

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**TALLER PARA EL MANEJO DE ESTRÉS EN
DOCENTES**

T E S I N A

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE PSICÓLOGA
P R E S E N T A**

ROSARIO LETICIA GARCÍA GALICIA

**DIRECTOR DE LA TESINA
LIC. JOSÉ LUIS VILLAGÓMEZ GARCÍA**

Ciudad Universitaria

Diciembre 2006



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A G R A D E Z C O

CON ORGULLO A:

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGIA
DIVISIÓN DE EDUCACIÓN CONTINUA**

POR COMPARTIRME SU EXPERIENCIA A:

Lic. José Luis Villagómez García

Mtra. Teresa Gutiérrez Alanis

Lic. Rebeca Paz Padilla

Mtra. Socorro Escandón Gallegos

Mtra. Ma. Del Carmen Gerardo Pérez

CON GRATITUD A:

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
ESCUELA SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA**

A MI FAMILIA

CON AMOR A MI HIJA

Edith Adriana

Reconociendo su capacidad, conocimientos, ayuda y compañía

A Mi Mamá, por sus cuidados y enseñanzas.

Por su amistad y ejemplo a mis hermanos:

Ernesto, Mario, Boni, Lupita, Lulú, Tere y Pepe.

A sus compañeros: Ma. De los Ángeles, Lenin, Luis y Jaime

**A mis sobrinos con cariño: Sandy y Alberto, Ernesto y Carlos, Magui, Mario Beto
y Mireya, Angélica y Luisito, Vicent y Gabriel, Anita y Rodris, Jessy, Toño y
Julieta.**

Karen, Karla, Ximena y Carlitos

A: Edith, mi Papá y mi Ague - por la fortaleza que aún me dan

A Carlos por la convivencia llena de tantos contrastes

I N D I C E

	Página
RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	2
CAPITULO I.- CARACTERIZACIÓN DEL ESTRÉS	
1.1 - ANTECEDENTES	4
1.1.1- cronológicos	4
1.1.2- conceptuales	6
1.1.3- causas y consecuencias del estrés	11
1.2.- MODELOS EXPLICATIVOS	
1.2.1- fisiológico	18
1.2.2- psicológico	21
1.2.3- social	27
CAPITULO II.- EL ESTRÉS LABORAL EN EL DOCENTE	
2.1.- ESTRÉS LABORAL	29
2.2.- CONTEXTO EDUCATIVO	33
2.3.- ESTRÉS DOCENTE	40
2.4.- IMPACTO DEL ESTRÉS DOCENTE	42
CAPITULO III.- TÉCNICAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS	
3.1.- AFRONTAMIENTO	46
3.2.- DESCRIPCIÓN DE TÉCNICAS	53
3.2.1- campo corporal	55
3.2.2- campo cognitivo-conductual	68
3.2.3- campo de las creencias populares	87
CAPITULO IV.- PROPUESTA DE ACCIÓN PROFESIONAL	91

TALLER PARA EL MANEJO DE ESTRÉS EN DOCENTES

CONCLUSIONES	99
LISTA DE REFERENCIAS	102
ANEXOS	
I. Evaluando el estrés docente	
II. Relajación Progresiva	
III. Relajación Pasiva	
IV. Relajación Autógena	
V. Respuesta de Relajación de Benson	
VI. Postura Básicas en Yoga	
VII. Entrenamiento de Habilidades Sociales	
VIII. Formulario de Autoayuda TRE	
IX. Autoinforme Positivo	
X. Cartas Descriptivas del Taller	

R E S U M E N

El eje de este trabajo es el estrés; en específico el estrés docente y la importancia de atender la salud integral de los protagonistas de la educación, considerándolos como los personajes fundamentales en la multiplicación no únicamente de aprendizajes, sino también de modelos conductuales socialmente aceptados.

Hace mención de la dinámica que se genera entre el estatus personal y profesional, la cual se manifiesta en los resultados laborales y en la calidad de la enseñanza. De aquí, la importancia de valorar al estrés docente como merecedor de atención, motivo de enfermedad o deterioro en el crecimiento social, por lo que se incluye un Taller-propuesta, que de ser programado y aplicado, atendería la salud mental del profesor, desde la prevención o recuperación.

I N T R O D U C C I Ó N

El estrés está presente en toda actividad humana, es definido como la reacción del organismo ante un agente amenazante y considerado fuente potencial de alteraciones en la salud general, su presencia y consecuencias, afectan la vida personal y social ya que perturba de manera significativa los niveles fisiológicos, cognitivos, emocionales y conductuales. Culturalmente, en nuestro país, se le da poca importancia a este trastorno, sólo se atiende el estado de salud cuando ya existen manifestaciones físicas o psicológicas (dolorosas ya corporales o emocionales). Por lo que en diferentes investigaciones y diferentes ámbitos, la Psicología describe su importancia y características, así como las formas que existen para prevenir el estrés, afrontarlo o manejarlo.

De manera particular y dada su repercusión social, este trabajo se enfoca en el docente y el estrés laboral que se genera en un ámbito escolar, con este propósito se abordan recursos que el profesor debe conocer, experimentar y utilizar para el manejo del estrés. Por lo que se integran una serie de técnicas corporales y cognitivo conductuales que estructuran un Taller para el manejo de estrés en docentes. Partiendo de los recursos de los profesores y las escuelas en que se labora, en este taller se proporcionan herramientas que apoyan y construyen respuestas menos estresantes lo que trae beneficios en el estado de salud.

La estructura del trabajo se divide en cuatro capítulos:

En el primero, como punto de partida, se integran el contexto histórico y conceptual del estrés en general, la fundamentación útil y descriptiva de las reacciones orgánicas, psicológicas y sociales que facilitan la comprensión del contenido completo.

En el segundo capítulo se describe el estrés laboral y docente, la escuela como contexto de trabajo, los elementos que la conforman así como los estilos de relación interpersonal que se dan al interior. Considerando las causas del

estrés y las manifestaciones en la salud y conducta afectando la calidad en la tarea educativa.

En la tercera parte se presenta la descripción de las técnicas representativas para atender el estrés docente y las forma de afrontarlo, a partir de la integridad e interdependencia en emocional, corporal y cognitivo.

El último segmento es la propuesta *Taller para el manejo de estrés docente* donde se describen los pasos a seguir, las técnicas como propuesta para trabajarlos con los docentes. ventajas y limitaciones. Para terminar las conclusiones de esta revisión teórica.

CAPITULO I.-

CARACTERIZACIÓN DEL ESTRÉS

En este capítulo se hace mención a generalidades sobre el trastorno contemporáneo más común: El estrés, actualmente su significado y uso, hace referencia a estos antecedentes, causas y efectos lo que permite, al complementarse con los enfoques fisiológico, psicológico y social, integrar la explicación sobre la forma en que los humanos respondemos ante situaciones ambientales estresantes y las consecuencias que tiene esta respuesta sobre el equilibrio y bienestar general al que aspiramos permanentemente.

1.-ANTECEDENTES

1.1.- CRONOLÓGICOS

El término estrés se ha utilizado frecuentemente desde hace años, siendo actual en nuestros días, la medicina, sociología, psicología, fisiología han dedicado gran parte de su quehacer científico en su estudio.

El significado de la palabra ESTRÉS se ha transformado en el tiempo:

En el siglo XIV.- se usó para expresar dureza, tensión adversidad o aflicción. (Lumssdem, 1981, citado en Lazarus 1991)

En el XVII.- significó sufrimiento, privación, problemas, adversidad, una vida difícil.

Ya en el siglo XVIII.- cambió el sentido semántico pasando de la parte emocional como efecto, a la causa u origen de la palabra, significando; la fuerza, la presión, la carga que produce una tensión por tiempo prolongado (comparándolo con lo que modifica al metal en metalúrgica).

En la década de los veinte el fisiólogo Walter Cannon, utilizó el término homeostasis para denotar el “mantenimiento” del medio interno. A pesar de que

su investigación se dirigió a reacciones específicas para mantener el equilibrio interno en situaciones de emergencia, en realidad se enfrentaba a lo que con el tiempo habría de referirse al concepto actual de estrés. Cannon se refirió en una de sus investigaciones al término *stress* (estrés) señalándolo como los “niveles críticos de presión”, definidos por aquello que provoca un debilitamiento de los mecanismos homeostáticos, incluso relacionó el término con las organizaciones sociales e industriales. En 1932 Cannon consideró al estrés como una perturbación de la homeostasis ante situaciones de frío, falta de oxígeno, descenso de glucosa, etc. así como todo estímulo susceptible de provocar una reacción de huida (Lazarus 1991).

A mediados del siglo XX el endocrinólogo Hans Selye, nombra al estrés como el “Síndrome General de Adaptación” (SGA) o “Síndrome General de Enfermedad”. Utilizó en los años cincuenta la palabra estrés para referirse a las fuerzas externas que actúan sobre el organismo, o al desgaste y deterioro que en éste ocasiona la vida misma, lo que incluye síntomas provocados por reacciones orgánicas como respuesta a las demandas ambientales. El trabajo de Selye ha sido definitivo en los estudios sobre estrés, utilizando por primera vez la terminología sentando las bases para su uso actual, por lo que se le considera, padre de este concepto. (Lazarus 1991).

Selye en los años cincuenta, consideró que hay enfermedades que resultan de estar prolongadamente expuestos a situaciones demandantes (también llamadas estresores). No únicamente en los animales, a quienes se les provoca modificando agentes físicos externos, sino también en los humanos, quienes ven alterado su estado de salud como resultado de demandas de carácter social, emocional y físico o por permanecer permanente en estados de alerta, para lo cual requiere utilizar recursos extra, para adaptarse.

Las primeras investigaciones sobre estrés fueron de orden médico las cuales centraban su atención a los estímulos físicos y las consecuencias fisiológicas, por lo que su temática y encuentro con la Psicología se produjo en forma relativamente tardía. La palabra estrés no apareció en el índice del *Psychological Abstracts* hasta 1944 (Lazarus y Folkman, 1984) aunque el

concepto estuvo implícito, con la palabra ansiedad en psicopatología. Este tema, aún, es objeto de investigación y análisis, así como la influencia que tiene en el desarrollo y desempeño humano, mencionado la existencia de dos tipos de estrés; uno positivo (eutrés) y otro negativo (distrés) lo cual esta vigente y es de interés en numerosas investigaciones sobre la conducta.

Hoy en día hablar del concepto es común, ya que sólo algunas personas pueden considerarse libres de sus efectos, en toda interacción social hay demanda de capacidades que obligan responder con eficiencia para seguir sobreviviendo. Por lo que podemos decir que el estrés es patrimonio de las sociedades modernas, las cuales promueven y estimulan de manera cotidiana conductas como: el espíritu de competencia, agresividad, inquietud, agobio de tiempo, logro de metas, reforzando la presión personal y social. Esto no sucedía a finales del siglo XIX en la comunidades rurales o agrícolas, o no de la misma manera, lo cierto es que hoy es una constante social. (Fernández-Seara, 1999)

A inicios del siglo XXI la palabra se asocia con el concepto de salud o enfermedad, sabemos que este trastorno hace que se modifique nuestra conducta ante agentes estresores ya sean: físicos (frío, calor, ruido), biológicos (bacterias, dolor), psicológicos (percepciones, pensamiento y emociones) o sociales (conflictos interpersonales, dificultades económicas). El estrés provoca estados emocionales y el desarrollo de enfermedades, lo que permite relacionar procesos psicológicos con la etiología y tratamiento de enfermedades conocidas como “males de la civilización” (cáncer, padecimientos coronarios, diabetes, hipertensión, depresión, entre otras).

1.2.- CONCEPTUALES

Textualmente la palabra estrés es un derivado de la palabra inglesa “stress” empleada en la física, y se refiere a la fuerza que actúa sobre un objeto y que al rebasar un límite, conduce a la deformación o destrucción de ese objeto o

sistema. Al transferir este significado a un organismo vivo se entiende: estrés es un indicador de peligro, que amenaza el bienestar y como consecuencia la supervivencia, para lo que el humano intenta ajustarse a estas condiciones modificando su propia naturaleza. (Nava 2001)

En la lengua francesa, la palabra estrés se deriva del latín *stringere* (Diccionario Gaffiot citado en Stora 1992) significando oprimir, apretar, atar lo que da origen a: estrechar, rodear el cuerpo con los miembros, apretando con fuerza. Acompañado de sentimientos opuestos ya que es posible estrechar a alguien de su “corazón”, sofocándolo al mismo tiempo, sofocar nos conduce a oprimir, apretar, a sentir tal opresión, que nos lleva a la angustia. (Diccionario Le Robert, citado en, Rodríguez y Hernández 2004 p.6).

El concepto estrés como tal inicia su uso por el año 1930, cuando Hans Selye observa que los enfermos que atendía con diferentes padecimientos, presentaban síntomas comunes como; cansancio, pérdida de apetito, baja de peso, preocupación, etc. Causa que retardaba los resultados del tratamiento. Al integrar estas manifestaciones las llamó síndrome “síndrome de estar enfermo”. A mitad del siglo XX el estrés es reconocido por Organización Mundial de la Salud (OMS) como “la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior”.

En 1946 Hans Selye interesado en el tema, inicia su doctorado en química orgánica en Montreal, comprobando los efectos del ejercicio físico en ratas de laboratorio, el cual eleva la producción de hormonas (ACTH, adrenalina y noradrenalina) de las glándulas suprarrenales, esta elevada producción atrofia el sistema linfático y provoca la presencia de úlceras gástricas. A este conjunto de alteraciones les llamo “estrés biológico”. A partir de estos estudios el estrés es ha definido desde diferentes enfoque y disciplinas dando lugar a variados conceptos:

Uno de ellos se centra en la transacción entre el individuo y el ambiente considerando esta relación como un proceso dinámico y reciproco. Lazarus y Folkman (1984) definieron al estrés como: la situación que desencadena una

respuesta de tensión fisiológica o psicológica provocada principalmente por los estímulos del entorno y las características del ambiente. Focalizando la atención en la percepción del individuo, considerada como la variable más significativa, ya que es la que interpreta, valora y evalúa el carácter de los estímulos. En 2004 Hellriegel y Slocum lo definen como la emoción, el sentimiento de ansiedad o tensión física que ocurren cuando se cree que las exigencias impuestas sobre un individuo exceden su habilidad para manejarlas.

Por lo que el estrés puede ser definido en términos de demanda (agente estresor) y recursos: cuando un individuo pierde sus recursos internos y externos, se encuentra a merced de la demanda y entonces experimenta estrés. Los recursos internos se refieren a las variables psicológicas moduladoras del papel patógeno del estrés tales como las habilidades de afrontamiento, la percepción del control, las expectativas, los conocimientos, las actitudes y los valores del individuo, que pueden apoyarle en la reducción de la tensión, los externos incluyen el apoyo social; familia, amigos, compañeros y actividades relajantes. Rodríguez (1998).

Cuando la presión se acumula actúa de manera adversa sobre los procesos mentales, emociones, y condición física, lo que permite justificar estados de ansiedad, conflicto, frustración, traumas, alieneación, etc. Cofer y Appley (citados en Lazarus, 1991) señalan que el término estrés "...se ha apropiado de un campo previamente compartido por varios conceptos ..." lo que explica su múltiple concepción y uso en numerosas ocasiones, advirtiendo sus efectos en conductas no exitosas o fatiga inexplicable.

El biólogo Engel (1962) define al estrés psicológico como: todo proceso originado tanto en el ambiente exterior como en el interior de la persona, lo que implica un apremio o exigencia sobre el organismo y cuya resolución o manejo, requiere del esfuerzo de los mecanismos psicológicos de defensa, antes que sea activado ningún otro sistema. (Rodríguez, 1998)

En 1911 Cannon describió accidentalmente la influencia de factores emocionales en la secreción de adrenalina y desarrolló el concepto de reacción

de lucha o huida, dijo: la respuesta primaria del organismo a toda situación percibida como peligrosa libera catecolamina por las glándulas suprarrenales a donde las terminaciones nerviosas simpáticas desempeñan un papel importante. Observando estas alteraciones dio a entender, que estos cambios químicos podían medirse. (Lazarus 1991)

De acuerdo a la teoría de Selye el cuerpo humano no puede regenerar al instante su capacidad para enfrentar el estrés, una vez agotada el organismo se debilita física y psicológicamente a causa de sus intentos por combatirlo, provocando la fatiga emocional, pérdida del interés y sensación de incapacidad. Estar expuestos a situaciones demandantes provoca respuestas biológicas acumulables las cuales se representan en tres etapas o fases:

Primera.- **Reacción de Alarma** al contacto con el factor estresante el organismo trata de evitarlo o frenarlo, se fortalece con hormonas y mediante cambios coordinados en el sistema nervioso central (la respiración, la presión y corriente sanguínea aumentan, las pupilas se dilatan, los músculos se tensan) preparándose para responder ante esa situación estresante.

Segunda.- **De Resistencia** si se continúa la exposición con el agente estresante, el organismo se puede adaptar al disponer de capacidades energéticas superiores a las cotidianas, sobrecargando el ritmo biológico, por lo que el organismo se fatiga.

Tercera.- **De Agotamiento** el organismo sometido prolongadamente al estrés, agota la capacidad de adaptación, con la energía gastada se cansa y enferma. Utilizar o forzar las reservas energéticas tanto físicas como mentales de adaptación, provoca alteraciones, que irse repitiendo, suman desequilibrios somáticos que buscan manifestarse tarde o temprano. (Rodríguez, 1998)

El concepto de estrés se afilia al de salud reconocido por la OMS : *“Salud es el estado de completo bienestar físico mental y social”* el cual considera a la salud como un estado estático, lo que permite complementarlo con el Modelo

Psicosocial, el cual trasciende la concepción cartesiana[◇] e integra los aspectos somáticos y mentales en un todo, dimensionando lo individual, social y ecológico. Enfatizando que en la salud, el individuo en quien se apropia de las posibilidades para conservarla. Además de recalcar la independencia y efecto recíproco de los diversos componentes del sistema humano: órgano, organismo, persona, familia, comunidad y sociedad; lo que impacta la calidad de vida. (Revista Interamericana de Psicología 1991)

Para conocer el significado y diferencias de los términos que se usan como sinónimos de la palabra estrés se presenta el siguiente cuadro.

<p>Estrés</p>	<p>Se refiere a toda demanda del ambiente que crea un estado de tensión o amenaza y que requiere un cambio o adaptación para que el individuo pueda cubrir sus necesidades. Muchas situaciones exigen el cambio de conducta de alguna forma. Por ejemplo: detener el carro ante una luz roja. En situaciones normales esta circunstancia no resulta estresante, porque no está acompañadas de tensión o amenaza. Ahora imagine que cuando aparece la luz roja usted tiene prisa por llegar a su trabajo o a una cita importante. En este caso la situación es estresante porque crea un estado de tensión por la amenaza de merecer un descuento o perder el empleo. (Morris,1997)</p>
<p>Ansiedad</p>	<p>Emoción experimentada en cierto grado por todo individuo, es una respuesta emocional compleja potencialmente adaptativa de naturaleza multidimensional, donde la percepción de una amenaza, orienta y activa la reacción biológica. Se relaciona al aspecto psíquico, considerada como “estado” (síntomas ansiosos en un momento concreto y definido) o “rasgo” (tendencia y frecuencia a interactuar con el entorno de manera ansiosa lo que permite diagnosticar al individuo con personalidad ansiosa).</p> <p>Con efectos simultáneos en los sistemas:</p> <p>Fisiológico(opresión torácica, dificultad respiratoria, debilidad generalizada, síntomas vegetativos como resequedad de boca, sudoración, temblor, taquicardia y “sentir un nudo” en la garganta o en el estomago)</p> <p>Cognitivo: conjunto de pensamientos, ideas creencias o imágenes que giran en torno a posibles peligros presentes o futuros. La persona ansiosa generalmente esta tensa, es insegura, vigilante y tiene la sensación de que algo malo le va a ocurrir.</p> <p>Conductual: como resultado de esta emoción tiene conductas de evitación.</p>

[◇] Que concibe al organismo como una máquina biológica que puede ser analizada en término de “partes”: cuerpo-espíritu

	(Vallejo, 2002)
Angustia	Se define como una reacción global del organismo ante situaciones -reales o no- que la persona percibe como amenazantes a su existencia, incluye aspectos emocionales, cognitivos, somáticos y conductuales. Se debe diferenciar de otros estados emocionales que de alguna forma se relacionan con ella y se le suman, como: la tensión muscular, la reacción inespecífica del organismo, eliminando las urgencias fisiológicas. La persona que padece angustia no puede identificar la fuente del peligro, de ahí que se sienta amenazada, "Por todos lados y por ninguno". Por ello, dice "tengo miedo", o se inclina a decir "estoy angustiado" la angustia es diferente al miedo, el miedo conduce a acciones específicas, mientras la angustia es paralizante. (De la Fuente 1996)
Depresión	Trastorno de la afectividad que conlleva una disminución psicofísica de la vitalidad, expresada a nivel psíquico como tristeza, pérdida de autoestima, desinterés y con consecuencias somáticas como: abatimiento, hipoactividad, anorexia, pérdida de peso, alteraciones del sueño y otros trastornos de diversa índole como: desregulación vegetativa, palpitaciones, molestias gastrointestinales, etc. (Gómez y Zapata, 2000)

En el ámbito laboral genera un estrés específico: el estrés laboral el cual es definido como: "...los estados que vive el sujeto al interactuar con su contexto organizacional o de trabajo, siendo considerados como amenaza o peligro para su integridad física y psíquica a pesar de los esfuerzos para protegerse, como causa de frustraciones, e insatisfacciones" (Buendía 1998, p. 181).

En ocasiones, al hablar sobre estrés laboral es usada la palabra "burnout" (de *burn*: quemar, enfurecer y *out*: fuera, descubrirse, expulsar) traducida como "quemazón" o "quemado", esta sensación es el grado extremo de estrés, resultado del contacto permanente con la situación estresante, es la percepción límite y crítica que más afecta la salud. Su definición más sólida es la Maslach y Jackson (1981) describiéndola como una respuesta inadecuada al estrés emocional crónico, cuyos rasgos principales son:

- a) el agotamiento psicológico o físico; cansancio emocional la sensación de no poder dar más de sí mismo a los demás.
- b) el sujeto se aísla para aliviar la tensión experimentada y protegerse del sentimiento negativo, relacionándose "fríamente", de manera que al restringir el grado de relación interpersonal, ésta tratando de "adaptarse" a la situación. A

este rasgo se le conoce con el nombre de despersonalización. (Quevedo-Aguado et al.1999).

c) Falta de realización personal, pérdida del sentido, motivación, compromiso con lo que hace.

1.3.- CAUSAS Y CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

Todo ser viviente, incluso el vegetal, responde bioquímicamente a su ambiente. El ser humano responde además, psicológicamente. La adaptación que exige afrontar el estrés da lugar a numerosas reacciones bioquímicas, las cuales resultan necesarias e importantes para garantizar una respuesta eficaz; sin embargo también pueden resultar inapropiadas y disfuncionales: los efectos de las alteraciones se acumulan con el tiempo hasta ocurrir cambios cualitativos en la fisiología del individuo expresada en ocasiones como enfermedad.

El hombre de las cavernas al encontrarse con un animal salvaje corría a refugiarse a su cueva o daba fin a la amenaza: cazándolo. De ambas formas las alteraciones bioquímicas que ocurrían resultaban útiles para evadir o afrontar al estresor, pero una vez tomada la decisión y resuelta la amenaza el organismo recuperaba su normalidad. Actualmente por ejemplo: un trabajador con problemas laborales con su jefe no puede responder de esta forma ya que las opciones son conductas socialmente reprobadas o personalmente desadaptadas, se vuelve un problema que no puede solucionar **evadiendo** -refugiándose en su escritorio o ignorando al jefe- o **escapando** -renunciando al empleo- estas condiciones crean un conflicto entre escenario y organismo ya que éste se preparó químicamente para algo que no puede ocurrir. A diferencia del hombre de las cavernas el humano contemporáneo no vuelve tan fácilmente a la normalidad fisiológica ya que generalmente no tiene opciones para utilizar esa “disposición orgánica”. Lo que permite recordar que las características sociales han evolucionado pero la condición genética original, del ser humano no.

El estrés por su naturaleza es un fenómeno social y psicofisiológico, con manifestaciones objetivas individuales, resultado del conjunto de factores (estresores) irritantes que afectan las relaciones sociales, la percepción personal y el estado general de salud.

Las letras de la palabra estrés simbolizan las conductas ante diferentes niveles de presión. Tanto una presión alta como una presión baja son inapropiadas.

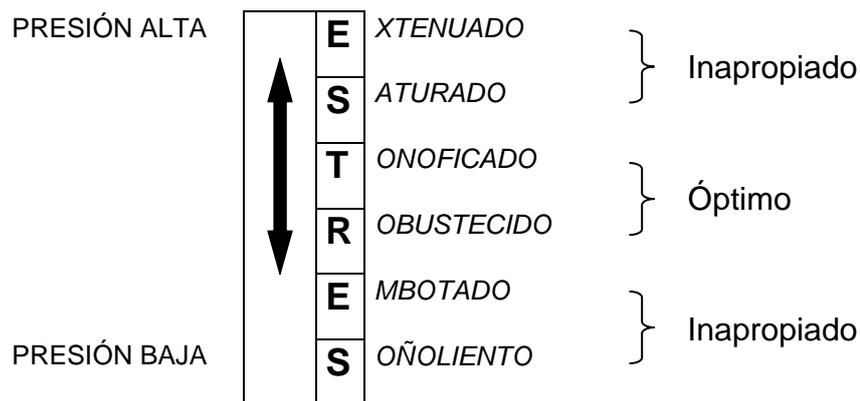


Figura 1: Respuesta a distintos niveles de presión: la secuencia ininterrumpida del estrés. Arroba y James (1990)

Una presión levemente inferior a la óptima puede resultar muy agradable, de manera similar si la presión aumenta un poco puede traducirse en un deseo de desarrollo y aprendizaje. En los extremos es cuando el estrés trabaja en contra, en el punto más alto nos hace recordar la frase tan común: “Un alto nivel de presión-estrés es necesario para que las personas den más y lo mejor de sí” el más bajo se refiere a la inmovilidad- muerte. (Arroba y James 1990)

En la actualidad el estrés es considerado como principal fuente de problemas en el ser humano, en lo fisiológico, cognitivo, emocional y conductual, muestra de ello es la amplia gama bibliográfica sobre el tema, sin embargo la mayoría se centra en acontecimientos estresantes, y/o factores de predisposición personal y condiciones sociales relacionadas con él. (Quevedo-Aguado et al.1999)

Arroba y James (1990) mencionan cinco grupo de mensajes que originan presión, los cuales pueden presentarse solos o simultáneamente juntos, aclarando que son *Instrucciones que se da uno a sí mismo*, diálogo interno que nos convence de seguirlas al pie de la letra para lograr el “bienestar”, ya que al esforzarme hará sentirme “satisfecho” (se asocian a la personalidad de Tipo “A”).

Auto mensajes dirigidos a las creencias en realización a las tareas:

Primero. Cualquier cosa que haga debe *hacerse realmente bien*. Esto se aplica independientemente de lo que esté tratando de hacer (una pirámide de cubos, organizando su economía, conquistando un amor...) debe hacerse con exactitud mejor de lo que lo haría otra persona.

Segundo. Lo que cuenta es la rapidez con la que se hacen las cosas. Es importante hacer las cosas *lo más rápido posible*, para que pueda emprender la tarea que sigue y así logre terminar “todo”.

Tercero. Esta idea gira en torno a que lo realmente importante, es la cantidad de empeño (físico o mental) que ponga en hacer las cosas. Esta directriz interna establece que debo *esforzarme lo más que pueda* al realizar cada tarea. La clave del éxito es el esfuerzo que se pone en él.

Cuarto. Se refiere a sacar la tarea sin ayuda de terceros y sin importar el costo que tenga. *Debo hacerla toda* para que los méritos y honores sean sólo míos. Para ello no debe recurrir a los demás ni siquiera para obtener información.

Quinto. *Debo buscar la aprobación de los demás*. Hacer las cosas de manera que agrade a los demás, para que se lleven una bonita impresión de mi. Para ello debo prever lo que los demás desean y así complacerlos.

El estrés y sus efectos activan los mecanismos de defensa, puede provocar consecuencias positivas (creatividad o automotivación), pero también puede provocar desequilibrio potencialmente peligroso. (Pallavicina y Venegas 1987).

A continuación se mencionan algunas consecuencias del estrés.

Efectos fisiológicos

La reacción al estrés provoca aumento de las catecolaminas y corticoesteroides en sangre, elevando con ello la concentración de azúcar en el torrente sanguíneo (provocando en algunas personas, la aparición de Diabetes Mellitus), a su vez se libera cortisona secretada por las glándulas suprarrenales suprimiendo las reacciones alérgicas y disminuyendo la resistencia del cuerpo al enfrentar infecciones. Una vez que los agentes estresores desaparecen las reacciones alérgicas pueden regresar con mayor fuerza, como ejemplo son las crisis asmáticas que se agudizan en estado de estrés y posterior a él.

Cuando el hígado libera colesterol al torrente sanguíneo, es almacenado en las arterias, elevando la posibilidad de riesgo de arteroesclerosis (endurecimiento de las arterias) factor de riesgo determinante en infartos, el estrés y la tensión alta se asocian ya que juntos inducen al desarrollo de la apoplejía o daños al riñón.

En estado de alerta, los sentidos se afinan y el desempeño mental mejora, pero si este estado se prolonga, los efectos se invierten, disminuyendo las respuestas sensoriales y mentales. Así como el eutrés facilita la producción de hormonas sexuales, el experimentar constantemente estrés; reduce su producción, de manera que de no reducir el nivel de estrés probablemente cause impotencia, anorgasmia, agravamiento de la sintomatología premenstrual, entre otros problemas. Esta continua alteración metabólica produce agotamiento, pérdida o aumento de peso, colapso físico e incluso la muerte.

Otras manifestaciones habituales son: la taquicardia, sequedad en la boca, exudación, endurecimiento de las extremidades, migraña, sensación de

opresión en el pecho, dolores de espalda, diarrea o estreñimiento, hiperacidez estomacal, afecciones de la piel, caída del cabello, etc.

Efectos Cognitivos

El ser humano al estar en contacto con agentes estresores desarrolla alteraciones cognitivas, tales como:

- Decremento del periodo de concentración y atención.
- Deterioro de la memoria a corto y mediano plazo y dificultad para organizar y desarrollar proyectos medianamente complejos.
- La capacidad y velocidad de reacción se vuelve impredecible.
- Incapacidad en la toma de decisiones y aumento en la frecuencia de error.
- Alteración y deterioro del pensamiento (recurre fácilmente al pensamiento mágico sobre todo en la solución de problemas).
- Olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica o bloqueo mental.

