme el nivel de energía y mediante la contemporización se da cuenta de las dificultades que le presenta el medio ambiente exterior para adaptarse a él y obtener un equilibrio que le permita la autorrealización.

El psicólogo Maslow [6](1954), nos habla de su teoría donde sintetiza tres enfoques: el holístico, el dinámico motivacional y el cultural. Considera que la persona pueda lograr un mayor conocimiento y dominio de su propia existencia, mejorando las relaciones interpersonales y sobre todo dando un sentido pleno a su forma de vida, donde logre eliminar las situaciones amenazantes como el estrés. También sostiene que hay prioridades para mantener una salud psicológica y que satisfaciéndose ésta, las necesidades fisiológicas y sociales serán satisfechas, que con un cambio de actitud, iniciativa y cubriendo sus necesidades personales de crecer, la persona , en este caso, el papel del docente fomentará un clima social, con una exitosa comunicación de información académica y emocional para mejorar su desempeño laboral y profesional, recuperando un sentido lúdico y placenter**o.**

La meta principal en esta teoría es que las personas, mediante la autorrealización controlen y modifiquen su estilo de vida, lo cual disminuirá y logrará controlar el estrés.

Los supuestos básicos de este planteamiento son que el ser humano es libre para establecer sus propias metas de la vida siendo responsable de sus propias acciones y que a través de la motivación de crecimiento va a satisfacer sus necesidades para lograr la autorrealización. Para el autor una persona

[6] S. Bischof,Ledford. *Interpretación de las teorías de la personalidad,* México, Trillas,1987, pp.589-594

desajustada está orientada a la motivación de la frustración ocasionando un ser neurótico que sólo trata de satisfacer su pulsiones básicas y mantener un status.

**Teoría humanista**

El psicólogo humanista Hernández Rojas (1998), considera que el propósito de la psicología humanista es el estudio de los procesos integrales de la persona que está en un proceso continuo de desarrollo por lo que la persona debe ser estudiada en un énfasis holístico (en su totalidad) en un contexto interpersonal y social.[7]

La teoría humanista nos dice que el ser humano puede lograr un mayor conocimiento y dominio de su propia existencia, mejorando las relaciones interpersonales, donde va ir creando su personalidad por las decisiones que continuamente va tomando frente a diversas situaciones que se le van presentando en la vida y sobre todo dando un sentido pleno a su forma de vida, donde logre eliminar las situaciones amenazantes del estrés.

El humanismo sostiene que el ser humano es capaz de elegir su propio destino, donde es libre y responsable de establecer sus propias metas ya que el tiene facultades de decisión, libertad y conciencia siendo un ser activo y constructor de su propia vida con un cambio de actitud, empuje y cubriendo sus necesidades personales de crecer.

Tomando en cuenta la teoría humanista en el papel del docente nos dice el autor, que el profesor debe fomentar un clima social favorable, con una exitosa comunicación de información académica y emocional para mejorar su desempeño profesional y laboral, recuperando un sentido placentero para evitar que las situaciones negativas como el estrés pueda afectarlo.

---

[7] http://www.psicopedagogía.com/artículos/?artículo=355

La meta principal en esta teoría es la autorrealización para que las personas asuman el compromiso de construir su propio modo de vivir, prepararse para dar respuesta a las demandas externas e internas que se vayan presentando y enfrentar los obstáculos que la vida nos presente sin afectar nuestra salud.

Retomando las teorías humanista y holística para el presente trabajo, se consideró el estrés desde las perspectivas fisiológica, psicológica y social-laboral, manejando el concepto de estrés como la respuesta del cuerpo a las condiciones externas que perturban el equilibrio emocional, biológico y social del individuo, siendo la tensión física y mental que se siente cuando se enfrenta con un cambio o peligro, también es considerado como una defensa natural del organismo que actúa como reacción del cuerpo que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben difíciles y se produce como una respuesta propia del organismo para huir, combatir o responder oportunamente. El estrés puede ser negativo, positivo, agudo, agudo episódico y crónico.

El Estrés Positivo es el que te ayuda a enfocar mejor el problema y te orilla a dar respuesta a los retos de la vida, impulsa al logro del objetivo ante una emergencia, el mecanismo se activa en forma automática. Los síntomas son los músculos y estómago tensos, presión sanguínea alta, manos frías y sudorosas.

El Estrés Negativo es cuando la reacción del cuerpo se estaciona y no descansa lo cual no permite actuar, bloqueando al ser humano a tomar una decisión, alternativa y / o solución. Los síntomas son muy semejantes al estrés positivo, músculos hechos nudos, presión sanguínea alta, manos sudorosas y el corazón acelerado.

El estrés agudo es el estrés más común que proviene de las demandas y presiones del pasado inmediato, es estimulante y excitante en pequeñas dosis, pero si es demasiado estrés resulta agotador. No produce grandes lesiones, sus síntomas son:

- Desequilibrio emocional: combinación de ira e irritabilidad, ansiedad y depresión.
- Problemas musculares: dolor de cabeza tensional, dolor de espalda, de mandíbula, contracturas y lesiones en ligamentos y tendones.
- Problemas digestivos con molestias en el estómago e intestino, acidez, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable.
- Alteración de la presión arterial, taquicardia, sudoración en las manos, mareos , migrañas, manos y pies fríos y dificultad respiratoria.

Este estrés agudo puede aparecer en cualquier momento de la vida, se trata con facilidad y se obtiene una buena respuesta al tratamiento.

El estrés agudo episódico es cuando la persona parece estar siempre inmersa en crisis, donde no parecen ser capaces de organizar su vida y hacer frente a las presiones que ellos mismos se infringen. Los que padecen este estrés reaccionan con frecuencia en una forma descontrolada, muy emocional, están irritables, ansiosos y tensos. Las relaciones interpersonales se ven afectadas y el lugar de trabajo se torna muy estresante para estas personas.

Cuando el estrés es crónico y continuo la salud física y emocional se ve afectada ya que el estrés en exceso es malo, porque se pueden producir diversas enfermedades y trastornos, y la energía que el cuerpo necesita no se alcanza a recuperar sufriendo el cuerpo un desgaste.

***Tipos de estrés***

- Estrés fisiológico, es la agresión al organismo por causas físicas que conllevan a la enfermedad.
- Estrés psicológico es la respuesta emocional; angustia, ansiedad, irritabilidad, estado de ánimo negativo, aumento de colesterol e insuficiencia coronaria.

- Estrés sociológico está relacionado con una situación de crisis social.
- Estrés laboral. Es el estrés que hace frente a las condiciones de trabajo, donde los síntomas son muy personales y están relacionados con la propia personalidad y la forma de reaccionar a los estímulos externos.

**Teóricos del estrés fisiológico**

Dentro de los teóricos más importantes que describen el estrés desde el punto de vista fisiológico se encuentra Hans Selye[8],(considerado padre del estrés ) nació en Viena en 1907. Ya en el segundo año de sus estudios de medicina (1926) empezó a desarrollar su famosa teoría acerca de la influencia del estrés en la capacidad de las personas para enfrenarse o adaptarse a las consecuencias de lesiones o enfermedades. Descubrió que pacientes con variedad de dolencias manifestaban muchos síntomas similares, los cuales podían ser atribuidos a los esfuerzos del organismo para responder al estrés de estar enfermo. Él llamó a esta colección de síntomas Síndrome del estrés, o Síndrome de Adaptación General (GAS). El decía que el Estrés "Es la respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga".

El Síndrome de Adaptación General de Selye[9] (1950), se basa en la respuesta del organismo ante una situación de estrés ambiental distribuida en tres fases o etapas:

1. Fase de alarma. Ante la percepción de una posible situación de estrés, el organismo empieza a desarrollar una serie de alteraciones de orden fisiológico y psicológico (ansiedad, inquietud, etc.) que lo predisponen para enfrentarse a la situación estresante. La aparición de estos síntomas está influida por factores como los parámetros físicos del estímulo ambiental ( por ejemplo, intensidad del ruido), factores de la persona, el grado de amenaza percibido y otros como el

---

[8] http://www.monografías.com/trabajo14/estrés/estrés.shtml

[9] Furnham, Adrian.*Psicología Organizacional El Comportamiento del Individuo en las Organizaciones* , México.Oxford University Press, 2001. pp.332-360.

grado de control sobre el estímulo o la presencia de otros estímulos ambientales que influyen sobre la situación.

2. Fase de resistencia. Supone la fase de adaptación a la situación estresante. En ella se desarrollan un conjunto de procesos fisiológicos, cognitivos, emocionales y comportamentales destinados a "negociar" la situación de estrés de la manera manos lesiva para la persona. Si finalmente se produce una adaptación, esta no está exenta de costos, por ejemplo: la disminución de la resistencia general del organismo, disminución del rendimiento de la persona, menor tolerancia a la frustración o presencia de trastornos fisiológicos más o menos permanentes y también de carácter psicosomático.

3. Fase de agotamiento. Si la fase de resistencia fracasa, es decir, si los mecanismos de adaptación ambiental no resultan eficientes se entra en la fase de agotamiento donde los trastornos fisiológicos, psicológicos o psicosociales tienden a ser crónicos o irreversibles.

Otro de los autores que realizaron investigaciones sobre este tema desde un punto de vista biológico es Cox [10] (1978), citado por Ivancevich y Matteson, (1989), menciona algunas consecuencias del estrés en cuanto a los efectos fisiológicos, tales como la elevación de los niveles de presión arterial y glucosa, sequedad en la boca, dilatación de pupilas, dificultad para respirar, escalofríos, fatiga, problemas digestivos, nudo en la garganta, dolor de espalda y cuello.

Existen variables en las respuestas físicas del estrés y sus enfermedades de acuerdo al vínculo del estrés –padecimiento y va a depender de la duración de las diferentes situaciones que lo originan, clasificándolas en tres fases:

[10] Ivancevich, M. y Matteson,John y Michael *Estrés y trabajo.* México, Argentina, Trillas 1989, pp. 15-34.

La primer fase es cuando las situaciones son breves, resultan ser experiencias cortas, de segundos a horas, de poca importancia e influencia que no afectan la salud.

La segunda fase es cuando se presentan situaciones moderadas, de horas a días y se presentan por sobrecarga de trabajo, ausencia temporal de la familia, nuevas responsabilidades, pueden iniciar un problema físico.

La tercera fase es cuando las situaciones son graves- crónicas, que van de semanas, meses, años y hay mayor alteración desencadenada como reacción ante la muerte de un familiar, por problemas financieros, enfermedades físicas prolongadas, se generan problemas de salud más severos.

De acuerdo con el autor, el organismo ante un evento de estrés, lleva a cabo una regulación (la homeostasis), que es el mantenimiento de la constancia o equilibrio en el sistema interno del cuerpo y se responsabiliza de mantener el equilibrio interno o balance ante los disturbios externos. Cuando el medio ambiente cambia, los reguladores de nuestro equilibrio interno son los que hacen el ajuste correspondiente. Los mecanismos homeostáticos son puestos en acción cuando nuestras condiciones ambientales se modifican por los estresores, siendo la respuesta del estrés una consecuencia del esfuerzo del cuerpo por adaptarse a un ambiente cambiante. Si la adaptación que intenta el cuerpo es correcta producirá pocos o nulos efectos colaterales negativos, pero si es lo contrario el resultado será notorio.

El autor menciona que las consecuencias físicas están asociadas a estímulos psicológicos donde se puede comprender racionalmente la relación entre la salud física unida al estrés.

Cuando los sentimientos de incomodidad, tensión, ansiedad, frustración son crónicos habrá problemas colaterales indeseables y estarán asociadas a

reacciones de adaptación, siendo esto una consecuencia del intento imperfecto del cuerpo por enfrentar a la amenaza planteada, ocasionando alta presión sanguínea, enfermedades del corazón y vasos sanguíneos, enfermedades del riñón, artritis reumática y reumatoide, enfermedades inflamatorias de la piel y ojos, alergias, hipersensibilidad, enfermedades nerviosas y mentales, algunas disfunciones sexuales, enfermedades digestivas, metabólicas y posiblemente el cáncer, etc.

Las recomendaciones que nos hace el autor para no afectar la parte fisiológica son las siguientes:

- Cuidar la alimentación para un buen funcionamiento de nuestro cuerpo, reduciendo la cantidad de sal, café, tabaco y alcohol y evitando comidas con exceso de azúcar refinada, grasas, frituras o huevos.
- Adoptar una postura adecuada.
- Prestar atención a nuestra respiración.
- Cuidar las horas de sueño y reposo.
- Practicar el ejercicio físico al aire libre.
- Llevar una vida regular y una buena higiene sin excesos.

Algunas soluciones en general son tratar de evitar problemas, controlar cambios de vida, tomarse un descanso, en casos avanzados buscar ayuda profesional.

***Estrés psicológico***

Desde este aspecto psicológico Cox[11] (1978),citado por Ivancevich y Matteson (1989), también nos habla de las consecuencias que el estrés origina por diferentes efectos tales como:

- Efectos subjetivos (ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, tensión nerviosa, soledad, poca autoestima, etc.)

[11] Ibid p 15-34

- Efectos conductuales (propensos a sufrir accidentes, drogadicción.)
- Efectos cognoscitivos (incapacidad para tomar decisiones)

Wolff [12] (1979), también toma en cuenta desde el punto de vista psicológico que el estrés se presenta a partir de una situación dependiendo de cómo el sujeto la percibe y de múltiples factores como la genética, las necesidades y aspiraciones individuales básicas así como las influencias que condicionan algunas experiencias vitales y las presiones culturales.

Las consecuencias psicológicas directas del estrés son:

- Depresión
- Ansiedad
- Agotamiento nervioso
- Desorientación
- Sentimientos de inadecuación
- Pérdida de autoestima
- Menor tolerancia a la ambigüedad
- Apatía
- Pérdida de motivación para conseguir metas y aumento de irritabilidad.

Los problemas de salud mental están vinculados con perdidas de satisfacción en el trabajo, sobrecarga de trabajo, presión a cargas de fechas limites, estilos de liderazgo, inseguridad en el empleo, subutilización de habilidades, trabajo repetitivo .

Mc Lean[13] (1976), citado por Ivancevich y Matteson (1989), menciona que el factor vulnerabilidad y las características individuales de edad, sexo, rasgos de personalidad y predisposiciones emocionales son importantes para determinar el grado en que cualquier estresor provoca respuesta de estrés. Por otro lado nos

[12] Idem
[13] Ibid p. 128

dice que existen algunos estresores ambientales físicos potenciales como la luz y el ruido que distraen por interferir en la concentración siendo fuente de frustración que puede conducir al enojo y tensión y a la vez causar la fatiga y disminución del desempeño.

También menciona que la temperatura y el calor excesivo resulta ser un estresor en potencia que puede generar costos fisiológicos y psicológicos ya que cuando el calor aumenta el flujo sanguíneo y el pulso, demandan mayor oxigenación, fatiga psicológica y puede perturbar el funcionamiento afectivo normal, aumenta la irritabilidad, ejemplo: los crímenes aumentan cuando se eleva la temperatura y disminuye cuando desciende. El frío también es un factor que influye psicológicamente, afectando los niveles de energía, disminuyendo la motivación, afectando manos y pies y el desempeño para quien utiliza en sus tareas estas extremidades, en cuanto a este aspecto no se observaron cambios significativos en la conducta del personal.

French y Caplan [14] (1970), citado por Ivancevich, M. y Matteson (1989), mencionan que la salud física y mental (presión sanguínea elevada) esta vinculada con depresión, reducción de autoestima, disminución en satisfacción con la vida, niveles bajos de motivación en el trabajo, ansiedad y sentimiento de resentimiento, retoman también de cómo influye el estrés por la sobrecarga cuantitativa y cualitativa de trabajo.

Selye[15] (1950), atribuye que las situaciones estresantes son por falta de control, aislamiento y por algunas características asociadas a experiencias previas, por características de personalidad y por factores personales y ambientales .

---

[14] idem

[15] Furnham, Adrian.*Psicología Organizacional El Comportamiento del Individuo en las Organizaciones* , México.Oxford University Press.2001, pp.332-360.

Los factores de personalidad los clasificó en dos estados: Estado transitorio (ansioso, enojado, indiferente, solitario y fatigado) y Estado crónico (introvertido y neurótico).

Cuando uno está expuesto por largo plazo a un ambiente estresor se presenta el agotamiento que de acuerdo al autor es la fatiga emocional, mental y física, que se hace evidente en tres signos principales como: el debilitamiento emocional, las relaciones despersonalizadas, los pocos logros personales.

Los métodos para el manejo de este tipo de estrés que nos recomienda es la práctica de ejercicio físico y práctica cotidiana de ejercicios de relajación y para los casos extremos se recomienda acudir a un apoyo psicológico para abordar técnicas de autocontrol emocional.

Las recomendaciones para evitar o disminuir el estrés son las siguientes:

- Aceptar los eventos y situaciones de la vida. No se puede volver atrás el tiempo, hay que aceptar las situaciones de la vida y tratar de vivirlas lo mejor posible, una situación no aceptada tiende a repetirse.
- Ser positivos y realistas. La positividad es la clave del éxito en la lucha contra el estrés, siendo positivo se ahorran las preocupaciones y recordar que siempre se puede aprender, incluso de una situación difícil.
- Vivir el presente. Hay que recordar los elementos positivos del pasado y utilizar nuestras experiencias para no repetir los mismos errores, pensar en el futuro en forma positiva, se debe gestionar el tiempo correctamente, evitando las prisas y aprovechando cada minuto; tratar de seguir rutinas y ser organizado. Se debe tomar un tiempo para sí mismo
- No pensar en ser imprescindible. No pasa nada si enfermo y hay mucho trabajo, el mundo seguirá girando, nadie es imprescindible.
- Ser buenos. Al tener ira y rencor, nuestra mente trabaja en forma continua con pensamientos negativos aumentando el estrés, por el contrario

manteniendo una actitud correcta el estrés no afectará, debemos aprender amar a las personas y a controlar las emociones y la mente.

- Adaptarse a la situación. Algunas situaciones requieren una gran cantidad de energía, se debe adoptar una actitud justa en cualquier situación, manteniendo objetivos claros y realizables y concentrándose en una sola tarea.
- Mantener el buen humor no acumula tensiones, se deben mantener una visión para llevar a cabo planes positivos.
- No mantener sentimientos dentro de sí mismo. La comunicación abierta y directa nos disminuye la tensión y angustia.

Kyriacou (1987), ha subrayado tres aspectos que han contribuido a despertar el interés por estudiar el estrés en los diversos países:

- La evidencia de cómo las situaciones de estrés laboral prolongado, pueden conducir a problemas de salud mental y física.

- Un interés general por mejorar la calidad de vida laboral de los profesores.

- La creencia de que el estrés del profesor puede perjudicar significativamente las relaciones que éste mantiene con sus alumnos, así como la calidad de la enseñanza y la labor docente".

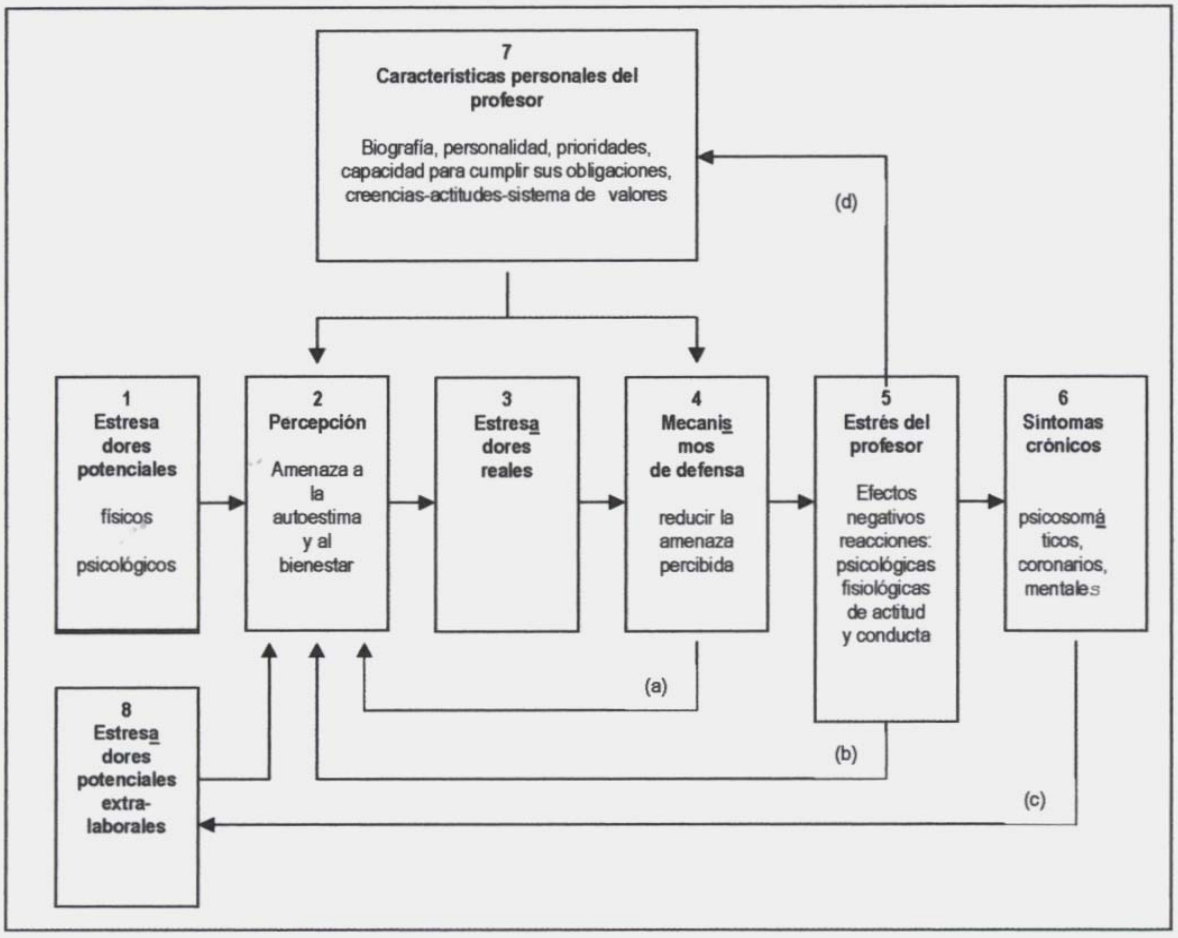
De acuerdo con Travers y Cooper[16] (1997), las reacciones emocionales de los profesores frente al estrés pueden manifestarse a través de depresiones, ansiedad, indefensión, inseguridad, vulnerabilidad e incapacidad, incomodidad general, irritabilidad, cansancio emocional, resentimiento contra la administración, autoconcepto negativo y baja autoestima.

[16] www.aepces/ijchp7artículos_pdf/ijchp-126-pdf

Además, el estrés docente lleva en muchos casos al ausentismo, al deseo de abandonar el trabajo y a la jubilación anticipada, es decir, a diversas formas de renuncia ante la gran presión a la que están expuestos los docentes, es una forma de huida, de escape, es quizás un recurso necesario para la sobrevivencia.

Por su parte, Kyriacou (2003), señala que entre los síntomas comunes del estrés en el trabajo están los siguientes: Irritabilidad, depresión, intranquilidad, humor inestable, aspecto poco saludable, dolor estomacal, malestar general, obsesión compulsiva por el trabajo, tensión, facilidad para llorar, insomnio, pérdida del apetito sexual, cansancio, tic nerviosos, llagas bucales, indigestión, ataques de pánico.

El mismo autor propone el siguiente modelo del estrés del profesor:




**Modelo del estrés del profesor (Kyriacou, 2003:27)**

Como se puede apreciar en el esquema, en el ambiente en el que transcurre la vida de los profesores, hay una serie de estresadores potenciales, tanto físicos como psicológicos (1); sin embargo, la percepción de ellos como amenazantes a la autoestima y al bienestar (2) los convierte en estresadores reales (3); ante el estrés producido se ponen en marcha una serie de mecanismos de defensa para reducir la amenaza percibida (3) y éstos pueden influir en sus procesos de percepción (a); el estrés en el profesor tiene efectos negativos y produce una cadena de reacciones psicológicas, fisiológicas, de actitud y conducta (5); el alto nivel de estrés y los síntomas asociados de enfermedad también pueden afectar el proceso de percepción al sentirse el sujeto más sensible y vulnerable. El estrés del profesor puede generar síntomas crónicos psicosomáticos, coronarios y mentales con lo cual hay una mayor probabilidad de que los estresadores potenciales extra-laborales (8), al percibirse como amenazantes, se conviertan en estresadores reales. Por otra parte, en el estrés del profesor influye una serie de condiciones (d) como sus características personales, su biografía, su personalidad, sus prioridades, su capacidad para cumplir sus obligaciones, sus creencias, actitudes y sistema de valores, las cuales a su vez influyen en la percepción de los estresores potenciales como amenazas y entonces se convierten en estresores reales y así, sucesivamente, los diferentes aspectos del proceso de generación del estrés en el profesor se van retroalimentando.

**Estrés social laboral.**

En cuanto al aspecto social el autor Timio [17] (1983), encontró que éste puede surgir del contexto social donde vive la persona creado por diferentes situaciones entre el contraste de un sistema organizativo y la idiosincrasia de la persona. Estas situaciones pueden ser las siguientes:

- Estrés por cambios ambientales y tecnológicos de la institución.

[17] http://www.uv.mx/iiesca/revista/suma36.html E***l Estrés en elTrabajo.***

- Estrés individual producido por modificaciones del papel personal en un contexto social y laboral.
- Estrés originado por las relaciones con el grupo (familia, trabajo, etc.)
- Estrés surgido por la polivalencia de papeles que ejerce un contexto social.

Dentro del aspecto social nos encontramos con diferentes tipos de estresores que son las causas que afectan las relaciones interpersonales y laborales, tales como:

**Estresores extraorganizacionales.**

Se dan en los patrones de vida que incluyen trabajo, familia, comunidad, actividades sociales, roles diarios (de empleado, padre, esposo, miembro de la comunidad).

Los agentes estresores son: el cambio social, este lo consideran como el shock del futuro, este cambio se da en (la raza, familia, reubicación, condición económica, clase social, condiciones residenciales comunitarias, condiciones financieras); y a la acelerada velocidad del cambio, se debe aprender a enfrentarse y adaptarse físicamente a este para encontrar estabilidad.

La Familia–trabajo son factores de interacción, los estresores de familia cambian con severidad y grado de continuidad ya que varía en forma independiente y dependiente.

**Estresores individuales.**

- Roles conflictivos cuando más de 2 personas dan órdenes contradictorias al empleado y sus objetivos son diferentes, por los requisitos formales del rol, por la disminución de calidad en decisiones que reduce la creatividad y por la rotación del personal, ausentismo – intento de huir del estrés.

- Ambigüedad en el Rol por falta de claridad en el papel que se desempeña, los objetivos del trabajo y el alcance de responsabilidades, primer trabajo, ascenso, transferencia, nuevo jefe, primera responsabilidad, nueva compañía, cambio de estructura en al organización laboral.
  La ambigüedad esta asociada a indicadores de salud física y mental (presión sanguínea elevada y esta vinculada con depresión, reducción de autoestima, disminución en satisfacción con la vida, niveles bajos de motivación en el trabajo, ansiedad y sentimiento de resentimiento).

- Sobrecarga de trabajo: cuantitativa y cualitativa:
  La sobrecarga cualitativa es la falta de habilidad para realizar su trabajo sintiendo las normas de desempeño altas.

- Estresores relativos al desarrollo de la carrera: son la interacción del individuo con el medio ambiente organizacional que influye en la persona sobre la calidad del progreso en su carrera y las consecuencias negativas por la reducción de calidad, cantidad de trabajo, aumento de accidentes, declinación de las relaciones interpersonales en el trabajo y falta de disposición del individuo para desempeñar su trabajo.

- Los Estresores de la actitud y compromiso del gerente ya que debe de identificar como motivar al personal para mejorar las relaciones y el desempeño laboral.

**Estresores grupales**

Son la Cohesión y el Conflicto

- La cohesión es la cercanía entre los miembros de un grupo, es la tendencia a mantenerse unidos.

La falta de cohesión en un grupo. El estresor positivo o negativo influye la experiencia y habilidad de cada miembro del grupo.

- El Apoyo inadecuado que es cuando los individuos necesitan de otros para evaluar sus propias reacciones emocionales y que otra persona con igual estado emocional apoya a obtener mejores respuestas. La convivencia y capacidad en estado de estrés es una forma de apoyo grupal.

- Conflictos intra e intergrupales. Un conflicto es la acción antagónica entre dos personas o más.

En el Conflicto Intragrupal hay 3 categorías: conflicto de roles, conflicto de asuntos y conflicto de interacción.

El Conflicto intergrupal es cuando un grupo depende de otro.

**Estresores organizacionales**

Se identifican como macrofenómenos por estar asociados a una perspectiva global del trabajo, actitudes y conductas que se producen en los empleados.
La interacción de las personas genera una atmósfera o clima que genera un sentir o carácter de la organización.

El clima puede generar un estilo tenso o relajado y por sus propiedades como privacidad, producción, orientación, entusiasmo, indiferencia se puede medir el clima organizacional.

En la estructura organizacional de acuerdo a la satisfacción del desempeño, hay mayor estrés en el individuo en jerarquías que tienen poco que decir o ejercer muy poco control sobre su trabajo.

El nivel de estrés en este aspecto va a depender de las necesidades individuales

y grupales de la persona.

El Territorio de la organización (espacio personal para las actividades), también puede generar estrés y tensión cuando se trabaja en territorio ajeno .
Los efectos organizacionales son: ausentismo, malas relación laboral , etc.

Para Turner y Lawrence [18] (1965), hay características y atributos de la tarea que influyen sobre las respuestas afectivas y conductuales del empleado ante el trabajo.

Estos atributos son seis: Variedad (Número actividades diferentes ), Autonomía (capacidad de disertación para desempeñar el trabajo), Interacción requerida (cantidad de comunicación cara a cara necesaria para cumplir la tarea ), Interacción opcional (cantidad necesaria de comunicación voluntaria), Conocimientos y habilidades necesarios (cantidad de preparación mental o aprendizaje para ejecutar su trabajo), responsabilidad (nivel de responsabilidad asumida para ejecución de tarea), Tecnología (forma en que la organización transforma los recursos en productos deseables, generando estrés de acuerdo con los niveles de ocupación, destrezas, independencia y autoridad de los empleados).

Selye[19] (1950), retoma que las causas de origen del estrés depende de las funciones de trabajo, donde llamó mucho la atención que el trabajo del profesor es considerado como un puesto de alto nivel de estrés debido al riesgo ocupacional, de depresión bastante grave como para requerir terapia por la tensión relacionada con el puesto, poca confianza en sí mismo, la falta de claridad de los objetivos para la función, amenazas para la salud física y mental, poca motivación para el trabajo, depresión, baja autoestima, entre otras.
Entre los síntomas psicológicos están el temor, los trastornos emocionales, las actitudes y comportamientos defensivos.