Efectos Emocionales y psicossomáticos

La percepción de un medio ambiente hostil, la frustración, la impotencia, el afrontamiento activo, pero estéril, ante el estímulo estresor va acumulando estados emocionales que adicionales a las condiciones cotidianas como: olvidar una cita,

discutir con alguien, quedarse sin avanzar en un embotellamiento, escuchar los noticieros, agudizan los conflictos existenciales, provocando:

- Aumento de la tensión física y psicológica, provocando poca disposición para la relajación y control del pensamiento, manifestando síntomas del estado de ansiedad.
- Distanciamiento afectivo, impaciencia e irritabilidad
- Aparecen cambios en los rasgos de personalidad por ejemplo: de personas pulcras a desaseadas, de cuidadosas a desordenadas. manifestando enfermedades y fatiga sin causa aparente.
- Se acentúan rasgos de la personalidad que se podían controlar, por ejemplo disminuye la tolerancia, se eleva la hostilidad, se manifiestan síntomas de depresión, hay desesperanza.

- Debilitamiento o rigidez de las restricciones morales y emocionales sobre todo en los códigos de conducta e impulsos sexuales.
- Pérdida repentina de autoestima y del interés en asuntos diversos.

Todas las emociones tienen efectos físicos, incluso aquellas que no se exteriorizan, las emociones no expresadas tienden a quedarse en el cuerpo, como bombas de tiempo o enfermedades en incubación. Por ejemplo: "...en un estudio publicado en el British Medical Journal, se descubrió que el riesgo de desarrollar cáncer de mama aumenta casi 12 veces si la mujer había experimentado la muerte de un ser querido, una pérdida de trabajo o un divorcio en los cinco años anteriores. En un examen realizado a pacientes con este tipo de cáncer, se comprobó que éstas eran más propensas a preocuparse por mantener una apariencia externa "agradable", se excedían en actitudes que encantaran a los demás, sentían la necesidad de experimentar competencia en las tareas diarias aún, consigo mismas proyectando incapacidad para verse apoyadas por alguien más, también eran más propensas a reprimir o interiorizar sus sentimientos sobre todo los de enojo, enfado u hostilidad;. Es importante tener en cuenta que no es la emoción lo que causa los problemas somáticos, sino la incapacidad para expresarla, liberarla, encausarla o reaccionar de un modo sano y flexible..." (Revista Tentación No. 32 p.24 Semanario del Diario El Universal Méx).

Efectos Conductuales

Ante el estrés existen efectos conductuales de carácter diverso como:

- Dislalia (tartamudez, lapsus linguae, vacilación)
- Cambios significativos (aumento o disminución) en la ingestión de alimentos, alcohol, medicamentos o drogas
- Alteración en el patrón de sueño
- Los problemas se "solucionan" superficialmente, existe la tendencia de ignorar las verdaderas causas.
- Pueden aparecer intentos de suicidio.

Fernández-Seara y Mielgo Robles (1999) construyen la escala EAS-D Psymtec la cual incluyó aproximadamente veinticinco estrategias para controlar el estrés, después de ser sometida a diversos procedimientos estadísticos y

análisis de datos, concluyeron con cuatro estrategias básicas de afrontamiento al estrés:

- Actuación
- Reevaluación cognitiva
- Desplazamiento
- Búsqueda de apoyos sociales

1.2.- MODELOS EXPLICATIVOS

Con el propósito de integrar el término estrés se refieren sus efectos en los tres segmentos humanos donde se experimenta y se reconoce con mayor claridad, estos segmentos son: lo fisiológico, psicológico y social, cabe aclarar que prácticamente son experimentados de manera simultánea. Sólo para fines didácticos se explican de manera fragmenta.

1.2.1.-FISIOLÓGICO

Focaliza su atención en los aspectos biológicos considerando que el término estrés se refiere a la respuesta fisiológica que tiene el individuo ante determinados estímulos estresores del ambiente.

Fisiológicamente el cuerpo humano es un sistema que contiene un mecanismo autorregulador llamado homeostasis, el cual hace lo necesario por mantener una constante en las funciones orgánicas, evitando el desequilibrio interno causado por los disturbios externos.

Al percibir una amenaza la neocorteza cerebral (responsable de elaborar percepciones, emociones y juicios) y el hipotálamo* envían señales de alerta a la glándula pituitaria, ésta dispone lo necesario para resguardar y conservar las funciones orgánicas, por ejemplo ante una provocación, regula la temperatura, los niveles de glucosa y la presión arterial con el propósito de proteger y preparar al individuo a enfrentar las demandas ambientales. Por ello se señala a la pituitaria como la glándula central del sistema nervioso autónomo (SNA).

El SNA es responsable de controlar diversas funciones gastrointestinales, cardiovasculares y reproductivas. Cuando el individuo percibe un estresor el SNA, bajo la estimulación del hipotálamo inicia una serie de movimientos de adaptación o defensa a través de dos vías el sistema nervioso simpático y parasimpático, el primero despierta estados de alerta afectando: el pulso (aumento de la presión sanguínea para asegurar el abastecimiento de sangre), la respiración (para dar mayor oxigenación), el sudor, la temperatura y otras sensaciones asociadas con amenazas de algún tipo. El sistema parasimpático se encarga de regular las funciones digestivas y en general de calmar y relajar al organismo.

El sistema endócrino juega un papel primordial en las reacciones que provoca el estrés, produciendo a través de las glándulas las hormonas necesarias. Las

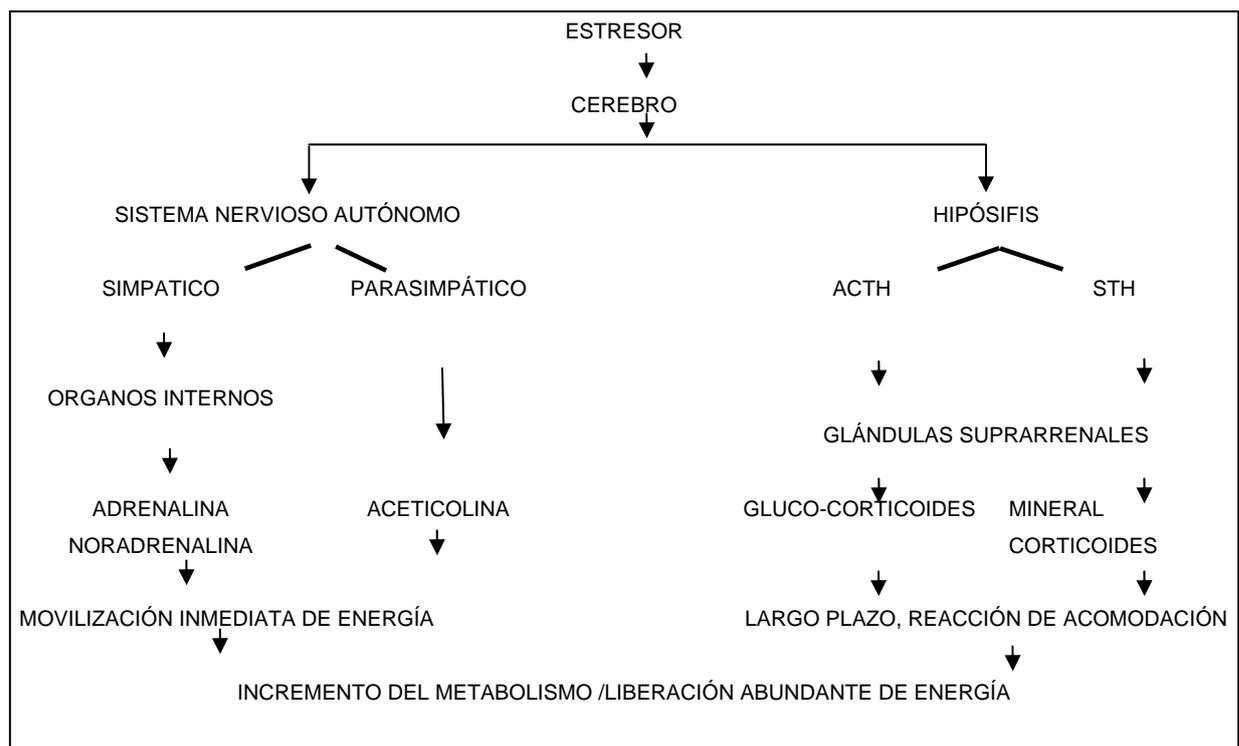
* Órgano regulador de emociones como: el temor, la ira, la euforia de la temperatura y el apetito, principal involucrado al trastorno del estrés, también responsable de una gran variedad de procesos viscerales

cuales al pasar al torrente sanguíneo regulan químicamente la actividad fisiológica. Por ejemplo la glándula pituitaria a través de la hormona adrenocorticotropina (ACTH) estimula la producción, por medio de las glándulas suprarrenales, de las hormonas adrenalina, noradrenalina, cortisol y cortisona, lo que provoca un aumento temporal en la potencia de los músculos, liberando azúcares y grasas almacenadas, preparando a la persona para el movimiento rápido, mejorando la agudeza visual y auditiva, orientando al organismo para la huida o ataque.

El estrés moviliza las reacciones neuroquímicas, coordina los mecanismos de adaptación para hacer frente al estresor.

REACCIÓN NEUROENDOCRINA DEL ESTRÉS

Figura 2: síntesis de la coordinación neuronal y endocrina en la experiencia del estrés. (Nava, 1991. p.10)



Humphrey (1986) señala que existen dos tipos de estrés físico, donde el organismo reacciona de diferentes maneras:

Estrés de emergencia.- ante una situación demandante en extremo o perjudicial, el estrés surge simulando un daño corporal, provocando la reacción neuroendocrina ya mencionada.

Estrés de continuación.- la reacción del cuerpo es más compleja, la implicación psicológica es la misma, sin embargo, las hormonas siguen produciéndose, con el propósito de aumentar la resistencia corporal, es tan excesivo el estrés y tal el agotamiento de las glándulas suprarrenales que culmina la exposición al agente agresor, con la muerte. (Nava, 2001)

1.2.2.-PSICOLÓGICO

La vida es un concepto individual el cual se va conformado de la propia visión.

Este enfoque revisa la reacción psicológica, emocional y conductual, la forma como el individuo percibe los hechos externos y autogenerados, siendo la percepción la que repercute en su capacidad para manejar los acontecimientos en forma congruente con su visión personal.

Al *Homo sapiens* la neocorteza cerebral le dio las características humanas, ella es la responsable del pensamiento, compara y comprende lo que perciben los sentidos, añade sentimientos al pensamiento, a las ideas, a los símbolos, al arte, a la imaginación, etc. Al evolucionar, la neocorteza fue afinando capacidades en el organismo para sobrevivir a la adversidad, hereda genes que contienen esa información en los circuitos nerviosos. Ejemplo de estas capacidades están las de trazar estrategias, planificar y tomar decisiones para el logro de metas. Lo que añadió un matiz emocional a la conducta biológica humana.

La sobrecarga en el aparato endocrino que produce el estado de estrés, no es completamente resultado del trabajo corporal o mental en sí mismo, sino también de la carga emocional que lo acompaña. Es decir si los factores ambientales carecieran de significado emocional el estrés no existiría, es por ello que los factores personales como la historia del individuo, la personalidad, la cultura, los aprendizajes, etc. se convierten en variables importantes en la comprensión del estrés, mostrando que la respuesta a éste es factible de ser, moldeada y modificada.

Al vivir en sociedad el humano experimenta una sucesión de estímulos que lo obligan a ajustarse permanentemente dentro de un margen de satisfacción (éxito) de necesidades básicas y logro de metas en un marco ambiental, adaptándose al patrón o formas dictadas por la sociedad (Humphrey, 1986), por lo que se dice que la conducta normal (desde los parámetros sociales) es aquella evaluada como resultado de un ajuste exitoso y la anormal de un ajuste sin éxito o desajustada.

A finales de la década de los 70, Naenko se dedicó a caracterizar psicológicamente al estrés como un estado psíquico, sobre las bases de la teoría de la actividad. Al igual que otros autores (Ovehinnikova y Vilinas, 1968) Naenko prefiere utilizar el término “tensión psíquica” por considerarlo más factible de asociarlo con estados negativos, sustituyendo a la palabra estrés. A partir de esto encuentra dos formas de tensión psíquica: operacional y emocional. Según la autora ambos tienen una influencia distinta sobre el desarrollo de la actividad, la tensión operacional tiende a favorecer la ejecución pues se “movilizan” los recursos intelectuales y volitivos en dirección al objetivo, mientras que la tensión emocional puede perturbar una ejecución exitosa ya que surge de una brusca separación entre el motivo y el objetivo de la actividad.

El modelo teórico más influyente del estrés psicológico ha sido el propuesto en 1981, por Richard Lazarus, según el autor la respuesta de estrés es una respuesta, no a la “situación objetiva”, sino a la evaluación o percepción de la misma. Sobre esta evaluación cognitiva hay tres tipos: primaria, secundaria y la reevaluación.

En la evaluación primaria el suceso o situación puede ser valorado como: irrelevante, positiva o estresante. Según el autor las situaciones estresantes pueden adoptar tres formas:

De daño o pérdida: sabemos que hemos sufrido un menoscabo o perjuicio.

De amenaza: anticipamos un tipo de daño o pérdida.

Cambio o desafío: valoramos la situación como un reto o provocación en el que tenemos posibilidades de aprender o ganar. Obviamente éste suele ir acompañado de emociones placenteras. Las valoraciones de daño o amenaza conllevan emociones negativas como el miedo, enfado, frustración, ansiedad.

La evaluación secundaria se refiere a que, una vez calificada la situación como estresante, se valora la utilidad de los recursos disponibles, con el propósito de saber si estamos capacitados para afrontarlo. Si se percibe que somos capaces de resolver la situación con éxito, la respuesta es suspendida y no llega a tener reacciones completas de estrés. Si por el contrario la capacidad de solución es incierta se experimentará estrés.

En la reevaluación se repiten la evaluación primaria y secundaria, a partir de percepción de la situación y valoración de los recursos útiles ya que éstos varían a lo largo de la vida. Los factores determinantes en ésta son los cambios producidos por la situación y la persona. Entendiendo que lo determinante no es sólo el estímulo sino la percepción que se tiene de él. (Calvete y Villa 1997).

Al estrés se le considera una respuesta adaptativa, medida por las características individuales y por procesos psicológicos, consecuencia a su vez de una acción, situación o evento externo que plantea a la persona; especiales demandas físicas o psicológicas. Las características individuales pueden abarcar variables como la edad, las condiciones de salud, el género, la herencia, entre otras. Los procesos psicológicos incluyen componentes como las actitudes, creencias, valores, aprendizajes, intereses, entre otras dimensiones de la personalidad como niveles de control y tolerancia.

Se ha considerado al estrés como un modo particular de interacción individuo-ambiente, expresado psicológicamente por diferentes estados psíquicos "...El estado psíquico ha sido precisado como la caracterización integral de la actividad del hombre en un momento determinado; mostrando el desarrollo peculiar de los procesos psíquicos en dependencia con los objetos y fenómenos de la realidad, lo que refleja la realidad, el estado precedente y las propiedades de la personalidad..." Levitov (citado en Grau, 1993)

Los modelos psicológicos más actuales para el estudio del estrés ponen énfasis en:

- Concebir al estrés como un modelo de interacción individuo-ambiente, en donde es necesario estudiar ambos polos.
- Señalar su sistema dinámico, como un sistema de retroalimentación que muestra áreas de oportunidad.
- Destacar la existencia de variables mediadoras entre los efectos del estímulo y la respuesta, como son la evaluación cognitiva, los estilos de afrontamiento, la posibilidad de control, los problemas de comunicación interpersonal y el apoyo social.
- Considerar las emociones en el proceso de estrés, principalmente los estados emocionales de enojo, ira, ansiedad o depresión.
- Búsqueda de alternativas de intervención para el manejo de estrés.
- Considerar la manifestación de las variables propiamente psicológicas, especialmente aquellas relacionada con la personalidad

El aspecto psicológico representa en el estrés algo más que un puente entre lo social y lo biológico, es el reflejo subjetivo individual, tanto del sistema de relaciones sociales en que esta inmerso el individuo, como del conjunto de irritantes físico en los que esta inmerso el organismo.

El estrés tiene para el individuo un carácter reflejo como fenómeno psíquico y subjetivo, entre la situación compleja en la que se encuentra y la fuerza de las causas internas para él significativas. Por ejemplo una ejecución exitosa, sea cual sea, supone una representación de posibilidades ante sí mismo, la capacidad de trazarse metas concientes, de definir dirección de la actividad, etc. Mientras más clara sea esta imagen y la “correlación consigo mismo”, más plena y efectiva será su ejecución. En este sentido el estrés como fenómeno psíquico cumple una función de orientación del sujeto con el mundo objetivo y participa en la regulación de la conducta. Lo que explica en gran medida las diferencias conductuales ante una misma situación. (Naenko, 1976).

Lazarus y Meichenbaum (1991) afirman que los individuos no son víctimas del estrés sino de su forma dinámica de apreciar los acontecimientos estresantes (interpretación primaria) y los recursos que tiene para afrontarlo (interpretación secundaria) lo que explica y determina la respuesta psicológica.

Los diversos “grados” de estrés representan la transición de estados emocionales y físicos cada vez más complejos, cuyo significado y respuesta están definidos por dos componentes: el equipo biológico (genética, personalidad, valoración de sí mismo, experiencias de vida, aprendizaje, recursos de afrontamiento, etc.) y la naturaleza o complejidad de la demanda externa. Al respecto la perspectiva psicológica cognitivo-conductual describe las condiciones estresoras explicando con base en las variables cognitivas, conductuales, afectivas e inclusive psicósomática; la forma en que ambos elementos afectan a la persona activando en ella recursos para afrontar la exigencia psicosocial y medioambiental.

Como se ha mencionado la respuesta al estrés varía de persona a persona, aunque generalmente frente a un estímulo estresor, novedoso, permanente o intenso, la conducta siempre es diferente a la habitual. Humphrey (1986) las clasificó en tres grupos:

Conducta en contra.- conducta defensiva, donde la persona toma acciones para contrarrestar los efectos del estrés.

Conducta disfuncional.- la persona demuestra una conducta incompetente o anormal, resultado de un bajo nivel en el desempeño en comparación con lo que es capaz de realizar cotidianamente.

Conducta abierta o expresiva.- implica expresiones corporales deformadas, por ejemplo en la expresión facial y en la postura (dolores de cabeza, cuello, espalda), contracciones nerviosas como los tics, etc... (Humphrey, 1986)

En el ámbito psicológico se ha vinculado estrechamente el fenómeno del estrés con la ansiedad, la diferencia entre ambos tiene carácter de imprecisión terminológica. Esta confusión conceptual se da por la frecuente extrapolación de métodos y técnicas. De hecho los términos estrés y ansiedad se han

utilizado como sinónimos a pesar de referirse a fenómenos de diferente naturaleza.

Resumiendo, el estrés psicológico está influido por cuatro componentes:

- La percepción que se tiene de la situación.- proceso psicológico por el cual una persona selecciona y organiza la información del ambiente integrándola en un concepto de realidad. Por ejemplo puede considerarse como oportunidad o visualizarse como algo amenazador.
- La experiencia que se tiene sobre esa situación.- la persona puede experimentar una situación más o menos estresante dependiendo de su familiaridad con la situación y sus experiencias anteriores. La experiencia del estrés se basa en el reforzador. Por ejemplo: si ante el agente estresante el reforzador fue positivo o se tuvo éxito, se reduce la probabilidad de estrés, por el contrario si fue castigado o fracasó las manifestaciones estresantes suelen aumentar.
- La presencia o ausencia del respaldo social.- la presencia o ausencia de otras personas influyen en la experiencia estresante del individuo, ya que actúan sobre la confianza y autoestima para hacerle frente.
- Y las diferencias individuales relacionadas con la respuesta al estrés.- la motivación, actitud, personalidad y habilidades influyen en la experiencia del estrés y la forma de responder a él.

1.2.3.-SOCIAL

El individuo como ente social evoluciona para prolongar la vida, resolviendo, conciliando y adaptándose a exigencias personales, sociales y ambientales. En ello el estrés y el desarrollo permanente de competencias tienen una participación sobresaliente, condiciones que además de provocar aprendizajes recíprocos en la relación individuo-ambiente, traen efectos diversos en el crecimiento emocional, satisfacción y realización con sus respectivas consecuencias sobre la salud integral.

En los animales la reacción de atacar o huir son las opciones de acertar o equivocarse, en el caso de los humanos además de ellas están: cuándo serenarnos, persuadir, comprender, defender, explicar, llorar y así sucesivamente. Esta gama de opciones permiten tomar con eficacia una decisión, comprender el problema, pensar con claridad, etc. el comportamiento humano se explica en un contexto social, las significaciones que da el patrón cultural; lo que privilegia, exige, introyecta y concibe como valioso, exigencias sociales que afectan la conducta individual.

Los psicólogos sociales reconocen a la conducta como resultado de los estímulos ambientales y la cognición, explicando los sistemas reguladores de antecedentes y consecuentes. Los teóricos del aprendizaje social específicamente del enfoque cognitivo-conductual, consideran que por medio de la percepción y el aprendizaje el pensamiento activa emocionalmente, el procesamiento del estrés, determinando los esfuerzos por permanecer en equilibrio emocional y físico, como ejemplo están los siguientes enunciados:

- Los humanos desarrollan patrones adaptativos y desadaptativos por la vía de los procesos cognitivos. Aprenden a relacionarse con el medio de manera interdisciplinaria y multimodal.
- Los procesos cognitivos son funcionalmente activados como producto de la repetición. No siempre exitosos, por lo que se requiere de nuevos aprendizajes.
- La tarea de un psicólogo que evalúa una conducta desadaptada, es la de facilitar experiencias que alteren cogniciones y modifiquen patrones conductuales llevando de la incompetencia inconsciente a la consciente - darse cuenta- para pasar de la competencia consciente a la inconsciente (formando hábitos). (Mahoney y Arnkoff, 1978, citado en Turk, 1985)

Los ambientes humanos en especial el laboral y familiar son fuentes de estrés. Las frustraciones, los conflictos frecuentes, la falta de claridad, las malas relaciones sociales, pueden hacer de un contexto una fuente continua de

malestar, frustración e insatisfacción, las características del ambiente psicosocial donde desarrolla un ser humano afectan su salud física y mental.

Afirmando que el aprendizaje informal que se da en el ambiente familiar desarrolla y construye personalidades semejantes, es decir la historia familiar y las actitudes se repiten y multiplican con alta probabilidad.

Por lo que se plantea teóricamente que el estrés es factible de ser manejado en contextos sociales e individuales; aprendiendo a percibir y responder de diferente manera a conocer otras maneras de afrontarlo, desde la perspectiva y compromiso de una reeducación y autoentrenamiento.

CAPITULO II .- EL ESTRÉS LABORAL EN EL DOCENTE

Lo importante no son las cosas que hace el hombre, sino el HOMBRE que hace las cosas.

(FUNDEMECA. Memorias del II Congreso Internacional de Calidad total. México, 1990)

Una vez atendida la idea sobre estrés general, en este capítulo se mencionan elementos y características del ambiente escolar, las causas y efectos con los que interactúa el docente como ejecutor del quehacer educativo, describiendo algunas de las presiones y relaciones que conforman su vida laboral así como la reflexión sobre la importancia de atender la salud integral del profesor dada su función social.

2.1.- ESTRÉS LABORAL

Nadie es inmune al estrés, toda actividad humana es afectada por agentes estresantes con potenciales consecuencias y efectos recíprocos sobre la salud física y mental, ahí el éxito y demanda en el ambiente laboral, de programas paralelos de salud, cultura, recreación o motivación entre otros (Buendía, 1998).

En la década de los treinta se realizaron los primeros estudios sobre el estrés laboral (en organizaciones), pero en los últimos diez años se ha incrementado el número de publicaciones sobre estudios que indican resultados de afecciones por enfermedades mentales y/o físicas relacionadas con el trabajo y sus consecuencias sobre la misión, visión, logro de objetivos de la organización.

El estrés laboral-ocupacional es un trastorno que impacta tanto al individuo como a las organizaciones, siendo el reflejo del estado de salud de uno y de otro, generalmente es integrado al estudio del clima organizacional, donde se considera como variable influyente, así como un reto que impacta en el desarrollo organizacional, planeación laboral, grado de productividad, adquisición de capacidades, aceptación de nuevas políticas y tecnologías, etc.

Puede ser temporal o de largo plazo, leve o severo, dependiendo en gran medida del tiempo de contacto con las causas. Son las diferencias personales del trabajador, lo que permite conocer una gran variedad de reacciones (físicas o psicológicas) ante el agente estresor, en las cuales generalmente se combinan factores ambientales, organizacionales e individuales.

Cualquier condición de trabajo puede ser causa de estrés, pero cuando no hay presión tampoco hay retos laborales y el desempeño tiende a ser bajo, a medida que el estrés se incrementa el desempeño se eleva, debido a que éste, ayuda a la persona a ocupar sus recursos para cubrir los requerimientos laborales. El estrés se considera constructivo cuando estimula para responder a desafíos, en cambio es destructivo cuando actúa en contra, se acumula o se convierte en una fuerza excesiva, cuando el empleado lo percibe de esta manera; hace que reaccione con conductas erráticas que se manifiestan en la toma de decisiones, se conduce con violencia, ira o preocupación crónica; sintiendo incapacidad para controlar o manejar su conducta.

El estrés organizacional es causado por diferentes condiciones entre las principales están: la sobre carga de trabajo y las fechas límite, el conflicto y la ambigüedad de roles, la diferencia entre valores de la empresa y valores del empleado y los cambios de cualquier tipo. Por lo que es necesario atender al trabajador en la adquisición de habilidades que lo ayuden a:

- Identificar los estresores organizacionales y extralaborales.
- La percepción y evaluación de la que se tiene de la situación.
- Mejorar o adquirir habilidades laborales para afrontar esa situación.
- Mejorar la capacidad física y psicológica para soportarla.

Existen factores importantes intrínsecos al trabajador, que determinan su vulnerabilidad al estrés:

El umbral de estrés.- es el grado en que se tolera estar en contacto con el agente estresor (en relación a su frecuencia o magnitud), sin que aparezcan efectos negativos. Un umbral bajo hace que hayan modificaciones contraproducentes ante pequeñas presiones laborales. El umbral alto permite al trabajador mantenerse relajado, tranquilo y productivo durante más tiempo, aún con presiones significativas.

El control percibido.- este segundo factor es la relación entre el estresor y los recursos personales que se tienen para afrontarlo. Cuando se siente un grado sustancial de independencia, autonomía, flexibilidad y libertad para tomar decisiones, se percibe un mayor control sobre las presiones; esta percepción es relativa y depende de las diferencias individuales.

Personas tipo A y tipo B.- la vulnerabilidad al estrés suele relacionarse con las características de la personalidad. Por ejemplo se dice que las personas con *personalidad A* son asertivas y competitivas, se fijan así mismas objetivos y tiempos (características socialmente valiosas), son impacientes por lograrlos y sienten funcionar mejor bajo presión, en ocasiones ellas mismas saben que la presión no viene del entorno, sino de su propia exigencia, habitualmente son consideradas hostiles, intolerantes y agresivas. *Las personas tipo B* se muestran tranquilas frente a presiones de tiempo y forma, de modo que son menos propensas a padecer problemas asociados al estrés. Motivo por lo que en algunas empresas se aplican técnicas que apoyen al empleado con personalidad *A* a desarrollar habilidades del tipo *B*.

A las organizaciones y a los individuos que laboran en ellas les preocupa la prevención y control del estrés y sus efectos, para ello la Ley del Trabajo prevee aspectos mínimos de condiciones laborales como: la seguridad social en general, los programas de capacitación, actualización, asistencia médica y formaliza las relaciones laborales, salarios, vacaciones, jubilaciones, etc.

Fernández-Seara y Robles (1999) construyeron la escala EAS-D Psymtec la cual incluyó aproximadamente veinticinco estrategias para controlar el estrés laboral, después de ser sometida a diversos procedimientos estadísticos y análisis de datos, dio lugar a cuatro estrategias básicas que deben considerarse en los programas de salud para el afrontamiento de éste, en el ambiente de trabajo:

- Actuación
- Reevaluación cognitiva
- Desplazamiento
- Búsqueda de apoyos sociales

El éxito o fracaso de la respuesta al estrés y sus efectos, va a depender en gran medida de la elección diferencial de la estrategia adecuada, la cual debe ser acorde al momento y situación concreta. Considerando al trabajador desde su percepción y recursos para afrontarlo; la motivación, la fatiga, el tiempo, lugar, la forma de solucionar problemas; con evitación o escape, así como los apoyos que le brinda el autoconocimiento y la planeación en el trabajo. (Fernández-Seara, J. 1999)

Proponiendo incluir en los programas de desarrollo laboral los siguientes factores

El ambiente laboral	La salud del trabajador está directamente relacionada con el estado de salud de la organización. El bienestar trae mejoras importantes en la eficacia (tanto real como percibida) menores incidencias, mayor satisfacción en la relación trabajador-trabajo, mejora la autoestima, da la sensación de un estado de salud general (físico y psicológico)
La planeación del trabajo diario	Definición de tareas, tiempos y horarios Delegación de responsabilidades Toma de decisiones Crear expectativas de mejora Relaciones humanas (que en ocasiones son jerárquicas, estereotipadas, frías y convencionales)
Programa integral de calidad	Incluyendo la esfera personal, familiar y social, considerando los factores de riesgo, programas de salud, favorecer las relaciones personales, sin obviar aspectos importantes para el desarrollo y equilibrio.
Cantidad y utilización del tiempo libre	Generalmente, los empleados de una manera formal o informal evalúan su trabajo, pero no la utilización o disfrute de su tiempo libre, las mayores incidencias de debilitamiento o enfermedad se dan en periodos de descanso o vacaciones. Por lo que en las mejoras laborales se incluye este aspecto.

Figura 3: Fernández-Seara, J. (1999) recomiendan estas tareas para reducir el estrés en el contexto laboral

En estudios sobre el estrés en trabajadores han revelado lo siguiente:

- El costo anual del ausentismo, disminución de la productividad, aumento de costos en seguros de salud o gastos médicos; van en ascenso.
- Alrededor del 30% de personal en los puestos de mandos medios consideran que el trabajo ha afectado su salud.
- El 46 % de los trabajadores consideran que su trabajo es extremadamente estresante.
- El 34 % de los trabajadores han pensado en abandonar su empleo como resultado del estrés.
- 69% señalaron que sus problemas de salud están relacionados con el estrés. (Davis y Newstrom, 1999)

Es importante que el estrés dentro y fuera del trabajo sea mantenido en un nivel “sano”, de modo que resulte tolerable para la mayoría de los trabajadores, evitándole trastornos emocionales y físicos.