---

**18 Ibid** p. 152
19 Ibid .pp.332-360.

Una de las causas más importantes del estrés son los conflictos de funciones ya que se tiene que elegir entre las exigencias del puesto en competencia y las expectativas, la carga excesiva o insuficiencia de trabajo; la falta de apoyo en la toma de decisiones: la interfaz del hogar y el trabajo.

La forma en que la persona aplica las bases de poder influye en los resultados del contexto. El autor considera cinco tipos de influencia como poder: Legitimador, Recompensante, Castigante, Experto y Referente; y supone que la conducta de apoyo de un líder aumenta o disminuye el desempeño y la moral.

A.J. Dubrin[20] (1974), sugiere algunas formas de cómo evitar el estrés:

- Practicar una buena administración
- Crear trabajos significativos.
- Modificar la estructura de organización
- Animar la competencia personal
- Practicar una buena salud mental

El manejo del estrés desde el punto de vista organizacional incluye:

- Descentralizar la autoridad, lo cual reduce sentimientos de impotencia entre empleados
- Ajustar los sistemas de recompensa de manera que las evaluaciones del desempeño se consideren justas
- Que los empleados participen en toma de decisiones.
- Manejar y ampliar líneas de comunicación.
- Enriquecer los trabajos dando a los empleados mayor responsabilidad en planeación y dirección de su trabajo

[20] http://www.uv.mx/iiesca/revista/suma36.html E*l Estrés en elTrabajo* .p***. 10***

Algunas de las causas del estrés relativas al trabajo son:

- Exigencias ocupacionales intrínsecas al trabajo, cuando se requiere en el trabajo tomar decisiones, mantener vigilancia constante a determinadas máquinas, el intercambio constante de información con otros, las condiciones físicas desagradables y el realizar actividades no estructuradas.
- Conflicto de funciones, es el cambio rápido de función y tipo de actividad a otra (de jefe a amigo, de profesor a compañero), esa situación es muy común en las madres trabajadoras y suele disminuir el estrés cuando hay apoyo social .
- Ambigüedad de funciones, estrés provocado por la incertidumbre de no saber cual es la función a desempeñar, cuando se desconoce el alcance de la responsabilidad, la forma de dividir el tiempo entre las actividades, esto también surge por la falta de descripción clara del puesto, sus objetivos y responsabilidades.
- Exceso o insuficiente trabajo a desarrollar por falta de tiempo, habilidad y / o destreza, por trabajo rutinario y repetitivo.
- Responsabilidades excesivas al no delegar y motivar a los subordinados para compartir las responsabilidades.
- Falta de apoyo social por aislamiento o desprecio social, por falta de amigos y partidarios en el trabajo.
- Falta de participación en las decisiones por impotencia y enajenación.
- Evaluación del desempeño deficiente, provocado por retroalimentación insuficiente.
- Condiciones de trabajo que se desempeñan en condiciones difíciles y desagradables (ruido, temperaturas extremas, poca iluminación, falta de material para elaborar su trabajo, etc.)
- Cambios Organizacionales donde el proceso de adaptación a políticas, personas no es sencillo ni rápido.
- Desarrollo profesional por permanecer en el mismo nivel por largo tiempo.

- Interfaz del trabajo y el hogar, al tener dos trabajos, conflictos de tiempo y atención a las exigencias de la casa y el empleo.

La interfaz del trabajo y el hogar, la responsabilidad de la atención a los niños y niñas con necesidades educativas especiales y la carga de trabajo administrativa son las causas principales del ámbito laboral que más generan estrés al personal docente.

Hay algunos métodos organizacionales para manejar el estrés.

Primero que nada se recomienda que la persona de un nivel de jefatura, debe conocer a sus empleados para identificar sus niveles de estrés, porque hay ciertos patrones de conducta con sobrecarga de estrés que de acuerdo con su intensidad son señal de preocupación como lo son los siguientes:

- Trabajo hasta más tarde de lo acostumbrado o lo opuesto: aumento de retardos y ausencias.
- Dificultad para tomar decisiones
- Aumento en le número de errores por negligencia.
- Falta de cumplimiento con las fechas límites y olvido de compromisos.
- Problemas para interactuar o llevarse bien con los demás
- Centrarse en los errores o fallas personales.

Existen distintas reacciones de los profesores cuando se enfrentan a situaciones estresantes; a la manera como se afrontan dichas situaciones se les denomina estrategias de “coping” o enfrentamiento.

Los psicólogos Lazarus y Folkman[21] (1984), definen las estrategias de “coping” o enfrentamiento como “el conjunto de esfuerzos, conductas o pensamientos tendientes a manejar, tolerar, reducir o minimizar las demandas y conflictos, sean estos internos o externos”.

[21] www.cibereduca.com/temames/ponencias7junio/p/124/p124.htm.

Hay diversas estrategias de “coping” y estilos de enfrentamiento, entre las que se encuentran las siguientes:

Las estrategias de “coping” directas o indirectas pueden ser clasificadas de distintas maneras. Los estilos de enfrentamiento más frecuentes son:

- Búsqueda de apoyo social (estima, valoración y cuidado).
- Enfrentamiento activo del problema (soluciones interactivas).
- Evitar la fuente generadora de estrés (evitación).

La búsqueda de apoyo social es recomendable porque cubre necesidades afectivas que son de gran utilidad para sobrellevar las circunstancias adversas, de ahí la importancia de establecer redes sociales, es decir, tener un conjunto de amigos, familiares o relaciones que, en tanto forman parte del entorno cercano, constituyen un invaluable apoyo.

Por otra parte, mediante el enfrentamiento activo del problema se busca modificar, cambiar o solucionar el problema a través de acciones interactivas directas.

La evitación de la fuente que genera el estrés es otro recurso que se utiliza para rechazar al elemento agresor.

Por supuesto que comúnmente se pueden utilizar las diferentes formas antes descritas, por lo que cuando se dice que alguien tiene determinado estilo de “coping” se hace referencia a que existe una tendencia a utilizar el mismo estilo de enfrentamiento, al menos en un primer momento.

Las difíciles condiciones físicas, psicológicas y sociales en que los docentes realizan su trabajo afectan su salud física y emocional por lo que se requiere

impulsar, urgentemente, medidas que contribuyan a disminuir, si no es que se pueden evitar, los efectos del malestar docente en servicio.

Kyriacou (2003)[22], en su obra “Antiestrés para profesores”, señala que las acciones más comunes que utilizan los profesores para contrarrestar el estrés son de dos tipos: las estrategias de acción directa o estrategias para la resolución de problemas en las que identifican las causas de su estrés y emprende acciones para superarlas; y las estrategias paliativas o de control emocional que no tratan de manera directa con las causas del estrés sino que intentan reducir sus consecuencias emocionales.

Entre las acciones directas menciona las siguientes:

• Ataque directo.
• Reforzar la capacidad de actuación.
• Adaptarse a la situación.
• Eliminar la causa del estrés.
• Buscar la ayuda de los compañeros.

Entre las acciones paliativas se encuentran las siguientes:

• Reducir la experiencia de estrés.
• Entenderse a sí mismo.
• Técnicas mentales.
• Técnicas físicas.
• Una vida personal saludable.
• Desarrollar sus propias acciones de defensa.

[22] http://search.tlmsn.com.mx/results.aspx?cp=1252&PI=9564&DI=233&ForM=MSNH&q...

En relación con la búsqueda de ayuda de los compañeros, que es una de las acciones directas, Kyriacou expresa:

> "Un estudio de Punch y Tuetteman [23](1996), señalaba otro modo de reducir el estrés gracias al apoyo de los compañeros. Tenía que ver con las muestras de admiración y reconocimiento mutuo. Si uno siente que su trabajo es importante y que es respetado, eso hace disminuir la carga de estrés implícita en el trabajo. Es como si la sensación de estar implicado en algo digno de reconocimiento fuera lo bastante fuerte como para neutralizar cualquier emoción negativa que pudiera aparecer (...). Este punto puede ayudar a explicar por qué los profesores son tan sensibles a lo que ellos consideran criticas injustas o falta de reconocimiento por una parte de la sociedad. Del mismo modo que el sentirse respetado y admirado puede mitigar el estrés, las criticas injustas y la falta de reconocimiento pueden intensificado.

El hecho de que los profesores se reúnan en grupos con el propósito de mejorar su práctica escolar presenta, de acuerdo con Fernández Pérez (1988)[24], ventajas de tres tipos:

- Constituye una obvia ayuda psico-profesional al cambio educativo previsto por cada uno de los profesores en el aislamiento, a veces psicológicamente insostenible, de su soledad profesional y personal.

- Representa una ayuda técnico-profesional evidente: se contrastan puntos de vista, se comunican ideas e iniciativas, se comparte o construye conjuntamente material didáctico innovador, documentación bibliográfica, etc.

---

[23] Idem
[24] Fernández Pérez, Miguel. *Evaluación y cambio educativo .Análisis cualitativo del fracaso escolar,* Morata, Madrid,1995.

- Significa una posibilidad de mayor solidez científica, al poder diseñar, por ejemplo, alternativas de intervención pedagógica con más variables, al disponer de una mayor base de confirmación acerca de la eficacia (general o diferenciada, según los casos) de determinada metodología didáctica, etc.”.

Además, el trabajo grupal es importante porque como afirmaba Carlos Schenquerman[25] (s/a), el grupo es un espacio privilegiado en el cual el sujeto, con otros, pero a veces “pese a otros”, deberá aprender a rescatar su singularidad, a tolerar las diferencias, a conocer sus formas de intersección y encuentro con los otros; al asumirse el sujeto como protagonista de la historia que constituye en el grupo irá cobrando conciencia de su propia historia singular y de su colectiva historia social.

Consejos para reducir el estrés.

- Conocer la descripción del puesto. Saber las expectativas de la compañía , lo cual le permitirá a la persona conocer la cadena de mando o lo que se espera de uno.
- Conocer los límites y puntos fuertes. Se logra disminuir el estrés cuando uno conoce sus propios puntos fuertes o débiles, aceptando el puesto donde se aproveche precisamente los puntos fuertes.
- Ser organizado. La organización reduce la situación de crisis y permite realizar mas actividades aprovechando mejor el tiempo.
- Fijar prioridades. Esto permite realizar primero lo más importante para evitar problemas, dejando al último lo menos importante.
- Hacer indispensable nuestro puesto. Hay que hacer las cosas bien para que le agraden a su superior y esto a la vez, lo hará verse bien, lo cual no querrá dejarlo ir y tendrá mayor posibilidad de ser ascendido.

[25] http://www.aperturas.org/9schenquerman.html

- Ser adaptable. Hay que aprender a trabajar con las ideas de otras personas, recordando que el trabajo en equipo es compartir la carga con otros y así se produce menor estrés.
- Mantener un horario regular. La irregularidad produce gran estrés, y no lo encontrarán cuando se le necesite.
- Tomar vacaciones a tiempo. La mente y el cuerpo necesitan descanso, salir de la rutina diaria es necesario, no se debe permitir que los problemas impidan tomar sus vacaciones.
- No llevar trabajo a casa. El preocuparse tanto por el trabajo sólo ocasiona separación y frustración, la mente requiere desviarse de la rutina para poder manejar los problemas del día siguiente.
- Mantener una actitud positiva. Una actitud positiva tiene sentido tanto para un buen negocio como para gozar de buena salud también reduce aquellas sustancias químicas relacionadas con el estrés que ocasiona problemas a nuestro cuerpo.
- Hacer amigos en el trabajo. El comunicarse con amigos en el trabajo reduce el nivel de colesterol en el torrente sanguíneo.
- Mantener saludable el ambiente de trabajo. Tanto la iluminación apropiada, la ventilación y la temperatura cómoda ayudan a reducir el estrés y el riesgo de contraer una enfermedad infecciosa.

# CAPITULO IV :

# RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL PROYECTO DE INNOVACION

## ACTIVIDADES PROGRAMADAS

**Relajación física**. De acuerdo con Jacobson (1929), se ha demostrado que la relajación es eficaz para el tratamiento de ansiedad y tensión, porque provoca tranquilidad mental suprimiendo progresivamente las contracciones musculares experimentando una sensación de relajación. Es por esto que se eligió llevar a cabo ésta técnica que consistió en tensar y relajar las diferentes partes del cuerpo, pidiéndoles que tomarán conciencia de la tensión que se tenía que hacer y sentir en el cuerpo, así como el aflojar o contraer alguna parte del cuerpo iniciando por la cara y terminando por los pies.

La relajación, mejora la salud, aumenta la longevidad y la resistencia a la enfermedad aumentando la sensación de bienestar, mejorando el sueño y el apetito. El saber mantenerse relajado ante los problemas cotidianos representa la diferencia entre una vida placentera y llena de satisfacciones o una vida colmada de estrés .

**Ejercicios de respiración .** La técnica de respiración tiene como objetivo facilitar el control voluntario de la misma y automatizarlo para que en un momento de estrés ésta se mantenga.
El respirar bien tiene un efecto terapéutico y es un recurso espléndido para reducir la ansiedad, tensión, la agresividad y frustración, siendo la respiración un proceso rítmico, que en un promedio bajo, profundo y sostenido de respiraciones contribuye a calmar, controlar emociones, estimular el pensamiento y generar un mejor metabolismo del cuerpo.

Esta técnica se llevo a cabo de pie donde se tuvo que obstruir una fosa nasal y respirar profundamente contando mentalmente hasta cinco segundos, se repitió

esta acción obstruyendo la otra fosa nasal y girando de acuerdo con los cuatro puntos cardinales, eso porque según la autora Ibarra se va recargando la energía.

**Relajación con música y masaje.** Las actividades que realizamos hoy en día exigen de gran atención manteniéndonos en un continuo estado de vigilancia y alerta máxima, siendo el resultado final como una explosión de estrés y tensión acumulada que ni el sueño puede apaciguar.

El cerebro es tan potente que puede ser estimulado por diferentes medios y uno de estos es la música que provoca la emisión de ondas cerebrales, siendo la música melodiosa, relajante y romántica la que induce a un estado alfa, que incita al cerebro a un estado de bienestar, tranquilidad y relax.

La influencia que tiene la música a través de sus ritmos, armonía, melodía y tono pueden causar diferentes efectos al ser humano y con respecto al manejo de estrés específicamente la música nos va a permitir manejarlo para poder reducirlo, así como también aumentar nuestra capacidad para resolver problemas, disminuir la ansiedad, mejorar la autoestima y hacer cambios positivos en un estado de ánimo y un estado emocional.

Es por esta razón que fue diseñada esta actividad, donde al escuchar música de la naturaleza o música para relajar también se dio un masaje simultáneamente.

Se les pidió a las docentes agruparse en pares y una de ellas se tuvo que recostar sobre una colchoneta bocabajo y con los ojos cerrados mientras la otra persona le dio masaje en la nuca, hombros, cuello y espalda alrededor de tres minutos para después hacer inercambio.

**Relajación “ Grito Energético”.** La forma de llevar a cabo esta técnica consistió en abrir la boca lo más grande posible y gritar fuerte ¡Aaaahhhh ! durante un minuto, ya que el gritar nos favorece principalmente para dejar salir la tensión

acumulada por los acontecimientos y sentimientos adquiridos durante uno o varios días , así como también relajar los músculos faciales.
Con un fuerte grito se puede mantener serenidad, adquirir una alerta total del cuerpo y sobre todo disminuir el estrés.

**Relajación "Sonríe, canta y baila".** El movimiento es esencial para el aprendizaje y el pensamiento, el cual para lo niños es estimulante, a los jóvenes les ayuda a desarrollar su cerebro y a los adultos les previene el deterioro de su cerebro.

El movimiento está diseñado para activar nuestro sistema nervioso que provoca una experiencia corporal y un incremento de adrenalina, droga de la supervivencia que nos prepara para responder a cualquier situación de peligro.

Con el movimiento se aprende a manifestar emociones y sentimientos que junto con el canto y la sonrisa se ayuda a expulsar las emociones escondidas, generando confianza, esperanza, gozo de vivir entusiasmo y armonía disminuyendo el nivel de estrés.

Tomando en cuenta todo esto, los lunes al terminar la Ceremonia de Honores a la Bandera junto con todos los niños y padres de familia presentes se cantó y bailó entonando un canto especial elegido por todo el personal para iniciar la semana de trabajo, logrando también en varias personas obtener una sonrisa.

**Relajación " El perrito".** Esta actividad tiene como objetivo mantener tranquilidad disminuyendo el nivel de estrés y aumentando la atención cerebral. Se llevó a la práctica de la siguiente forma; con una mano se estiró la piel del cuello por la parte de atrás, sosteniéndolo por diez segundos con fuerza y soltándolo por tres segundos, repitiendo esta acción cinco veces para lograr un descanso, esto mientras se escuchó música clásica.

**Relajación "Espantado".** Una de las formas de relajar el cuerpo es abriendo las terminaciones nerviosas de manos y pies, de esta manera se alerta al sistema nervioso para disminuir los niveles de estrés.

Escuchando música barroca se pidió a las docentes que abrieran las piernas, pies y manos moderadamente hasta sentir poco dolor para saber que tanto se estaban estirando las piernas, pies y manos. Sobre las puntas de los pies estiraron los brazos hacia arriba lo mas alto posible, tomaron aire y lo guardaron por diez segundos, echando la cabeza para atrás, después de los diez segundos, expulsaron el aire con un pequeño grito y aflojaron hasta abajo los brazos y el cuerpo, como si fueran a caerse.

**Escuchar música ambiental en el horario de receso y entrada.**

Por medio de la música de la naturaleza se conduce al ser humano al relax y se diseñan espacios sonoros amables, acogedores y tranquilizantes.

El contacto con la naturaleza aquieta nuestro interior y nuestro cerebro produce vibraciones armónicas que nos lleva a un estado de disfrute y mejor aprendizaje.

Para relajar se recomienda utilizar ritmos lentos.

Dependiendo de cómo se percibió de cansado o tenso al personal y alumnos se les puso música instrumental o ambiental a la hora de entrada o del receso., donde fue importante que el volumen se mantuviera a un nivel adecuado ya que en altos niveles produce alteración y daño a nuestro oído.

**Intercambio de consejos prácticos y experiencias.**

Durante los consejos técnicos o juntas técnicas se asignó un espacio para expresar como se sentía cada una de las presentes en cuanto a la carga de trabajo o algún problema específico que les generara angustia o tensión, propiciando así la participación de todas para el intercambio de algunos consejos prácticos para disminuir los niveles de tensión y angustia.

El intercambio de puntos de vista y experiencias nos permitió además de expresar las emociones tener otra perspectiva de la situación que desde el momento de compartirla nos llevó a tener otra visión y opinión, que en determinado momento también nos ayudó a disminuir el nivel de estrés .

**Plática sobre "El estrés"**: Se trató sobre los efectos, consecuencias y sugerencias de cómo manejarlo. Se llevó a cabo con el apoyo de personal de CAPEP la Dra.Dora Lilia Perez Cavazos médico general y la Psicóloga Rocío Jiménez Trejo. Esta actividad se realizó para retro-alimentar o ampliar el acervo cultural acerca de dicho tema.

## RESULTADOS DE LAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS

### Cuestionario de auto-evaluación

**Descripción de la actividad**

El inicio de este proyecto fue con la aplicación de dos cuestionarios de auto-evaluación uno para saber el grado de tensión nerviosa (anexo A) y el otro para conocer su nivel de estrés (anexo B); donde se invitó a las educadoras y al profesor de educación física que hicieran un breve análisis con cada una de las preguntas y a dar una respuesta honesta.

Algunas docentes (Edna y Karla ) solicitaron la opinión de Rosaura, mientras que Estela y Joselin no permitieron que la compañera de cerca se diera cuenta de su respuesta.

Sólo Rosaura se llevó el instrumento a casa. El profesor de Educación Física se apoyo mucho en ella. Estos instrumentos de evaluación sirvieron de referencia para la aplicación de las actividades programadas, tomando en cuenta las circunstancias, situaciones y actitudes que se fueron manejando en el periodo de septiembre – diciembre del 2004.

En la aplicación de los cuestionarios se detectó de acuerdo a los parámetros una tensión moderada de acuerdo a las respuestas registradas.

**Interpretación**

Los resultados que las docentes registraron en los instrumentos no me resultaron personalmente satisfactorios, ya que en diferentes momentos se percibió que tres de las docentes son muy aprensivas y las respuestas registradas no fueron concordantes a sus actitudes y formas de comportamiento e incluso con algunos comentarios que han realizado en el equipo de trabajo.

Las actitudes que se presentaron en varias ocasiones fueron de angustia y tensión, porque su cara reflejó enojo, con expresión dura, sus manos se mantuvieron cerradas constantemente, su respiración fue agitada; algunas expresiones verbales fueron agresivas en su contenido o también presentando una actitud a la defensiva cuando alguna compañera comentaba cualquier cosa que no refería hacia su persona buscando un justificante que no venía al caso.

Cierto es que por carga de trabajo o por atender a padres de familia difíciles de manejar se fueron percibiendo con diferentes actitudes.

De acuerdo a la interpretación de las escalas estimativas de los instrumentos el personal está considerado en un rango de alerta por ser un límite para experimentar un estado de estrés donde se requiera ayuda.

Las escalas estimativas se encuentran en los anexos de los instrumentos. Con los resultados de los cuestionarios una de las educadoras causó sorpresa, ya que no imaginé que sería la más propensa a estar en un estado de estrés, porque en apariencia siempre mostró una actitud más relajada y tranquila que difícilmente haría pensar que de todo el personal ella sería la que más estresada se encontraba.

Al comentarle sobre los resultado obtenidos, respondió que tenía problemas personales, por lo que atribuyo que esta fue una de las razones por las cuales obtuvo estos resultados, además de que se consideró que ella fue la más sincera en responder a cada una de las preguntas.

Según mi percepción la docente que esperaba que resultara más afectada por el estrés resulto ser la más baja en cuanto al puntaje de resultados de estas escalas, sin embargo fue la persona que pidió llevárselo a casa por qué según comentó no lograba concentrarse para dar respuesta a los documentos; también cabe la posibilidad de que sus respuestas no hayan sido las más honestas.

En cuanto a los resultados obtenidos siempre resultaron ser altos, por lo que se consideró que fue necesario hacer una mayor reflexión y análisis de la forma de ver las cosas y tratar en lo posible de relajarse para que realmente se pudiera reflejar una mejor actitud y así propiciar un ambiente más tranquilo y apropiado para trabajar y disminuir los niveles de estrés de todo el personal.

**Comentario evaluativo**

Una de las situaciones que dificultó estos reportes de auto-evaluación es que las docentes no supieron leer, por lo tanto, no comprendieron algunas preguntas, además que no todas las educadoras fueron honestas en sus respuestas ya que la expresión conductual y corporal reflejó lo que eran y como estaban, siendo incongruente con lo que respondieron, por lo tanto, no se logró resolver o buscar alternativas para una mejor solución.

**Intercambio de experiencias**

Se contó con la oportunidad de realizar este intercambio de experiencias en sólo cuatro ocasiones, los días lunes por la mañana, esto con el fin de comentar lo sucedido y lo más relevante del fin de semana y no abordar nada relacionado con la cuestión laboral. En el primer intercambio eligieron a la compañera con la que más se identificaban.

Rosaura y Karla hicieron comentarios relacionados con labores sencillas de casa como el que habían hecho tal o cual cosa de comer, que habían lavado mucha ropa o que no habían salido a ningún lugar de paseo; a pesar de estar con la persona de mayor confianza y sin tomar en cuenta lo que se había determinado, como era el retomar situaciones muy significativas que les habían impactado o sucedido el fin de semana.

Edna todavía fue más breve en sus pláticas argumentando que no había pasado nada relevante en su vida ya que tenía que llevar a cabo algunas actividades inherentes al trabajo que le preocupaban, mostrando una actitud de apatía y desinterés por compartirnos lo sucedido.
Sin embargo cuando alguien comentó algo referente a su familia si prestó atención.

Sólo Joselin y Rosa en dos ocasiones llevaron a cabo el intercambio más enfocado a sus situaciones muy particulares externando algunos sentimientos y acontecimientos importantes para ellas.

En general mostraron interés cuando alguna de las compañeras hablaba y poco a poco se fue dando mayor participación abriendo el tema de conversación donde ya varias hacían comentarios relacionados a lo que se estaba hablando.

Esto llegó a reafirmar algunos lazos de unión y comprensión entre algunas de ellas porque no todas se daban la oportunidad de intercambiar comentarios o vivencias personales por falta de tiempo y compatibilidad de caracteres, así como también el darse el tiempo para conversar e ir entendiendo por qué en algunas ocasiones nos comportamos de determinada forma.

**Interpretación**

Primero, observé que la primera ocasión que se realizó esta actividad, dos de las docentes no quisieron hacer comentarios de sus sentimientos o cuestiones más personales, por lo que se enfocaron a comentar situaciones muy triviales llegando al aspecto laboral.

Inicialmente, consideré que tenía que cambiar la actividad porque no les agradaba expresar algunas emociones ante el resto del grupo, tendría que iniciar con acciones más prácticas y comunes o llevarlas a cabo en forma personal y privada.

Pero poco a poco se cayó en la cuenta que para realizar esta actividad se requería de tiempo y de otros momentos más relajados y que también era muy importante tener más apertura para comprender más el punto de vista de todas, ya que para algunas de ellas sus comentarios pueden ser muy significativos y para el resto del grupo no, por lo cual difícilmente comprendíamos lo que para ellas significaba tal o cual comentario o experiencia, enfocándonos a otros aspectos personales más relevantes, sin darnos la oportunidad de preguntarnos el por qué de esta actitud.

Lo que consideré con el paso del tiempo fue, que debemos tener la capacidad de entender el significado personal que cada uno de nosotros le damos a las cosas, así como también el propiciar un mejor ambiente de confianza para que llegaran a una mayor expresión de emociones sin temer a ser juzgadas por sus compañeras y que en su momento realmente esto sirva para disminuir sus niveles de estrés y mejorar así los mecanismos de comunicación con y entre la mayoría de los integrantes del equipo.

Cabe mencionar que también en algunos momentos se generaron algunas situaciones de conflicto entre dos docentes por falta de atención, comprensión y cooperación en el trabajo cotidiano, esto por supuesto que generó momentos de

gran tensión para todas. Lamentablemente no siempre se contó con el tiempo suficiente para rescatar elementos de estas experiencias desagradables y de inmediato mejorar el mecanismo de comunicación para no generar un estado de mayor estrés y distanciamiento entre las personas afectadas.

**Cometario evaluativo**

Esta actividad resultó un tanto difícil de aplicar por la poca apertura y tolerancia que tenemos, ya que a veces no consideramos realmente la importancia de los puntos de vista y enfoques de nuestros comentarios, generando así comentarios fuera de lugar, lo cual lleva a crear un ambiente hostil donde considero que se debe conciliar y reconsiderar nuestras actitudes para permitirnos expresar lo que realmente sentimos y pensamos.

**Relajación con "Masaje "**

Esta actividad se llevó a cabo en dos ocasiones una en el mes de septiembre y la otra en el mes de octubre del 2004, regularmente cuando se contaba con mayor tiempo. Siempre se solicitó al personal tanto docente como de apoyo que eligieran a una pareja para llevar a cabo esta actividad de relajación, donde también se ambientó con música del medio ambiente o música especial para relajación.

En las dos ocasiones tuvieron la libertad de elegir a la pareja con la que iban a trabajar y a decidir entre ellas quién iniciaba dar el masaje durante tres minutos, transcurrido ese tiempo se daba la indicación de cambio para brindar el mismo tiempo de masaje para la otra compañera, manteniéndose sin hablar la que ya había intervenido.

La persona que recibía el masaje tenía que cerrar sus ojos para no distraerse y la persona que daba el masaje iniciaba por la cabeza (la nuca, frente, etc.), para después continuar con los hombros, cuello y espalda y así ir bajando poco a poco hasta donde nos diera tiempo para ir relajando la partes del cuerpo.

La persona que recibía el masaje siempre mostró una actitud de agrado y en algunas ocasiones hablaban para pedir que les dieran más masaje en tal o cual parte del cuerpo, porque era la parte del cuerpo que dolía y a la vez donde más agrado sentían al momento del masaje, estas partes fueron regularmente la de los hombros y cuello por estar más tensos.

**Interpretación**

Esta actividad en lo personal agrado mucho, ya que percibí que todas participaron con mayor interés mostrando alivio al recibir el masaje de la compañera, aunque no todas se mantuvieron calladas porque iban expresando con agrado lo que iban sintiendo principalmente dos de ellas al recibir el masaje en los hombros.

Esto también pudo ser que al hablar estaban reflejando la tensión que tenían y poco a poco ir disminuyéndola al llevar a cabo el masaje y expresando su sentir.

El agrado es un factor des-estresante porque libera a las personas de un estado de angustia, tensión muscular y logra reanimarnos. Regularmente todas querían que la profesora Edna les diera el masaje ya que comentaron que lo hacía muy bien.

En la segunda sesión, ya no se inclinaron por trabajar con la amiga eligiendo a cualquiera de sus compañeras, lo cual reflejó que había apertura para compartir este momento con la persona que les tocó trabajar.

En las dos ocasiones Karla y Rosaura se quedaron recostadas por mayor tiempo, lo cual indicó que se habían relajado y dormitado momentáneamente.

**Comentario evaluativo**

Considero que esta actividad fue la que mejor resultó para disminuir el estado de tensión corporal ya que además, de que así lo expresaban, se logró percibir en la cara un semblante tranquilo que reflejó que se encontraban contentas y sonrientes por haber recibido el masaje.

Masaje por parejas de las profesoras Estela y Edna, para relajarse ( 2004)

Técnica de relajación con masajes de las profesoras Joseline y Rosaura .(2004)

**Técnica de relajación con música ambiental a la hora de receso.**

Durante el receso se ambientó con fondo musical de sonidos del medio ambiente (agua, pájaros, delfines, etc.) esta actividad se realizó intencionalmente siete veces, dos veces en septiembre , tres veces en octubre y dos veces en noviembre del 2004 durante varios días, se logró que la docente de guardia ambientara tanto a la hora de entrada como en horario de receso con diferentes melodías.

En el patio central en horario de receso y en varias ocasiones se les puso música ambiental a los niños y niñas para que modificaran su conducta al llevar a cabo el juego libre ya que varios varones tienden a pegarse mucho y a pelear con el compañero por no respetar las reglas de juego o simplemente por no compartir algún juguete .

El patio de la escuela es muy grande y difícilmente se puede tener un control y visión de lo que hacen todos los niños y niñas. La primera vez que se ambientó el receso con música ambiental algunos niños y algunas docentes se mostraron sorprendidos al no saber que era lo que se oía, algunos niños preguntaron a las maestras, otros se preguntaron entre ellos que era lo que se escuchaba sin detectar que sonidos eran.

Las docentes se organizan para estar tratando de visualizar y controlar en la medida de lo posible todas las áreas del patio, sin embargo, a veces se alteran, sobre todo cuando algún niño o niña presentan características muy especiales, principalmente los días lunes que es cuando se presentan más distraídos y agresivos.

La reacción de las profesoras poco a poco fue modificándose mostrando una actitud más tranquila y tolerante, esto se percibió con la expresión de su cara más relajada, sonriendo más seguido y hablando en un tono normal sin necesidad de alzar el tono de voz principalmente a la hora del receso.