2.2.- CONTEXTO EDUCATIVO

Cada escuela es única. La escuela típica no existe. A la escuela la definen quienes en ella trabajan, los alumnos a los que sirve, la comunidad en la que está inserta, y las interacciones entre todos ellos. Se construye y adquiere su auténtica significación, por la función comunitaria y social que realiza. Por ello es inadecuado definir al contexto educativo como único, es necesario hacerlo en términos específicos.

ESTRUCTURA ESCOLAR		
ÓRGANOS DE ASESORIA E INSPECCIÓN -Supervisores -Consejo técnico -Órgano evaluador de Carrera magisterial -Asociación de padres de Familia -Órgano de participación social -Representante sindical	DIRECTOR	PERSONAL DE APOYO <i>Docente:</i> Maestro adjunto
	MAESTRO SECRETARIO	<i>Administrativo:</i> Conserjería
	PLANTILLA DOCENTE INCLUYE ESPECIALIDADES	Personal de intendencia
	ALUMNOS	

Organigrama Escolar en el nivel básico SEP. 2006

La actividad educativa no tendría sentido si no fuera por sus objetivos respecto a la sociedad en la que se encuentra inserta. Es el cambio conductual el que da significado a toda empresa que educa. Uno de sus protagonistas es el que enseña, que tiene en sí la multiplicación de la filosofía y calidad educativa, motivo principal para ocuparse por esa persona, que facilita el desarrollo de potencialidades: El Docente. "...Para producir mejores sistemas, una sociedad debe preocuparse menos por producir bienes materiales en cantidades crecientes y más por producir personas de mejor calidad..." (Schmelkes 1992)

La tarea docente supone un compromiso ético-social que procura transformaciones tanto de carácter personal como comunitario. El contrato laboral no es suficiente para lograr los propósitos educativos, es necesario construir un modelo de relación que incorpore elementos más allá de facilitar sólo el aprendizaje (intelectual), deben integrarse áreas específicas de desarrollo humano que permitan al alumno y al profesor responder a los retos del momento sociocultural en que vivimos, por ejemplo considerar la incorporación de contenidos emocionales permitiría la comunicación y el ejercicio de conductas funcionales olvidadas, como la de prepararse o protegerse de condiciones ambientales de manera instintiva, creando hábitos de "emociones adecuadas" haciendo uso de la memoria y el aprendizaje.

Asumiendo que en el grado en que se canalice constructivamente la emoción, traerá como resultado una buena salud mental. (Goleman, 1993)

La escuela y el profesorado en particular debe tener y ser capaz de ofrecer opciones para la supervivencia: aprenden a conocer, aprenden a hacer, aprenden a vivir juntos y aprenden a ser, a desarrollar habilidades para transformar el conocimiento, optimizándolas de forma crítica, reflexiva, global e interdisciplinaria. (Martínez 2000).

La escuela es una organización limitada dentro de un espacio e identificada sin ambigüedad, así como una empresa, el plantel escolar es fuente de información objetiva (sueldos, horarios, organización escolar, organigrama, estadística, programas, avances pedagógicos, etc.) y subjetiva (percepción e interpretación de los que trabajan y estudian ahí) la suma de estos elementos proporcionan la base de identificación del clima organizacional, en este caso el clima escolar.

El clima escolar constituye la configuración de las características de ese centro de trabajo, así como las características personales constituyen la personalidad. Ambas características están determinadas por las actitudes, aptitudes, particularidades sociológicas y culturales, siendo percibidas y definidas tanto por los observadores como por protagonistas siendo ellos quienes combinan estos factores externos e internos. La percepción no siempre es consciente por lo que suele ser difícil describirla más bien los resultados de ésta se evidencian, ya que tiene consecuencias determinantes sobre el comportamiento. Por lo que el profesor al igual que cualquier trabajador, ve afectada su salud, dada la forma en que percibe el ambiente laboral. Por ejemplo, si lo percibe como amenazador, adoptará comportamientos de defensa para tratar de sustraerse de esa tensión. Al respecto Brunet (1987 p.11) cita la fórmula de Lewin que dice: "...El comportamiento de un individuo en el trabajo se considera en función de las características de la persona implicada y de su entorno".

Con estas consideraciones se afirma que hay ámbitos laborales fuentes de estrés, uno de ellos es el escolar, ya que en él existen situaciones altamente demandantes en lo referente al rendimiento intelectual, emocional y físico, lo que permite, dada la sintomatología, el diagnóstico del trastorno en el docente, mostrando en lo orgánico, psicológico y social, consecuencias como trastornos cardiovasculares (arritmias, hipertensión, infartos), padecimientos gastrointestinales, depresión, ansiedad, etc. erosionando su sistema inmunológico.

La exposición permanente con el agente estresor no permite la recuperación orgánica, y la persona aún después de hacer uso de sus capacidades y habilidades de afrontamiento, conserva secuelas y manifiesta trastornos que disminuyen la tolerancia y adaptación al entorno.

En el contexto escolar la responsabilidad social y profesional del profesor es observada y evaluada permanentemente, tanto por la comunidad como por las autoridades educativas y compañeros. Por ejemplo: Cuando un supervisor percibe el trabajo del docente como deficiente, pese a la calidad y compromiso que el profesor ha puesto en él, el afectado no debe enfrentar al supervisor ni puede abandonar su trabajo. Socialmente se espera que el maestro, actúe ante situaciones conflictivas o frustrantes de manera serena, controlada, conciliadora o condescendiente.

El concepto general que sobre el docente se tiene, se centra en diferentes estereotipos sociales, como:

- Indiscutiblemente debe ser ejemplo de disciplina, trabajo, respeto, solidaridad.
- Tiene como deber fomentar valores
- Debe ser capaz de formar integral y equilibradamente a sus alumnos, al mismo tiempo que impulsarlos a participar activamente en la transformación de la sociedad,...

- Debe modelar ciudadanos con todas las características que el Artículo Tercero Constitucional describe.¹

Esta evaluación dogmática de exigencias, de los “*debe de*” y “*tiene que*” del desempeño profesional se proyecta a la vida personal, generando desgaste físico y emocional lo que afecta la práctica docente. La fatiga generada de esta presión social y exigencia personal afecta la autoestima del profesor lo que une causas y efectos de manera permanente.

La calificación es uno de los elementos que evidencia esta tendencia, la cultura da mayor importancia a las calificaciones que al mejoramiento personal, es tan frecuente ver; a un padre o madre de familia presionando al hijo y al profesor para ver plasmado en una boleta el número que represente lo más cercano a la excelencia, como ver que los programas de mejoramiento para el docente se orienten más a la actualización técnica y dotación de materiales didácticos que al desarrollo personal del docente. (Schmelkes 1992).

El docente es considerado un *agente natural de cambio* pues pertenece de modo relativamente permanente al lugar en el que tiene que ocurrir el cambio conductual; la escuela. Al igual que los padres, la pareja, los hermanos y los amigos, el maestro influye en el cambio potencial de la conducta por medio del reforzamiento, manejo de contingencias, control y evaluación de objetivos, en fin es el que dispone las condiciones estimulantes.

¹.- Art.3° “La educación que imparta el Estado ... tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano... garantizará la libertad de creencias... se basará en el resultado del progreso científico, luchará contra la ignorancia y sus efectos, las servidumbres, los fanatismos y los prejuicios...será democrática...será nacional, -sin hostilidades ni exclusivismos- ...asegurando nuestra independencia económica, y continuidad de nuestra cultura...contribuirá a una mejor convivencia humana...aportando en el educando aprecio por la dignidad de la persona y la integridad de la familia, la convicción del interés general de la sociedad, cuanto por el cuidado que ponga en sustentar los ideales de fraternidad e igualdad de los derechos de todos los hombres, evitando los privilegios de razas, de sectas, de grupos, de sexos o de individuos...”

Por lo que no se puede perder de vista al docente en el fenómeno educativo, donde él mismo se manifiesta, conciliando permanentemente; vocación, preparación profesional, historias de vida y situaciones externas como:

Relaciones con la comunidad/ dinámica social	Relaciones con los alumnos	Relaciones laborales con el personal de la escuela
relación con padres de familia, desintegración familiar, violencia, costumbres y multiculturalismo nivel y económico-social de los alumnos, etc.	Respeto a la individualidad, número de alumnos por grupo, problemas de aprendizaje, deserción escolar, disciplina, valores, etc.	deficiencias en la estructura y organización escolar, políticas, relaciones interpersonales, logro de objetivos, nuevos contenidos, diferentes responsabilidades, limitados recursos materiales y didácticos, doble plaza salario, cambio de horarios, etc.

Figura 4: Schmelkes (1992) sintetiza las relaciones que se dan en un ambiente escolar

Los anteriores son algunas de las circunstancias que se encuentran comúnmente en una escuela, provocando estados de desequilibrio bio-sico-social, en ocasiones evidente, lo que exige atender con mayor interés; la salud integral del docente ya que esta representa un beneficio social.

Los efectos de la salud del profesor en la educación son trascendentes, ya que es él, quien multiplica no solo las competencias que la currícula exige, sino también impacta con su personalidad, variable importante, en el proceso educativo. Durante doscientos días del año (de acuerdo al calendario escolar de la Secretaría de Educación Pública -SEP-) la relación *profesor –alumno* no sólo es un encuentro académico de transmisión de conocimientos sino que hay una intervención directa y determinante en la formación de la personalidad del alumno ya que se involucran las características anímicas de ambas partes. El niño absorbe de una forma acrítica, un gran repertorio de hábitos provenientes de los padres y de otros agentes socializantes. Lo mismo que imita modelos de actuación y de pensamiento, también lo hace con las emociones, recibiendo reforzamiento por ellas. (Caballo 1991)

“En la enseñanza escolar existe toda una práctica de apertura, de comunicación intra e interpersonal, de comprensión y de seguimiento, con un

sustrato psicológico consciente y subconsciente entre el profesor y sus alumnos. La personalidad del profesor se proyecta al niño e interviene en su formación para la vida...”(Voli, 1997, p.11)

Cuando se actúa desde el nivel consciente, el profesor lo mismo que cualquier otro individuo, tiende a responder de acuerdo a su sentido de responsabilidad y motivación positiva; principio general que se da por asumido. Cuando es subconsciente los humanos, de cualquier clase o país, incorporamos condicionamientos sociales y culturales del entorno, estos intervienen en nuestra conducta y en nuestras actitudes existenciales, a pesar de que se tenga una motivación buena o positiva. Por ejemplo, hay profesores que en su estilo pedagógico utilizan subconscientemente la vergüenza, la culpa, la autoridad y hasta la violencia física para conseguir conscientemente de sus alumnos; la disciplina, el aprovechamiento escolar o los comportamientos “uniformes”.

Algunas expresiones del entorno escolar

“No voy a inscribir a mi hijo con la maestra X es muy exigente y dicen que es muy faltista ”.- madre de familia

“Al maestro Y hay que observarlo, platica mucho con sus alumnas”.- director del plantel

“Mamá la maestra siempre me regaña por todo, ¡cámbiame de grupo! , ¿sí?”.- alumno

“Al maestro Z lo tenemos que evaluar con calificación baja, - no quiso llevar la cooperativa este año”.- compañeros docentes miembros del órgano Evaluador de Carrera Magisterial

En el ambiente escolar la creencia o percepción social, es que un profesor aún con cierto grado de tensión tiene respuestas favorables o correctas que le permiten manifestar actitudes positivas, creativas y constructivas. En contraste los estudios sobre el estrés laboral han demostrado lo contrario; que la respuesta negativa en este estrés puede dañar significativamente las relaciones que éste mantiene con sus alumnos así como la calidad de la enseñanza.

De una forma global se ha descrito el contexto educativo, el cual parte de una naturaleza dinámica y dependiente entre valores, actitudes y creencias de

todos los que ahí intervienen. Afirmando la importancia de que la autoridad escolar y docentes evalúen permanentemente tres aspectos que impactan la calidad educativa:

- Las fuentes de conflicto, de estrés o de insatisfacción lo que provoca actitudes negativas (no siempre conscientes) en el desarrollo profesional.
- Iniciar, sostener y comprometerse con acciones de mejora, precisando hacia donde deben dirigirse las intervenciones.
- Establecer mecanismos de prevención e información para el seguimiento, desarrollo y funcionamiento escolar.

Para concluir éste apartado, se refiere que, de acuerdo a la experiencia profesional, el director (a) como líder, ejerce un papel determinante en el clima escolar ya que es él quien a lo largo del ciclo escolar, integra, equilibra y administra las variables inter actantes en una escuela.

2.3.- ESTRÉS DOCENTE

La problemática del estrés en profesores, en los últimos años se concibe como una importante área de investigación, de la que hay publicaciones de estudios sobre sus causas, efectos y formas de afrontarlo. En estudios recientes realizados en diferentes países (Estados Unidos, Inglaterra, Francia, entre otros) se coincide en señalar que cerca del veinticinco por ciento de los profesores muestran un alto nivel de estrés y al compararlos con otras profesiones, la enseñanza es señalada como una de las ocupaciones más estresantes. Kyriacou, 1989 (citado en Calvete, E y Villa A. 1997).

Ejercer el magisterio, es una actividad que se asocia muy frecuentemente con el estrés ya que exige un perfil profesional y personalidad que evidencie: capacidad de liderazgo, trabajo en equipo, equilibrio afectivo, grado aceptable de autoestima, sentido del humor... que proyecte en sus alumnos seguridad, apertura , serenidad, justicia, equidad, aceptación, comprensión y autorrealización... (Voli 1997) este argumento es utilizado por la representación sindical, fundamentando las peticiones de mejora laboral (salario, condiciones físicas, horarios, vacaciones, retiros y jubilaciones) debido a las condiciones de

trabajo, naturaleza, demandante y desgaste de capacidades físicas, intelectuales y emocionales. Tal vez estas particularidades sean las principales fuentes estresoras en la práctica docente, sumada la carga cultural de: otorgar al docente la aceptación (no imposición) de su autoridad como gestor dado “su mayor saber”.

Las características de un trabajo estresante, conflictos permanentes, sucesos traumáticos y frustraciones en ocasiones provocan en los trabajadores angustia, neurosis y hasta suicidio. A manera de ejemplo, en la siguiente tabla se muestra la correlación ocupación – estrés, presentando en orden descendente las ocupaciones con mayor probabilidad de experimentar estrés:

Ocupación	Puntaje de estrés
Minero	8.3
Profesor	8.0
Oficial de policía	7.7
Médico	7.5
Reportero	7.5
Trabajador Social	7.2
Músico	6.3
Abogado litigante	5.7
Contador	5.0
Optómetra	4.0
Personal de museo	2.8

Tasas de suicidio x grupo profesional		
Profesión	Tasa promedio x 100	Porcentaje promedio del total (2768) Irlanda 1982-1992
Veterinario	34.0	0.3%
Dentista	32.1	0.1%
Soldado	22.2	1.2%
Médico	22.0	0.4%
Taxista	21.2	0.3%
Policía	12.0	0.4%
Electricista	11.6	0.8%
Enfermera	11.4	1.3%
Contador	8.2	0.4%
Profesor	6.3	1.1%

Figura 5: Nava (2001 p.43) asocia la actividad laboral con el grado de estrés y suicidio

Al observar esta concentración de resultados, vale plantearse el sentido y alcance de la función docente en el siglo XXI. En numerosos estudios, informes y declaraciones se aborda la deficiencia en la integración de acciones que apoyen el ejercicio profesional docente. Ya que en la formación inicial y permanente del profesor y profesora de hoy y del futuro en una sociedad cambiante deben atenderse con mayor énfasis la habilidad para la relación humana (el que enseña y el que aprende), puesto que ellos son los artesanos en el proceso de construcción de identidades y personalidades.

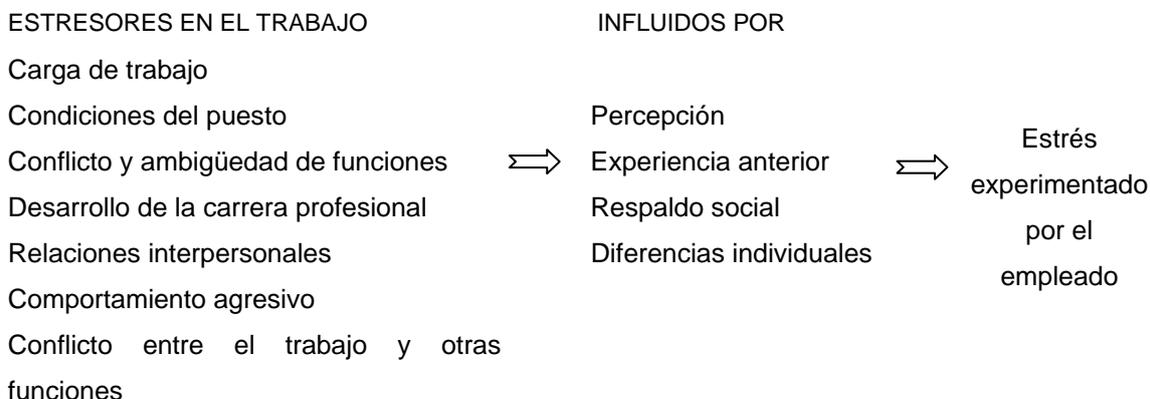
2.4.- IMPACTO DEL ESTRÉS DOCENTE

Moreno (1991) menciona que en el ámbito ocupacional los estresores pueden clasificarse en: objetivos y subjetivos.

Entre los **objetivos** están: el ambiente físico, variables temporales (turnos, horas extra, presión temporal) características sociales, organización del trabajo y su contexto (monotonía, participación, exceso de responsabilidad, etc.) y cambios en el trabajo (pérdida del empleo, cambios cualitativos promoción, etc.)

Los **subjetivos** - hacen referencia al tema de los roles, relaciones con los superiores, ambigüedad acerca del futuro, adecuación persona-ambiente, expectativa laboral (desarrollo humano y profesional, satisfacción, reconocimiento, logro de independencia económica, autonomía, etc.) en general los factores externos al puesto laboral.

FUENTE DE ESTRESORES EN EL TRABAJO Y ESTRÉS EXPERIMENTADO (Moreno 1991)



Con manifestaciones tales como:

- Falta de energía, entusiasmo, descenso de interés, percepción crónica de frustración.
- Aumento en las incidencias laborales (Ausentismo o retardos constantes) poniendo excusas inventadas.
- Relaciones laborales pobres: poca cooperación, indisposición para el cambio, conformismo, indisciplina...

- Baja productividad (por disgusto, fatiga, desmotivación) procura el mínimo esfuerzo.
- Se eleva el número de accidentes por errores humanos.
- Aumento de rotación en la empresa.
- Problemas derivados de la comunicación informal.
- Antagonismos e insatisfacción el trabajo.
- Conflictos en los grupos de trabajo como respuesta a la alterada dinámica laboral o interpersonal.

Existe evidencia acerca de cómo, las situaciones prolongadas del estrés docente pueden conducir a problemas de salud mental y física, los testimonios docentes se centran fundamentalmente en auto informes de quejas somáticas, aún es poca la investigación empírica que emplea medidas objetivas de reacciones fisiológicas; tasa cardiaca, presión sanguínea o tipo de tratamiento recibido. Needle, Griffin y Svendsen (1981) hallaron que las quejas más frecuentes eran: sentirse completamente agotados al final del día, dificultad en levantarse por las mañanas, sentirse nervioso e inquieto, tenso y con dolor de cabeza, otras quejas somáticas incluían dolor de espalda, dificultad para conciliar el sueño, cansarse fácilmente, catarros frecuentes, dolor de estomago. En un estudio de burnout en profesores, Belcastro (1982) indicaba que las quejas somáticas incluían: dolor abdominal, eczema, hormigueo, dificultades intestinales, anemia, colitis, asma, insomnio y llanto. (Quevedo-Aguadoetal1999)

La problemática de estrés en los profesores se ha visualizado como un área de investigación interesante, desde los trabajos de Khristina Maslach (1978) en California y Herbert Freudemberger (1980) en Nueva York se han publicado numerosos estudios sobre este tema, las causas y como afrontarlo. La Media estadística señala que el 25 % de los profesores muestran un alto nivel de estrés, deduciendo que la enseñanza se evalúa es una de las actividades profesionales más estresantes. Kyriacou (1989). (autores citados en Calvete y Villa 1997)

Los factores estresantes en el docentes se han catalogado en dos tipos: de primer y segundo orden. Los de primer orden son los que inciden de manera directa sobre la acción del profesor en el aula, generando tensiones y emociones negativas entre las principales están: los recursos materiales y condiciones de trabajo, la violencia en las instituciones escolares, baja autoestima y estatus social del profesor, el agotamiento docente y la acumulación de exigencias sobre él, baja motivación e indisciplina de los alumnos. Los factores de segundo orden se refieren a las condiciones ambientales, al contexto en que se ejerce la docencia, por ejemplo: el rol del profesor y los agentes tradicionales de socialización, las contradicciones de la función docente, la modificación del contexto social, la falta de apoyo, los objetivos del sistema de enseñanza y actualización de conocimientos y la imagen del profesor. (Calvete y Villa 1997)

Ejemplo de problemas de conducta que más estresan a los profesores en la Universidad de Deusto. Bilbao, España, 1994. (Calvete 1997)
<p>Se encuestó a un grupo de profesores de diversos centros escolares a cerca de los problemas de conducta de los alumnos que más le preocupaban. Estos fueron los siguientes (los porcentajes indican la proporción de profesores que señalaron cada problema):</p> <p>1.- Agresiones diversas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Agresiones verbales o físicas entre compañeros , especialmente con los alumnos más débiles e indefensos, como los alumnos integrados (75%) ➤ Agresiones fundamentalmente verbales, hacia el profesor (37.4%) ➤ Agresiones al material e instalaciones del centro escolar (31.3%) <p>2.- Desinterés y desmotivación generalizada hacia todo lo escolar, actitud que , según los profesores, es asociada a una baja autoestima (84.4%)</p> <p>3.- Problemas de disciplina en le aula:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Interrupciones constantes (28.1%) ➤ No escuchan (18.8%) ➤ Desorden generalizado (12.5%) ➤ Varios alumnos reclaman simultáneamente la atención (6.3%) <p>4.- Falta de habilidades en los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Impulsividad o falta de autocontrol (40.6%) ➤ Falta de habilidades verbales y comunicativas (34.4%) ➤ Falta de valores (21.9%) ➤ Incapacidad para trabajar en equipo (18.8%)

Kyriacou y Sutcliffe (1978) (citados en Calvete 1997) propusieron un modelo para explicar como se produce la experiencia de estrés en los profesores, y al igual que Lazarus (1986) definen que el elemento clave es la percepción por

parte del profesor de su situación, esta percepción amenazante implica dos aspectos:

- El profesor percibe las demandas del puesto como difíciles o imposibles de realizar satisfactoriamente.
- El profesor percibe el no cumplimiento satisfactorio de estas demandas como una amenaza a su autoestima o bienestar general.

El cumplimiento satisfactorio es impuesto por los demás, o por uno mismo. Las amenazas al bienestar del profesor oscilan desde la pérdida de estima – personal o social- hasta el miedo a ser puesto a disposición (cambio o rotación de responsabilidades).

Para medir el estrés docente existen instrumentos (Anexo I) útiles para conocer el grado de estrés y hacia donde esta orientado, como ejemplo, se muestra un modelo que explica el desajuste estresante en el docente y como a partir de la significación real y percibida se detona:

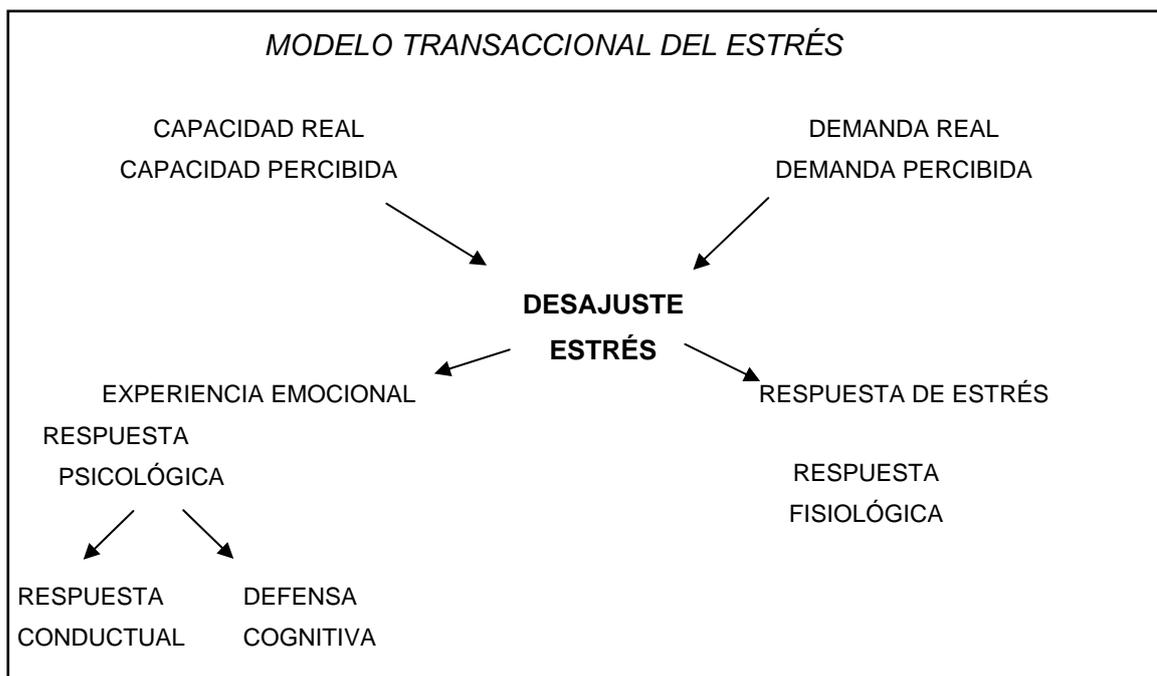


Figura 6: Calvete y Villa (1997, p. 25)

CAPITULO III .- TÉCNICAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

**Quando Charles Darwin afirmó:
“Sobrevive el más apto”
Hubiera hablado con más propiedad sí hubiese dicho:
“Sobrevive el que mejor se adapta”**

3.1.- AFRONTAMIENTO

“...el afrontamiento se define como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas internas y/o externas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”. (Lazarus y Folkman, 1986, p.164)

El proceso de afrontamiento al estrés es resultado de acciones que realiza cada persona desde su infancia ya lo largo de su historia de vida, usualmente; primero se evalúa la situación (evaluación primaria), si la situación es evaluada como irrelevante el proceso acaba. Pero si es evaluada como una amenaza o una pérdida el proceso continúa. teniendo lugar la evaluación de los recursos disponibles para hacer frente a la situación (evaluación secundaria). Esta segunda evaluación esta determinada por experiencias previas, situaciones similares, creencias generalizadas a cerca de uno mismo y del ambiente; capacidades personales como: habilidades de interrelación y capacidad de solucionar problemas, en cuanto al ambiente; la disponibilidad de amigos, dinero, tiempo. Concluyendo que al igual que la experiencia del estrés esta determinada por procesos de evaluación, también lo esta el afrontamiento.

El afrontamiento junto con el estrés, aparecen en un proceso paralelo que exige una serie de conductas y ajustes cognitivos, donde el individuo evalúa y

reevalúa el contexto específico cambiante, en la medida en que suceden las condiciones. Al igual que el estrés el afrontamiento puede ser positivo o negativo. El positivo ayuda al individuo a manejar efectivamente los sucesos estresantes y a disminuir el desgaste emotivo, por ejemplo: busca soluciones o apoyo social para manejar y resolver la situación. Manifestando primeramente capacidades que hasta ese momento le han dado resultado.

El afrontamiento negativo no ayuda a resolver el problema, además añade estrés innecesario para sí mismo o para los demás, por ejemplo: el consumo de alcohol, descarga emocional sobre otros, dependencia farmacológica, exceso en el tabaco o la comida, lo que actúa “inmediatamente” sobre el efecto y no sobre la causa.

El umbral y la reacción al estrés es individual, por ejemplo: una persona ante una situación estresante puede reaccionar intentando olvidar lo dramático de ella, consumiendo alcohol o descargando su malestar sobre los miembros de su familia. Mientras que otra ante la misma situación puede centrar su atención en el análisis de motivos y la búsqueda de formas de recuperar su equilibrio emocional. Una tercera, podría buscar el apoyo profesional, consejo entre sus amigos o seres queridos a la vez que inicia un cambio de actitud que lo alivie o reincorpore a un estado anímico favorable.

Existen dos formas básicas de afrontamiento:

- El afrontamiento centrado en el problema
- El afrontamiento centrado en la emoción

Estas formas no son excluyentes sino que generalmente se usan de modo combinado, cuando es así se le llama afrontamiento mixto, identificado cuando se busca el apoyo social.

En el primero **se atiende el problema que causa el estrés**; está conformado por acciones dirigidas a modificar la situación estresante, coincidiendo con las estrategias y acciones de solución de problemas, hay búsqueda de información, se van desarrollando recompensas alternativas, por ejemplo, el divorcio o la búsqueda de un nuevo empleo.

El afrontamiento centrado en la emoción – o paliativo- parte de la aceptación de la situación estresante, las respuestas **se dirigen al manejo o reducción de los sentimientos de estrés que se producen**, a partir de un sentimiento de deseo: “quisiera” sin asumir realmente una actitud de cambio, hay distanciamiento con el problema o se ignora la importancia de éste, intentando buscar lo positivo de él, generalmente se practica el autoinsulto para reducir la tensión, por ejemplo: mejor cambio mi estilo de ropa porque “ya me convencí” no puedo dejar de comer, en el trabajo solo existen -“veo” a la gente que me cae “bien”, ¡lo bueno del asalto fue que sólo me quitaron la cartera y no el carro!, en este tipo de afrontamiento se utilizan las técnicas de distracción. En las técnicas de distracción se focaliza la atención en un estímulo diferente al dolor o a las emociones negativas que lo acompañan, la distracción puede ser mental, por ejemplo contando, cantando, rezando o aseverando “yo puedo” o con recursos externos por ejemplo: escuchando música como un soporte de relajación , se relacionan con la Reconceptualización o reafirmación cognitiva aumentando la sensación de control puede ser a través de la atención selectiva, negación, descarga emocional, etc.
(www.mywhatever.com/cifwriter/library/48/cpg2273.html)

Habitualmente se inicia con el afrontamiento centrado en el problema, cuando se percibe la situación susceptible de control. Se pasa al centrado en la emoción, cuando se evalúa que no hay nada que hacer por modificar la situación, amenazante o desafiantes del entorno.

Una estrategia de afrontamiento debe entenderse no sólo en términos de eficacia, dominio o resultados, sino que sea eficaz, funcional y adaptativa, considerando el esfuerzo conductual y cognitivo para manejar las exigencias internas o externas, planteando los supuestos teóricos y ambientales que interfieren en la calidad de vida (salud, equilibrio y bienestar psicológico).

Para la regulación emocional se enlistan catorce estrategias de afrontamiento, de las cuales ocho son propuestas por Lazarus y Folkman (1986): las dos primeras son instrumentales, las cinco siguientes se centran en la regulación

emocional, la octava se focalizan en ambas áreas. Las seis restantes fueron postuladas por diversos autores.

1.- Confrontación: describe los esfuerzos agresivos para alterar la situación. Sugiere un cierto grado de hostilidad y riesgo.

2.- Planificación: pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema, este tiene lugar durante la valoración secundaria.

3.- Aceptación de la responsabilidad: reconocimiento del propio papel que uno ha tenido en el origen y/o mantenimiento del problema. Anteriormente se le llamo "autoreproche".

4.- Distanciamiento: describe los esfuerzos por apartarse o separarse del problema, por evitar que le afecte. También alude a la creación de un punto de vista positivo.

5.- Autocontrol: cita los esfuerzos por regular y controlar los propios sentimientos, acciones y respuestas emocionales.

6.- Re-evaluación positiva: percibe los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido el evento estresante. El punto máximo serían los esfuerzos por crear un significado positivo centrándose en el desarrollo personal que puede favorecer el evento.

7.- Escape-avoidance: describe el pensamiento como una toma de decisión, pero a diferencia del distanciamiento – consiste en no pensar - en el suceso estresante el escape es un pensamiento irreal improductivo ("sí no me hubiera ocurrido ..") . A nivel motor implica estrategias como comer, beber, consumir drogas, tomar medicamentos o dormir más de lo habitual.

8.- Búsqueda de apoyo social: acudir a otras personas para buscar consejo, asesoramiento, asistencia, información o comprensión, simpatía o apoyo moral.

9.- Realizar actividades solo o en compañía: Salir a pasear, ir al cine o al teatro, ordenar cosas, realizar manualidades... Como estrategia de desconexión mental favorece la desaparición de pensamientos obsesivos. Dentro de estas actividades se incluyen las actividades exageradas de autocuidado.

10.- Autoacusación: Como algo diferente al reconocimiento de la propia responsabilidad ya que aquí se trata no solo de atribuciones internas si no de autodescalificación y auto reproches.

11.- Descargas emocionales: Llorar para encontrar alivio, conductas agresivas, desahogarse, centrarse en las propias emociones,...

12.- Actividades pasivas: Como rezar, centrarse en la religión (lo cual, en algunos casos puede ser interpretado como reevaluación positiva, en función de determinadas creencias religiosas), resignación,...

13.- Refrenar el afrontamiento e incluso negar el propio problema.

14.- El empleo del humor como estrategia distractora, distanciadora y que evita eficazmente el incremento de la activación fisiológica. (Quevedo-Aguado et al.1999)

Numerosas técnicas surgen continuamente, al ser utilizadas para el manejo de estrés se conforman de manera ecléctica. Lazarus en 1981 afirmó que un científico no puede permitirse el ser ecléctico mientras que el clínico, no puede darse el lujo de no serlo. El eclecticismo teórico es lógicamente imposible (el adoptar una teoría significa hacer una elección, no importa lo provisional que sea), mientras que el eclecticismo técnico, es decir, el empleo de cualquier técnica validada sin importar su origen, es una estrategia esencial para un clínico, cuya preocupación principal es el bienestar del paciente.

El que aplica las técnicas se centra en el bienestar del participante, y partir de un marco teórico, generalmente considera la etiología del problema, la cultura, las costumbres, la ideología, haciendo que el término "validación" se pase por alto, ya que en estas condiciones, representa cosas diferentes para los distintos teóricos; al parecer los efectos resultan entrecruzados, sin sincronía y generalmente inespecíficos respecto a las modalidades utilizadas. Esto se debe en parte, a la definición conductual (motora, cognitiva o afectiva), a la congruencia en la definición del problema y en la configuración y/o selección de las técnicas.

Aún así hay estudios empíricos que comprueban la efectividad de las técnicas para modificar la respuesta al estrés; teniendo al aprendizaje bajo control, se ha demostrado que ésta es factible de ser eliminada, para lo que se requiere aprender a ejecutar nuevas conductas ante estímulos que evocan la respuesta estresante o en el caso en que la respuesta está únicamente en función de estímulos antecedentes (Kazdin A. en Caballo 1991).

Para conocer el estilo de afrontamiento existen instrumentos estructurados con ítems que los clasifican, por ejemplo:

Afrontamiento activo-cognitivo:

Tomé las cosas paso a paso.

Consideré diversas alternativas para manejar el problema.

Evitación:

Intenté reducir mi tensión comiendo más.

Me entretuve en otras cosas para alejar mi mente del problema.

Distanciamiento:

Actué como si nada hubiese pasado.

Intente olvidar el asunto.

Autocontrol:

Intenté guardar mis sentimientos para mi mismo.

intenté no actuar demasiado impulsivamente o no seguir mi primer impulso.

Afrontamiento activo-conductual:

Hablé con un profesional acerca de la situación.

Aprendí una acción positiva.

Afrontamiento confrontativo:

Intenté que la persona responsable cambiara su punto de vista.

Expresé mi enojo a la persona causante del problema.

Búsqueda de apoyo social:

Hablé con alguien para saber más acerca de la situación.

Hablé con alguien acerca de lo que sentía.

Aceptar la responsabilidad:

Me prometí a mí mismo que las cosas serían diferentes la próxima vez.

Me critiqué a mí mismo.

Escape y evitación:

Esperé que ocurriese un milagro.

Intente sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, consumiendo drogas o medicación.

Planificación y solución de problemas:

Sabía lo que había que hacer así que me esforcé por que las cosas funcionaran.

Diseñe un plan de acción y lo seguí.

Reevaluación positiva:

Redescubrí lo que es importante en la vida.

Cambié o me desarrollé como persona de una forma constructiva.

Calvete y Villa (1997 p. 46)

Como ejemplo cabe señalar que, en el marco de la *Semana Nacional de la Educación Física, Salud y Deporte** a través de la Dirección General de Educación Física (DGEF) y Educación Elemental de la Subsecretaría de Servicios Educativos para el Distrito Federal de la SEP, en los años 2000, 2001 y 2002 se llevo a cabo el taller “El Estrés y Técnicas para su manejo” dirigido a profesores de educación física y educadoras de las 16 delegaciones del Distrito Federal, realizado en diferentes Centros de Maestros, con una duración de doce horas de trabajo por grupo (distribuidas en tres días). De manera empírica se realizó el proyecto, integrado por una guía de orientación y apoyo teórico, en el cual los profesores vivenciaron tres técnicas con fundamento cognitivo- conductual (relajación progresiva, autoinforme positivo y visualización creativa). Los resultados y evidencia aparecen en la memoria de los eventos en los archivos de la DGEF.

* convocada y realizad por la UNESCO, en cada país los responsables de la educación pública durante el mes de octubre planean actividades específicas dirigidas a la comunidad escolar en relación a la salud integral promocionando los beneficios del ejercicio físico, el alimento, higiene,.....

3.2.- DESCRIPCIÓN DE TÉCNICAS

Partiendo del supuesto: ***El estrés es una respuesta***, que al hacerla consciente podemos controlar sus efectos –conociendo ¿que es lo que la provoca, por qué se responde de una forma y no de otra ó cómo hacerlo asertivamente para evitar nuevos conflictos?- desarrollando habilidades para su manejo y así promover y mantener la salud general.

Para muchos la presencia del estrés y la respuesta a éste es incontrolable e impredecible, de acuerdo a las estadísticas los infartos, la hipertensión, las muertes por violencia, las relaciones disfuncionales, los padecimientos digestivos y desórdenes alimenticios, la alteración del sueño, los inexplicables dolores musculares, en general personas con trastornos físicos y emocionales van en aumento. En este trabajo se presenta un abanico de técnicas que al ser practicadas apoyan el manejo o afrontamiento de las tensiones. Cabe aclarar que hay un número impreciso de técnicas, muchas de ellas se han aplicado y experimentado en el ambiente laboral, este documento integra una selección, considerando las más representativas para el trabajo con docentes.

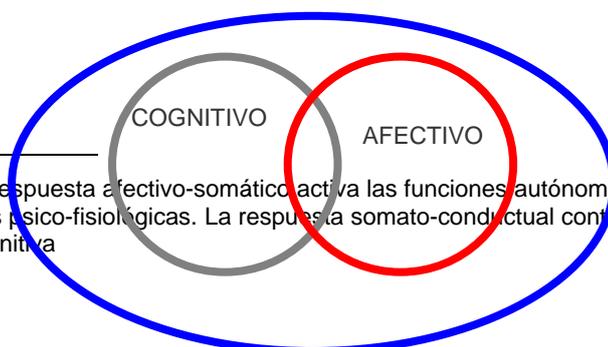
Las técnicas enfatizan la compleja relación entre los factores afectivos, fisiológicos, conductuales, cognitivos y socio/ambientales. No suponen una centralidad o una influencia determinante de uno sobre otro, la visión holística de los subsistemas personales y ambientales se consideran como elementos mutuamente interactivos, que se desarrollan de un modo convenido y con una influencia reciproca. (Lazarus y Folkman 1986). Las técnicas para afrontar el estrés se han dividido en tres modalidades: corporales, cognitivo-conductuales y las creencias populares (teniendo en común las conductas verbales y somáticas). Las corporales aluden a la acción observable que implica movimiento físico generalmente con control espacio-temporal y conciencia del esquema corporal ejecución. (Caballo 1991). Las cognitivo-conductuales se refieren a la percepción aprendida de la realidad, y la manera de reaprender modificando pensamientos y actitudes, por medio del conocimiento y la capacidad de modificación a través de la propia observación y registro. Las

técnicas o creencias populares hacen referencia a algunas formas de reducir el estrés, que los individuos utilizan, aún sin estar respaldadas científicamente, culturalmente sus efectos, son reconocidos. Las técnicas compendiadas son las siguientes:

Concentrado de técnicas

TÉCNICAS CAMPO CORPORAL	TÉCNICAS CAMPO COGNITIVO-CONDUCTUAL	CAMPO CREENCIAS POPULARES
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN ● PROGRESIVA DE JACOBSON ● PASIVA ● AUTÓGENA DE SCHULTZ ● RELAJACIÓN DE BENSON EJERCICIO SISTEMÁTICO HATHA YOGA TAI CHI CHUAN DANZOTERAPIA MÚSICOTERAPIA AROMATERAPIA MASAJE	ENTRENAMIENTO DE INOCULACIÓN EN ESTRÉS DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES SOCIALES RACIONAL EMOTIVA RECONSTRUCCIÓN DE LA AUTOESTIMA VALORACIÓN COGNITIVA DIALOGO INTERNO AUTOINFORME POSITIVO VISUALIZACIÓN CREATIVA CONSTRUCCIÓN DE APOYO SOCIAL	SE HACE MENCIÓN DE ACTOS SIMBOLICOS QUE FUNCIONAN COMO PLACEBOS.

El ser humano es una unidad indivisible integrada por tres elementos dinámicos complementarios, coexistentes, equivalentes, interconectados* e interdependientes, factibles de aprendizaje, desarrollo y maduración: Lo cognitivo, lo afectivo y lo motriz. Estos aspectos proporcionan en este trabajo la guía para la clasificación y práctica de las técnicas, con sustento en la Psicología del aprendizaje que explica los procesos cognitivos y la relación estímulo-respuesta sobre la conducta.



* Por ejemplo el canal de respuesta afectivo-somático activa las funciones autónomas e incluye los sentimientos y alteraciones psico-fisiológicas. La respuesta somato-conductual contempla tensión muscular y disposición cognitiva



Figura 7: en el ámbito educativo esta es la representación del individuo que hace referencia al Artículo 3º. Constitucional, donde las esferas debe ser equitativamente atendidas para lograr una educación integral.

Considerando que el ser humano es un sujeto libre y activo con su realidad, capaz de organizarse y dirigirse a un propósito, de manera que es él quien según sus capacidades: selecciona, modifica o mantiene, una conducta, de acuerdo a ellas aprende a reconstruir mental o fácticamente las consecuencias de su selección, con las técnicas cognitivo conductuales para el manejo de estrés se apoya el desarrollo de la conciencia o “el darse cuenta” a través de la auto: observación, evaluación, reforzamiento y control.

3.2.1- CAMPO CORPORAL

Representa el cuerpo y el movimiento, la coordinación neuromotora y la estimulación que el sujeto recibe de esa coordinación. El cuerpo es el medio que nos permite evidenciar la vida, expresa emociones y establece la convivencia. En el desarrollo físico, el aprendizaje interviene de manera determinante, el ser humano siente, percibe, aprende y se comunica a través del cuerpo, expresa con actitudes posturales, tensión muscular o respiración, la relación que guarda con el medio. El centro de expresión emocional es el cuerpo con patrones de activación autónoma y voluntaria, por ejemplo al concienciar la tensión de los músculos faciales se puede deducir la emoción, por ejemplo: miedo, ira, tristeza, alegría, enojo, etc. La postura y la activación fisiológica periférica expresan actitudes y experiencias. Cognitivamente de construye un acervo que de acuerdo a las experiencias y aprendizajes el cuerpo y la emoción se enlazan, expresando la visión que se tiene de la vida conformando la somatización, la que proyecta la intensidad y calidad emocional.

“...Es el cuerpo el que manifiesta la presión cotidiana y el estado emocional acumulado, informa de la situación que guardan sus procesos vitales y su estado de salud, almacena en su memoria corporal conductas, que le permiten sobrevivir, crea hábitos que no siempre son los convenientes o saludables. (Programa de educación física –SEP1994, p.16).

En esta parte la herramienta es la expresión corporal. Que por medio de las técnicas provocará el movimiento consciente, percibiendo y controlando estados biológicos, lo que mejorará la comunicación consigo mismo; por medio del diálogo mente-cuerpo se evocaran sensaciones de bienestar favoreciendo el desbloqueo emocional.

Para experimentarlas se recomienda:

- Mostrar actitud de cooperación con el que dirige la técnica, considerando que en toda interacción hay una influencia mayor o menor de una persona sobre la otra.
- Aceptación y coincidencia en la apertura a nuevas opciones.
- Describir lo que se siente, con el lenguaje como medio se define la situación estresante, al expresarla se entiende y reconoce; iniciándose el descubrimiento y la solución.
- Usar ropa cómoda
- Dedicar un tiempo y un espacio exclusivo para su ejercitación, por lo menos en la etapa de aprendizaje, posteriormente ya no es indispensable.

Técnicas de relajación

Las técnicas de relajación constituyen un conjunto de procedimientos útiles en el ámbito de la Psicología, las cuales se consolidan gracias a los fundamentos de la investigación experimental y sus efectos sobre la motivación, el aprendizaje y las emociones. Su importancia reside en la aplicación que se hace de ellas, no se consideran como un fin en sí mismas, sino el medio para alcanzar un objetivo: dotar al individuo de habilidades que le permitan hacer frente a situaciones cotidianas que le producen tensión, ansiedad o estrés, estas situaciones pueden ser situaciones específicas o actividades rutinarias

que se realizan con más tensión de la necesaria, provocando activación o ansiedad generalizada.

La relajación es muy antigua, se deriva del magnetismo animal y la hipnosis, conforme avanzaron los conocimientos sobre anatomía y electrofisiología del sistema neuromuscular y neurovegetativo, se desarrollaron las técnicas psicofisiológicas de la relajación. Fisiológicamente se le ha definido como la ausencia de tensión muscular, en sentido estricto, constituye un típico proceso psicofisiológico, de carácter interactivo donde lo psicológico y lo fisiológico no son simples correlatos uno del otro, sino que ambos interactúan como partes integrantes del proceso: causa y efecto, de aquí la necesidad de hacer referencia de componentes fisiológicos (activación somática y autónoma reducida) y psicológicos (informes verbales de descarga emocional, estado de quiescencia motora, tranquilidad y vías que afecta este estado). (Caballo, 1991)

Desde el ámbito de la emoción, la relajación se ha entendido como un estado con características fisiológicas, subjetivas y conductuales similares a las del estado emocional, pero de signo contrario. Asegurando que toda respuesta corporal evoca una experiencia emocional. Una de las posturas teóricas más influyente es la teoría *arousal-cognición* que supone: la emoción es producto de una interacción entre un estado de activación fisiológica y un proceso cognitivo de percepción; atribución causal de dicha activación a estímulos del ambiente. La activación fisiológica o *arousal* determinaría la cualidad emocional, ambos componentes (fisiológico y cognitivo) se relacionan de manera interactiva: si no hay activación fisiológica o cognición no hay emoción.

El efecto de la relajación es antagónico al del estrés, el cual prepara al organismo química y fisiológicamente para responder adaptativamente. Con la relajación, la función fisiológica se supone mínima, se activa el sistema nervioso parasimpático conservando la energía del organismo, actuando según el principio de inhibición recíproca; cuando una se activa la función fisiológica, el sistema parasimpático se inhibe y viceversa.

El estrés es el marco conceptual más relevante para el estudio de la relajación poniendo de manifiesto las dos variables psicológicas mediadoras: la valoración cognitiva y la capacidad del sujeto para hacerle frente, por lo que es considerada factible de ser aprendida y convertirse en un importante recurso personal para contrarrestar los efectos negativos del estrés.

El aprendizaje de la respuesta biológica es otro marco teórico de referencia para entender el propósito de las técnicas de relajación. El principal aprendizaje es la discriminación perceptiva de los niveles de tensión en cada grupo muscular, los ejercicios sistemáticos de tensión-distensión, la representación mental de las consecuencias motoras en cuanto la respuesta que dispara los efectos viscerales y somáticos correspondientes. En el caso de las técnicas de relajación, el aprendizaje está basado en las interacciones cardiorrespiratorias del control vagal. Se sabe que el entrenamiento de patrones respiratorios se caracteriza por tasas respiratorias bajas, amplitudes altas y respiraciones predominantemente abdominales lo que incrementan el control parasimpático sobre el funcionamiento cardiovascular a través de la sinus arritmia -cambios en el ritmo cardíaco asociados a la fase inhaladora y exhaladora de cada respiración-. Partiendo del modelo de condicionamiento operante, la respuesta de relajación puede ser condicionada a estímulos neutrales del ambiente o ser contracondicionada a estímulos evocadores de ansiedad; este aprendizaje es el que se ha supuesto como responsable de los efectos terapéuticos de las técnicas de modificación de conducta, desensibilización y entrenamiento asertivo. (Caballo, 1991)

Existen diferentes técnicas de relajación; la progresiva de Jacobson, la pasiva, la autógena de Schultz y la respuesta de relajación de Benson. Estas técnicas son parte integrante de otras técnicas, por ejemplo, acompañan a la desensibilización sistemática como técnica de modificación de conducta en sí misma.

Es importante considerar en la práctica:

- *La relación docente-psicólogo.* Mencionar que el sujeto es quien va a aprender a resolver sus problemas con la ayuda del psicólogo, sin fomentar la dependencia con frases como: *estas aprendiendo algo que te sirve para sentirte mejor, tú eres el que elimina la tensión.*
- *El ambiente físico.* El participante con ropa cómoda, la sala de relajación debe ser tranquila y con temperatura entre 22 y 25 grados, luz tenue, una colchoneta y silla por persona. Pedirle que se desprenda sólo de aquellos objetos que obstaculicen la relajación.
- *La voz del aplicador.* Debe cambiar según el procedimiento que se emplee, por ejemplo en la relajación progresiva se recomiendan tonos sugestivos,
- *La presentación de la técnica.* Durante la práctica el psicólogo debe asegurarse que el profesor comprende y acepta la información recibida, es decir que tiene sentido para él: el porqué, para qué, y cómo va a aprender a relajarse o a manejar la tensión, esto conforma un componente importante para hacer frente al factor estresante.
- *Evaluar el problema y el aprendizaje.* Para asegurar que la habilidad de relajarse será un factor importante en el manejo del estrés, debe practicar diariamente en casa, reconocer y relajar la tensión muscular, aplicarla hasta convertirla en un hábito.

Relajación progresiva de Jacobson

La técnica presentada, es una adaptación de la técnica original, (diseñado para 90 sesiones con más variedad de ejercicios para cada grupo muscular el cual es atendido de 7 a 12 días) el ajuste respeta el procedimiento e instrucciones, elaboradas con la finalidad de llegar a ser autoaplicadas. Al principio los docentes siguen mejor la técnica si el especialista es quién la dirige, sobre todo en los ejercicios de tensar-relajar. (Anexo II)

El orden en que se tratan los grupos musculares, el número de sesiones y el tipo de ejercicios de tensión se presentan en la siguiente guía:

SESIONES	GRUPOS MUSCULARES	EJERCICIOS
1	Mano y antebrazo dominantes	Se aprieta el puño

	Bíceps dominante	Se empuja el codo contra una resistencia. Igual que el miembro dominante.
	Mano y antebrazo no dominantes	
	Bíceps no dominante	
2	Frente y cuero cabelludo	Se levantan las cejas tan alto como se pueda.
	Ojos y nariz	Se aprietan los ojos al mismo tiempo que se arruga la nariz.
3	Boca y mandíbulas	Se aprietan los dientes mientras se llevan las comisuras de la boca hacia las orejas. Se aprieta la boca hacia afuera. (beso) Se abre la boca.
4	Cuello	Se gira hacia la derecha. Se gira hacia la izquierda. Se gira hacia la adelante. Se gira hacia la atrás.
5	Hombros, pecho y espalda	Se inspira profundamente manteniendo la respiración al tiempo que se llevan los hombros hacia atrás intentando que se junten los omóplatos
6	Estómago	Se mete conteniendo la respiración. Se saca conteniendo la respiración.
7	Pierna y muslo derecho	Se intenta subir con fuerza la pierna sin despegar el pie del suelo. Se dobla el pie hacia arriba tirando con los dedos, sin despegar el talón del asiento.
	Pantorrilla	
	Pie derecho	Se estira la punta del pie y se doblan los dedos hacia adentro.
	Pierna, pantorrilla y pie izquierdo mismos ejercicios	
8	Secuencia completa de músculos	Sólo relajación.

Las sesiones de aprendizaje se llevan a cabo generalmente dos veces por semana, aunque deben practicarse diariamente, se le recomienda al participante llevar autoregistros, anotando la hora del día, el grado de relajación logrados (de 0 a 10) y los problemas presentados durante ella.

Antes de comenzar la secuencia de ejercicios de tensión-relajación se le pide al profesor que deje que sus ojos se le vayan cerrando, que se relaje. Después de 1 ó 2 minutos comienza la secuencia, siguiendo esta guía relativamente estandarizada. Después de 30-40 segundos de trabajar cada grupo muscular, se relaja entre 5 ó 7 segundos, se repite de nuevo el ejercicio y así hasta completar cada una de las sesiones por 20 minutos. Se pueden intercalar algunos ejercicios de relajación pasiva. En cada nueva sesión se seguirá el mismo orden, pero sin tensar los grupos musculares trabajados en la sesión anterior. Al finalizar se le pide al sujeto señale si ha habido alguna frase que le haya ayudado, o por el contrario que le haya dificultado la relajación, si tuvo algún problema para lograrla. Con esta información se adecua la técnica a cada persona.

Es importante que el docente aprenda a mantener relajados todos los músculos excepto los que se están tensando en la sesión. La experiencia de tensar voluntariamente los músculos, le ayudará a generalizar a la vida diaria la práctica de la relajación progresiva. En la medida que vaya aprendiendo a relajar los músculos, se debe incorporar una técnica cognitiva para darse cuenta de la "tensión interna" provocada por pensamientos perturbadores, planteando como alternativa el cambio de pensamientos a imágenes placenteras.

Relajación pasiva

A diferencia de la relajación progresiva en esta técnica no se utilizan ejercicios para tensar, sino sólo para relajar grupos musculares. La ventaja de ésta sobre la técnica anterior es que puede aplicarse con personas a las que se les dificulta relajarse o en aquellas que por algún problema orgánico o indicación médica no es aconsejable la tensión muscular.

Las instrucciones pueden ser grabadas, en ellas se intercalan frases típicas de la relajación autógena (las cuales hacen referencia a la sensación de peso o calor) dando indicaciones focalizadas en la respiración. (Anexo III)

Relajación autógena de Schultz

Esta es la técnica más conocida en la relajación, se constituye por una serie de frases elaboradas (Anexo IV) con el fin de inducir en el sujeto estados de relajación a través de autosugestiones sobre:

1. sensaciones de pesadez y calor en sus extremidades
2. regulación de los latidos del corazón
3. sensaciones de tranquilidad y seguridad en sí mismo
4. concentración pasiva en su relajación

Ésta no relaja grupos musculares, sino que exclusivamente focaliza la atención en las extremidades para calentarlas, y en el abdomen para favorecer la respiración. Al inicio el psicólogo es quien la dirige, con la intención de que sea la persona quien interiorice la necesidad de practicarla hasta conseguir la relajación automática.

Respuesta de relajación de Benson

Esta es un procedimiento adaptado de las técnicas de meditación, en ella utiliza un “mantra” o palabra secreta que se susurra al inicio para producir el estado de meditación profunda. Según señala el creador, existen palabras que pueden causar cambios fisiológicos tales como decrementos en el consumo de oxígeno, en la eliminación del dióxido de carbono y en la tasa respiratoria. Útil en el tratamiento de los problemas psicosomáticos como: insomnio, asma, hipertensión, diabetes y en general donde se haya implícito un componente ansiógeno.

Las instrucciones se centran en la respiración activa y en la repetición del “mantra” provocando la concentración lo que ayuda a respirar más lenta y pausadamente, favoreciendo de esta manera la relajación. (Anexo V)

El propósito se presenta al comenzar el aprendizaje, de forma que tenga sentido para el participante. Mencionando que una vez aprendida debe ser aplicada a la vida diaria.

Una derivación de esta técnica es la “relajación diferencial” la cual consiste en identificar la tensión implicada al realizar una actividad habitual, eliminando tanto la tensión de los músculos que no participan en la ejecución de la tarea

como el exceso de tensión en los músculos que si participan. Así, se aprende a trabajar, escribir, conducir, caminar, hablar, etc. de forma más “relajada” identificando la tensión como señal para relajar los músculos.

Actualmente las técnicas de relajación son utilizadas en diferentes campos para controlar los efectos del estrés, con el propósito de mejorar el equilibrio y bienestar físico y mental. Cabe mencionar que la cultura occidental ha retomado prácticas milenarias de las culturas orientales, valorando: la toma de conciencia, escuchar los mensajes del cuerpo y revalorar la condición humana, ejemplo de ello son los numerosos seguidores atraídos por las diferentes prácticas de activación corporal.

El Ejercicio sistemático.- Practicar actividad física constantemente proporciona habilidades, hábitos y actitudes que mejoran la calidad de vida personal, social, productiva, conserva la salud y alerta sobre el estado de fatiga o enfermedad del organismo. La activación corporal es una opción funcional para liberar tensiones, fortalecer la estructura ósea y muscular, mejora la función respiratoria y la capacidad perceptual representando con ello un apoyo en la resignificación de circunstancias estresoras.

El desgaste energético –fisiológico y psicológico- que el estado de tensión provoca puede ser balanceado con el ejercicio, ya éste mejora el sistema inmunológico, a través de la hiperventilación de los órganos internos, además de activar al SNC para ordenar la secreción de endorfinas dando la sensación de bienestar.

En algunas organizaciones se intercalan espacio y tiempos para la activación física y la relajación. En el ámbito laboral, algunas organizaciones apoyan al trabajador, creando espacios deportivos para la utilización del tiempo libre, dado el impacto que la actividad física tiene en la productividad y en las relaciones interpersonales.

Hatha Yoga.- Tiene sus orígenes en el siglo III A.C. en la India y el Tibet, es utilizada para meditar y facilitar la concentración. Le permite al hombre tomar

conciencia del Yo profundo a través de rutinas posturales o asanas asociadas con la regulación respiratoria, lo que lleva al dominio personal. Alivia la tensión general dada su visión holística, que incluye en su ejercitación la tensión-relajación, estimulación física, mental y espiritual, el manejo de energía proveniente del aire y rayos solares, lo que conforma una fuerza capaz de movilizar la energía interior y llegar a la paz y a la autoliberación. (Anexo VI)

Tiene variables como el *Karma Yoga*: el trabajo y la acción a través del esfuerzo físico. El *Jnana Yoga*: filosofía del conocimiento intelectual. *Mantra Yoga*: que utiliza con la repetición de sílabas vibratorias, en sincronía con el ritmo de la respiración. *Bhakti Yoga*: elevación espiritual, devoción, amor a la divinidad. Una de las manifestaciones más divulgadas es la “Meditación trascendental”.

Tai Chi Chuan.- Su origen esta en la filosofía y medicina china (taoista) significa Chi (energía) la fuerza vital que mueve al cuerpo; consiste en una secuencia de movimientos ejecutados de forma lenta y continua con transiciones suaves de uno a otro. Muchos de estos movimientos son el origen del Kárate o KungFu. El Tai Chi es conocido como el arte marcial interno porque prevalece la suavidad sobre la fuerza, el trabajo interior sobre la exhibición exterior, el culto a la armonía y la concentración sobre la competitividad, la respiración autocontrolada sobre la agresión personal y la relajación sobre la tensión.

Sus objetivos son: avivar la circulación del Chi en el cuerpo para mejorar la salud y prevenir las enfermedades. Calma y tranquiliza la mente, que ha de centrarse en la ejecución precisa de los movimientos, conserva la amplitud articular estimulando el equilibrio, flexibilidad, coordinación y ritmo. Actualmente En se practica para contrarrestar el estrés diario y para mantenerse en forma. También es llamado meditación en movimiento.

Danzoterapia.- Es una técnica que recurre al movimiento corporal para liberar tensiones y bloqueos físicos-emocionales, afirmando que las palabras no siempre son la mejor herramienta para comunicarse, sobre todo cuando se trata de estados emotivos, sus medios son la postura y los gestos. Considera al estrés como una hipertrofia de algunos aspectos de la personalidad en función

de una sobre adaptación social. En ella las emociones se muestra a través de una danza libre, sin reglas establecidas, en la que cada individuo encuentra su propia forma de expresión, reflejando los recursos y capacidades de cada persona, permitiendo el acceso a la memoria motriz de estados más relajados al practicarla se mejora la armonía psicofísica, la imagen corporal, el autoconcepto, la confianza lo que disminuye niveles de ansiedad.