Con el paso el tiempo y con el receso que esta organizado por horarios de acuerdo al grado de los alumnos, hay varios niños que siguen presentando una actitud intolerante y un tanto agresiva y al escuchar este tipo de música se han mostrado más tranquilos evitando en lo posible lastimarse y agredirse.

Esta actividad también se ha llevado a cabo en algunos grupos ya que escuchando este tipo de música las educadoras han logrado tranquilizar a los niños cuando están muy inquietos o distraídos y así también ellas se muestran más tranquilas.

También con la música se mejora tanto el funcionamiento físico, psicológico, intelectual y social, se utiliza para desarrollar la creatividad, para mejorar el aprendizaje, las relaciones interpersonales y el manejo de estrés.

En los niños se utiliza para mejorar la autoestima, la atención, concentración y la socialización y dentro de lo salones las educadoras lograron centrar más la atención de sus alumnos y por lo tanto, mantener un ambiente más tranquilo.

En algunos casos, varios niños han solicitado a sus maestras que pongan música en su salón.

**Interpretación**

De acuerdo con las características propias de los alumnos, el juego es una necesidad primordial que se debe satisfacer.

Para las docentes ese momento es el más estresante ya que por las características del patio y de algunos niños se corre mayor riesgo de que presente algún contratiempo y /o un accidente.

Algunos niños no saben como jugar con el compañero olvidando algunos acuerdos establecidos para una mejor convivencia, lo que conlleva a que la docente este muy alerta para evitar que se presente algún problema.

Al estar escuchando música de este tipo, considero que también para ellas es relajante ya que ellas están más serenas y los niños y niñas muestran una actitud diferente, donde su juego es más tranquilo y compartido.

Esto no es una varita mágica por lo que se tendrá que trabajar dentro del aula con otras acciones y establecimiento de acuerdos, reflexiones y actividades para mejorar y enriquecer las formas de juego de los alumnos .

Los niños grandes no realizaron ningún comentario sobre la música que escucharon, sin embargo las educadoras de los grupos comentaron que habían percibido en algunos niños menos agresividad en sus juegos.

El escuchar este tipo de música ha sido un momento muy grato porque regularmente nos encontramos muy saturadas de trabajo administrativo.

**Comentario evaluativo**

La actitud agresiva de los niños durante el juego libre ha mejorado al estar escuchando este tipo de música , lo que conlleva a que las docentes también se encuentren más tranquilas durante el horario de receso.

Sin embargo, estamos conscientes que esto no es lo único que debemos hacer para mejorar el juego y actitud de los niños por lo que constantemente estamos rediseñando acciones para mejorar la convivencia y el juego de los niños durante el receso.

**Técnica de relajación**

La actividad consistió en un relajación física en la que se aplicó la técnica de tensión y relajación. Se realizó una vez durante los meses de septiembre, octubre y noviembre y participaron regularmente las seis educadoras que se sentaban o acostaban en una colchoneta, con los ojos cerrados, para concentrase y no distraerse, regularmente se escuchó música instrumental de Raúl Di Blasio o clásica de Mozart.

Cuando decidieron mantenerse sentadas para llevar a cabo esta actividad se pidió a todas las integrantes que se mantuvieran alejadas de las mesas, que cerraran los ojos, que se mantuvieran calladas y que iniciaran con una respiración profunda para después exhalar despacio y esto tres veces.

Al terminar este ejercicio se les pidió con voz muy suave y hablándoles muy pausado, que realizaran respiraciones profundas y a la vez fueran tensando primero los pies, pantorillas, muslos, tronco, espalda, brazos, hombros, manos, dedos, cuello, cabeza y cara .

En una ocasión en esta parte se observó que Edna, Karla y Rosaura estaban muy tensas, apretando y cerrando sus manos; su semblante también se percibía con una expresión muy dura, el resto de la personas se mostraban concentradas y en general se sentía un ambiente muy tranquilo.

Al ir destensando las partes del cuerpo su respiración que implicaba inhalar y exhalar era más tranquila y lenta.

No siempre se escuchó la música que se tenía planeada porque no funcionaba el contacto del salón. Regularmente se mantuvieron en silencio y con los ojos cerrados durante todo el ejercicio, al terminar siempre expresaron que había sentido muy agradable aflojar las partes del cuerpo.

Joseline y Angélica comentaron que cuando tensaron los hombros sintieron dolor pero al aflojarlos este dolor disminuyó.
La actitud de todo el personal siempre fue de cooperación y respeto a las indicaciones que poco a poco se les iba dando.

**Interpretación**

De acuerdo con la clasificación de los autores Sharpe y Lewis[26] ( 1989) uno de los agentes estresantes es el Estresante de Rendimiento , que consiste en cansancio y agotamiento por exceso de actividad, el cual afectó en varios momentos a Joseline, Rosaura y Estela, a Karla la afectó el estresante relativo a la dificultad por su escasa experiencia en el trabajo, lo cual la llevó en varias ocasiones a angustiarse por no saber como enriquecer su trabajo en el aula.

Varias docentes expresaron en varias ocasiones que por la carga de trabajo administrativo se sentían molestas, con malestares físicos como dolor de cuello, espalda y hombros y que padecían de insomnio.

[26] http/www.uv.mx7yesca/revista/suma36.html

Considero que durante la actividad se logró que todas llevarán a cabo la técnica de tensión y relajación de las diferentes partes del cuerpo; tres de ellas llevaron a la par ejercicios de respiración, lo cual considero que les favoreció principalmente al relajar la parte de los hombros, cuello y piernas.

En una ocasión, una de ellas al mantener rígida la cara parecía que temblaba.
Al terminar la actividad mostraron una actitud más tranquila, se notaba porque su respiración era más lenta, la expresión de su cara suave, dos de ellas en algunas ocasiones preguntaron que si se valía dormir y dejar para después el trabajo.

En otro momento se les solicitó que por escrito relatarán cómo se habían sentido, donde todas expresaron que les había agradado realizar la actividad porque anteriormente se sentían cansadas y tensas y que al terminar habían logrado sentirse más tranquilas y ligeras.

Rosaura en una de las sesiones expresó que le había costado trabajo concentrase ya que por cualquier ruido se distraía y que no podía olvidar todo el trabajo que tenía que hacer.

Alguna vez percibí a tres de las docentes muy estresadas, ansiosas y nerviosas por la carga administrativa, no se organizaban para distribuir y aprovechar el tiempo, una de ellas tiene poco tiempo en el plantel y poca experiencia en el trabajo docente, por lo cual, se percibe todavía más estresada que las otras dos personas y esto la lleva a angustiarse más por no tener la confianza de solicitar apoyo a sus compañeras para enriquecer su trabajo y mejorar su intervención docente.

**Comentario evaluativo**

En cuanto a la técnica llevada a cabo, se logró que el personal identificara que en ocasiones el dolor de una parte del cuerpo era ocasionado por la presión ejercida

en dicha parte y en dado momento identificarán como podían aflojarla y relajarla para así disminuir los niveles de estrés.

Técnica de relajación de tensión y distensión tomada por la Psicóloga Rocío Jiménez ( Noviembre de 2004).

**Estrategia "Sonríe, canta y baila** "

Durante varios lunes de los meses de septiembre, octubre y noviembre después de la actividad de Honores a la Bandera, reunidos en el patio central todos los niños, niñas, padres de familia y personal entonamos un canto que se llamó ritual de bienvenida.

Esto con el objetivo de iniciar la semana de trabajo de una forma diferente donde por medio del canto y baile podemos mejorar nuestra actitud y desearnos una mejor semana de trabajo fortaleciendo la convivencia de los padres familia con sus hijos.

Este ritual es cambiado e inventado por todo el personal cada año escolar y se invita a los padres de familia a participar en él. Se forma una circunferencia integrándose adultos con niños y tomándose de la mano, se canta y ejecutan

movimientos corporales al ritmo de la música elegida, al terminar todos aplaudimos y gritamos.

Al principio de año se observaba que a los padres de familia les generaba cierto conflicto participar, ya que la mayoría mostraba una actitud tímida, lo cual se veía reflejado en algunos niños, limitándose a observar y mover la boca fingiendo que estaban cantando; poco a poco se fue mejorando esta actitud logrando una participación más activa por parte de todos los niños, padres de familia y personal.

**Interpretación**

Un cambio de actitud e iniciativa mejora las vías de comunicación y relación, recuperando un sentido lúdico y placentero entre el adulto y el niño. El profesor debe partir de las potencialidades y necesidades de sus alumnos y fomentar un clima social para que sea exitosa la comunicación emocional en un clima de confianza y aceptación y qué mejor que hacerlo en conjunto con padres de familia, profesores y alumnos buscando espacios y momentos para compartir a través de la música y el movimiento, lo cual nos va a favorecer para compartir un pequeño momento y rescatar la convivencia que nos llevará a olvidar momentáneamente los problemas y tensiones de la vida cotidiana.

Dentro de lo posible, con esta actividad, se pretendió iniciar la semana de trabajo del personal en forma más relajada al cantar, bailar y sonreír. Donde tanto a padres de familia, niños, niñas y personal, al parecer les agradó y les fue placentero llevarlo a cabo, ya que la mayoría lo reflejó en su cara al realizar los movimientos corporales.

**Cometario evaluativo**

Poco a poco se obtuvieron mejores resultados al participar más personas en esta actividad. Tanto los adultos como los niños iniciábamos una semana de trabajo con una sonrisa que nos benefició para tener una actitud más positiva,

olvidando un poco, tanto la carga de trabajo, como los problemas de la vida cotidiana .

Al involucrar a los padres de familia en estas actividades fueron reconociendo el quehacer cotidiano del jardín de niños y comprendiendo el trabajo de u maestras, lo que redundó en la autoestima de la profesora y en tener menos carga estresante en su contacto con los padres.

Estrategia :Sonríe, canta y baila.

Ritual de inicio de semana con padres de familia, niños y personal.(2004)

**Estrategia: "Grito energético"**

Se realizó una vez en el mes de septiembre, otra ocasión en octubre y dos veces en el mes de noviembre del 2004, regularmente en el patio central cuando los niños estaban muy inquietos y antes de arriar la Bandera se les pidió a todos (niños, niñas y personal ) que abrieran la boca lo más grande que se pudiera, gritando fuerte ¡aaahhh! durante un minuto. Al terminar la mayoría de las veces

se logró que los alumnos centraran su atención para llevar a cabo la actividad de arriar la bandera mejorando su actitud de respeto y serenidad.

De acuerdo con las sugerencias de Ibarra (1997), se tenía programado que este grito durara un minuto pero nunca fue posible gritar tanto tiempo.

La actitud de los niños al principio fue de sorpresa, tanto el ver que se les pedía que gritarán fuerte como por ver a su maestra gritar igual que ellos. Las docentes casi siempre terminaban riéndose, lo cual reflejaba cierto alivio a la tensión acumulada.

**Interpretación**

Según Ibarra (1997), para que las personas muestren cierta serenidad se requiere de un grito fuerte para desahogar la tensión permitiendo que fluyan emociones reprimidas.

Las educadoras todos los lunes a la hora de arriar la Bandera se alteraban porque los niños y niñas se mostraban muy inquietos y distraídos perdiendo su atención hacia la actividad, provocando enojo y que levantarán la voz a los niños y a la vez se prolongara por más tiempo la actividad y se hiciera esperar a los padres de familia para entregarles a sus hijos.

Las docentes, al realizar esta técnica del grito también lograron rebajar su nivel de estrés y de esa forma fueron mejorando su actitud al llevar a cabo esta actividad cívica .

**Cometario evaluativo**

Se logró mejorar la actitud de la mayoría de los niños y las docentes en varias ocasiones, sin embargo quedó claro que eso no es suficiente para obtener mejores resultados ya que influyen muchos otros factores para mejorar la actitud ante este evento cívico y en general para disminuir los niveles de estrés.

**Técnica de relajación “El perrito”**

En el mes octubre, se realizó esta actividad en dos ocasiones y en el mes de noviembre una sola vez; todas nos sentamos en la sala de juntas y con una mano y por la parte de atrás del cuello teníamos que estirar la piel y sostenerlo con fuerza durante diez segundos, soltarlo tres segundos y repetir la acción cinco veces; al mismo tiempo estuvimos escuchando música clásica de Mozart. “

La primera vez, a tres de nosotras, nos costó trabajo jalar la piel, causándonos cierto dolor pero a la vez causándonos mucha gracia y risa el no poder hacerlo bien. A la profesora Joseline siempre se le facilitó el poder jalarse la piel siendo también para ella, de acuerdo con sus comentarios muy gracioso el hacerlo.

La segunda vez que realizamos esta técnica, las docentes expresaron que a pesar de que anteriormente no habían podido hacerlo bien, porque sentían dolor, si llegaron a sentir cierto alivio al terminar el ejercicio y que también se sentían tranquilas.

Regularmente esta actividad se realizó antes de iniciar la junta técnica, en la cual pude observar una mejor disposición al participar en la reunión de trabajo ya que algunas hacían comentarios y bromas personales.

En una ocasión se dio la opción de practicar la técnica en parejas, lo que al momento de jalar la piel dolió más a varias de nosotras, sin embargo, también al terminar de hacerlo se observó una actitud tranquila. Para iniciar se les indicó que una de ellas tenía que permanecer sentada, con los ojos cerrados, escuchar la música sin hablar. Dos de ellas quisieron ser las primeras en permanecer sentadas comentando que estaban cansadas y con dolor del cuello y espalda; esto se percibió en la actitud de la maestra Rosaura, ya que siempre se mostró muy dinámica y ese día su actitud era pasiva y su semblante cansado.

Al trabajar por parejas otra de las docentes exclamó que el dolor era muy fuerte al momento de que le jalaron la piel, pero al soltársela sintió un gran alivio. Al terminar, el comentario de todas las profesoras fue de agrado, porque realmente habían sentido cierto placer cuando les estiraron la piel.

Rosa en una ocasión comentó, que estaba muy cansada antes de iniciar la junta técnica y al finalizar la actividad se sintió con deseos de dormir .

**Interpretación**

Al iniciar este ejercicio y ver que no podíamos jalarnos la piel y que nos causaba dolor, ocasionó preocupación, sin embargo al terminar de realizarlo y ver la expresión de su cara sentí más tranquilidad.

Posiblemente no lograron del todo relajarse al llevar a la práctica el ejercicio, pero fue tranquilizante el haberlas percibido contentas por la gracia y risa que les causó el no poder hacerlo. Sólo para Joseline fue fácil jalarse la piel logrando según al parecer estar más tranquila, aunque expresó que para ella no hubo algún cambio relevante.

De acuerdo con Ibarra (1997), con este ejercicio se obtienen varios beneficios como la disminución del estrés, aumento de la atención cerebral favoreciendo las conexiones eléctricas de la médula espinal.

Creo que nunca se percataron de la música que se utilizó durante el ejercicio ya que no comentaron nada sobre ésta. Sin embargo pude darme cuenta que cuando estaba muy cansada y realizaba este ejercicio lograba sentirme más serena.

Considero que llevar a cabo estos ejercicios a la hora de la salida nos benefició porque varias de nosotras a veces sentíamos cierto fastidio y cansancio al

terminar la jornada de trabajo y de ésta manera aligerábamos el ambiente de la junta técnica.

Las educadoras que comentaron alguna vez sobre su dolor de espalda y cuello antes de realizar el ejercicio, lograron disminuir su malestar siendo su actitud diferente al terminar el ejercicio reflejándolo en la expresión de su cara.

Siempre mostraron disposición y adaptación al llevar a cabo este ejercicio y sobre todo al realizarlo con la persona que les tocó.
Las jóvenes en formación algunas veces se integraron a dicha actividad con disposición y entusiasmo, sin embargo una de ellas en una ocasión comentó que se sentía muy presionada y con dolor de espalda y el llevar a cabo esta actividad, la había ayudado a reducir su malestar.