Músicoterapia.- Es la disciplina de intervención sistemática, en la cual, el facilitador ayuda al participante a encontrar otras opciones de vida a través de la asociación respiración-adaptación-flexibilidad con experiencias musicales (hacer y escuchar música), la relación que se desarrolla entre ellas es la fuerza dinámica para el cambio personal. Es útil en la educación y en la reeducación para personas que no están enfermas pero que necesitan desarrollar la creatividad, mejorar las relaciones interpersonales o manejar el estrés. Actualmente existe un gran número de investigaciones científicas que apoyan el empleo de la músicoterapia con diferentes tipos de personas. (página electrónica músicoterapia)

La músicoterapia permite a los participantes explorar sus sentimientos por medio del oído (que a partir de multitud de sonidos puede discriminar la relación espacio- tiempo) hacer cambios positivos en su estado de ánimo y emocional, desarrollar el sentido de controlar su vidas a través de experiencias de éxito, aprender habilidades para resolver problemas y conflictos, mejorar la comunicación y socialización para mejorar su calidad de vida.

Desde la perspectiva laboral se utiliza para provocar estados anímicos convenientes al propósito organizacional. Comercialmente la música se recomienda para establecer estados subliminales de necesidad o percepción de bienestar esporádico.

Un enfoque de la Músicoterapia llamado NMT (Neurologic Music Therapy) fue creado en el Center for Biomedical Research in Music, en Colorado State University, en la década de los 80.

Aromaterapia.- La raíz más primitiva de nuestra vida emocional es el sentido del olfato, siendo el sentido supremo para la supervivencia. Reconocer o controlar una situación desagradable y moverse hacia una placentera requiere

del desarrollo de capacidades sensoriales y preceptivas, éstas valoran positiva o negativamente las experiencias, haciendo que el organismo se prepare corporalmente a dar una respuesta. Toda conducta motora depende del desarrollo perceptual, y cada quien responde de manera distinta.

Desde que nacemos el gusto y el olfato están presentes, por ejemplo chupetear cosas dulces o saladas o rechazar sabores ácidos o amargos, así como orientar la conducta corporal y modificar el ritmo respiratorio a partir de estímulos olfativos, confirma que el gusto y el olfato inician su desarrollo en etapas intrauterinas. A lo largo de la vida se almacenan recuerdos, alguno de ellos son recuerdos olfativos, que al ser percibidos nuevamente activan a la glándula pineal, ésta envía impulsos nerviosos que estimulan diferentes partes del cerebro, que al llegar donde quedaron los recuerdos o “huellas”, hace que se repitan asociaciones, condicionamientos o aprendizajes de estados emocionales y conductuales ya vividos.

Esta técnica estimula la memoria olfativa y el aprendizaje, a través de la presencia de aromas-olores que evocan el recuerdo; reproduciendo sensaciones de bienestar; interfiriendo en el significado de la realidad e inhibiendo las asociaciones negativas (en este caso se identifica el rechazo explicando su contexto, resignificándolo).

Masaje.- Por medio de experiencias táctiles significativas ya placenteras como dolorosas el ser humano se adapta al ambiente, a través de la piel, el organismo se comunica, muestra sus desequilibrios, expresa alteraciones en el cambio de temperatura, aspecto, coloración, volumen o forma, estos signos son señales del estado de salud. La piel es el más sensible de los órganos de los sentidos, y responde inmediatamente a situaciones desequilibrantes,

El masaje es un arte milenario a favor del cuerpo, produce relajamiento, transportando a quien lo recibe a un estado de bienestar profundo, es útil para aliviar el dolor, disminuir la tensión y serenar la mente. Consiste en presionar , frotar o golpear rítmicamente determinadas zonas del cuerpo, especialmente las masas musculares, lo que ayuda a mejorar la circulación, eliminar toxinas producidas por el estrés, estirar y movilizar músculos y ligamentos. A nivel cerebral la sensación de recibir un masaje hace que se liberen endorfinas y otras sustancias que provocan un estado de tranquilidad. Esto mezclado con

la música y los aromas hace que después de un masaje el participante se siente con mayor energía.

Existen diferentes tipos de masaje así como técnicas y métodos para modificar la energía. Algunos ejemplos son: **Masaje de piedras calientes** (piedras volcánicas previamente calentadas que se presionan en diferentes partes del cuerpo de la cabeza a los pies) tiene conexión con la acupuntura ya que el masaje sigue los “canales energéticos” desintoxica el cuerpo, mejora la circulación y alivia los síntomas del estrés. **El masaje ayurveda** es muy popular en la cultura hindú, en él se utilizan aceites esenciales para el desbloqueo de canales energéticos, este masaje equilibra los “Doshas” (cuatro elementos naturales que en la filosofía ayurveda son reconocidos como fuerzas vitales) y clasifica de acuerdo a la morfología a los individuos en tres: Vata (sistema nervioso y responsable del movimiento) Pitta (sistema metabólico y responsable de la digestión) y Kapha (tejido conjuntivo y responsable de la estructura). **Masaje Shiatsu** costumbre japonesa ancestral que restaura el equilibrio físico y energético del humano, shiatsu significa presión con los dedos, en la práctica se realiza haciendo presión con los pulgares, palma extendida, antebrazos, codos rodillas y pies sobre las zonas de meridianos y canales de energía que reflejan las partes desequilibradas o bloqueadas del organismo, se realizan ejercicios de estiramiento y flexiones lo que permite que fluya la energía. **Masaje tailandés** en éste el trabajo corporal se combina con presiones rítmicas y estiramientos, explorando la infinita variedad de movimientos posibles, liberando las articulaciones y mejorando la masa muscular, facilitando el encuentro con el movimiento natural y espontáneo así como la relajación y alegría interna, en Tailandia existen hospitales tradicionales donde se llevan a cabo las sesiones completas de masaje sumando la ingesta de hierbas y baños de inmersión.

3.2.2- CAMPO COGNITIVO-CONDUCTUAL

El aspecto cognitivo pone énfasis en la predisposición humana para percibir negativamente el ambiente y los acontecimientos que lo rodean, estas percepciones estresantes crean en el individuo un desequilibrio emocional manifiesto en reacciones nocivas hacia uno mismo, el mundo y el futuro. Considerando las diferencias individuales, las técnicas se enfocan en los

procesos cognitivos y su interdependencia con el afecto, fisiología y conducta, dirigiendo la atención a las causas, resultados y cambios necesarios en cada uno, para controlar actitudes y pensamientos. Al aplicar estas técnicas, los resultados incluyen cambios en las dimensiones cognitivas, conductuales y afectivas.

Los individuos integran la vida bajo tres significados: **a.**- perciben las cosas tal y como aparecen en el mundo, **b.**-al sumarlas tienen otro significado y, **c.**- al incluirlas al pensamiento se crea un nuevo significado, por lo que cada persona es una unidad orgánica *sui generis*. Por ejemplo: Pedro es un profesor el cual ha tenido problemas con una neurodermatitis y gripe, por lo que ha faltado dos veces en este mes aún así sus alumnos ganaron el primer lugar de aprovechamiento en la zona, pero en la quincena su pago no llegó. Esta situación no lo dejó dormir.

Significado a.- se siente enfermo, faltó dos días, ganaron sus alumnos y no le pagaron.

Significado b.- estas situaciones representan un cambio específico e inusual, incluyen dificultades tanto a nivel laboral como personal. Lo que le provoca desgaste emocional y físico, ya que tendrá que modificar su horario y rutina, para asistir a la oficina de pagos, en este momento su prioridad es el bienestar económico, aunque está satisfecho por el triunfo de sus alumnos.

Significado c.- se despierta a las 5:00 de la mañana, el problema le ha dado vueltas en la cabeza, se siente culpable, ¿su falta de pago tendrá que ver con sus inasistencias?, a las 6:30 se levanta y se siente cansado, preguntándose de quien fue el error, ahora él tiene que realizar los trámites, sabe lo engorroso de ellos, la lentitud de la solución, le preocupa la quincena y su salud, ¿Qué va hacer ahora?

Las distorsiones cognitivas que alteran los significados se enlistan en seis aspectos:

Inferencia arbitraria.- se refiere al proceso de llegar a una conclusión en ausencia de la evidencia que la apoye o cuando la evidencia es contraria a la conclusión.

Abstracción selectiva.- se centra en un detalle específico extraído de su contexto, ignorando otras características tan o más relevantes de la situación.

Generalización excesiva.- es el proceso de elaborar una regla general o una conclusión a partir de uno o varios hechos aislados y de aplicar el concepto tanto a situaciones relacionadas, como a situaciones ajenas.

Magnificación y minimización.- se refiere a los errores cometidos para atribuirse fenómenos externos cuando no existe ninguna base para realizar dicha conexión. El trabajador se muestra excesivamente vigilante a las señales de rechazo atribuyéndose la responsabilidad por "inferioridad", "intelecto", "raza", "sexo", "personalidad".

Personalización.- es la tendencia y facilidad de la persona para atribuirse fenómenos externos cuando no existe ninguna base para realizar dicha conexión.

Pensamiento absolutista dicotómico.- se refiere a la tendencia a clasificar todas las experiencias según una o dos categorías opuestas, por ejemplo: bueno-malo, blanco-negro, feliz-desgraciado. Y para describirse a sí mismo casi siempre emplea la categoría negativa. Esta distorsión es el núcleo del trabajo cognitivo: los pensamientos y la percepción nunca son totalitarios, absolutos o permanentes la vida es un continuo, por lo que debe diferenciarse en grados y no en dicotomías.

El fenómeno perceptual y el aprendizaje impactan sobre el ámbito organizacional; la perspectiva productiva, la presión en el trabajo, los tiempos y movimientos, el logro de objetivos, la motivación o recompensas, las relaciones personales y laborales, son factores que pueden considerarse como estresores, por ello, en el campo cognitivo conductual se considera la "invisión" (*insight*³) o fuerza que tienen éstos en la modificación de la conducta, ya que permiten: escuchar y escucharse (introspección) progresivamente, lo que transforma la percepción, bajar la resistencia, descubre y apoya el darse cuenta, precisa la relación que se tiene con el mundo, asumiendo la capacidad

³ *insight* definido como la fuerza mejoradora y modificadora de la propia vida. Para lo cual el psicólogo tiene que enseñar al docente: la relación entre conflicto y sintomatología, además de facilitarle la adquisición de conciencia de conductas y mecanismos defensivos que le son perjudiciales, naturaleza y causas de su estrés, intereses, impulsos y motivaciones. Esta elaboración conjunta (docente-psicólogo) facilita un plan de acción: "filosofía apropiada de la vida"-provocando un nuevo insight que efectúe cambios en su vida. (Small. 1981)

de responder y responsabilizarse de esa forma y significación, a partir de movilizar estructuras de pensamiento, que están ahí y que “molestan” y “duelen”.

Al vivenciar estas técnicas, la persona comprende que puede reaprender la actitud que tiene ante la vida y la manera de afrontarla. Los factores básicos que la integran son:

- La concentración en la realidad presente.- a través de preguntas como: ¿Que evidencia tengo de este pensamiento?, ¿existe una forma alternativa para comprender esta situación?, ¿estás concentrado en los hechos relevantes o te centras en los irrelevantes?.
- La evaluación personal.- el trabajador explora las causas posibles de la situación con el objeto no de quitar su responsabilidad, sino de identificar otros factores que estén implicados.
- El empleo en algunos casos de la “asociación libre”.- ya con la definición del problema, el docente da tantas soluciones como le sea posible independientemente de que sean factibles o no, sin censura, la evaluación de las soluciones se hace examinando las ventajas y desventajas de cada una.
- Evitar la dependencia y los mensajes ambivalente.- los pensamientos racionales se construyen, primeramente en equipo, trabajador y psicólogo, gradualmente se va cediendo la responsabilidad al trabajador para que él sólo los construya.
- La participación activa de la relación docente y el facilitador.

Las técnicas fracasan, cuando el trabajador se crea expectativas poco realistas, para lo que se debe evitar:

- Retornar al pasado, sentir que lo que ocurrió volverá a ocurrir.
- El falso optimismo, sentir que la promesa de cambio, felicidad y satisfacción se encuentra en el futuro inmediato y no es el resultado de un trabajo personal constante. Generalmente al principio se muestra un

exceso de optimismo, después de valorar el compromiso que se requiere, se transforma en ambivalencia o indecisión.

- Aislar al presente del pasado y del futuro. Como si el presente careciera de significado al tomar decisiones.
- O lo contrario creer que el presente es consecuencia inevitable del pasado, una repetición cíclica de hechos, que no se pueden modificar, hágase lo que se haga, se siente a la vida como un *continuum*, creyendo que seguirá esa situación porque no hay nada que se pueda hacer, en estas personas es común la falta de afecto. A menudo, el ofrecerles alternativas para el manejo del estrés es considerado humillante o las reciben con rechazo.

Técnicas cognitivo-conductuales

Entrenamiento en inoculación* de estrés.- (EIDE) se ha aplicado a varios trastornos o problemas como la ira, el dolor, estrés laboral, sólo se necesita llevar a cabo adaptaciones para ajustar al problema, al individuo o a los diferentes grupos sociales. Esta técnica implica tres fases:

- Reconceptualización.- en ella los problemas se reconsideran dentro de un nuevo marco y se vuelven a conceptualizar como cadenas de acontecimientos en desarrollo, las situaciones se definen con una visión positiva, en termino de falta de habilidades cognitivas y conductuales, distorsiones cognitivas, estímulos ambientales estresantes, etc. La técnica se orienta a la acción y coloca nuevos eslabones en la conceptualización de la cadena d acontecimientos. Por ejemplo: la tensión emocional y fisiológica puede definirse en términos de falta de habilidades de autorregulación emocional . por lo que podría considerarse el entrenamiento de habilidades de relajación, como habilidad necesaria para esa persona. Los objetivos de esta primera fase son: desarrollar una buena relación en la práctica de la técnica, evaluar conjuntamente los problemas del trabajador y formular hipótesis de trabajo sobre los problemas y su modificación.

* Inocular es la introducción en el organismo animal de un germen vivo o de un virus: la inoculación o vacuna preserva de la enfermedad.

- Adquisición y ensayo de habilidades.- desarrolla habilidades de afrontamiento necesarias y/o comienza la intervención ambiental, pudiendo incluirse la reestructuración cognitiva para el dialogo disfuncional con uno mismo, entrenamientos en relajación para la activación emocional, de habilidades conductuales para los déficit en habilidades, en solución de problemas, en autoeficiencia y en autoesfuerzo, por nombrar algunos. La intervención surge de las discusiones conjuntas y se enmarcan en las propias palabras, analogías y metáforas del trabajador. Las habilidades se ensayan, revisan y se pulen, luego se traducen en autoverbalizaciones, las cuales el docente puede iniciar su aplicación cuando lo necesite. Sus objetivos son la evaluación y la estructuración del trabajo conforme al individuo o al grupo. (Caballo 1991)
- La tercera fase Aplicación y consolidación.- asegura la aplicación de los esfuerzos de afrontamiento a las situaciones problema y su transferencia al mundo externo, por ejemplo, los trabajadores pueden emplear habilidades cognitivas y de relajación para reducir el estrés generado al evocar imágenes ansiógenas. Conforme muestran un cambio confiable, las habilidades se van integrando y transfiriendo activamente al mundo externo por medio de experiencias conductuales. La retroalimentación sirve como base para las modificaciones necesarias. Los objetivos de esta fase son, el entrenamiento para su aplicación en sitios reales y el entrenamiento para la prevención de las recaídas y para el mantenimiento. El proceso es el de una destreza regulada de modo que el afrontamiento demostrado se convierta en una generalización, por ejemplo cuándo el trabajador afronta repetidamente el estrés inducido en la vivencia de la técnica se van transfiriendo sistemáticamente al ambiente laboral y personal.

Desensibilización sistemática .- (DS) Técnica basada en el condicionamiento clásico desarrollada para eliminar la conducta estresante y los síndromes de evitación, su procedimiento, en este caso consiste en enseñar al docente dos componentes, a.- una respuesta contraria a la ansiedad y b.- alguna técnica de relajación. Por ejemplo; una respuesta asertiva inhibe la respuesta de

ansiedad, en consecuencia es un agente anti-ansiedad, el segundo componente de la DS implica una exposición graduada al estímulo provocador del estrés (repetiéndolo en grados cada vez mayores) Esta exposición se lleva a cabo en la imaginación o en vivo a través de la relajación, el registro fisiológico debe llegar a ser contrario al de la ansiedad.

Los pasos fundamentales de la técnica son:

- El entrenamiento en la relajación muscular
- Análisis conductual y la creación de una jerarquía de estímulos generadores de estrés
- La combinación de la exposición, imaginariamente oposición entre estímulos que susciten relajación y aquellos que compongan las mencionadas jerarquías de los que provocan ansiedad

Cuando se trabaja en grupo se recomienda hacerlo con personas que tengan el mismo interés. Dentro de la DS existe una técnica llamada **fantasía emotiva** útil para crear imágenes inhibitorias de la ansiedad, apoyadas en sentimientos como orgullo, amor, diversión, tranquilidad, aventura o entusiasmo. Algunas personas utilizan la reacción de comer como estado inhibitorio de la tensión. (psicoanalíticamente la gratificación oral reduce la depresión). Otra técnica usada en la DS es el **shock galvánico** con bases en el condicionamiento motor y consiste en exponer a la persona al estímulo estresante, inquietándola, luego se elimina, lo que condiciona la reacción de alivio, se aprende que el alivio llega después de la exposición.

Entrenamiento en habilidades sociales.- (EHS) el fundamento con el que se interviene en esta técnica es: la conducta interpersonal es un conjunto de capacidades de actuación aprendidas, (*todos parecemos conocer qué son las habilidades sociales de forma intuitiva*) como sinónimo de habilidad social está el de “conducta asertiva”, el término asertivo se refiere la conducta proactiva y a la expresión externa de sentimientos de amistad, cariño y los distintos a los de la ansiedad. Dentro de esta técnica se desarrolla la expresividad centrada en cinco habilidades que debe lograr el participante:

- Expresión verbal y expresión facial de las emociones
- El empleo deliberado de la *primera persona* al hablar
- Estar de acuerdo cuando se reciben *cumplidos y alabanzas*

- Expresar *desacuerdo* si se siente
- La *improvisación* y actuación espontánea

La habilidad social debe considerarse dentro de un marco cultural determinado, que los patrones de comunicación varían ampliamente entre culturas y aún dentro de una misma cultura, dependiendo de factores como la edad, el sexo, la clase social y la educación. Por lo que el grado de efectividad de esta técnica dependerá de lo que se desea lograr en una situación específica, la habilidad que para una circunstancia es útil, para otra puede ser que no lo sea, ya que el participante trae durante la práctica sus propias actitudes, valores, creencias, capacidades cognitivas y su estilo único de interacción.

Una respuesta competente es aquella calificada por la sociedad como apropiada para un individuo en una situación específica. Por lo que no existe una única forma “correcta” de comportarse. Dos personas pueden comportarse de un modo distinto ante una misma situación, o bien la misma persona reacciona diferente en situaciones similares, y de todas maneras considerarse como aceptable el grado de habilidad social según los resultados de la conducta. Por consiguiente, la respuesta socialmente habilidosa debe definirse, en términos de efectividad en una situación, identificando tres tipos de consecuencias:

- La eficacia para lograr los objetivos de la respuesta (eficacia en el objetivo)
- La eficacia para mantener o mejorar la relación personal en la interacción (eficacia en la relación)
- La eficacia para mantener la autoestima (eficacia en el autorrespeto)

Se espera que la conducta socialmente habilidosa⁴ produzca reforzamiento positivo más a menudo que castigo. Los modelos de personalidad asumen una capacidad inherente para actuar de forma efectiva, el modelo conductual enfatiza: 1. que la capacidad de respuesta tiene que adquirirse, 2. que consiste en un conjunto identificable de capacidades específicas, y que la probabilidad de que ocurra en cualquier situación crítica está determinada por factores

⁴ La **conducta socialmente habilidosa** es un conjunto de conductas emitidas por una persona en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de esa persona, de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos y minimiza la probabilidad de futuros problemas (Caballo, 1991)

ambientales, variables de la persona y la interacción entre ambos. Por lo tanto una adecuada conceptualización de la conducta socialmente habilidosa implica la especificación de tres componentes de la habilidad social: una dimensión conductual (tipo de habilidad), una dimensión personal (variables cognitivas) y una dimensión situacional (contexto ambiental).

El objetivo de esta técnica es incrementar la competencia de la actuación en situaciones críticas de la vida, directa y sistemáticamente enseñar estrategias y habilidades interpersonales a los maestros, con la intención de mejorar su competencia interpersonal individual en situaciones sociales.

El procedimiento del EHS contiene cuatro elementos:

- Entrenamiento en habilidades.- donde se enseñan conductas específicas se practican y se integran al repertorio conductual. (encuadrados en la teoría del aprendizaje social)
- Reducción de la ansiedad.- en situaciones sociales problemáticas si el nivel de ansiedad es elevado se emplea directamente una técnica de relajación.
- Reestructuración cognitiva.- en donde se intenta modificar valores, creencias, cogniciones y/o actitudes. Aplicando la terapia racional cognitiva, autoinstrucciones etc.
- Entrenamiento en solución de problemas.- en donde se enseña al sujeto a percibir correctamente los “valores” de estos parámetros situacionales relevantes, a procesar los “valores” de estos parámetros para generar respuestas potenciales, seleccionar una de esas respuestas y enviarla de manera que sea más probable que alcance el objetivo.

La aplicación completa de esta técnica debe incluir habilidades cognitivas,, verbales y no verbales siguiendo esta cuatro etapas:

- Desarrollo de un sistema de creencias que mantenga un gran respeto por los derechos propios y de los demás.
- La distinción entre conductas asertivas, no asertivas y agresivas. (Anexo VII)
- La reestructuración cognitiva de la forma de pensar en situaciones concretas.

- El ensayo conductual de respuestas asertivas en situaciones determinadas. (Caballo 1991)

Estas etapas no son sucesivas, se entremezclan en el tiempo, y de hecho se pueden readaptar y modificar para adecuarlas a las necesidades de los docentes. La retroalimentación debe concentrarse en la conducta no en la persona.

Técnica Racional-Emotiva.- La técnica racional emotiva (TRE) es una técnica conductual se basa en la idea de que tanto las emociones como la conducta son producto de las creencias del individuo, de su interpretación de la realidad, el propósito de ésta es apoyar al trabajador a identificar sus pensamientos rígidos, “irracionales” o disfuncionales y reemplazarlos por otros más “racionales” o efectivos, que le permitan lograr con más eficacia metas de tipo personal como el ser feliz, establecer relaciones asertivas. Esta técnica afirma que *“la condición emocional no es creada por la situaciones sino por la interpretación de esas situaciones”*. El eje principal es la forma de pensar del individuo, el como interpreta su ambiente y sus circunstancias así como las creencias que ha desarrollado sobre sí mismo, sobre las otras personas y el mundo en general.

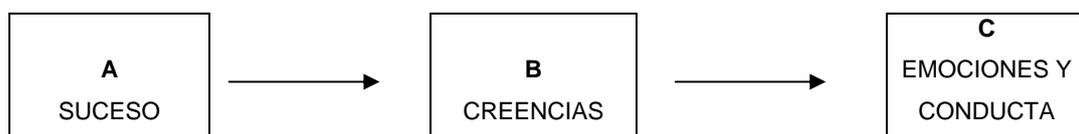


Figura: Calvete y Villa (1997, p. 82) Modelo ABC de la TRE

Si estas interpretaciones son ilógicas, poco empíricas; dificultan la obtención de metas, esto significa que la persona razona mal ya que llega a conclusiones erróneas. Por el contrario sí las interpretaciones están basadas en datos empíricos con lógica entre premisas y conclusiones sus creencias son racionales, entonces el razonamiento es correcto y lo hace funcional.

La TRE funciona de la siguiente forma: es básicamente una adaptación del método científico a la vida cotidiana, por medio del cual se cuestionan la hipótesis y teorías para determinar su validez. por ejemplo.- el **acontecimiento activante (A)**, contrariamente a lo que se cree, no produce de manera automática la **consecuencia (C)**, emocional o conductual, ya que de ser así

todas las personas reaccionarían de forma idéntica ante el mismo acontecimiento, la consecuencia es producto de la **interpretación (B)** que se da al acontecimiento es decir por las *creencias* que se general sobre dicha situación. Si la creencia es funcional se le considera “racional”, si por el contrario dificulta el funcionamiento eficaz del individuo, es “irracional”. En la TRE el método principal es la “**refutación**” o “**debate**” (D), para reemplazar una creencia irracional por una **racional (E)**. (anexo VIII).

Ejemplo de las creencias irracionales más frecuentes en los docentes son:

CREENCIAS IRRACIONALES EN LOS PROFESORES (Bernard y Joyce 1984. Citados en Calvete y Villa,1997,p.66)
1.- Debo obtener constantemente aprobación por parte de los alumnos, otros profesores, administradores y padres. 2.- En mi clase las cosas deberían ir exactamente como yo quiero. 3.- Los colegas deberían ser justos. 4.- Los alumnos no deberían estar frustrados. 5.- Los alumnos que se comportan mal merecen severos castigos. 6.- No debería haber frustración ni aspectos desagradables en la escuela. 7.- Los profesores necesitan siempre una gran cantidad de ayuda por parte de otras personas para resolver los problemas escolares. 8.- Los alumnos que rinden poco en la escuela son poco valiosos. 9.- Los alumnos que arrastran una historia de problemas académicos y conductuales siempre tendrán problemas. 10.- Los alumnos y los profesores pueden hacerme sentir mal. 11.- No puedo soportar ver niños que han tenido vidas familiares infelices. 12.- Debo controlar totalmente mi clase todo el tiempo. 13.- Debo encontrar la solución perfecta a todos mis problemas. 14.- Cuando los niños tienen problemas es por culpa de sus padres. 15.- Debo ser un profesor perfecto y no equivocarme nunca. 16.- Es más fácil evitar los problemas escolares que enfrentarse a ellos.

Ejemplos de enunciados útiles para modificar o contrarrestar la interpretación de las creencias anteriores:

En el 1: a) *El profesor no tiene forma de saber lo que todo mundo piensa de él,*
 b) *Una búsqueda excesiva de aprobación conduce a una excesiva preocupación que interfiere en la propia efectividad interpersonal.*

Para el 9: a) *Estos alumnos pueden funcionar en un ambiente escolar adecuado,* b) *- La motivación cambia a lo largo del tiempo,* c) *Los profesores*

pueden emplear formas alternativas y más efectivas de enfrentar situaciones problemáticas.

Para el 13: a) Generalmente no hay una solución perfecta, b) Es mejor esforzarse por encontrar un compromiso razonable.

Para el 15: . a) nadie puede ser un profesor perfecto, b) Todo el mundo comete errores, c) Si alguien se equivoca, no es por ello un fracaso.

Cuando el profesor, identifica y cuestiona su forma de interpretar, es cuando se puede modificar el esquema conceptual irracional y reemplazarlo por otros más funcionales y eficaces este aprendizaje puede llevarse más allá de la vida laboral.

Para lograr el cambio el docente tiene que hacer lo siguiente:

- Darse cuenta.- de cómo se crean las consecuencias, las propias características psicológicas y las condiciones ambientales que contribuyen a crearlas.
- Reconocer que se posee la capacidad de modificarlas.
- Comprender que las consecuencias emocionales y conductuales provienen en gran medida de las creencias dogmáticas y absolutistas.
- Descubrir sus creencias irracionales, discriminar entre ellas y sus alternativas racionales.
- Trabajar la internalización de nuevas creencias racionales, empleando métodos cognitivos, emocionales y conductuales de cambio.
- Continuar este proceso de refutación de las ideas irracionales utilizando métodos multimodales de cambio.

En el ámbito organizacional el asesoramiento de esta técnica, incluye talleres en temas especializados como: el manejo de estrés , desarrollo de habilidades de comunicación, prevención y tratamiento de alcoholismo y entrenamiento de personas que trabajan con humanos.

Reconstrucción de la autoestima.- esta técnica puede aplicarse de manera individual o grupal, recomendada para el inicio o cierre de cada sesión: dedicándole unos minutos. La baja autoestima es un acompañante importante de la depresión y síntoma de un gran número de personas con estrés. Para

muchos individuos la necesidad de pedir ayuda para poder solucionar problemas constituye una experiencia traumática; un golpe para la autoestima, sentir que no se pueden manejar los propios problemas o ser ayudados; significa reconocer el propio fracaso. La técnica consiste en facilitar la expresión afectiva, señalar los rasgos positivos de mi vida, las fuerzas que debo apreciar. Revisar y demostrar las cosas que he logrado, las adversidades que he asumido y la actitud especialmente sensata que he mostrado, al buscar ayuda y decidir resolver los problemas. Se sugiere que el psicólogo se muestre como ser humano: con debilidades y dificultades, esta actitud debe ser sincera y auténtica, considerando que la depresión y la disminución de autoestima llevan consigo el sentimientos de desamparo, desesperanza, sensación de incompreensión, que pueden llevar a la autoaversión, por lo que se debe proporcionar motivación para impulsar el comienzo de la solución de conflictos. Una tarea motivante puede ser desarrollar “la filosofía de vida”, describir *mi vida* por medio de la habilidad verbal abarcar los siguientes conceptos: mi capacidad de separar el presente del pasado y del futuro “el aquí y el ahora” la jerarquía de afectos e intereses y como me ayudan a tolerado en cierta medida de tensión, ansiedad, hostilidad, frustración y privación. La actitud de emprender la corrección de lo corregible y adaptarme a lo inalterable. La detección de las actividades autodestructivas por medio de la conciencia y responsabilidad. El freno de toda exigencia irracional impuesta sobre uno mismo; el desafío de la imagen devaluada que se puede tener sobre uno mismo. La búsqueda de satisfacciones de la vida, la aceptación del rol social y los proyectos futuros.

Se puede decir que todo esto enseña sistemas de valores y quizás otros psicólogos propongan contenidos distintos para su filosofía de vida. Pero en el ambiente educativo este tipo de ejercicio grupal aporta puntos de empatía, discusión y conclusiones enriquecedoras.