Poco a poco logré percibir una actitud más positiva y de cordialidad entre personal docente y docente en formación lo cual facilitó el trabajo en general y por supuesto el llevar a la práctica este proyecto de innovación.

**Comentario evaluativo**

Me llama la atención que con este ejercicio tan sencillo, la expresión de la cara de tres de las educadoras (Estela,Rosaura y Joseline) principalmente se percibíó más tranquila, con una mirada diferente, utilizando un tono de voz más bajo y pausado.

Personal docente  en Técnica de relajación “El perrito” (2004)

Fotografías tomadas por el personal directivo.

Personal docente  aplicando Técnica de relajación “El perrito”por parejas. (2004)

**Plática sobre el estrés: Efectos, consecuencias y sugerencias de cómo manejarlo.**

El viernes 29 de octubre del 2004 en el salón de juntas, la Dra. Dora Pérez Cavazos y la Psicóloga Rocío Jiménez Trejo, personal especialista de CAPEP, nos dieron una plática sobre el estrés, consecuencias, efectos y recomendaciones de cómo manejarlo, a todo el personal docente.

Se abordó cómo afecta el estrés tanto en el aspecto físico como en el aspecto psicológico. Todas las docentes mantuvieron su interés y atención durante toda la plática, en algunos momentos interrumpieron a las exponentes para aclarar alguna duda, así como también participaron cuando se les solicitaba.

Para algunas de las chicas (Edna) fue muy significativo corroborar lo que yo les había informado sobre cómo el estrés puede afectar gravemente la salud física y emocional pero sobre todo qué tipo de alimentos debemos de evitar en caso de que éste estado de ánimo esté presente y en un momento dado cómo evitar que éste vaya en aumento.

Durante la plática también hubo oportunidad de que la Dra.Dora les enseñara cómo dar un masaje a los niños, que no centran su atención y que inquietan mucho a sus compañeros, así como también a Joseline, Edna y Estela les dio un masaje en el cuello que sin hacer mención del nombre de esta técnica coincidió en que ya la habíamos llevado a la práctica, lo cual en forma personal fue agradable, porque de alguna manera sustentó más lo que había estado manejando con el personal desde el inicio de este proyecto.

**Interpretación**

Durante toda la sesión mantuvieron interés por conocer más sobre el tema, algunas se mostraron más inquietas por saber consecuencias y efectos de éste, también hubo quién se atrevió a realizar comentarios personales, lo cual, llevó a

pensar que se logró establecer un ambiente de confianza entre las ponentes y espectadoras.

Fue tal la confianza, que de ahí salieron algunas propuestas para mejorar otros aspectos relacionados con el trabajo del aula.
Desde el punto de vista personal la mayoría de las docentes logró confirmar varios aspectos que de alguna manera ya les había comentado en otros momentos con respecto a este tema.

Al terminar, algunas estaban un tanto sorprendidas con el contenido abordado e incluso le solicitaron a la Dra. Dora que les prestara su material teórico (rotafolio) para retomar algunos aspectos que ellas consideraban importantes. Al haberles realizado el masaje en el cuello mostraron en la expresión de su cara un alivio y agrado por haberse sentido mejor, ya que las percibí con una mirada y respiración más tranquila.

Casualmente Karina y Rosaura fueron las más participativas en la actividad, siendo ellas, las que en ese momento se encontraban más inquietas y con algunos problemas personales.

**Ejercicio de relajación**

El viernes 29 de octubre del 2004 al terminar la plática sobre los efectos y consecuencias que ocasionan el estrés y antes de iniciar nuestro trabajo del consejo técnico ( la evaluación del proyecto escolar ) todo el personal docente y el personal en formación se reunió en el salón de “Cantos y Juegos”, a las nueve treinta horas aproximadamente la psicóloga Rocío Jiménez Trejo les solicitó a cada una de ellas que se recostarán en una colchoneta, cerrarán los ojos y estuvieran atentas a lo que les iba indicando: primero que contaran hasta cinco muy lentamente, visualizando esto en su mente; al terminar se les pidió que respiraran profundamente y después exhalaran, al terminar tuvieron que visualizar en su mente algo o a alguien que les enfadara y al respirar profundamente lo

guardaron en su estomago, después de unos segundos se les pidió que exhalaran y que desecharan los pensamientos que les molestaban.

Después poco a poco tuvieron que concentrarse para tratar de no pensar en nada e ir visualizando cada parte de su cuerpo según lo fue nombrando la psicóloga, con el objetivo de sentir lo importante de esa parte del cuerpo y así irla relajando hasta llegar a la cabeza, poco a poco abrir los ojos, respirar profundamente e incorporarse lentamente. Cada una de ellas eligió el lugar para recostarse, Rosaura y Joseline se quitaron los zapatos para estar mas cómodas.

Joseline, Dora, Adriana, Estela y Karla lograron relajarse tanto que parecía que estaban dormidas, Rosaura y Alejandra estuvieron la mayor parte del tiempo con las manos cerradas y su cara muy tensa. Al terminar el ejercicio Karla y Estela fueron las que mas tardaron en incorporarse y abrir los ojos. El resto del equipo mantuvo una actitud tranquila durante este ejercicio.

Al terminar tomaron asiento y empezaron a platicar sobre lo tranquilas y descansadas que se sentían, algunas comentaron que les había sido difícil poner su mente en blanco ya que había varios pensamientos que estaban presentes.

**Interpretación**

La relajación se ha convertido en un componente básico para los tratamientos de ansiedad. Las investigaciones han demostrado la eficacia de los procedimientos de la relajación muscular progresiva para los problemas relacionados con la tensión, el insomnio, la hipertensión arterial, dolores de cabeza por tensión y la tensión en general. Los métodos de relajación se utilizan también como tratamiento coadyuvante en muchas condiciones, tal como la ansiedad de hablar en público, las fobias, la ansiedad intensa, el síndrome de colon irritable , el dolor crónico y las disfunciones sexuales.

La relajación es entre todos los métodos que hay el más efectivo en la reducción de la tensión y la ansiedad, siendo al mismo tiempo el de más fácil aprendizaje y

de dominar. Durante la realización de esta técnica el personal docente logró relajarse, todas tomaron muy en cuenta las indicaciones que la psicóloga les fue dando, se percibían concentradas, manteniendo los ojos cerrados, su respiración inicialmente fue agitada y poco a poco al parecer fueron controlándola .

Estela y Karla que inicialmente se veían tensas poco a poco parecieron entrar en un estado de mayor tranquilidad, a Edna y Rosa siempre se les vio muy tranquilas. Rosaura desde que llegó se mostraba muy callada lo cual llamó mucho la atención porque es de las que siempre participa, al terminar comentó que le había costado mucho trabajo concentrarse pero que sin embargo se sentía diferente a cómo había llegado, pero, al continuar con otras actividades durante el día se mostró agresiva con dos de sus compañeras.

**Comentario Evaluativo**

Considero que la aplicación de esta técnica con apoyo de la psicóloga resultó de gran provecho para el personal docente, ya que la actitud de ellas al terminar el ejercicio fue mas serena .

Personal Especialista que impartió la Plática sobre El Estrés: efectos, consecuencias y sugerencias de cómo manejarlo ( octubre de 2004).

Personal docente llevando a cabo una técnica de relajación ( octubre 2004).

**Ejercicio de respiración**

Esta actividad se llevó a cabo en dos ocasiones una en el mes de octubre y la otra en el mes de noviembre del 2004 donde les solicité a cada una de las docente que participarán en un ejercicio de respiración, algunas veces estábamos próximas a iniciar la junta de consejo técnico.

Siempre se les invitó a elegir el lugar para realizarlo estando de pie, inicialmente se observó que eligieron estar junto a su compañera amiga situación que se modificó la segunda ocasión. Paradas y alejadas de la mesa y silla se les indicó que tenían que estar volteadas hacia el mismo lado, viendo todas hacia el frente de la ventana; cerrar los ojos; obstruir con la mano una fosa nasal; respirar profundamente sosteniendo el aire por aproximadamente diez segundos y estar atentas para girar hacia la derecha y repetir el ejercicio de acuerdo con los cuatro puntos cardinales para irse cargando de energía.

Inicialmente al terminar el ejercicio Estela y Rosaura se sentaron inmediatamente y empezaron a platicar sobre que tan cansadas se sentían por tanto trabajo. Las otras docentes regularmente se quedaron paradas comentando que no sabían respirar cuando se sentían agobiadas y que regularmente tendían a desesperarse en esos momentos.

Algunos de los comentarios de esta actividad es que a pesar de que en varios momentos de su vida les han sugerido practicar este tipo de ejercicios de respiración, les ha sido difícil realizarlos en los momentos difíciles.

**Interpretación**

Un control adecuado de nuestra respiración es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés y manejar los aumentos en la activación fisiológica provocados por éstas.

Los hábitos correctos de respiración son muy importantes porque aportan al organismo el suficiente oxígeno para nuestro cerebro. El ritmo actual de vida favorece la respiración incompleta que no utiliza la total capacidad de los pulmones.

El objetivo de las técnicas de respiración es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

La primera ocasión que se realizó este ejercicio, Estela y Rosaura se mostraron inquietas por razones de trabajo, mostrándose distraídas. La profesora Joseline es la única que lleva a la práctica ejercicios de respiración y relajación por propia convicción, además de que si logra su objetivo al realizarlos, sin embargo, también es una de las personas que más se preocupa y angustia por cumplir con su trabajo y que los resultados sean los mejores.

A Edna al estar haciendo los ejercicios de respiración no la percibí muy convencida, se encontraba irritada de la garganta y un tanto molesta, comentó que con ejercicios de este tipo era difícil disminuir sus niveles de estrés, sin embargo decidió llevarlos a cabo, sin comentar nada al final de la actividad. Algunas docentes regularmente al terminar los ejercicio de este proyecto hicieron algunos comentarios graciosos que las hacía reír.

Con este ejercicio de respiración también se logró que algunas educadoras que llegaron inquietas, tensas y con una expresión de su cara poco agradable, cambiaran de actitud, sonrieran y participaran en las actividades posteriores.

En una de las ocasiones en que se llevó a cabo este ejercicio Estela se presentó muy callada y al parecer con una actitud de enojo, al parecer su respiración no fue tan profunda, más bien se percibió agitada y al terminar de realizar el ejercicio comentó que le había costado mucho trabajo concentrarse y que para ella era una pérdida de tiempo estas actividades. Al seguir trabajando mantuvo la misma actitud, por lo que consideré dejar por el momento esta situación para retomarla en otra ocasión.

La siguiente vez que se aplicó otro ejercicio la compañera mostró una actitud diferente por lo que decidí no comentar nada en ese momento.

**Comentario evaluativo**

Observé que no todas sabemos hacer una respiración profunda por lo que los resultados no fueron favorables al terminar estos ejercicios, se comentó esto con ellas llegando a la misma conclusión, sin embargo quién lo pone en práctica regularmente expresó su agrado y el bienestar corporal que siente después de llevarlo a cabo.

Personal docente en ejercicio de respiración ( noviembre2004).

**Técnica de Relajación "El Espantado"**

Regularmente este ejercicio se llevó a cabo en el patio donde reuní a todas las docentes a la hora de la entrada, esto fue en dos ocasiones, durante el mes de noviembre del 2004.

Se les invitó a llevar a cabo la siguiente técnica de relajación: abrir las piernas moderadamente, al igual los dedos de las manos y pies, pararse sobre las puntas de los pies y estirar los brazos hacia arriba lo más alto posible, al estar estirado, tomar aire y guardarlo diez segundos. A los diez segundos expulsar el aire con un pequeño grito y aflojar hasta abajo los brazos y el cuerpo.

Durante esta técnica se escuchó música instrumental de Richard Clayderman "balada para Adelina ". La primera vez que se realizó dos docentes (Rosa y Karla ) antes de iniciar la técnica de relajación se mostraron inquietas y ansiosas una

de ellas porque le faltaba preparar un material y la otra persona porque su hijo se encontraba enfermo y lo había dejado al cuidado de la abuelita; por lo consiguiente su actitud fue un tanto pasiva. Al gritar lo hicieron en un tono muy débil y no estiraron lo más alto posible sus brazos.

Edna me sorprendió porque de quién menos lo esperaba grito muy fuerte, terminando con una sonrisa y la expresión de su cara muy suave. El resto del personal si logró estirar lo mayor posible sus brazos y abrir su dedos de las manos, sin embargo, al aflojar su cuerpo no lo hicieron hasta abajo. El grito fue fuerte pero no en todas se percibió que respiraran profundamente y que sostuvieran el aire, exhalándolo antes porque soltaron la carcajada.
Sin embargo, la segunda ocasión que lo realizaron tomaron en cuenta las indicaciones con mayor precisión.

**Interpretación**

Existen diferentes autores que refieren el estrés con diferentes significados por ejemplo: de acuerdo al autor Blanquez Fraile, (1981), el estrés, significa apretar, comprimir, estrechar fuertemente, oprimir o sujetar; García-Pelayo y Gross (1978), lo refieren como el agotamiento físico general producido por un estado nervioso y como el conjunto de alteraciones que aparece en el organismo al estar sometido a una agresión que puede ser física, patológica o psíquica.

En el ámbito laboral algunos autores sugieren tomar en cuenta las condiciones organizacionales y ambientales, así como también si este está vinculado con la productividad y la satisfacción del trabajador.

Por lo que a nosotros respecta, considero que una de las condiciones que sigue generando angustia en el personal es la condición ambiental porque no hay una respuesta por parte de algunos padres de familia de los niños y niñas que cuentan con necesidades educativas especiales o con problemas de conducta, pues manifiestan actitudes agresivas por su propio estilo de vida ocasionando una

serie de conflictos como es la falta de respeto, los accidentes que se generan por la forma de relacionarse con sus compañeros y la manera de comunicarse entre los niños, etc.

Cuando se estaba realizando esta técnica de relajación, las docentes se mostraron entusiastas e inquietas como siempre, regularmente al terminar el semblante de su cara fue más suave, ya que la expresión de sus ojos fue diferente, se mostraron más sonrientes y regularmente después de esto pasamos a realizar una serie de bromas.

**Comentario evaluativo**

Lamentablemente el tiempo con el que se contó fue reducido lo cual no me permitió seguir observando y recabando sus respuestas, sin embargo consideramos que el llevar a cabo esta actividad nos beneficio momentáneamente para disminuir los niveles de angustia y tensión de todo el personal docente.

# CAPITULO V :

## INTERPRETACIÓN GENERAL

La aplicación de la alternativa de innovación con respecto a cómo reducir el estrés en la práctica docente considero que fue acertada aunque difícil de aplicar en algunos momentos por falta de tiempo, por carga administrativa y laboral por parte de todo el personal docente.

El inicio de este trabajo fue en el mes de septiembre del 2004 con un cuestionario de auto-evaluación, en el cual el resultado de acuerdo con la tabla estimativa del autor (Velásquez,2000), fue considerado en el rango de alerta siendo el limite para experimentar un estado de estrés donde se requiere apoyo profesional.

Sin embargo, el resultado que arrojó ese instrumento no pareció del todo significativo porque de acuerdo con lo que registraron no había motivo alguno que les generara una alteración o un nivel de estrés elevado, pero las conductas que manifestaron algunas de las docentes difería de dichos resultados, ya que en ocasiones se comportaban angustiadas por alguna razón, se alteraban ante los cambios o actitudes de algunos niños o padres de familia, olvidaban algunos aspectos o situaciones relevantes, levantaban la voz a los niños, eran menos tolerantes ante actitudes o situaciones que se presentaban, etc.

Con las nueve técnicas de relajación y respiración aplicadas la participación de las docentes siempre fue voluntaria , aunque sus niveles de disposición no fueron semejantes, sin embargo, considero que se desarrollaron generalmente en un marco de respeto.

Este trabajo fue paliativo porque no dependió en todo momento del directivo el facilitar su labor docente, ya que durante varias ocasiones la organización y distribución del trabajo planeado se modifico por necesidades del servicio que fue imposible posponer o modificar. Esta situación causó molestia y estrés en varias de las docentes al alterar la dinámica de trabajo y sobre todo el causar tareas

extras y desviación de las actividades planeadas. En cuanto al manejo de las relaciones con padres de familia y entre el personal también hubo variantes ocasionadas por la situación anterior que causó gran molestia a determinados padres de familia y al personal, mostrando una actitud seria, poco participativa y de inconformidad.

De acuerdo con el autor Cox (1978)[27], citado por Ivancevich y Matteson (1989), nos dice que las consecuencias del estrés son originados por diferentes efectos tales como: efectos subjetivos y conductuales como la ansiedad, la apatía, la culpabilidad, la fatiga, el nerviosismo etc.; siendo algunos de estos efectos los que manifestaron las educadoras en varios momentos, principalmente la fatiga y la ansiedad.

Varias de las técnicas fueron apoyadas con música ya sea instrumental, clásica o de sonidos ambientales, y de acuerdo con las investigaciones realizadas por la Asociación Nacional para la terapia musical[28] (1971), la música es una alternativa que nos sirve como terapia la cual nos beneficia en varios aspectos tales como:

- Reducción de estrés a través de hacer y escuchar música.
- Como apoyo en los procesos de parto.
- Aumento de la creatividad
- Para mejorar la autoestima
- Para disminuir la ansiedad
- Para manejar el estrés

Esto a la vez les permite a las personas explorar sus sentimientos, hacer cambio positivo de su estado de ánimo y estado emocional, desarrollar un sentido de control en su vida a través de diferentes experiencias de éxito.

---

[27] Ibid pp.15-34
[28] Brucia,KE.Defining Music Therapy,NH:Barcelona Publishers,1998 s/p

En el mes de octubre del 2004, se contó con el apoyo de personal especialista de CAPEP, donde la Dra. Dora Pérez Cavazos y la Psicóloga Rocío Jiménez Trejo nos dieron una plática sobre los síntomas y consecuencias del estrés, la cual me sirvió para confirmar y reafirmar lo que anteriormente había presentado al personal. Durante la plática se observó interés por parte de todo el personal docente, intervinieron en varias ocasiones cuestionando tanto a la Dra. Dora como a la psicóloga Rocío, enfocándose esto principalmente a cómo podrían controlar y manejar las conductas inapropiadas de los alumnos para evitar conflictos en el aula y sobre todo, el tomar por parte de ellas una actitud adecuada para no afectar su estabilidad emocional y mantenerse en una postura correcta ante los alumnos.

También surgió la inquietud de cómo manejar con los niños más inquietos una técnica de relajación que lograra tranquilizarlos dentro del aula.
Cuando la psicóloga llevó a cabo la técnica de relajación tuve la oportunidad de observar con mayor detenimiento las conductas de las docentes, siendo esto muy gratificante al observarlas muy entregadas y participativas. Durante el ejercicio se percibió que dos de ellas estaban muy tensas, temblaban y el gesto de su cara era duro.

En la aplicación de las diferentes técnicas observé que no todas las docentes saben respirar profundamente, esto es porque al inhalar y exhalar el aire lo hacían muy rápido y no mantenían el aire en los pulmones por mucho tiempo para su exhalación, lo cual no permite la oxigenación adecuada del cerebro, siendo que los hábitos correctos de respiración son muy importantes.

El objetivo de llevar a cabo la técnica de respiración fue facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pudiera ser mantenido en situaciones de estrés, pero lamentablemente nuestro ritmo actual de vida no favoreció para llevar y mantener una respiración adecuada.

La actitud que presentaron la mayoría de las docentes fue positiva, de interés por participar y lograr llevar a la práctica lo mejor posible las técnicas aplicadas. En algunas ocasiones se percibieron más tensas, sobre todo cuando se acumuló la carga de trabajo administrativo y el periodo de las entrevistas con los padres de familia.

Con la técnica del masaje y la del "perrito" mostraron una actitud de agrado y alivio al bajar su tensión muscular y angustia sobre todo en el momento de llevarla a cabo, haciendo comentarios sobre lo grato que fue para ellas el sentir el masaje principalmente en la parte de los hombros y cuello.

Para tratar de disminuir los índices de tensión, ansiedad, angustia y estrés en general, se puede realizar varias técnicas y acciones tomando en cuenta algunos aspectos relevantes que mencionan algunos autores, tales como:

Jacobson y J.H. Schultz [29] (1938), que nos hablan sobre la relajación, no sólo como una técnica, sino como varias formas de hacer o de influir sobre la tensión y la ansiedad que van a favorecer la disminución de estrés.

De acuerdo con la Antropología Filosófica[30] desde el punto de vista de los humanistas se dice que el hombre debe aprender a conocerse a sí mismo porque es un ser sujeto y objeto de sí mismo que tiene anhelos , deseos, ilusiones; por lo que también debe recuperar el sentido lúdico que nos genera cierto placer y beneficio en los mecanismos de comunicación con y entre nuestros semejantes, situación que considero que a veces las docentes y yo olvidamos, esto derivado a la carga de problemas personales o falta de control de nuestras emociones que en diferentes momentos se nos fueron presentando.

---

[29] González Ramírez,J.K. Procedimientos de relajación.edit.EOS, Madrid,1992

[30] Kramsky Steinpreis, Carlos.*Antropología Filosófica*.E*l control e las mentes y del comportamieto* Murcia.México,D.F.,1997 pp 310.

Considero, que algunas docentes en ocasiones olvidaron que son un ejemplo a seguir por sus alumnos donde mostraron en varias ocasiones una actitud ansiosa y tensa en donde difícilmente iban a lograr ser dignas de confianza de sus alumnos y a su vez generaron un ambiente tenso, de poca seguridad y comunicación entre y con su alumnos.

La autora Ibarra (1997), nos dice que “hay actividades como el cantar, sonreír y bailar nos van a producir muchas endorfinas que son las hormonas de la alegría y energía para el cerebro que también generan una sonrisa, confianza, esperanza y entusiasmo, y a su vez nos va a generar un cambio de actitud que será más positivo para nosotros y para las personas que se encuentran a nuestro alrededor”.

Los autores Sharpe y Lewis (1989 ), mencionan lo referente a los diferentes tipos de estresores uno de ellos es el de rendimiento que fue el que afectó en diferentes momentos a dos de las docentes porque se mostraron angustiadas al no saber como manejar a los alumnos con necesidades educativas especiales, continuamente estuvieron saturadas de actividades y considero que no descansaban lo suficiente, ya que se percibieron ojerosas y ansiosas bostezando con frecuencia.

Con respecto al otro tipo de estresantes que manejan los autores como lo es el estresante de dificultad una de las educadoras cuenta con poca experiencia en el trabajo, lo cual le angustió no saber como enriquecer su práctica en el aula y como mejorar el control de su grupo.

Desde la teoría humanista el autor Maunier[31] (1905-1950), menciona sobre cómo las personas deben comprometerse con la aplicación de los valores y que el mismo compromiso lo debe llevar a la acción para que modifique la realidad y esto a su vez va a enriquecer y a exigir una entrega consciente y reflexiva.

---

[31] 15 Boucher y Binette “Conozca y Controle su estrés” Internet pag 7y 8

De acuerdo a este aspecto, encontré que algunas docentes no actúan conscientemente dejándose llevar por sus impulsos y emociones sin llegar a una reflexión, originando una actitud inadecuada que no siempre fue las más acertadas por no reconocer y aceptar que sus niveles de estrés eran elevados y que no sabían cómo manejarlo.

Dos de las educadoras titulares expresaron en varias ocasiones que por la carga de trabajo administrativo y la conducta de algunos alumnos se sentían con dolor de espalda, hombros y cuello. Tomando en cuenta este punto se les invitó a que por su cuenta realizaran algunos ejercicios de relajación específicamente de tensión y distensión, situación que al parecer no llevaron a cabo ya que su malestar continuo en diferentes momentos.

Considerando este punto en lo personal me lleva una vez más a la reflexión de que el nivel de compromiso no es el mismo en todas las personas por lo tanto, es difícil mantener el control, pero genera molestia y angustia por no obtener la misma entrega y respuesta de las personas y esto no puede modificar la realidad y en un momento dado difícilmente ayudará a disminuir los niveles de estrés, siendo esto precisamente lo que no favorece la comunicación y relación de las personas (docentes, padres de familia, autoridades), además de la falta de tiempo y carga administrativa.

Al inicio de este trabajo se dificultó un poco la aplicación de las técnicas y actividades de relajación, ya que por un lado se tuvo que asistir a varias juntas con las autoridades y por otro lado, el personal no había terminado de aplicar las entrevistas a los padres de familia, por lo que hubo la necesidad de utilizar el tiempo que estaba destinado a la aplicación de los ejercicios y técnicas de relajación.

El directivo estuvo muy saturado de trabajo administrativo lo cual no le permitió llevar a cabo la función técnico-pedagógica siendo esto una preocupación que

hizo sentir mayor cansancio, con un gran dolor en el cuello y hombros, por lo que trató de retomar las técnicas de relajación con la mayor frecuencia posible.

En cuanto a los resultados que las docentes registraron en los instrumentos de auto-evaluación no resultaron personalmente satisfactorios, ya que de antemano he percibido que principalmente tres de las docentes son muy aprensivas y las respuestas registradas no van acorde a sus actitudes y formas de comportamiento e incluso con algunos comentarios que han realizado en el equipo de trabajo.

Los niveles de estrés variaron un poco más en determinada época del año, por ejemplo al inicio de año escolar se percibieron más tranquilas que de costumbre pero desde el momento de recibir a los niños algunas de ellas inmediatamente reflejaron cierta angustia principalmente por los pequeños que no se adaptaron rápidamente.

En el resultado de los instrumentos de autoevaluación, una de las educadoras sorprendió con sus respuestas, ya que no imaginé que sería la más propensa a estar en un estado de estrés, porque en apariencia muestra una actitud más relajada y tranquila que difícilmente haría pensar que de todo el personal, ella sería la que más estresada se encontraba.

Según la percepción personal, la docente que esperaba que resultara más afectada por el estrés resultó ser la más baja en cuanto al puntaje de resultados de estos instrumentos, pero también cabe la posibilidad de que sus respuestas no hayan sido las más honestas.

Considero que los resultados obtenidos resultaron ser altos, por lo que realicé un análisis de la forma de ver las cosas y tratar en lo posible de relajarme para que realmente pudiera reflejar una mejor actitud y así propiciar un ambiente mas

tranquilo y apropiado para trabajar y erradicar o disminuir los niveles de estrés de todo el personal .

Se dificultó un poco la aplicación de las técnicas y actividades de relajación ya que por un lado había que asistir a juntas, a cursos o simplemente se tenía que cumplir en el tiempo que inicialmente se había destinado para estas actividades con otras acciones propias del trabajo. Esto también no permitió realizar lo planeado inicialmente .

## CONCLUSIONES

Las estrategias planeadas fueron paliativas y momentáneas por no haber logrado disminuir en mayor porcentaje los niveles de estrés tanto del personal docente como el mío ya que la carga del trabajo administrativo ocasionó que en varios momentos nos saturáramos de actividades y por consiguiente, los niveles de estrés no disminuyeran como se hubiera querido, de igual manera no se contó con personal especialista para coordinar y apoyar el trabajo y atención a los alumnos con conductas y necesidades especiales que en diferentes momentos elevaron la tensión de las docentes .

Se logró priorizar algunas acciones del trabajo cotidiano, así como también delegar responsabilidades y comisiones para aprovechar más el tiempo y obtener mejores resultados tanto en el trabajo como en las relaciones entre el personal lo cual disminuyó en algunos momentos el nivel de estrés.

Se logró sensibilizar al personal sobre la importancia de llevar a cabo técnicas de respiración y relajación, sin embargo los resultados de los ejercicios de respiración no fueron del todo satisfactorios por diferentes razones, una de ellas fue porque el personal no realizó una respiración profunda y más prolongada.

Se retomaron algunas estrategias para aplicarlas con los niños y personal docente dentro de los salones de clases cuando presentaban conductas agresivas con los compañeros, lo cual favoreció la comunicación y convivencia entre ellos.

Se logró sensibilizar al personal sobre las capacidades y fortalezas que cada una tenemos para facilitar el trabajo en equipo y obtener mejores resultados, lo cual nos favoreció para compartir mas algunos momentos o comentarios personales durante los pocos espacios con que se llegó a contar y a su vez en el momento disminuir los niveles de estrés.

El utilizar la música con sonidos tranquilizantes y ambientales nos favoreció para obtener mejores resultados en la conducta , relación y juego libre de los alumnos, así como también la reducción de tensión de todo el personal.

No se logró obtener los mecanismos óptimos de organización, comunicación y evaluación para evitar el estrés en nuestra vida laboral, aunque si se detectaron en colectivo algunos de los factores y causas que lo originan y posibles soluciones. En algunos integrantes del personal se manifestaron reacciones físicas y psicológicas causadas por algunas situaciones laborales y personales que han aumentado los niveles de estrés.

El docente es un modelo que proyecta a sus alumnos sus conocimientos, su propia forma de ser, su filosofía de la vida, sus valores y actitudes y su estado de ánimo, por lo que un docente estresado tendrá dificultades para transmitir eficazmente, ya que su salud laboral y psicológica afectará directamente a la calidad de la enseñanza .

El trabajador docente requiere de una constante fuga de emociones por lo tanto, es importante y necesario que asista a una terapia emocional frecuente y lo ideal sería que se contara con mayor tiempo para descansar.

El docente debe estar preparado para enfrentar los problemas de la vida cotidiana ya que de lo contrario, no podrá contrarrestar los efectos nocivos del estrés, por no existir una fórmula sencilla de evitarlo y es por eso que se requieren diversas acciones como por ejemplo programar las actividades estableciendo prioridades claras.

Por lo tanto, en la formación permanente del profesorado es necesario construir redes de comunicación que incluyan no sólo el tratamiento de contenidos académicos, sino también metodológicos, personales y sociales. Es decir, se

requiere que los docentes puedan compartir y analizar los problemas a los que se enfrentan en sus prácticas educativas cotidianas (en vez de acumularlos y esconderlos); de esta manera se pueden superar el aislamiento, la inhibición, la rutina y la inmovilidad.

El trabajo grupal favorece la posibilidad de compartir y confrontar los esquemas referenciales de las y los participantes, así como reflexionar acerca de sus temores, esperanzas, escenas temidas y deseadas, mitos, metáforas, creencias, etc., por eso es importante propiciar que los profesores construyan grupos de aprendizaje en donde puedan reflexionar unos con otros acerca de los problemas a los que se enfrentan cotidianamente en su quehacer docente.

A pesar de las dificultades a las que nos enfrentamos para poner en práctica este proyecto, el personal involucrado y yo, concluimos que nos fue de utilidad conocer los grados de estrés a los que podemos llegar e iniciar el aprendizaje para deshacernos de él. Así también concluimos que es responsabilidad individual buscar el relajamiento apropiado para cada una y se estableció el compromiso de compartir los avances para contribuir a que cada persona supere su propio estrés.

## FUENTES DOCUMENTALES

**Personas**

Pérez Velásquez, Ana Celia, Psicóloga

**Bibliográficas**

Ancona,Leonardo.Enciclopedia temática de Psicología Tomo I. Barcelona, Herder, 1972.