Técnica de valoración cognitiva.- (TVC) la personalidad es el centro del trabajo en las emociones y acciones, el conocimiento y las situaciones son aspectos cruciales que suponen la interconexión de los acontecimientos cognitivos, afectivos y conductuales, sus herramientas son las explicaciones prácticas (introspección) y las aplicaciones para el cambio (intervención)

apoyadas en la motivación, el afecto y la autovaloración, se dirige a proporcionar conocimiento, sugerencias y explicaciones sobre actividades que corrijan cognitivamente, al responder cómo, por qué y para qué se adquieren e introyectan reglas que juzgan la propia conducta y la de los demás

Sus componentes clave son:

- **Las reglas personales de vida.**- las personas empleamos reglas para adaptarnos a las situaciones, las utilizamos mentalmente para guiar nuestra conducta, a veces son aplicadas sin darnos cuenta, con resultados no siempre satisfactorios. En esta técnica se impulsa la aplicación de reglas concientes a través de la re-valoración considerando que éstas son aprendidas en edades tempranas y se resisten al cambio (generalmente fundadas en la autoridad de los padres). Las reglas personales pueden interactuar o chocar, este conflicto es el centro de la TVC el fracaso para reconciliar estas reglas conduce al estrés. Ejemplo de estas son: “no te fíes de nadie que no sea de tú familia”, “confía en Dios”, “el trabajo duro lleva al triunfo”.
- **Las cogniciones justificadoras.**- son negaciones o racionalizaciones defensivas, cuyo propósito es el de proporcionar “razones” para ciertos sentimientos y las conductas que le siguen, como: “ los profesores me suspendieron porque no les caigo bien” “de cualquier modo el asenso no era tan importante”. Útiles para disminuir el grado de tensión, sentimientos de hostilidad, minimizar la vergüenza, o fracaso personal. Las justificaciones se guían por leyes o juicios de valor.
- **El afecto personotípico.**- se llaman así a los afectos más frecuentes en una persona. Hay quienes responden con afectos negativos con mayor frecuencia lo que en ocasiones es altamente desadaptativo, ya que las emociones tienen correlatos fisiológicos y aunque algunas expresiones emocionales son innatas, la frecuencia y la intensidad de los sentimientos están modeladas por las primeras experiencias.
- **Maniobras de búsqueda de seguridad.**- una hipótesis es que los individuos buscamos estados afectivos, que parezcan familiares, a veces sin el conocimiento consciente. Las personas priorizamos la búsqueda de seguridad en vez de buscar simplemente el placer o evitar

el dolor. Los sentimientos de seguridad provenientes de experiencias negativas son calificados como culturalmente desadaptados, aunque fueron adaptativos para la persona en alguna época de su vida y se desea que continúen siéndolo, en ciertas circunstancias. Se apoyan en las cogniciones justificadoras que fomentan la evitación como: “tengo miedo de irme de esta escuela, ya los conozco a todos, no tiene sentido el cambio, todas las escuelas son lo mismo” sin embargo esta búsqueda de seguridad hace sentir vergüenza consigo mismo. Por medio de una revisión a la historia personal, se establecen patrones de autoconfirmación de reglas, y se puede concluir de manera consciente; que sí se actúa frecuentemente con el criterio de: búsqueda de seguridad, esto es una manera defensiva que limita las propias capacidades.

- **Punto fijo emocional.**- este actúa regulando las experiencias afectivas, cuando se desvían de un cierto rango empieza a tener lugar un proceso de autorregulación que produce el efecto de retomar los sentimientos de la persona a aquellos que le son más familiares. Para la mayoría de las personas las experiencias familiares son positivas la mayor parte del tiempo, sin embargo la necesidad de seguridad proviene de experimentar estados emocionales negativos. Estas cogniciones positivas y negativas son las que provocan el dialogo interno.

El objetivo de la TVC consiste en fomentar la comprensión y la aceptación de uno mismo, colocar la expresión emocional dentro de límites interpersonales aceptables y modificar patrones autoderrotistas de acción y de interacción. Se hace necesaria la introspección para vencer la inercia que evita el cambio.

Técnica del dialogo interno.- es la comunicación intrapersonal. Las personas continuamente se hablan a sí mismas, sobre lo que van hacer, lo que acaban de hacer, lo que sienten ahora, de lo que los demás opinan, de lo que perciben, de cómo afrontar un suceso molesto, etc. Estos contenidos son específicos y proporcionan la **interpretación** de la **realidad** y la **consecuencia emocional**. Esta técnica propone añadir un cuarto elemento al dialogo interno; el esfuerzo consiente por reestructurar la creencia cognitiva que da lugar a la emoción negativa la cual utiliza términos como: “no”, “nunca”, “no puedo”. El objetivo de

esta técnica es eliminar la profecía auto realizadora, orientando la atención hacia los aspectos que confirman esta creencia produciendo una “visión de túnel”. Entrena para crear conscientemente mensajes alternativos constructivos, con la función de prevenir preocupaciones, ejecutar una acción, escuchar, mejora la autoestima, reducir la auto crítica, prevenir la irritabilidad o la ira, disfrutar el aquí y ahora, reducir el miedo a la desaprobación, etc.

El autodiálogo juega un papel protagonista en el desarrollo del estrés y puede percibirse en afirmaciones que tengan relación con: el aspecto físico, la imagen y reputación o la satisfacción- frustración

Al sentirse estresado lo racional y realista es interpretar los sucesos como amenazantes, aunque sea de una forma innecesaria e irreal, por ejemplo:

“No puedo controlar mi mal genio”

“Debo mantener mi imagen de autoridad”

“El futuro de estos alumnos depende de mí”

“No hay forma de cambiar la baja calidad de enseñanza en esta escuela”

“Estos alumnos acabaran conmigo”

“Muchos padres me parecen verdaderamente un peligro”

La técnica consiste en :

Primero.- Detectar el diálogo interno negativo: tomar conciencia del nuestro proceso de pensamiento, por ejemplo:

Pensamiento distorsionado	Creencias irracionales	Alternativas positivas
El filtraje	Percibir solo una parte, evitando la contraparte	Centrarse en la solución del problema en lugar de ver el problema únicamente. Encontrar el lado positivo de él ¿para que?
La sobre-generalización	<i>Se extrae la conclusión del incidente observando una parte de la evidencia</i>	Sustituyendo lo totalitario por las partes, y el papel que tienen en él.
La interpretación del pensamiento	<i>Se cree saber que sienten los demás y por que se comportan de la manera en que lo hacen</i>	Evitar las inferencias sobre lo que los demás piensan, comprobar hipótesis.
La visión catastrófica	<i>Esperar siempre lo peor</i>	Manejar las amenazas en términos de probabilidades,
La	<i>El individuo cree que todo lo que</i>	Para evitar esta distorsión hay que

personalización	<i>pasa esta en relación con él</i>	preguntarse por las pruebas en que se basa.
Las falacias de control	<i>Creer que no se puede hacer nada para modificar los acontecimientos o creer que todo y todos dependen de él</i>	Recordar que "cada uno es responsable de lo que hace"
La culpabilidad	<i>Sentir responsabilidad por los sucesos negativos en otros</i>	Distinguir entre la responsabilidad (se aceptan las consecuencias de nuestros actos) y la culpabilidad (nuestros errores atacan directamente la autoestima).
El razonamiento emocional	<i>Creer que lo que se siente es necesariamente cierto</i>	El pensamiento debe ser cuestionado, lo que siento y lo que significa.
Los "debería"	<i>Basarse en normas rígidas para sí mismo y los demás acerca de cómo se debe actuar y culpabilizarse cuando no se actuó como está permitido, lo que produce enojo</i>	Adoptar normas y valores flexibles de acuerdo a las diferencias entre los iguales.
Tener razón	<i>Intentar probarse así mismo que sus opiniones y acciones son correctas</i>	Hay que escuchar activamente a los demás, aprender de los demás.

En esta tabla se muestran algunas características del pensamiento distorsionado las creencias que las explican y como modificarlas. (Calvete y Villa 1997)

Segundo.- cuestionar el pensamiento automático negativo, someter a prueba los pensamientos automáticos convirtiendo al dialogo interno en una hipótesis a comprobar, distanciándose de sus pensamientos para poder analizarlos con mayor objetividad, sometiéndose a una serie de preguntas. Un primer grupo de preguntas tendrá el propósito de cuestionar el grado de veracidad de los pensamientos. En segundo lugar se debe cuestionar acerca de sí el autodiálogo es moderado o por el contrario extremoso. Finalmente se pregunta sobre las consecuencias que pensar de esa manera, tiene para sí y para los demás.

Tercero.- sustituir e pensamiento negativo por alternativas positivas: una vez que el pensamiento negativo ha sido detectado y cuestionado debe ser sustituido, por ejemplo: "No puedo resistirlo" por: no exageres, no todo es malo. "nunca" por: a veces, es posible.

Cuarto.- reprogramando el dialogo interno: una vez elegido el dialogo interno alternativo, hay que hacer un esfuerzo intencional por utilizarlo, ya que los pensamientos irracionales tenderán a someter la interpretación situacional. Esto exige un esfuerzo para reprogramar el autodiálogo, conseguir que la voluntad dirija el pensamiento. Los automensajes deben ser repetidos una y otra vez primero en la imaginación y después en la vida real, hasta llegar a estar tan arraigados como el pensamiento automático.

Al reprogramar hay que tener en cuenta lo siguiente:

- Los viejos hábitos de diálogo interno son resistentes al cambio debido a la repetición compulsiva.
- La fuerza del nuevo diálogo interno depende de la cantidad de repeticiones.

Con respecto a esta resistencia, se recomiendan técnicas de detención del pensamiento (Calvete y Villa 1997).

Por ejemplo:

La técnica de detención del pensamiento consiste en concentrarse en los pensamientos actuales (no deseados) para después “detenerlos”. Para ello hay que recordar la situación que provocó la emoción negativa. Asociando el recuerdo con un pensamiento conciente a través de la construcción y repetición de pensamientos positivos. Al hacer conscientes las verbalizaciones se interrumpe la cadena de pensamientos negativos.

Técnica Autoinforme positivo.- con fundamento en la programación neurolingüística (PNL), se vivencian actividades que estimulen la capacidad de responder de forma afectiva con los demás y consigo mismo, a comprender y respetar el orden de los sucesos naturales, donde la comunicación es un círculo: lo que uno hace influye en otras personas, y lo que ellas hagan influye en uno, por lo que es necesario hacerse responsable y conciente de la parte que nos toca. Las actividades de esta técnica son neutrales; como una herramienta, su uso y resultados dependerán de las habilidades e intenciones del psicólogo que las aplique. En el auto informe positivo se razonan las experiencias individuales, la forma de almacenar y organizar el pensamiento, lo que determina la comunicación y la actitud. Considerando que por medio del dialogo interno conciente se moldean las respuestas emocionales y

fisiológicas, descubriendo que el resultado de la comunicación es la respuesta que se obtiene.

Con enunciados como estos se inicia con el grupo la reflexión: *Las preocupaciones no evitan el desastre. A veces lo único que evitan es que seamos felices, las preocupaciones son una manera de castigarnos a nosotros mismos; son una manera de no perdonarnos, de no amarnos lo suficiente para confiar en nosotros mismos. Las preocupaciones no alejan los problemas, de hecho los causan.*

Una fotografía nunca es la persona. Un puente es un viaje. Una partitura musical no es el sonido. La magia no existe, sólo hay magos y lo que percibe el público.

Que te dices a tí mismo cuando te equivocas, cuando aciertas, cuando escuchas halagos, cuando te miras al espejo, etc.

Esta técnica se enfoca más hacia el “hoy” que al “ayer”, a los objetivos que a los problemas, al ¿cómo? en lugar del ¿por qué?, en la autogestión y posibilidades que en la frustración o suposiciones. Para ello es necesario desaprender y reaprender lo que por hábito venimos aceptando conociendo la responsabilidad que se tiene con la realidad y su relación con la autoimagen. Partiendo de: el objetivo definir lo que se quiere, la agudeza.- estar alerta, tener los sentidos abiertos para darse cuenta de lo que está pasando, y la flexibilidad para cambiar lo rígido que impide obtener lo que se quiere. O’Connor (2002)

Técnica Visualización Creativa.- A partir de fundamentos anatómicos ésta estimula la práctica de funciones del hemisferio cerebral derecho; imaginar, crear, contemplar, sensibilizar, etc. Acciones que por las características del medio social generalmente no se ejercen con regularidad. Los seres humanos evocamos imágenes de lo ya vivido, o las hacemos de manera virtual de acuerdo a nuestra historia, los acontecimientos por venir o de los presenciamos o fuimos protagonistas los podemos crear.

Esta técnica puede ser aplicada al cierre de una de relajación, ya que permite combinar estados de tranquilidad mental con imágenes placenteras. A través de la visualización se modifican estados mentales y bioquímicos, para lo que se dirige la imagen deseada a etapas, lugares, recuerdos.

Un ejemplo: *...La suave brisa vespertina inunda con calor el ambiente, se han encendido las luces que iluminan la bahía, reflejadas en el agua parecen luciérnagas que bailan...* ¿cómo lo imaginaste? Ponle color, olor, sonido,

Técnica de construcción de apoyo social.- aplica el principio de que el apoyo social benéfico a los individuos de manera directa, al ser un amortiguador contra los efectos del estrés, afirmando que la participación en grupos que compartan la misma problemática y faciliten la expresión, favorece el aprendizaje emocional, la salud física y mental. Esta técnica grupal recurre al sentido comunitario, de convivencia y proceso de socialización. Analiza el tipo de afectos que se establecen en un ambiente laboral por ejemplo: algunas personas experimentan estrés por carecer de relaciones interpersonales cálidas, se sienten incapaces de establecer vínculos afectivos de amistad o compañerismo, esta técnica es muy útil en el ámbito laboral ya que por medio de la participación y contacto cotidiano, apoya la satisfacción de la necesidad de integración sociolaboral, potencializando las aptitudes del ser humano y de su entorno. Consiste en crear conexiones humanas para construir relaciones a través de cuatro elementos, los cuales se ejercitarán de acuerdo a las circunstancias: instrumental (asistencia en las tareas), de información, de evaluación y emocional. Aspectos que facilitan las relaciones entre supervisores, compañeros de trabajo, amigos o familiares.

El aspecto instrumental: se dirige a las tareas laborales, es el apoyo que da a un trabajador a otro, cuando se separa temporalmente del puesto por alguna incidencia (incapacidad, hospitalización, incluso duelo) se realiza la tarea del empleado ausente con el propósito brindar solidaridad y de darle tranquilidad y no ver trastornado el proceso laboral, generalmente al recordar estos intercambios, los compañeros comentan los sucesos en forma de juego, broma o chiste, lo que generalmente mejora las relaciones.

La información: se la comunicación que se contempla cuando los compañeros ofrecen conocimientos o recursos útiles dada su experiencia.

La evaluación: consiste en retroalimentar las relaciones interpersonales, a través de la atención y calificación de lo positivo en la convivencia.

En este sentido lo emocional: es la compañía empática y solidaria a través de la comunicación, cercanía e interés. Lo que mantiene y da sentido al significado de *equipo humano*.

3.2.3- CAMPO DE LAS CREENCIAS POPULARES

Crear en ideas como: *-Los otros y no yo son los responsables de mis problemas -Sólo Dios me puede ayudar-*. Tiene la fuerza suficiente para influir y/o modificar las condiciones de vida.

Con sustento en creencias, usos y costumbres se evita el contacto con agentes estresantes, logrando la recuperación de la salud integral, olvidando preocupaciones, resolver problemas, mejorar la situación económica , encontrar amor o trabajo o aprobar exámenes, etc. En este apartado se enlistan algunas formas que se han utilizado y se sigue utilizando para afrontar situaciones conflictivas; personales, familiares, laborales, ambientales, etc. formas que han trascendido en el tiempo.

La Antropología social describe la complejidad cultural de los grupos humanos, su carácter poliétnico, la distinción conceptual de cada uno, la gran utilidad que tiene el conocerla, recuperarla e integrarla. Generalmente la cultura cuenta con la fuerza de la costumbre, que pasa por medio de la tradición oral, del ámbito privado al dominio público a través de fuentes testimoniales, testigos presenciales y de generación en generación. La historia oral cumple un papel muy importante en la forma de explicar el mundo y de enfrentarlo, una versión o visión particular definirá el enfoque de un grupo, siempre y cuando los “hacedores de historias” las conviertan en versiones verdaderas u “oficiales”. De éstas se conforma el “corpus documental” y bibliográfico que dan sentido e identidad en este aspecto, a un pueblo o grupo humano.

Las ciencias sociales ocupan gran parte de su quehacer demostrando científicamente sí las palabras, tradiciones, testimonios o relatos son pertinentes y fidedignos para poder avalar con certeza el conocimiento o tradición del pasado así como su utilidad en el presente.

Aunada a la influencia de las tradiciones en la conducta están la de las religiones, que en un sentido amplio incluyen grupos religiosos, mitología, cosmología, ceremonias, ritos; Son el conjunto de expresiones simbólicas y estructuras institucionales que explican una parte del comportamiento humano. El estudio de los ritos y creencias religiosas ha permitido a la Psicología llegar a algunas conclusiones, pero a enfrentan nuevos problemas ya que las religiones son producto de una fusión de elementos de orígenes distintos, tan antiguos que se van modificando y actualizando para conservar su vigencia en el tiempo, de acuerdo a la región, geografía, economía, política, intereses, estatus, etc. En fin la religión al igual que otras costumbres, para algunos individuos, es un elemento que representa la solución de problemas, es el encuentro con la paz interior y la esperanza de mejora en la calidad de vida. Un ejemplo de ello son los hallazgos en la Ciudad de México, en el Templo Mayor, donde se encontraron 78 templos, cada edificación dedicada al culto religioso, hoy en día cada colonia o población en el País tiene su propio templo (I Coloquio P.K. 1988).

Es necesario describir los antecedentes de quienes logran modificaciones “favorables” a la conducta con el apoyo de la fe, la devoción y la autosugestión, así como también el otro lado; los escépticos que dada su práctica y dogmas dudan de esos apoyos, avalando algunos cambios, sólo por la utilización de la herbolaria y sus consecuencia en la expresión conductual.

En este se mencionan sólo algunos usos que dan “beneficios” a la salud, apoyando la solución de conflictos. Los factores comunes y dinámicos entre ellos son la esperanza, el pensamiento mágico y la imaginación; fantasear o visualizar del futuro, justifica y fortalece el presente.

Caracterizado por el optimismo, el individuo asume con gusto las tareas recomendadas dado el sentido altamente simbólico que tienen sobre la felicidad y la satisfacción, lo que le da la sensación de comprometerse con el cambio que su vida necesita. El pronóstico de estas formas es exitoso en la medida en que las expectativas se cumplan a corto plazo y los resultados se asocien a manifestaciones confusas o distorsionadas de terceros.

Generalmente son conductas ritualizadas que sirven al propósito de reducir temporalmente el nivel de estrés, a partir de la “desconexión”, restricción y distracción, son ejemplos: el centrar la atención en objetos externos, la actividad manual u ocupar el pensamiento en repetir verbalizaciones que cambiaran la conducta de otro, esta practica permite al individuo manejar o desdramatizar su nivel de estrés

Las actividades aquí enlistadas tienen un efecto parecido al placebo ya que logra efectos inmediatos sobre la atención, el interés, la inquietud, la confianza, el convencimiento, la fe y la expectativa. Aunque no desconoce el valor de tales efectos, la ciencia lo califica como insuficiente, considerando que la intervención de un especialista en la conducta produce aprendizajes y desarrollo en el individuo procurando, asumir, responder y comprometerlo por medio del autoconocimiento, autoevaluación y autogestión lo que mejorará los resultados de su conducta, participando desde sus estructuras internas, en el cambio con mayor permanencia y trascendencia. La naturaleza del placebo en estos casos es exterior al origen y tratamiento de los desordenes conductuales (lo que no corresponde al propósito de la Psicología).

Algunos ejemplos son:

- Las supersticiones
- Amuletos y talismanes
- Astrología, calendarios y horóscopos
- Bola de cristal, quiromancia, runas, lectura del café.
- Alquimia, magia, velas.
- Limpias, rezos por videntes o elegidos.
- Brujería.

O cualquier manifestación de culto simbólico que funcione como protector, y contenga elementos que invoquen el cumplimiento de un deseo.

CAPITULO IV.- PROPUESTA DE ACCIÓN PROFESIONAL

TALLER PARA EL MANEJO DE ESTRÉS EN DOCENTES

PRESENTACIÓN

El presente trabajo propone la aplicación del *Taller: Técnicas Para El Manejo de Estrés en Docentes*, como participantes los profesores de educación básica, quienes conocerán diferentes técnicas de afrontamiento al estrés, con fundamento corporal y cognitivo conductual.

Motivo del taller es la atención al estrés laboral en el docente, considerado como un fenómeno social, cuya evidencia muestra los altos índices de estrés en esta profesión, concluyendo que el trabajo con seres humanos es una variable determinante que al sumarse a otros factores; individuales, familiares, sociales y educativos-estructurales lo determinan. Por lo que es importante reconocer la salud integral del profesor ya que atendiendo su estado de salud y bienestar mejorara su desempeño profesional.

La Psicología, reconoce en los docentes el compromiso de desarrollar y formar ciudadanos en la más amplia concepción de la palabra. Dentro de los propósitos tanto de la Psicología como de la Pedagogía está la aspiración sucesiva a la mejora del bienestar social y calidad de vida, por lo que el Taller plantea su interés en el desarrollo y crecimiento humano así como la búsqueda del estado de salud bio-psico-social, a partir de la coordinación de factores personales y sociales utilizando como medio a la educación; valorándola como instrumento de integración y socialización que garantiza el respeto a las diferencias, derechos y necesidades personales.

La propuesta consiste en vivenciar por lo menos una técnica corporal y dos cognitivas conductuales por sesión, en tres horas de trabajo continuo. Este modelo de intervención se principalmente individualizado, y debe ser una actividad abierta al intercambio, evolución y enriquecimiento, en donde el docente pueda sentirse en un espacio de apertura, flexibilidad y oportunidad,

por lo que es recomendable facilitar su accesibilidad y promoción acentuando la importancia de participar en él.

Cabe señalar que esta propuesta se insertaría al Programa de Actualización del Magisterio en donde la voluntad y apoyo de la SEP, la Subsecretaría de Servicios Educativos Para el Distrito Federal y las diferentes instancias de los subsistemas de educación es determinante. El soporte técnico sería brindado por Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE). Al ser incluido en dicho Programa sería considerado un compromiso (por lo menos anual) para que en cada zona escolar y plantel educativo, se planee y realice la capacitación del docente en aspectos referentes a su salud integral, en específico su salud mental. A este compromiso se sumaría la asistencia de un psicólogo dando el apoyo y coordinación en cada zona escolar, asegurando la realización y seguimiento del taller para el manejo de estrés, conjugando su preparación con la actividad, metodología y asistentes, facilitando así lo relacionado con el aprendizaje y la retroalimentación.

OBJETIVOS DEL TALLER

- Que el docente vivencie diferentes técnicas psicológicas de afrontamiento al estrés, dada la importancia y repercusión en la salud personal y desempeño profesional.
- Presentar, aplicar y compartir con el personal docente conocimientos teórico-prácticos que mejoren su relación con el estrés laboral, centrados en la respuesta consciente, ofreciendo actividades aplicables para el cambio conductual relacionado con la percepción y toma de decisiones.
- Que los docentes inicien el proceso de manejo de estrés por medio del apoyo profesional, información y participación en el Taller.
- Reconocer los factores de riesgo en el estrés y las alternativas para manejarlo, asociando el conocimiento del medio, las características personales y las técnicas para su manejo.

- Con el propósito de promover la práctica de las habilidades adquiridas por los docentes. Se construyen formas y compromisos de atención a la respuesta de estrés laboral de modo personal y permanente.

CONTEXTO Y POBLACIÓN

El taller está diseñado para trabajarlo en grupos de 20 profesores como máximo, con la opción de ser aplicado también con alumnos y padres de familia, aunque no de la misma manera (en las conclusiones se explican las adecuaciones para ellos)

PROCEDIMIENTO

El Taller Técnicas Para El Manejo de Estrés en Docentes considera cuatro momentos:

1º. Evaluación previa; la cual consiste en sensibilizar sobre la importancia del Taller e integrar al grupo. Esta fase consta de tres actividades:

a.- Identificar las causas y nivel de estrés; el profesor participante contesta de forma individual el instrumento “Evaluando el Estrés Docente” (Anexo I).

Una vez resuelto: El grupo puede comparar las puntuaciones individuales, observando los resultados se comentan las características del contexto laboral llevando al grupo a un análisis de circunstancias, como se han resuelto, las características personales que han tenido de poner en juego, etc.

b.- Dinámica “Construyendo en Equipo” propósito: concientizar, la forma de relacionarnos con los factores externos, por ejemplo: ¿sabemos ponernos de acuerdo, se escuchan las reglas, que tanto repetimos conductas aunque no sean exitosas, como a veces la presión viene de dentro? etc.

Las *Instrucciones* para la dinámica son las siguientes:

la Construcción de rompecabezas se hará sobre tiempo y siempre sin hablar.

- *Uno.- De manera individual, sólo se levantará su brazo para indicar que ya han terminado.*
- *Dos.- En equipo, 4 profesores, revolverán las piezas, cambiarán plantilla de figura y las armarán, sólo cuando terminen los cuatro*

levantaran al mismo tiempo los brazos, recuerden sin hablar y al mismo tiempo.

- *Tres.-Todo el grupo dividido en dos equipos hará lo mismo que en el ejercicio B.*

Al terminar este ejercicio devolverán los rompecabezas armados.

Al finalizar se comentará lo siguiente:

Nunca se menciona que es una competencia sin embargo: ¿sintieron presión por ganar, como se pusieron de acuerdo sin hablar para levantar los brazos al mismo tiempo, sintieron que los miembros del equipo ayudaban, presionaban, competían, cooperaban, recordaron y respetaron las instrucciones? etc.

c.- Al terminar este ejercicio se explicará la forma general de trabajo, aquí es necesario comentar aspectos personales por lo que se requiere poner, entre todos algunas reglas que permitirá conocernos mejor a nosotros mismos. Éstas se anotaran en el pizarrón o rotafolio y deben estar presentes en cada sesión.

Por ejemplo:

No hacer juicios de valor

siempre hablar en primera persona

ni ridiculizar ni interrumpir las expresiones de los compañeros

lo que sucede aquí es un aprendizaje que apoyará la modificación de nuestra conducta disfuncional

disposición y apertura en la vivencia de las técnicas para el manejo de estrés

roles que no deben manifestarse: "apaciguador", "evasivo", "inculpador", "predicador"

Además de las sugerencias que haga el grupo.

2º. Revisión del marco conceptual; la apertura de las sesiones dos y tres se hace con la lectura del cuadernillo o guía, señalando las actividades seleccionadas para ese día, en esta parte se permitirá y registrarán las participaciones relevantes de los docentes en el sentido cognitivo conductual y emocional, lo que permitirá seleccionar y ajustar características de aplicación ya programada, siempre considerando las particularidades del grupo en el cuál se trabaja.

3º.- La propuesta de actividades.- es un taller estructurado para un grupo de profesores con los mismos intereses profesionales y humanos (entre otros: aprender y conocer la conducta personal, mejorar de calidad de vida, el desarrollo de habilidades personales para el bienestar integral, el bien común, etc.) aplicando una técnica corporal y dos cognitivo conductual por sesión, al vivenciarlas el conocimiento se experimenta de manera personal, atendiendo la forma de percibir y de revalorar los estresores internos y externos, su práctica introyecta e invita a repetir la experiencia con el propósito de llegar a responder de manera sistemática.

4º.- Evaluación.- de manera personal y testimonial el docente comenta las sensaciones experimentadas durante el taller y lo que puede aplicar en su vida diaria. Una variante es la de retomar las respuestas del instrumento “Evaluando el estrés docente” que inicialmente contestó, colocando ahora, las observaciones u opciones de percibir y afrontar la vida laboral.

El psicólogo debe centrarse en recuperar, conclusiones, resultados y características de cada situación particular, lo que describa los resultados del taller. El concepto multicausal de la evaluación contribuye a fomentar la reflexión acerca de las características del medio educativo. Finalizando cada sesión, construyendo y generando individual y grupalmente, nuevas ideas, opciones y soluciones, a considerar los conflictos como áreas de oportunidad y crecimiento personal y social.

A manera esquemática o experimental el Taller puede representarse en cinco fases:

Precondiciones	Variable independiente	Acontecimientos que influyen	Variable dependiente	Consecuencias
Evaluación previa instrumento cuestionario "EVALUANDO EL ESTRÉS DOCENTE" Anexo I	Taller Técnicas para el Manejo de Estrés en Docentes	Práctica de una técnica de relajación y dos cognitivas-conductuales.	Testimonios, comentarios sobre la vivencia	Compromisos personales para el cambio de actitud.

Figura: representación y adaptación al *Taller: técnicas para el manejo de estrés docente* con base en el modelo de evaluación multicausal de Cronbach y Stufflebeam (Alemán y Garcés 1996. p529)

DESCRIPCIÓN OPERATIVA DEL TALLER

Se integra un cuadernillo o GUÍA DE ORIENTACIÓN, el cual cada participante deberá llevar a cada sesión ya que la lectura de las actividad del día será a modo de introducción al taller. Con el siguiente índice y contenido:

Portada.- con los créditos correspondientes, nivel educativo, zona escolar y escuela participante. con espacio para que cada profesor ponga su nombre.

Presentación.- Con fundamento en la Ley General de Educación, Artículo 21 el cual menciona que deben proporcionarse a cada educador medios que le permitan realizar su labor docente con mayor y mejor impacto al interior de su comunidad a partir del propio desarrollo personal, es que la SEP ha programado el *Taller: Técnicas para el Manejo de Estrés en Docentes* con el propósito de dar a conocer los diferentes técnicas psicológicas de afrontamiento al estrés, y su repercusión en la salud personal y desempeño laboral. A través del auto conocimiento y la auto enseñanza, las técnicas presentadas respetan la historia personal, valores, aprendizajes y personalidad de los participantes. Esperando que sean de utilidad en la vida profesional y cotidiana.

Instrumento de evaluación previa: "Evaluando el estrés Docente" Anexo I

Marco teórico.-Es aquí donde se describen los conceptos básicos o síntesis de la información contenida en el trabajo por ejemplo :

- o *Definición de estrés y sus fases*
- o *Respuesta fisiológica, psicológica y social al estrés*
- o *Estrés laboral en el docente*
- o *Causas y consecuencias*
- o *Que es el afrontamiento*
- o *Que son las técnicas o herramientas para el manejo de estrés*

Entre otros.

Descripción de las técnicas por trabajar. El objetivo y la descripción de cada una y el método de trabajo.

Cuestionario de auto informe positivo y hojas en blanco intercaladas para anotaciones.