Boucher y Binette "*Conozca y Controle su estrés*" Internet.

Fernández Pérez, Miguel. *Evaluación y cambio educativo .Análisis cualitativo del fracaso escolar,* Morata, Madrid,1995.

Furnham, Adrian.*Psicología Organizacional El Comportamiento del Individuo en las Organizaciones* .México.Oxford university Press.2001.

G. Morris Charles "*Introducción a la Psicología",*, 7" Edición México Edit .Prentice-Hall hispanoamericana, S. A. 1992

González Ramírez, J.K. *Procedimientos de relajación*. Madrid,Editorial EOS: , 1992 s/p.

Herrero Lozano, Eugenio. *Entrenamiento en Relajación Creativa*, Madrid Herederos del autor, 1998.

Ibarra Luz María "*Gimnasia Cerebral* " México, Garnik Ediciones 2000

Ivancevich John M. y Matteson Michael T. " *Estrés y trabajo Una Perspectiva Gerencial*" 2da. Edición México- Argentina Edit Trillas 1989.

Kramsky Steinpreis,Carlos.*Antropología Filosófica. El control en las mentes y del comportamiento,* Murcia.México, D.F.,1997.

Musioterapia Brucia,KE. *Defining Music Therapy NH*:, Barcelona, 1998.

Sánchez Cerezo Sergio *"Diccionario Enciclopédico de Educación Especial,* Madrid Edit Santillana S.A. 1985.

S. Bischof,Ledford. *Interpretación de las teorías de la personalidad*, México, Trillas,1987.

,1

S. Lazarus,Richard Estrés y Emoción, Manejo de implicaciones en nuestra salud, Bilbao,España,Desclée de Brouwer,1999.

**Electrónicas**

http://www.tusalud.com.mx/120701.htm

http://www.saludpr.com7vivir_sin_estrés.htm

http://comunidad.uach.mx/jhurtado/estrestexto.htm

http://.ginsana-col.com7bolein/estrés.htm

http://healtthinmind.com/Spanish/ansiedad.htm

http://132.248.25.54/artículo1.htm1

http://www.aperturas.org/9schenquerman.html

http://search.tlmsn.com.mx/results.aspx?cp=1252&PI=9564&DI=233&ForM=MSNH&q...

www.um.es/analesps/v15_2pdf/12v98_05Liag2PDF

cusep.upr.edu/gbernal7teorías_de_psicoterapia.htm.

www.aepces/ijchp/artículos_pdf/ijchp-126-pdf

www.cibereduca.comtemames/ponencias/junio/p/124/p124htm.

Ballenato Prieto Guillermo “Docencia y estrés  Psicología

Esperanzadevivir_yahoo.com.mx

Mentesana.com/Enfermedades/trastornos de ansiedad

# ANEXOS

## INSTRUMENTOS DE AUTOEVALUACION Y EVALUACIÓN

**Autoevaluación sobre Niveles de Tensión Nerviosa .** anexo A

Cuestionario
Responde a las afirmaciones clasificándolas de 1 a 5 puntos
Si nunca has podido hacer suya la afirmación, anótese 1 punto; alguna vez, anótese 2 puntos; vaya subiendo en la puntuación según la frecuencia, hasta los 5 puntos que indican gran frecuencia. Al final sume los puntos obtenidos para ver la interpretación .

1. Los pensamientos y sentimientos que despiertan en mi los problemas de la vida, me dan vueltas en la cabeza la mayor parte del tiempo. ( )

2. Tengo costumbres de persona nerviosa ( morderme las uñas, jalarme el cabello, etc.) ( )

3. Me cuesta trabajo dormirme, me despierto con facilidad y siempre estoy cansada. ( )

4. Siempre tengo problemas de mala digestión, estreñimiento, nauseas, etc. ( )

5. Suelo sentir ansiedad, aunque no sepa por qué. ( )

6. Padezco de pesadillas y sueños tristes y angustiosos. ( )

7. Los atrasos a los compromisos, aunque sean normales, me ponen furiosa . ( )
8. Mi conversación es rápida, tajante, tensa; e fácil que arme una discusión con cualquiera. ( )

9. Tomo las decisiones finales en forma impulsiva, aunque me proponga permanecer serena y (o) cambio de idea con frecuencia . ( )

10. Voy acumulando la ira, hasta que estallo, pierdo la compostura y ataco a alguien o destruyo algo. ( )

11. Tengo tendencia a mostrarme irritable con cualquier persona , principalmente con los niños . ( )

12. Suelo dedicar mucho tiempo a preocuparme por las cosas, más que a tratar de solucionarlas . ( )

13.Con frecuencia siento la necesidad urgente de gritar, o de escaparme a un lugar solitario para no tener más problemas . ( )

14. Me fatigo con frecuencia aún cuando no haya hecho ningún esfuerzo físico notable . ( )

15. Estallo en cólera con facilidad. ( )

16. No suelo cumplir con lo que me propongo, ya sea porque me falta realismo ante la vida, o porque me echo encima más responsabilidades de las que puedo soportar. ( )

17. Cada cierto tiempo pierdo interés en el sexo. ( )

18. Como demasiado sin tener apetito. ( )

19. He ido aumentando el consumo de cigarrillos , alcohol, café tranquilizantes. ( )

20. Suelo tener tensión en el estómago , espalda o nuca . ( )

Puntos y evaluación

No puedes tener menos de 20 puntos
20 a 40 puntos, poco tensa
41 a 60 puntos, normal
61 a 80 puntos, algo tensa
81 a 100 puntos, muy tensa

Anexo B Meléndez Salas Sergio Secretaria de Prevención y Asistencia Social ,s/f, s/p.

**AUTOEVALUACIÓN INICIAL** anexo B

Identifique Usted mismo sus niveles de tensión Si nunca a llegado a sentir lo que se le pregunta , anótese 1 punto; ocasionalmente, anótese 2 puntos; algunas veces, 3 puntos y casi siempre 4 puntos que indican gran frecuencia. Al final sume los puntos obtenidos para ver la interpretación .

1.¿ Siente falta de interés en sus labores diarias ?
nunca ( ) ocasionalmente ( ) algunas veces ( ) casi siempre ( )

2.¿Se siente cansado aunque haya dormido suficientemente ?
nunca ( ) ocasionalmente ( ) algunas veces ( ) casi siempre ( )

3. ¿ Se siente frustrado al tener que realizar sus labores diarias ?
nunca ( ) ocasionalmente ( ) algunas veces ( ) casi siempre ( )

4.¿Se siente irritado e impaciente por pequeños inconvenientes?
nunca ( ) ocasionalmente ( ) algunas veces ( ) casi siempre ( )

5. ¿ Evita cualquier situación que requiera de su tiempo y energía?
nunca ( ) ocasionalmente ( ) algunas veces ( ) casi siempre ( )

6. ¿Se siente deprimido al efectuar sus labores diarias ?
nunca ( ) ocasionalmente ( ) algunas veces ( ) casi siempre ( )

7.¿ Ha disminuido su capacidad para tomar decisiones ?
nunca ( ) ocasionalmente ( ) algunas veces ( ) casi siempre ( )

8.¿ Tiende a sentirse enfermo ?
nunca ( ) ocasionalmente ( ) algunas veces ( ) casi siempre ( )

9.¿ Esta comiendo o bebiendo más o menos de lo usual ?
nunca ( ) ocasionalmente ( ) algunas veces ( ) casi siempre ( )

10. ¿ La comunicación con su jefe , familia o amigos es conflictiva ?
nunca ( ) ocasionalmente ( ) algunas veces ( ) casi siempre ( )

11.-¿ Se le olvidan las cosas ?
nunca ( ) ocasionalmente ( ) algunas veces ( ) casi siempre ( )

12. ¿Tiene dificultad para concentrarse ?
nunca ( ) ocasionalmente ( ) algunas veces ( ) casi siempre ( )

13. Se siente aburrido e insatisfecho ?
nunca ( ) ocasionalmente ( ) algunas veces ( ) casi siempre ( )

14. ¿ Siente tensión muscular en el cuello , la espalda, y cintura ?
nunca ( ) ocasionalmente ( ) algunas veces ( ) casi siempre ( )
15. ¿ Le duele la cabeza y siente presión en el pecho ?
nunca ( ) ocasionalmente ( ) algunas veces ( ) casi siempre ( )

16. ¿ Se duerme pensando en sus problemas o en lo que hay que hacer mañana ?
nunca ( ) ocasionalmente ( ) algunas veces ( ) casi siempre ( )

17. ¿Se desahoga llorando o hablando con un amigo sobre lo que le aqueja ?
nunca ( ) ocasionalmente ( ) algunas veces ( ) casi siempre ( )

18.- ¿Ha disminuido la calidad de sus labores diarias ?
nunca ( ) ocasionalmente ( ) algunas veces ( ) casi siempre ( )

19. ¿ Piensa que no es tan eficiente como debería ?
nunca ( ) ocasionalmente ( ) algunas veces ( ) casi siempre ( )

20. ¿Piensa en cambiar radicalmente su estilo de vida ?

Interpretación de puntajes
00-20- usted esta en un rango normal
26-51- alerta se encuentra en el limite
52-78- usted necesita ayuda
70- en adelante usted esta experimentando un estado de estrés franco.

Anexo A **http://www.ginsana-col.com7boletin/estrés.htm** Velásquez D. José, MD Infomed, Boehringer Ingelheim S.A. 2000.

# APÉNDICES



ORGANIGRAMA PARA EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Apéndice A

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | septiembre | | | | octubre | | | | noviembre | | | | |
| | SEMANAS | 1era. | 2a. | 3a. | 4a | 1era. | 2a. | 3a | 4a. | 1era. | 2a. | 3a. | 4a. | RESPONSABLES |
| | ACCIONES | | | | | | | | | | | | | |
| a.1 | Iniciar con aplicación de | martes | martes | | | | | | | | | | | directora |
| | cuetionarios | | | | | | | | | | | | | |
| a.2 | Relajación física | | | | vier | | | | vier | | | | vier | directora |
| | tensión y distensión | | | | | | | | | | | | | |
| a.3 | Ejercicio de Respiración | | lunes | | | lunes | | | | lunes | | | | todo el personal |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| a.4 | Intercambio experiencias | | lun | | viernes | | lun | | viernes | | lun | | viernes | docente de guardia |
| | y consejos prácticos | | | | | | | | | | | | | |
| a.5 | Relajación con música y | martes | | martes | | martes | | martes | | martes | | martes | | docente de guardia |
| | con masaje | | de | | | juntas | | | | técnicas | | | | |
| a.6 | Relajación "Grito energético" | mier | | mier | | mier | | mier | | mier | | mier | | docente de guardia |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| a.7 | "Sonríe, canta y baila" | t | o | d | o | s | l | o | s | l | u | n | e | docente de guardia |
| | | | | despues | | de | honores | | a | la | bandera | | | |
| a.8 | Plática sobre "el Estrés " | | | | | | | | viernes | | | | | Psicóloga de CAPEP |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| a.9 | Relajación "El Perrito" | jueves | | jueves | | jueves | | jueves | | jueves | | jueves | | docente guardia |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| a.10 | Relajación "Espantado" | | | | viernes | | | | vier | | | | vier | docente guardia |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| a.11 | Escuchar música | mier | mier | mier | mier | mier | mier | mier | mier | mier | mier | mier | mier | docente de guardia |
| | ambiental horario de | | | | | | | | | | | | | |
| | receso y entrada | | | | | | | | | | | | | |

| | EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL PLAN DE TRABAJO A DESARROLLAR |
|---|---|
| | Apéndice B |
| Nombre del participante | Técnicas de relajación y respiración |
| | Técnica Relajación física “ tensión y distensión |
| Signos a observar | Técnica Respiración |
| Frecuencia cardiaca | Técnica “El Perrito” |
| Expresión verbal | Técnica “El Espantado” |
| Expresión corporal | Técnica “Sonríe canta y baila” |
| Expresión gestual | Técnica Relajación física con masaje |
| Sudoración | Técnica “Gocemos de la naturaleza” |
| Participación y disposición | Técnica “Grito Energético” |
| Nivel de estrés | Plática sobre “El estrés “ |
| | Intercambio de experiencias y consejos prácticos |

# GLOSARIO

**Actitud**. Es una predisposición adquirida( aprendida) relativamente estable de valorar la realidad

**Agresividad**. Acción violenta (física o verbal) que puede ir dirigida a uno mismo (autoagresión ) o contra otros.

**Agotamiento**. Incapacidad para la realización de algún acto o tarea por exceso de fatiga. Es un estado derivado del exceso de funcionamiento, ya sea en intensidad o en duración.

**Angustia**. Reacción afectiva momentánea, caracterizada por la incertidumbre y el pavor, acompañada por lo general por alteraciones neurovegetativas como palpitaciones cardiacas, temblor y sudoración .

**Ansiedad**. Reacción compleja del individuo frente a situaciones y estímulos potencialmente peligrosos , incluye componentes psíquicos, fisiológicos y conductuales.

**Atributo**. Cada una de las cualidades de un ser.

**Autoestima**. Actitud valorativa hacia uno mismo, consideración positiva o negativa de sí mismo, está relacionada estrechamente con el propio auto-concepto.

**Autonomía**. Es la capacidad para actuar por uno mismo, sin dependencia de otros es la cualidad de los actos o procesos regidos por leyes propias y no exclusivamente dependientes de factores externos.

**Conflicto**. Chocar, acción y efecto de enfrentarse ,esta relacionado con conceptos como frustración, reacciones depresivas, mecanismos de defensa.

**Creatividad**. Capacidad de realizar innovaciones valiosas, mediante el establecimiento de nuevas relaciones , adopción de métodos y medios originales.

**Destreza**. Capacidad de ejecución de una actividad, se entiende generalmente vinculada a una actividad específica , por lo que supone el dominio de formas peculiares de llevar a cabo una tarea.

**Distensión**. Estiramiento violento de un músculo, se caracteriza por dolor e impotencia funcional .

**Emoción**. Sentimientos como el miedo , la alegría, sorpresa que energetiza y dirige la conducta.

**Estrés**. Sobre-activación producida como consecuencia de una estimulación excesiva amenazante, ante la presencia de una señal y precede a la respuesta de escape.

**Fatiga**. Gasto excesivo de energía que se manifiesta por la disminución de la capacidad energética de un individuo.

**Frustración**. Fuente de estrés y reacción que se presenta cuando a alguien se le impide alcanzar una meta.

**Habilidad**. Capacidad para el manejo o uso de algo, facilidad para realizar una acción, disposición natural de una persona para determinada actividad.

**Homeóstasis**. Mantenimiento del equilibrio en el sistema interno del cuerpo que se encarga de mantener el balance ante los disturbios externo.

**Lúdico**. Relativo al juego, la actividad lúdica espontánea y placentera con una finalidad en sí misma .

**Musicoterapia**. Proceso de intervención sistemática donde el terapeuta ayuda al paciente a obtener la salud a través de experiencias musicales y de las relaciones que se desarrollan a través de ellas.

**Relajación**. Estado psicológico de bienestar con un equilibrio neuromuscular y ampliación del campo de la conciencia.

**Represión**. Mecanismo de defensa del yo que actúa en el inconsciente y tiene la misión de frenar o controlar los instintos.

**Síndrome de Burnout.** Agotamiento emocional, físico y mental, falta de entusiasmo y pérdida de interés por el trabajo.

**Temperamento**. Aspecto de la personalidad que depende de factores constitucionales, fenómenos de tipo emocional y actitud afectiva básica.

**Terapia**. Actividad dirigida a curar enfermedades o trastornos de la conducta para superar las limitaciones que puede presentar un paciente, para mejorar su adaptación general y expresión de sus potencialidades.