Bibliografía. Lecturas Recomendadas

LOGÍSTICA GENERAL

Recursos indispensables

Área de trabajo: un salón amplio (de usos múltiples) dividido en dos partes una con mesabancos –uno por docente- y la otra libre de objetos (donde puedan acostarse o sentarse). Es preferible realizarlo en un ambiente diferente al escolar para ello, puede solicitarse un espacio al Centro de Maestros más cercano.

Recursos didácticos: 60 etiquetas autoadheribles 5x3 cm., marcadores, pizarrón de gis o marcador o rotafolio, reproductor de cassetes o Cds, música: instrumental, new age, o sonidos de la naturaleza, contacto y extensión eléctrica, lápiz para la primera sesión un rompecabezas de madera.

Recordar a los docentes que deben asistir con ropa cómoda para trabajo físico, si lo considera necesario una colchoneta o tapete individual.

La aplicaron pormenorizada se puntualiza en las **Cartas descriptivas** del taller.

Anexo X

VENTAJAS

El atender de manera específica individual y grupal las tensiones profesionales mejoran, apoya y da opción a nuevas actitudes diarias por ejemplo:

- Ofrece al profesorado una serie de recursos para afrontar no sólo los agentes estresantes laborales, sino también los personales.
- Esta actividad se considera un aprendizaje y entrenamiento de habilidades para manejar situaciones estresantes y conflictivas, que surgen en el ámbito escolar.
- Las habilidades aprendidas puede ser aplicables y útiles en la vida cotidiana. Por lo que debe ser orientado a la solución de problemas.
- Se asocian la importancia y responsabilidad social con la calidad educativa y la salud personal.
- Vivenciar, cambios de actitudes y solución de conflictos en el ambiente laboral con el apoyo de un profesional.
- La participación del profesor puede concluirse con la elaboración de metas sobre el cambio de actitud a nivel personal y grupal.
- Permite detectar áreas de mejora, desde un enfoque integral, y sistemático.
- Este Taller se interesa en la demanda de los profesores: de ser atendidos en el aspecto humano además de lo académico.
- Muestra algunas formas de mantener la salud mental y emocional.
- Al prevenir estados de tensión se apoyaría la economía del profesor, de la sociedad y del país.

LIMITACIONES

- La labor docente saturada de responsabilidades extracurriculares puede soslayar la importancia del trabajo dirigido a la salud integral del profesor.
- Al no considerarse obligatoria la programación y participación se limitaría.

- La resistencia al considerar al estrés, como un factor de riesgo para la salud y la calidad educativa, deslinda la voluntad de directivos para realizar el Taller.

CONCLUSIONES

- Este trabajo (no agota los recursos para el manejo de estrés), presenta una selección de técnicas, consideradas adecuadas para el trabajo con docentes de Educación Básica, dado el perfil profesional y sensibilidad social.
- La estructura del Taller permite su continuidad o repetición; valorando las prioridades del grupo y los tiempos disponibles para ello, lo que apoyaría el seguimiento de compromisos individuales y evaluación de la práctica de las alternativas de solución así como los resultados de esta nueva condición.
- Para su aplicación deben observarse los factores estresantes no sólo laborales sino también los que “parecen” ajenos a este ambiente, ya que suelen ser tan impactantes como los contemplados: contextualizando al estrés en un ambiente general.
- Esta propuesta podría aplicarse de manera sistemática, reservada a la realización de un control experimental o seguimiento del impacto sobre la salud y desempeño profesional. O comparar si las habilidades adquiridas, modificó la conducta lo que se evidenciaría en una relación más racional y funcional, del docente consigo mismo y el ambiente en general. Estos resultados se pueden contrastar con un grupo control que no participe en la vivencia; por ejemplo.
- Los docentes participantes pueden pertenecer a cualquier subsistema de educación inicial o básica por ejemplo: preescolar, primaria, secundaria, educación especial, educación física, música, danza, especialidades tecnológicas, etc.
- El taller puede ser aplicado con padres de familia y alumnos aunque sin llegar al nivel de reflexión que con docentes (debido a las condiciones de aplicación y tiempo específico para ello). Una sugerencia de aplicación de la propuesta es la siguiente forma:

PADRES	ALUMNOS
En reuniones de retroalimentación y resultados escolares con los padres se puede iniciar ejercitando, de manera somera (por la disposición de tiempo) una técnica de relajación o cognitiva conductual, sin olvidar mostrar los pasos completos, el objetivo y su utilidad en los diferentes momentos.	Con apoyo del docente de educación física ejercitar la relajación progresiva y autógena, acentuando la atención a la respiración, al considerarla medio para la conciencia del pensamiento y conducta. En el aula pueden ser practicadas las técnicas, por ejemplo la visualización creativa, como medio de descarga emotiva en los periodos: de exámenes, y anteriores a vacaciones donde el control de grupo suele ser más complicados.

- En una escuela formadora de docentes, se desarrollan habilidades y destrezas dirigidas al interés social, esto, sumado al perfil vocacional, hace que el magisterio sea una población vulnerable al estrés ya que en general distraen las necesidades personales (y de no hacerlo se crea mayor conflicto), por atender

tareas como conducir a un grupo (generalmente heterogéneo en diferentes aspectos y numeroso), cumplir requerimientos técnicos, proyectarse o atender a la comunidad. De aquí la importancia de que la SEP equilibre la propensión al estrés y sus efectos en la salud del profesor, estableciendo actividades y espacios de expresión e intercambio de experiencias que faciliten la recuperación personal. El mejoramiento de condiciones laborales y solicitar legislar al respecto, dada la trascendencia de la labor educativa.

- Se incluye al ISSSTE en la parte operativa, por tratarse de la institución de salud que atiende al magisterio. Y donde el estrés laboral no es considerado un factor de riesgo para la salud integral de profesor. En países hispanos como España, Argentina y Chile, el estrés es contemplado y atendido por los organismos de salud como un fenómeno con repercusiones sociales; que permanece y se reproduce; por lo que ya se legisla en ello.

El docente como multiplicador de conocimientos y formador de individuos debe entenderse dentro de un contexto y responsabilidades y no como un trabajador más. Observando e incluyendo las peculiaridades del trabajo con humanos, la responsabilidad de educar, el desgaste emocional y el exigido trato ejemplar que debe mostrar en su quehacer cotidiano, entre otras. El ISSSTE atiende casos de enfermedad biológica manifiesta, no contempla la prevención, características y efectos de la presión laboral, ni los impactos o recuperación de la salud mental en los trabajadores de la educación.

LISTA DE REFERENCIAS

- 📖 Alemán, B. Garcés F. (dirs) (1996) Administración Social: Servicios de Bienestar Social. Madrid, España: Siglo XXI
- 📖 Arroba, T. James K. (1990) La Presión en el Trabajo. México: Ed. McGraw-Hill /Interamericana de México, S.A. de C.V.
- 📖 Brunet, L. (1987) El Clima de Trabajo en la Organizaciones. Definición, diagnóstico y consecuencias. México: Trillas
- 📖 Buendía, J. (1998) Estrés laboral y de salud. Madrid. Ed. Biblioteca Nueva
- 📖 Caballo, V. E.(1991) Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de Conducta. (3ª.Ed.) España: Siglo XXI, 1995.
- 📖 Calvete, Z. E. y Villa S.A. (1997) Programa “Deusto 14-16” Evaluación e Intervención en el Estrés Docente. Bilbao, España: Ediciones Mensajero
- 📖 Davis, K., Newstrom, J. (1999) Comportamiento Humano en el Trabajo. (10ª.Ed.) México: McGraw Hill
- 📖 Davis, K., Newstrom, J. (2002) Comportamiento Humano en el Trabajo. (11ª.Ed.) México: McGraw Hill
- 📖 De la Fuente, M.R. (1996) Psicología Médica. México. Fondo de Cultura Económica.
- 📖 Dubrim, A.J. (2003) Fundamentos de Comportamiento Organizacional México: Thomson
- 📖 Fernández–Seara , J.L. (1999) Estrategias de afrontamiento saludable frente al estrés ocupacional. En Buendía, J. Y Ramos, F. (Eds.). Empleo Salud y Estrés (181-205). España: Pirámide
- 📖 Goleman, D. (2003) La Inteligencia Emocional (38ª. Ed.) México: Vergara
- 📖 Gomez, L.C. Zapata, G.R. (2000) Psiquiatría, Salud mental y Trabajo social. España. Eunate
- 📖 Grau, A. J. Martín, C. M. Portero, C. D. (1993) Personalidad y Salud Humana. Interamericana de Psicología /Interamerican Journal of Psychology, 27, 37-58.
- 📖 Hellriegel, D., Slocum,J., (2004) Comportamiento Organizacional (10ª.Ed.) México: Thomson
- 📖 Humphrey, J.H.- (1986) Profiles in stress. New York: AMS Press Inc..
- 📖 Lazarus, R. S. (1981) The Stress and Coping Paradigm. En C. Eisdorfer, D. Cohen. A. Kleinman y P. Maxim (comps.) Models for Clinical

Psychopathology, Nueva York: Spectrum

- 📖 Lazarus, R. S., Folkman, S. (1986) Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca
- 📖 Martínez, M. (2000) El Contrato Moral del Profesorado. México: Biblioteca para la actualización del Maestro, Secretaria de Educación Pública. (SEP)
- 📖 Marx, M.H. Hillix, W.A. (1976) Sistemas y Teorías Psicológicas Contemporáneas. Buenos Aires. Paidos
- 📖 Morales, M. L. (1979) Psicometría Aplicada. México: Trillas
- 📖 Moreno, B. (1991) El burnout una forma específica de estrés laboral. En Buendía y otros (Eds.) Manual de Psicología Clínica Aplicada. Madrid: Siglo XXI.
- 📖 Morris, G.C. (1997) Psicología (9ª. Ed.) México. Prentice-Hall Hispanoamericana
- 📖 Naenko, N.I. (1976) La Tensión Psíquica. Moscú: U.E.M
- 📖 Nava, P. (2001). Propuesta taller para prevenir el estrés en el ámbito laboral. Tesis de licenciatura inédita. Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- 📖 O'Connor, J. y Seymour, J. (2002) Introducción a la PNL (8ª.Ed.) Barcelona, España: Urano
- 📖 Pallavicina, G.J. y Venegas, R.L. (1987) Síndrome del estrés estudiado en un grupo de enfermeras universitarias. Revista de Psiquiatría Clínica. 1, 19-34
- 📖 Quevedo-Aguado M., Delgado C., Fuentes J., Salgado A., Sánchez T., Sánchez J., Yela J. (1999) Relación entre "Despersonalización" (burnout), trastornos psicofisiológicos, clima laboral y tácticas de afrontamiento en una muestra de docentes. Estudios de Psicología, España 63, 87-107
- 📖 Rodríguez, F., A. (1998) Introducción a la Psicología del trabajo y de las organizaciones. España. Pirámide
- 📖 Rodríguez, M. y Hernández, R. (2004) Control y manejo del estrés con técnicas cognitivo-conductuales en profesores de primaria y secundaria, Tesis de licenciatura inédita Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- 📖 Schmelkes, S. (1992) Hacia una Mejor Calidad de Nuestras Escuelas. México: Biblioteca para la actualización del Maestro, Secretaria de

Educación Pública. (SEP)

- 📖 Small, L. (1981) Psicoterapias Breves. Barcelona, España: Gedisa
- 📖 Stevens, J. (1993) El Darse Cuenta sentir imaginar vivenciar. Chile. Cuatro Vientos
- 📖 Turk, D.y Salovey,P. (1985) Reestructuración Cognoscitiva. Cognitive Therapy and Research, 9, 1-14
- 📖 Vallejo,R.J. (2002) Introducción a la Psicopatología y Psiquiatría. (5ª.Ed.). Barcelona, España. Masson
- 📖 Voli, F. (1997) La Autoestima del Profesor Manual de reflexión y acción educativa. Madrid. PPC
- 📖 La Etnología: Temas y Tendencias, I Coloquio Paul Kirchhoff. (1988) Instituto de Investigaciones Antropológicas y Coordinación de Humanidades, UNAM
- 📖 Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.- Mexicano: Esta es tu Constitución. Comentada por: Rabasa, E. y Caballero G.. México: Cámara de Diputados
- 📖 Programa de Educación Física, Subsecretaría de Servicios Educativos para el Distrito Federal. México: SEP (1994) vigente en el ciclo escolar 2006-2007
- 📖 Revista Interamericana de Psicología (1991), 25,44
- 📖 Revista Estudios de Psicología, (1999) España 63, 87-107
- 📖 Revista Salud Alternativa No. 41, Madrid, España. Sociedad Holística Hispanoamericana.
- 📖 Revista Tentación, No. 32 Suplemento semanal del Diario El Universal, México.
- 📖 <http://www.educaweb.com/esp/servicios/monograficos/estres/opinion3asp>
- 📖 <http://www.musicoterapiaonline.cl/faq.htm>
consultada 20 agosto 2006-16:00 hrs.
- 📖 <http://www.churchforum.org/info/apologetica/otros/yoga.htm>
consultada 6 de septiembre 2006-18:00 hrs.
- 📖 http://www.musicoperapia.com.mx/que_es.html
consultada 6 de septiembre 2006-19:00 hrs.

 <http://www.mywhatever.com/cifwriter/library/48/cpg2273.html>
consultada 12 de agosto 2006-17:00 hrs

 <http://www.stps.gob.mx>
consultada 24 de noviembre 2006-19:00 hrs.

ANEXO I

“EVALUANDO EL ESTRÉS DOCENTE”

Este instrumento llamado Inventario de Burnout de Maslach (MBI) es muy utilizado la evaluación del síndrome del estrés. Fue creado por Maslach y Jackson en 1981 para su aplicación en profesionales de servicios humanos. Incluye tres factores:

Agotamiento emocional : estar emocionalmente sobrepasado y agotado por el trabajo.

Despersonalización : actitud fría e impersonal hacia los usuarios-alumnos.

Logro personal : describe sentimientos de éxito y competencia en el ejercicio del puesto

Agotamiento emocional	Logro personal	Dificultades con los alumnos	Falta de control	Despersonalización
Items- 1,2,3,5,7,12,14,18	Items- 6,8,11,15,16,17	Items- 21,22,23,25	Items- 19,20,24	Items- 4,9,10,13.

Se contesta en escala de “intensidad” y “frecuencia”.

INSTRUCCIONES										
A CONTINUACIONES PRESENTAN UNA SERIE DE OPINIONES Y VIVENCIAS REFERENTES AL TRABAJO DE PROFESORES . INDICA CON QUE FRECUENCIA HAS EXPERIMENTADO CADA UNA DE ELLAS EN LOS ÚLTIMOS MESES.										
6 = totalmente de acuerdo						3 = más bien en desacuerdo				
5 = bastante de acuerdo						2 = bastante en desacuerdo				
4 = más bien de acuerdo						1 = totalmente en desacuerdo				
1	2	3	4	5	6	1.- Me siento emocionalmente exhausto a causa de mi trabajo.				
1	2	3	4	5	6	2.- Me siento deshecho al final de la jornada laboral.				
1	2	3	4	5	6	3.- Siento fatiga cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día de trabajo.				
1	2	3	4	5	6	4.- Creo que trato a algunos alumnos como si fueran objetos impersonales.				
1	2	3	4	5	6	5.- Trabajar con gente todos los días es realmente una tensión para mí.				
1	2	3	4	5	6	6.- Abordo de forma muy efectiva los problemas de mis alumnos.				
1	2	3	4	5	6	7.- Me siento quemado a causa de mi trabajo.				
1	2	3	4	5	6	8.- Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.				
1	2	3	4	5	6	9.- Me he vuelto más insensible hacia la gente desde que cogí este trabajo.				
1	2	3	4	5	6	10.- No me importa lo que le suceda a algunos alumnos.				
1	2	3	4	5	6	11.- Me siento con mucha energía.				
1	2	3	4	5	6	12.- me siento frustrado a causa de mi trabajo.				
1	2	3	4	5	6	13.- Me preocupa que este trabajo me este endureciendo emocionalmente.				
1	2	3	4	5	6	14.- Trabajar directamente con la gente me supone mucho estrés				
1	2	3	4	5	6	15.- Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis alumnos				

1	2	3	4	5	6	16.- Me siento muy animado y contento después de trabajar de forma cercana con mis alumnos.
1	2	3	4	5	6	17.- He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo.
1	2	3	4	5	6	18.- Siento que estoy al final de mis fuerzas.
1	2	3	4	5	6	19.- Me resulta difícil imponerme a mis alumnos cuando adoptan posturas que considero incorrectas.
1	2	3	4	5	6	20.- Me he abstenido de disciplinar a algunos alumnos. Por temor a que puedan tomar represalias.
1	2	3	4	5	6	21.- Tengo alumnos que hablan continuamente en clase.
1	2	3	4	5	6	22.- Siento que tengo que repetir a mis alumnos las mismas cosas una y otra vez.
1	2	3	4	5	6	23.- Siento que los problemas de disciplina de unos cuantos alumnos me quitan mucho tiempo de otros alumnos.
1	2	3	4	5	6	24.- Siento que no tengo un control adecuado de mis alumnos.
1	2	3	4	5	6	25.- Creo que mis alumnos no responden de manera adecuada a mis enseñanzas.

HOJA DE EVALUACIÓN:

Se suman las respuestas de las preguntas	TOTALES	ORIENTACIÓN del estrés hacia
1,2,3,5,7,12,14,18		Agotamiento emocional: su alta puntuación describen estrés por falta de energía, cansancio y agotamiento. Son paralelos a las características de adaptación de Selye, pueden encubrir los síntomas de depresión.
6,8,11,15,16,17		Logro personal: su alta puntuación especifica profesores (a) con bajo nivel de estrés, manifiesta sentimientos de seguridad y confianza; en los recursos propios, en la forma de manejar las relaciones con los alumnos.
21,22,23,25		Dificultades con los alumnos: una puntuación alta describe problemas con los alumnos, por ejemplo, en disciplina, falta de respuesta adecuada en el proceso de aprendizaje.
19,20,24		Falta de control: una alta puntuación se traduce en indefinición en los criterios de límites, equidad, justicia
4,9,10,13.		Despersonalización: una alta puntuación define actitudes de desinterés, insensibilidad, frialdad del profesor (a) con respecto a sus alumnos.

Fuente: Calvete y Villa (1997, p. 150) considerando que el profesor puede percibir la respuesta negativa a los sucesos y condiciones estresantes en la enseñanza, con sus alumnos, ante condiciones administrativas, por medio del cambio de conducta hacia el desinterés, frustración, deterioro en su salud física y mental.

ANEXO II

RELAJACIÓN PROGRESIVA

A continuación se presenta un tipo de información que el psicólogo puede dar. No son instrucciones para memorizar y declamar al participante, sino una guía para ser adaptada a cada persona concreta. El psicólogo puede decir:

Como hemos visto, una gran parte de tu problema radica en la tensión que experimentas diariamente. Esa tensión es la respuesta que tu cuerpo da a una serie de situaciones que exigen que actúes. La tensión puede ser adaptativa (buena, beneficiosa) si le sirve a uno para hacer frente a esa situación y resolverla. Por ejemplo, cuando tu jefe te dice que necesita un informe importante en poco tiempo, tú tienes que sentarte a tu mesa y teclear tu máquina, y eso requiere tensar cierto músculo de tu cuerpo. Sin embargo, no necesitas tanta tensión que llegues a romper una tecla, ni necesitas fruncir tu frente, tensar tus hombros, etc. Tampoco necesitas seguir tensando tus músculos después de acabado el trabajo. ¿Cuál sería entonces, según los ves tú, el ideal de tensión en esa situación?... Justo, sólo el necesario para realizar la tarea, el resto sobra y sólo te va a causar malestar y dolor de cabeza. Eso es lo que puedes aprender aquí: a distinguir la tensión innecesaria y eliminarla.

La técnica de relajación progresiva consiste en aprender a tensar y luego relajar los distintos grupos musculares de tu cuerpo, de forma que sepas que se siente cuando el músculo está tenso y que cuando este relajado. De esta forma, una vez que dicho aprendizaje se haya convertido en hábito, identificarás rápidamente en las situaciones de cada día, cuando estás tensando de más allá de los que necesitas. Esta identificación será tu señal para automáticamente relajarte. Pero fíjate que estamos hablando de un hábito, y como cualquier hábito, para llegar a serlo, necesita ser aprendido y practicado primero. Ahora me gustaría dejar de hablar un momento para que me cuentes, según lo dicho, en que consiste la técnica y para que sirve....

Muy bien, vamos a aprender la técnica de formación progresiva en las sesiones. De manera que hoy vas a aprender a tensar y relajar los brazos; en la segunda sesión, la frente, ojos y nariz; en la tercera, la boca y las mandíbulas; en la cuarta, el cuello; en la quinta, los hombros, pecho y espalda; en la sexta, el abdomen; en la séptima, los pies y piernas; y en la octava, a relajar sólo, sin tensar todos los músculos. Cada una de las sesiones durará 20 minutos aproximadamente.

Mucho más importante que aprender a tensar y relajar bien en las sesiones es practicar en casa. Sin esta práctica no se puede consolidar el aprendizaje, y por tanto, no se puede aplicar a la vida real, así que sería absurdo continuar con las sesiones. Es necesario que practiques como mínimo media hora diaria. En la práctica hay un mínimo, pero no un máximo; cuanto más practiques mejor. Lo que si es importantes, es que te reserves un horario y un lugar tranquilo para practicar. Elígelo de forma que nadie moleste y no te quedes dormido (por ejemplo, no lo hagas después de comer o justo antes de dormir). Si esto ocurriera, no pasa nada, es solo señal de que realmente te has relajado bien; pero mientras duermes no puedes aprender, y acuérdate que de eso es de lo que se trata. ¿Cómo ves tú eso de la práctica en casa?

Bien, hoy vamos a aprender cómo tensar y relajar los músculos de los brazos. Vamos a comenzar con los de la mano dominante. Los músculos de la mano y antebrazo se tensan apretando el puño. Así, hazlo conmigo... ¿notas la tensión en la mano, en los nudillos y en el antebrazo?, muy bien. Ahora suelta la mano y completamente ¿nota? La diferencia entre la tensión anterior y la relajación de ahora. Eso es lo que te pediré que hagas cuando te relajes. Cuando hayamos relajado los músculos de la mano y antebrazo por dos veces, pasaremos a los músculos del bíceps y haremos los mismo. El ejercicio para tensar es el de apretar fuertemente el codo contra una resistencia. Prueba tú... así... muy bien. Cuando relajemos el brazo completamente, practicaremos los mismos ejercicios con el brazo contrario; el resto de la sesión la dedicaremos sólo a relajar . No te preocupes por recordar nada porque esto te lo iré diciendo paso a paso. ¿ Tienes alguna duda?...

Bien, ahora colócate en una posición descansada, reduciré la luz de la habitación... Ponte cómodo, aflójate cualquier prenda que te oprima, y quítate pulseras, gafas o cualquier objeto que te pueda molestar . Cuando te encuentres en una posición cómoda, procura moverte lo menos posible y no hablar durante la tensión. ¿Tienes alguna pregunta. Bien, vamos a comenzar.

Fuente:Caballo, (1991, p.168-169)

ANEXO III

RELAJACIÓN PASIVA

Estás confortablemente reclinado con los ojos cerrados, todas las partes de tu cuerpo están cómodamente apoyadas de forma que no hay ninguna necesidad de tensar ningún músculo. Déjate llevar lo máximo que puedas por el sentimiento de relajación (pausa).

Ahora focaliza la atención en tu mano derecha y deja que desaparezca de ella cualquier tensión... Concéntrate en los músculos de tu mano derecha... puedes verlos... ve dejándolos sueltos más y más sueltos. Deja que esos músculos se vuelvan muy, muy relajado; muy, muy calmados; muy, muy tranquilos... déjate llevar... continúa concentrándote en esos sentimientos y deja que esos músculos se suelten más... cuando estas relajado tus músculos están muy sueltos, muy largos, muy calmados... déjalos que se suelten más y más (pausa).

Ahora focaliza tu atención más arriba en tu antebrazo derecho; puedes sentirlo, concéntrate en esos músculos y deja que tu atención se focalice en esos sentimientos. Deja que tus músculos se relajen más y más, más y más relajados, profundamente relajados, sueltos, tranquilos... Si tu atención divaga, vuélvela de nuevo a tus músculos relajados. Están muy alargados ,muy tranquilos y relajados (pausa).

Ahora, focaliza tu atención más arriba, en tu brazo derecho... A medida que concentras tu atención en esos músculos los vas dejando más y más relajados, muy sueltos, muy calmados, muy tranquilos. Déjate llevar más y más profundamente. Si notas que tu atención divaga, vuelve a centrarla en esos músculos. Deja que esos músculos se vuelvan más y más largos, calmados, tranquilos... déjate llevar por el sentimiento profundo de la relajación, sólo déjate llevar (pausa).

Mientras que continúas con todo tu brazo, antebrazo y mano derecha profundamente relajados, concéntrate en tu mano izquierda.

... La relajación se extiende ahora por tus brazos... toda tu cara... tu cuellos... y baja hacia tus hombros. Focaliza ahora tu atención en esa parte de tu cuerpo, nota cómo los músculos se están relajando más y más...

Deja que tus músculos se vuelvan más y más pesados, cálidos relajados...

Concéntrate en los sentimientos de relajación. Si tu atención divaga, traéla de nuevo a esos sentimientos. Deja todo tu ser muy, muy relajado; muy, muy tranquilo. Deja tus pies... tus piernas... tus muslos... tu estomago... tu pecho... tu espalda... tus hombros... tus brazos... tu cuello... tu cara... muy, muy relajados; tus músculos están muy, muy sueltos; muy tranquilos. Deja que tu respiración lleve su propio ritmo monótono, tranquilo. Déjate llevar... déjate llevar por el estado profundo de relajación. Todas las partes de tu cuerpo están muy relajadas, muy cálidas, muy pesadas. No hagas nada, sólo déjate llevar. Deja que tu respiración siga su propio ritmo pesado. Monótono, tranquilo. Déjate llevar, déjate llevar más y más profundamente por la relajación.

ANEXO IV

RELAJACIÓN AUTÓGENA

Al igual que con las otras técnicas, se debe practicar hasta llegar a relajarse de forma automática, las instrucciones son las siguientes:

Una vez sentado en una posición cómoda, con los ojos cerrados, vamos a comenzar la relajación autógena. Primero, quiero que tomes conciencia de cualquier ruido fuera de la habitación (10 segundos). Conciencia de cómo sientes tu cuerpo... de los puntos de contacto entre tu cuerpo y lo que está en contacto con él, los puntos de contacto de la cabeza, la espalda, los brazos y las piernas. (10 segundos). Ahora quiero que te concentres en tu respiración; a medida que inspiras tu abdomen se eleva, y cuando espiras, el abdomen baja suavemente... de forma que la respiración es un poco más larga que la inspiración (10 segundos). Ahora, concéntrate en tu mano y brazo derechos y comienza a decirte mentalmente: Siento mi mano derecha pesada (se repite tres veces), mi mano derecha es cálida y pesada (tres veces), siento mi mano y brazo derechos pesados (tres veces), siento una oleada cálida invadiendo mi mano y brazos derechos (tres veces). Visualiza tu mano y brazo derechos en un sitio cálido, dándoles el sol, mira como los rayos de sol descienden y tocan tu mano y brazo derechos... cómo los calientan suavemente, imagínate que estás acostado sobre arena caliente, siente el contacto de tu mano y brazo derecho sobre la arena... o introducidos en agua caliente...o cerca de una estufa. Dite: mi mano y brazo derecho se vuelven muy cálidos y pesados. Respira profunda y lentamente, a cada espiración lenta y larga, déjate llevar un poco más, mandando un mensaje de calor y relajación hacia la mano y brazo derecho (10 segundos).

De esta forma el psicólogo repite el mismo tipo de instrucciones para la mano y brazo izquierdo, pie y piernas derecha e izquierda, volviendo después sobre todas las extremidades y pasándolo al abdomen.

...Mis brazos y piernas están cálidos y pesados (15 segundos repitiéndolo). Mis pies y piernas están cálidos y pesados (15 segundos repitiéndolo). Mi abdomen es cálido (3 veces). Mi respiración es lenta y regular (3 veces). Mi corazón late calmada y relajadamente (3 veces). Mi mente está tranquila en paz (3 veces). Tengo confianza en resolver los problemas cotidianos (3 veces). Toda tensión y estrés en mi cuerpo se va disipando a cada larga y suave espiración (e veces). Cualquier preocupación acerca de mi pasado o futuro se disipa cada vez que espiro (3 veces). Puedo mandarme mensajes positivos acerca de mi propio valor (3 veces). Gradualmente puedo empezar a volver a la habitación manteniendo mis ojos cerrados. Soy consciente de nuevo de los sonidos fuera y dentro de la habitación. Voy sintiendo mi cuerpo. Cuando estés preparado, puedes empezar a mover tus dedos y poco a poco ir abriendo tus ojos.

Como has podido observar este tipo de relajación es de los que utiliza más elementos de sugestión, sin embargo, aunque el docente es dirigido, posteriormente será él quien interiorice y practique solo. No se relajan grupos musculares, sino que se focaliza la atención en las extremidades para calentarlas, y en el abdomen para favorecer la respiración.

Fuente: Caballo, (1991, p.176)

ANEXO V

RESPUESTA DE RELAJACIÓN DE BENSON

Las instrucciones dadas por Benson para producir esos cambios son las siguientes:

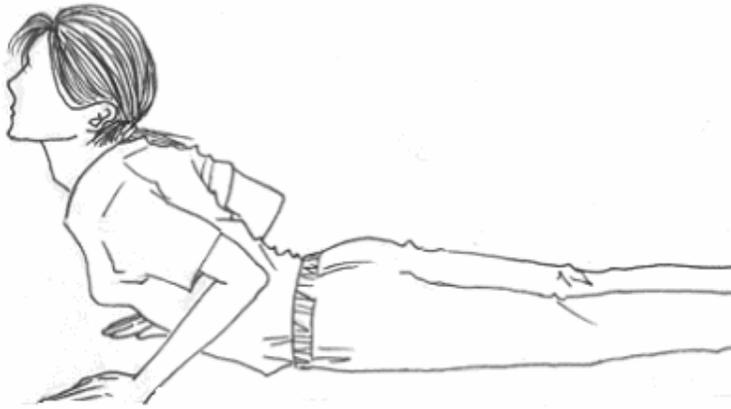
1) Siéntate en una posición cómoda; 2) Cierra tus ojos ; 3) Relaja profundamente todos tus músculos, empezando por tus pies y subiendo hacia tu cara. Manténlos relajados; 4) Respira a través de la nariz siendo consciente de tu respiración. A medida que expulses el aire di la palabra “uno” para tí mismo (puede ser paz, relax, o cualquier otra palabra). Por ejemplo, respira adentro...afuera, “uno”; adentro... afuera “uno; etc. Respira fácil y naturalmente; 5) Continúa durante 10 o 20 minutos. Puedes abrir los ojos para ver la hora, pero procura hacerlo poco y no utilices alarma o despertador. Cuando termines, siéntate durante varios minutos, primero con los ojos cerrados, y luego, con ellos abiertos. No te levantes hasta que pasen algunos minutos; 6) No te preocupes si no te relajas completamente al principio. Deja que la relajación ocurra a su propio ritmo. No la forces. Practica una o dos veces al día. Con la práctica la respiración ocurrirá sin ningún esfuerzo.

Como puede comprobarse la originalidad de Benson radica en sus instrucciones sobre la respiración activa, esto es, de la concentración en una palabra que ayude a respirar más lenta y pausadamente, favoreciendo de esta forma la relajación.

Fuente: Caballo, (1991, p.178)

ANEXO VI
POSTURAS (ASANAS) BÁSICAS EN YOGA

1 POSTURA DE LOTO	
<p>Postura fundamental del Yoga, estimula la concentración mental, aquieta la mente y el sistema nervioso.</p> <p>BENEFICIOS:</p> <ul style="list-style-type: none">● Ayuda a mejorar la posición erguida de la columna● Da mayor flexibilidad a las articulaciones● Brinda tranquilidad general	

2 POSTURA DE LA COBRA	
	<p>Esta postura es verdaderamente útil para nuestro cuerpo y nuestra salud</p> <p>BENEFICIOS:</p> <ul style="list-style-type: none">● Regula el funcionamiento de las glándulas suprarrenales● Flexibiliza la columna vertebral● Alivia el dolor de espalda por trabajo excesivo● Aumenta el calor corporal● Haciéndola todos los días regula la tensión baja● Llevando la cabeza hacia atrás, actúa sobre la tiroides

3 POSTURA DEL CAMELLO

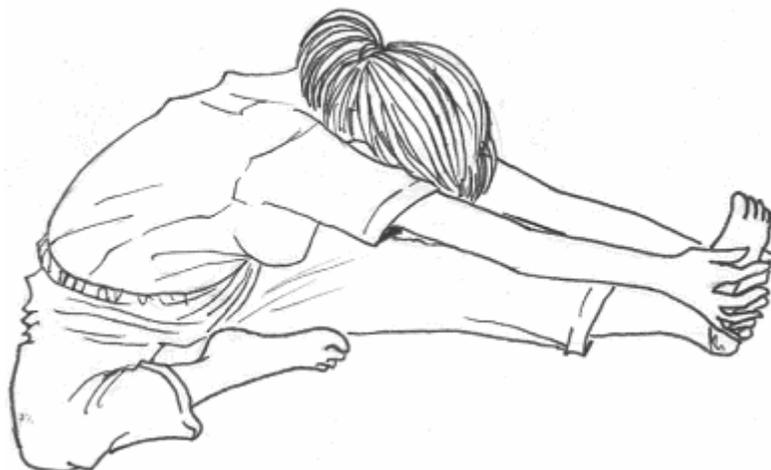
Postura muy practicada por sus efectos sobre las emociones y estados de animo

BENEFICIOS:

- Actúa sobre la tiroides y glándulas sexuales
- Tonifica los músculos que sostienen la columna vertebral
- Alivia el estreñimiento
- Al abrir el pecho, es ideal para los afectados por el asma



4 POSTURA DE LA CABEZA CONTRA LA RODILLA



Asana o postura clave para los que sufren dolores lumbares ya que da elasticidad y flexibilidad a la columna

BENEFICIOS:

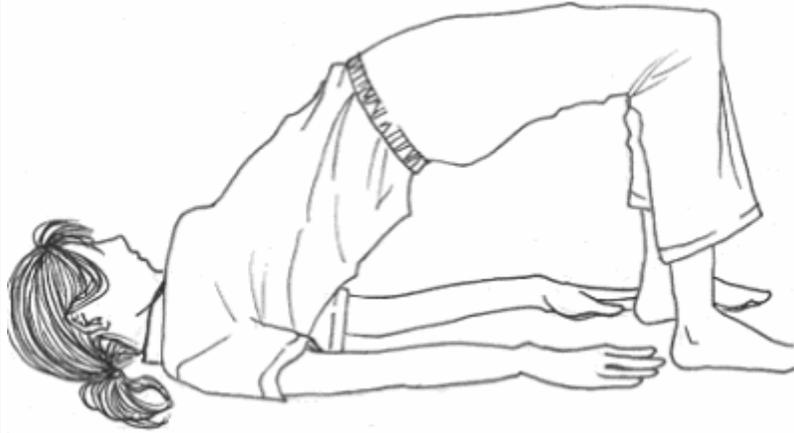
- Fortalece las piernas gracias a la elongación de la parte posterior
- Masajea los intestinos, al presionar el lado derecho y colon ascendente favorece el peristaltismo
- Tonifica las vísceras
- Evita la acumulación de adiposidades en el abdomen

5 POSTURA DEL PUENTE

Postura fácil de realizar en el suelo o la cama

BENEFICIOS:

- Fortalece y alivia las molestias del sacro iliaco
- Elimina las tensiones que se acumulan en la espalda
- Prepara para la ejercitación corporal a lo largo del día



6 POSTURA DE LA TORSIÓN



Postura fundamental del Yoga, estimula la concentración mental, aquieta la mente y el sistema nervioso.

BENEFICIOS:

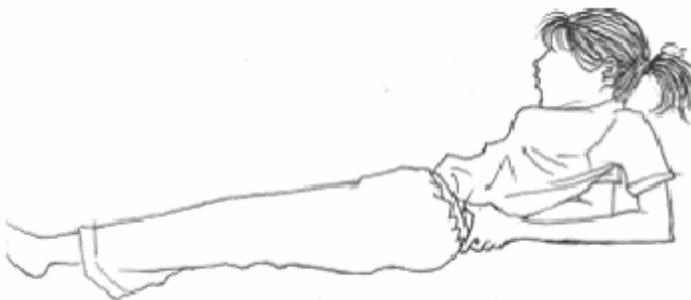
- Ayuda a mejorar la posición erguida de la columna
- Da mayor flexibilidad a las articulaciones
- Brinda tranquilidad general

7 POSTURA PELVIANA INVERTIDA

Como postura de inversión, las radiaciones terrestres y cósmicas se reciben para tener sentido contrario, dan fuerza, contribuyen al equilibrio emocional.

BENEFICIOS:

- Mejora el funcionamiento glandular y la irrigación de la piel
- Mejora la circulación facilitando el retorno venoso
- Ejerce masaje en vértebras dorsales y cervicales
- Da seguridad y autocontrol emocional



8 POSTURA DEL ARADO



La posición adoptada está inspirada en el instrumento de labranza

BENEFICIOS:

- Fortalece la espalda
- Regula el funcionamiento de la tiroides
- Masajea el hígado y el bazo
- Actúa sobre la obesidad, enfermedades reumáticas, estreñimiento e indigestión
- Al abrir los espacios intervertebrales flexibiliza la zona cervical

9 POSTURA DEL PEZ

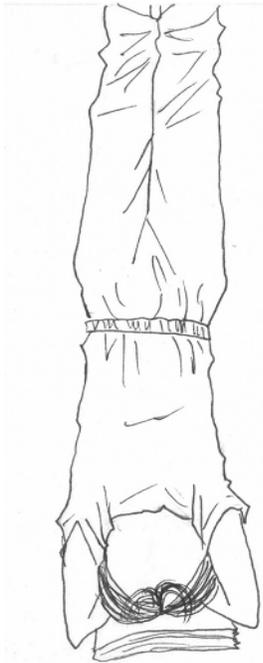
Los textos sánscritos aseguran que con esta postura se puede flotar en el agua como un pez

BENEFICIOS:

- Da elasticidad al cuello
- Fortalece la espalda
- Expande la caja torácica, lo que ayuda a quienes sufren de bronquitis o asma
- Estimula las glándulas: pituitaria, pineal, tiroides y suprarrenales
- Brinda autoestima y paz



10 PARADA DE CABEZA



La postura más importante del Yoga

BENEFICIOS:

- Disipa los estados de ansiedad, tensión, fatiga, miedo, falta de energía
- Su efecto sobre la glándula tiroides ayuda a conservar el peso corporal
- Ayuda a vencer el insomnio
- Mejora la memoria y la concentración
- Combate la depresión y la falta de confianza
- es rejuvenecedora

11 POSTURA DEL TRIANGULO

En la tradición hindú el triángulo es un poderoso símbolo de principio divino

BENEFICIOS:

- ☯ Tonifica la espina dorsal y órganos abdominales
- ☯ Aumenta los movimientos peristálticos
- ☯ Fortalece las piernas
- ☯ Mejora el equilibrio



12 POSTURA DEL ARBOL



Este ejercicio tiene un efecto notable sobre el dominio del sistema nervioso, otorga seguridad y equilibrio

BENEFICIOS:

- ☯ Excelente para aquietar la mente, los pensamientos
- ☯ Da sensación de equilibrio y reposo
- ☯ Facilita la respiración profunda
- ☯ Ejerce una acción estimulante sobre los órganos de la zona pélvica
- ☯ Favorece la concentración

ANEXO VII

ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES SOCIALES

El trabajador debe distinguir entre respuestas asertivas, no asertivas y agresivas, en este anexo se describen algunos elementos básicos que deben considerarse en las habilidades sociales

Muestra de Derechos humanos básicos ¹ comúnmente útiles en los trabajos sobre asertividad:

1. El derecho a mantener tu dignidad y respeto comportándote de forma habilidosa o asertiva – incluso si la otra persona se siente herida- mientras no violes los derechos humanos básicos de los demás.
2. El derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
3. El derecho a rechazar peticiones sin tener que sentirse culpable o egoísta
4. El derecho a experimentar y expresar tus propios sentimientos
5. El derecho a cambiar de opinión
6. El derecho a pedir lo que quieres (dándote cuenta que la otra persona tiene derecho a decir no)
7. El derecho a hacer menos de lo que humanamente eres capaz de hacer
8. El derecho a ser independiente
9. El derecho a decidir que hacer con tu propio cuerpo, tiempo y propiedad
10. El derecho a pedir información
11. El derecho a cometer errores – y ser responsable de ellos
12. El derecho a sentirse a gusto contigo mismo
13. El derecho a tener tus propias necesidades y que estas sean tan importantes como las necesidades de los demás. Además, tenemos el derecho de pedir (no exigir) a los demás que respondan a nuestras necesidades y de decidir si satisfacemos las necesidades de los demás
14. El derecho a tener opiniones y expresarlas
15. El derecho a decidir si satisfaces las expectativas de otras personas o si te comportas siguiendo tus intereses – siempre que no violes los derechos de los demás
16. El derecho a hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en casos límite en que los derechos no están del todo claros
17. El derecho a obtener aquello por lo que pagas
18. El derecho a escoger y de comportarte de manera asertiva o socialmente habilidosa
19. El derecho a tener derechos y defenderlos
20. El derecho a ser escuchado y a ser tomado en serio
21. El derecho a estar sólo cuando así lo escojas
22. El derecho a hacer cualquier cosa mientras que no violes los derechos de alguna otra persona

TRES ESTILOS DE RESPUESTA

NO ASERTIVA	ASERTIVA	AGRESIVO
Demasiado poco, demasiado tarde Demasiado poco, nunca	Lo suficiente de las conductas apropiadas en el momento correcto	Demasiado, demasiado pronto Demasiado, demasiado tarde
Conducta no verbal Ojos que miran hacia abajo; voz baja; vacilaciones; gestos desvalidos; negando importancia a la situación; postura hundida; puede evitar totalmente la situación; se retuerce las manos; tono vacilante; o de queja; risitas “falsas”.	Conducta no verbal Contacto acular directo; nivel de voz conversacional; habla fluida; gestos firmes postura erecta; mensajes en primera persona, honesto-a; verbalizaciones positivas; respuestas directas a la situación; manos sueltas.	Conducta no verbal Mirada fija; voz alta; habla fluida/rápida; enfrentamientos; gestos de amenaza; postura intimidatoria; deshonesto-a; mensajes impersonales.
Conducta verbal “Quizás”; “Supongo”; “Me pregunto si podríamos”; “Te importaría mucho”; “Solamente”; “No crees que”; “Ehh”; “Bueno”; “Realmente no es importante”; “No te molesta”	Conducta verbal “Pienso”; “Siento”; “Quiero”; “Hagamos”; “¿Cómo podemos resolver esto?”; “¿Qué piensas?”; “¿Qué te parece?”.	Conducta verbal “Harías mejor en”; “Haz”; “Ten cuidado”, “Debes estar bromeando”; “Si no lo haces...,” “No sabes”; “Deberías”; “Mal”.
Efectos Conflictos interpersonales Depresión Desamparo Imagen pobre de uno mismo Se hace daño a sí mismo Pierdes oportunidades Tensión Te sientes sin control Soledad No se gusta ni a sí mismo ni a los demás Se siente enfadado	Efectos Resuelve los problemas Se siente a gusto con los demás Se siente satisfecho Se siente a gusto consigo mismo Relajado Se siente con control Crea y fabrica la mayoría de las oportunidades Se gusta a sí mismo y a los demás Es bueno para sí y para los demás	Efectos Conflictos interpersonales Culpa Frustración Imagen pobre de sí mismo Hace daño a los demás Pierde oportunidades Tensión Se siente sin control Soledad No le gustan los demás Se siente enfadado

Fuente: Caballo, (1991, p.415)

¹ Basada principalmente en *The assertive option : Your rights responsibilities*, en Research Press

ANEXO VIII
FORMULARIO DE AUTOAYUDA TRE

Ejemplo de Formulario de autoayuda empleado para las tareas en casa; con el propósito de darse cuenta de la vivencia: en la etapa inicial auto explicándose el sentido del cambio de creencia irracional a racional .

FORMULARIO DE AUTOAYUDA TRE

*Institute for Rational-Emotive Therapy
 45 East 65th Street, New York, N.Y. 10021*

(A) ACONTECIMIENTOS ACTIVANTES, pensamientos o sentimientos que ocurrieron justo antes de sentirme emocionalmente perturbado o de actuar de forma autodevaluadora

(C) CONSECUENCIA O CONDICIÓN, sentimiento perturbador o conducta autodevaluadora - que generé y me gustaría cambiar

(B) CREENCIAS irracionales que conducen a mi CONSECUENCIA (perturbación emocional o conducta autodevaluadora). Rodea en un círculo todas las que se apliquen a estos ACONTECIMIENTOS ACTIVANTES	(D) REFUTACIONES PARA CADA CREENCIA IRRACIONAL. Rodea con un círculo. Ejemplo: ¿por qué DEBO hacerlo muy bien? ¿Dónde esta escrito que soy una MALA PERSONA? ¿dónde se encuentra la evidencia de que DEBO ser aceptado?	(E) CREENCIAS RACIONALES EFICACES para reemplazar mis creencias irracionales Ejemplo: "PREFERIRÍA hacerlo muy bien pero no TENGO QUE hacerlo necesariamente" " soy una PERSONA QUE actúa mal pero no soy una MALA PERSONA" " no existe evidencia de que TENGA QUE ser aceptado, pero me GUSTARÍA"
1.- ¡DEBO hacerlo bien o muy bien!		
2.- Cuando actuó de forma estúpida es porque soy una PERSONA MALA O SIN VALIA		
3.- ¡DEBO ser aceptado por la gente que considero importante!		
4.- ¡NECESITO que me quiera alguien que se preocupe mucho por mí!		
5.- Si me rechazan quiere decir que soy una PERSONA MALA, INDESEABLE		
6.- ¡La gente debe tratarme correctamente y darme lo que NECESITO!		
7.- ¡La gente DEBE vivir con arreglo a mis expectativas; de lo contrario será TERRIBLE!		
8.- ¡La gente que actúa de forma inmoral es GENTE INDIGNA CORROMPIDA!		
9.- ¡NO PUEDO SOPORTAR las cosas malas o la gente difícil!		
10.- Mi vida DEBE tener pocas dificultades o problemas importantes		
11.- ¡Es HORRIBLE cuando las cosas importantes no marchan como yo quiero!		
12.- ¡NO PUEDO SOPORTAR que la vida sea tan injusta!		
13.- ¡NECESITO mucha gratificación inmediata y TENGO QUE sentirme desgraciado cuando no lo consigo!		
Otras creencias irracionales		

(F) SENTIMIENTOS Y CONDUCTAS que he experimentado después de haber llagado a mis CREENCIAS RACIONALES EFICACES
ME ESFORZARÉ EN REPETIR FRECUENTEMENTE MIS CREENCIAS RACIONALES EFICACES, DE MODO QUE CONSIGA ESTAR MENOS PERTURBADO-A AHORA Y ACTUAR DE FORMA MENOS AUTODEVALUADORA EN EL FUTURO.

ANEXO IX

AUTOINFORME POSITIVO

El autoinforme positivo es un ejercicio de sugestión mental que provoca una concentración a cerca de lo que nos decimos a sí mismos. Todos tenemos una opinión de nosotros mismos, nos damos instrucciones, y mensajes de manera automática afectando positiva o negativa la conducta. Por lo que es importante conocer lo que habitualmente nos decimos.

INSTRUCCIONES

ESTE ES UN EJERCICIO DE FRASES INCOMPLETAS: para contestar focaliza tu pensamiento en el presente, lo que piensas ahora de ti, exprésalo con afirmaciones sencillas y claras.

1.- Cuando me quieren me siento	
2.- Estoy enojado porque	
3.- Estar abierto al reconocimiento y a la aceptación me produce	
4.- La gente que acepta sus errores debe	
5.- Cuando digo lo que siento	
6.- Siento culpa cuando	
7.- Cuando me equivoco no puedo	
8.- Soy capaz de	
9.- Ya sabía que iba a pasar, ahora	
10.- Cuando me veo al espejo pienso	
11.- Al ver mi vida pasada se que	
12.- Se que los demás piensan que soy	
13.- Me gustaría hablar de lo que me preocupa pero	
14.- Soy inflexible cuando se trata de	
15.- Estoy consciente que tengo que	
16.- Cuando escucho o veo a gente con éxito, creo	
17.- Cuando debo tomar una decisión importante necesito	
18.- Me pongo triste porque	
19.- Si cometiera una injusticia, yo	
20.- Para mí lo más importante es	
21.- Siempre quise ser	
22.- Mis papas me trataron	
23.- Creo que los hijos deben	
24.- Cuando me va mal siempre	
25.- El optimismo sirve para	

Adaptación de las características de la persona con autoestima (Voli, F. 1997)

ANEXO X

CARTAS DESCRIPTIVAS DEL TALLER

NOMBRE: TALLER PARA EL MANEJO DE ESTRÉS EN DOCENTES

OBJETIVOS:

- Que el docente vivencié diferentes técnicas psicológicas de afrontamiento al estrés, dada la importancia y repercusión en la salud personal y desempeño profesional.
- Presentar, aplicar y compartir con el personal docente conocimientos teórico-prácticos que mejoren su relación con el estrés laboral, centrados en la respuesta consciente, ofreciendo actividades aplicables para el cambio conductual relacionado con la percepción y toma de decisiones.
- Que los docentes inicien el proceso de manejo de estrés por medio del apoyo profesional, información y participación en el Taller.
- Reconocer los factores de riesgo en el estrés y las alternativas para manejarlo, asociando el conocimiento del medio, las características personales y las técnicas para su manejo.

DIRIGIDO A: docentes de educación básica de un plantel escolar que no excedan de 20 (si lo hace, pueden dividirse en subgrupos equitativos, para trabajar en horarios y espacios diferentes o en el mismo horario con dos facilitadores).

P R I M E R A S E S I Ó N			
CONTENIDOS	ESTRATEGIAS	ACTIVIDADES	DURACIÓN
<ul style="list-style-type: none">○ Bienvenida○ entrega de guía de orientación	Entrega personal	Lista de presentes y entrega de materiales	10 minutos
Identificar las causas y nivel de estrés docente.	Evaluación previa Aplicación del instrumento “evaluando el estrés docente” (anexo1).	El docente contestará el cuestionario de manera personal	20 minutos

<p>Sensibilización Integración grupal</p>	<p>Presentación del taller Objetivos Y generalidades</p>	<p>1.-Dinámica “conozcan lo que no saben de mi” cada docente se presentará mencionando tres características (física, afectiva y cognitiva) que sus compañeros no conozcan. 2.-Dinámica “construir en equipo” Se comentaran las reglas sugeridas por el grupo para el logro del objetivo.</p>	<p>30 minutos</p>
<p>Introducción al Taller</p>	<p>Lectura y exposición de conceptos</p>	<p>Exposición/ lectura de conceptos generales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Definición de estrés, características generales ○ Causas y efectos ○ Reacción fisiológica, psicológica y social ○ Que es el afrontamiento <p>¿Que son las técnicas o herramientas para el manejo de estrés?</p>	<p>15 minutos</p>

<p>RELAJACIÓN AUTÓGENA</p> <p>Vivenciar esta técnica corporal</p> <p>Valorar y discriminar las percepciones: <i>lo que SI sucede afuera adentro y lo que imagino</i></p>	<p>Conducción de la técnica</p> <p>Comentar la experiencia</p>	<p>La importancia de la relajación reside en la aplicación que se hace de ella,</p> <p>A través de las instrucciones de la relajación autógena (anexo IV) se conduce al participante. Esta actividad, se acompaña con música especial para la relajación, con sonidos de la naturaleza, instrumental o <i>new age</i>.</p> <p>Se prepara al docente para hacer consiente la forma de respirar, la postura, la rigidez, relajación muscular.</p> <p>Ejercicio:</p> <p><u>Percibiendo estímulos</u> externos (ruidos, temperatura) internos o propios (posición del cuerpo, sensación de los pies por los zapatos, del tronco por la ropa) imaginados (en que esta pensando, que le impide relajarse, o concentrarse en el aquí y ahora</p>	<p>30 minutos</p>
<p>Experiencia de la técnica cognitivo-conductual</p> <p>VISUALIZACIÓN CREATIVA, la cual, mostrará el poder fisiológico de la imaginación y evocación de tiempos, estados y lugares.</p>	<p>Conducción de la técnica</p> <p>Comentar la experiencia</p>	<p>Una vez experimentada la relajación, en su lugar y en la misma posición que estas, imaginas lo que a continuación describiré:</p> <p><i>Cierra los ojos, ahora vas a imaginar..., para ello se prepara un texto en donde cambie la condición o identidad humana por otra, por ejemplo será un río, árbol, una montaña, una casa ...¿cómo eres, que sientes?</i></p> <p>Ahora cada uno de ustedes está en este cuarto, existiendo aquí. Abrirás tus ojos cuando sientas ganas de hacerlo. Cada uno de ustedes expresará detalles de su experiencia, ¿como te sientes?</p>	<p>30 minutos</p>

<p>Vivenciar la técnica cognitivo-conductual INOCULACIÓN DEL ESTRÉS, para manejar estados de animo</p>	<p>Trabajo por parejas Conducción de la técnica</p>	<p>Por parejas se comentan algún suceso que les preocupe. Anotarán al menos cinco condiciones antecedentes que a su consideración lo provocaron.</p> <p>Ambos evaluarán el suceso y construirán una secuencia u opciones imaginarias que cambiarían el resultado o consecuencia, por lo menos dos secuencias por condición.</p> <p>Tomarán la “decisión” y enlistan con sus propias palabras la jerarquización de la situación, habilidades o esfuerzos que son necesarios para solucionar, evitar o escapar de la situación o suceso.</p> <p>Asociar las posibilidades que hay de llevarlas al mundo real, con el momento en que debo concentrarme en la relajación, cuando evocar imágenes agradables.</p>	<p>30 minutos</p>
<p>Cierre de la sesión</p>	<p>Los docentes harán comentarios y conclusiones, el facilitador registrará las conclusiones</p>	<p>Posteriormente se comentará al grupo su experiencia, las sensaciones, las dificultades, y las barreras que existen para dar magnitud y solución a los problemas, que le enseñó esta vivencia. Se abren los comentarios grupales.</p>	<p>15 minutos</p>

S E G U N D A S E S I Ó N

CONTENIDOS	ESTRATEGIAS	ACTIVIDADES	DURACIÓN
	<p style="text-align: center;">Preparación para el trabajo Exposición en grupo</p>	<p style="text-align: center;">Resumen de la sesión anterior Lectura del trabajo y objetivos de esta sesión</p>	<p style="text-align: center;">15 minutos</p>
<p style="text-align: center;">Vivenciar las técnicas corporales TAI-CHI CHUAN Y HATHA YOGA</p>	<p style="text-align: center;">Trabajo en grupo Dirección de la técnica a la asociación mente-cuerpo</p>	<p>con música de la naturaleza se moverán los segmentos corporales, rítmica y suavemente, alternando movimientos continuos con estiramientos pasivos, por ejemplo: "imaginando lanzamientos", "cámara lenta"</p> <p>Una vez preparado físicamente, el docente practicará algunas posturas del hatha yoga (Anexo VI) es necesario recordar que para este tipo de actividad se requiere una preparación muscular, y puede iniciarse con gimnasia relajante.</p> <p>Concentrándose en la liberación corporal a través del movimiento, postura y respiración, aunque la postura no sea realizada con eficiencia del 100 %.</p>	<p style="text-align: center;">45 minutos</p>
<p style="text-align: center;">Experiencia de la técnica cognitivo-conductual AUTOINFORME POSITIVO</p>	<p style="text-align: center;">Aplicación individual del instrumento Conducción de la técnica Comentarios grupales: del instrumento "que palabras me definen"</p>	<p>estimulando la capacidad de responder de forma afectiva con los demás y consigo mismo se contesta el cuestionario de frases incompletas de autoinforme positivo (Anexo IX), se razonan las experiencias individuales como se almacenar y organizar el pensamiento y las emociones, enfoca más hacia el "hoy desaprender y reaprender la flexibilidad para cambiar lo rígido. Cuanto puedo llegar a comprender de mi existencia con el solo hecho de prestar atención a ella.</p>	<p style="text-align: center;">40 minutos</p>

<p>técnica cognitivo-conductual RECONSTRUCCIÓN DE LA AUTOESTIMA Frenar la exigencia irracional sobre uno mismo Corrección de lo autodestructivo</p>	<p>Aplicación individual y grupal Conducción de la técnica</p>	<p>Facilitando la expresión emotiva y habilidad verbal del docente mencionar: al menos diez: rasgos positivos de mi vida 10 cosas que he logrado 10 adversidades de las que he salido fortalecido, solucionado, ganador. “Una ronda de palmaditas en la espalda” conociéndose dirán una frase de aliento, a alguien que se encuentre en el grupo “Una ronda de reconocimiento” una actitud laboral que no olvidamos de alguien y que “me enseñó” a ser docente en ese momento, o simple mente algo que se reconozca laboralmente. En ambos ejercicios <i>no se vale repetir persona</i>. Una frase que describa la filosofía de mi vida Hoy que voy a hacer por mi: por ejemplo.- abrazarme, consentirme, besar a alguien, perdonar, comer menos HOY. El rol social que más me gusta vivir es: y por qué</p>	<p>40 minutos</p>
<p>Comentarios y conclusiones Registro de conclusiones</p>	<p>Cierre de la sesión Y registro de conclusiones</p>	<p>Posteriormente se comentará al grupo su experiencia, las sensaciones, las dificultades, y las barreras que existen para dar magnitud y solución a los problemas, que le enseñó esta vivencia. Se abren los comentarios grupales.</p>	<p>30 minutos</p>

T E R C E R A S E S I Ó N

COTENIDOS	ESTRATEGIAS	ACTIVIDADES	DURACIÓN
<p style="text-align: center;">Bienvenida Preparación para el trabajo</p>	<p style="text-align: center;">Exposición en grupo</p>	<p style="text-align: center;">Resumen de la sesión anterior Lectura del trabajo y objetivos de esta sesión</p>	<p style="text-align: center;">15 minutos</p>
<p style="text-align: center;">Vivenciar la técnica corporal RESPUESTA DE RELAJACIÓN DE BENSON</p>	<p style="text-align: center;">Aplicación grupal Conducción de la técnica</p>	<p style="text-align: center;">practica de las instrucciones del (Anexo V)</p>	<p style="text-align: center;">30 minutos</p>
<p style="text-align: center;">técnica cognitivo-conductual RACIONAL-EMOTIVA Acontecimiento-consecuencia- interpretación- debate</p>	<p style="text-align: center;">Aplicación individual- grupal Estudio y análisis de un caso Conducción de la técnica- debate</p>	<p>Las conductas son producto de las creencias: cambio de roles Que creo de mi, que de los demás, del ambiente y de las circunstancias. "El hombre de blanco" que viene a darme lo que deseo, para que lo quiero, que cambiaría, que pasaría si lo tengo Construir un cuadro con los siguientes aspectos: Visión personal.- metas y valores que mejoran su bienestar, crecimiento personal y profesional, y su compromiso con ellos. Preparación para realizar su visión.- construcción de habilidades, y apoyos para avanzar hacia la meta. Hechos.- a) Detonador del estrés.- hechos externos y autogenerados que repercuten la vida. b) Su percepción.- forma en que percibe su capacidad para manejar los acontecimientos, debe ser congruente con su visión personal. c) Respuesta al estrés.- su reacción psicológica, emocional y conductual frente a los estímulos que se perciben como aspectos que ponen a prueba sus capacidades.</p>	<p style="text-align: center;">45 minutos</p>

<p>técnica cognitivo-conductual VALORACIÓN COGNITIVA Para que se introyectan reglas</p>	<p>Aplicación grupal Conducción de la técnica</p>	<p>¿Cuales son mis reglas personales de vida? ¿qué razones tengo para sentir o pensar lo que me pasa? Que tendencia tengo en mis afectos a lo positivo a lo negativo Que busco más seguridad, placer, castigo, éxito, derrota. El objetivo de la valoración cognitiva es de comprender y aceptarme a mi mismo, colocar la expresión emocional como forma de comunicación, evitar la tendencia auto limitante, favorecer más la búsqueda, vencer la inercia.</p>	<p>45 minutos</p>
<p>Cierre de la sesión Y del Taller</p>	<p>Conclusiones finales personales y profesionales del psicólogo Con base a los registros realizados en cada sesión</p>	<p>Posteriormente se comentará al grupo su experiencia, las sensaciones, las dificultades, y las barreras que existen para dar magnitud y solución a los problemas, que le enseñó esta vivencia. Se abren los comentarios grupales.</p>	<p>40 minutos</p>