

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL MEDIANTE UN
PROGRAMA DE EJERCICIO Y RELAJACIÓN MUSCULAR”**

**TESIS, QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN
PSICOLOGÍA, PRESENTA:**

JOSÉ ELIGIO FUENTES RODRÍGUEZ

DIRECTOR DE TESIS: LIC. JUAN VARELA JUÁREZ

REVISOR: MTRA. LOURDES REYES PONCE

MÉXICO, D. F. MAYO, 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.

AGRADECIMIENTOS

A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO POR TODO LO QUE ME HA PROPORCIONADO...

A LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA POR TODO EL CONOCIMIENTO BRINDADO A TRAVES DE SUS INSTALACIONES Y PROFESORES...

AL LIC. JUAN VARELA POR SUS CONOCIMIENTOS Y AYUDA EN LA ELABORACIÓN DE ESTE TRABAJO...

A LA MTRA. LOURDES REYES POR SU AYUDA EN LA REVISIÓN DE ESTE TRABAJO...

A LOS SINODALES: LIC. RAUL TENORIO, DR. HUMBERTO PONCE Y LIC. GABRIEL JARILLO; POR QUE MEDIANTE SUS CORRECCIONES ESTE TRABAJO SE ENGRANDECIO...

A MIS COMPAÑEROS Y COLEGAS DE LA FES IZTACALA POR SU AYUDA CON EL MATERIAL UTILIZADO (ESPECIALMENTE ARTURO JUÁREZ)

A LAS AUTORIDADES Y PROFESORES DE LA ESCUELA PRIMARIA, QUE SIN SU VALIOSA COLABORACIÓN NO SERIA POSIBLE ESTE TRABAJO...

A MI PAPAS:

POR DARME LA ESPERANZA E ILUSIÓN DE MEJORAR DIA CON DIA Y AL MISMO TIEMPO SER MIS AMIGOS... POR SU AYUDA, DEDICACIÓN Y APOYO... POR DEJAR QUE APRENDIERA DE MIS PROPIOS ERRORES...

PAPÁ:

GRACIAS POR ENSEÑARME QUE TODO TRIUNFO MERECE Y NECESITA DE UN ESFUERZO PARA ALCANZARLO. POR DEMOSTRARME EL VALOR Y LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO...

MAMÁ:

GRACIAS POR ENSEÑARME QUE LA VIDA NUNCA SERA FACIL, PERO QUE SIEMPRE TIENE SOLUCION. POR MOSTRARME EL CAMINO CORRECTO QUE SE DEBE SEGUIR...

HERMANOS:

GRACIAS POR DEJARME ESTAR CERCA DE USTEDES. POR DEJARME COMPARTIR TANTAS COSAS. POR SER PARTE DE MI INSPIRACIÓN PARA SALIR ADELANTE...

SONIA:

GRACIAS POR FORMAR PARTE DE MI VIDA. POR SER UN CONSTANTE APOYO. POR LAS EXPERIENCIAS QUE HEMOS COMPARTIDO. PERO SOBRE TODO, POR SER MI AMIGA, COMPAÑERA, COMPLICE, ETC.
TE AMO...

GRACIAS A TODOS USTEDES (ALE, LIZ, LILY) POR COMPARTIR SU AMISTAD, AYUDA, APOYO Y A QUIENES NO ANOTO EN ESTA LISTA; NO POR NO QUERER, SINO POR QUE NO CABRIAN EN LA MISMA. QUIENES ME HAN AYUDAD, DIRECTA O INDIRECTAMENTE A LLEVAR A TERMINO UN CICLO MAS EN ESTA VIDA...

GRACIAS A TODOS POR NO PERMITIR QUE UN PROBLEMA NOS AFECTARA, POR AYUDAR A SUPERAR CUALQUIER BACHE. POR NO RENDIRSE ANTE LAS DIFICULTADES...

GRACIAS POR LOGRAR QUE UNA RELACION DE AMISTAD SE CONVIERTA EN ALGO MAS DURANTE TANTO TIEMPO...

GRACIAS POR DARLE OTRO SIGNIFICADO A LA VIDA...

ÍNDICE

RESUMEN.	9
ABSTRACT.	10
INTRODUCCIÓN.	11
CAPÍTULO 1. ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?	14
1.1 Antecedentes.	14
1.1.1 Historia del estrés.	14
1.2 Definiciones.	20
1.3 Tipos de estrés.	24
1.4 Fisiología.	27
1.5 Consecuencias del estrés.	30
CAPÍTULO 2. INSTITUCIONES EDUCATIVAS.	35
2.1 La Educación en México.	35
2.1.1 Diferencias entre escuelas públicas y privadas.	36
2.2 Modelos educativos más comunes.	40
2.2.1 Conductismo.	41
2.2.2 Humanismo.	43
2.2.3 Cognoscitivismos.	44
2.2.4 Psicogenético o Constructivista.	45
2.2.5 Sociocultural.	47

CAPÍTULO 3. LOS DOCENTES Y EL ESTRÉS.	49
3.1 La Función del docente.	49
3.2 Estrés en el docente.	51
3.2.1 Definición del estrés en el docente.	52
3.2.2 Investigaciones previas.	53
3.2.3 Burnout.	55
CAPÍTULO 4. REDUCCIÓN DEL ESTRÉS.	58
4.1 Métodos comunes.	58
4.2 Ejercicio físico.	60
4.2.1 Antecedentes del ejercicio físico.	61
4.2.2 Beneficios del ejercicio físico contra el estrés.	63
4.3 Relajación.	66
4.3.1 Antecedentes de la relajación.	66
4.3.2 Beneficios de la relajación contra el estrés.	67
4.4 Ejercicio físico, relajación y estrés.	68
CAPÍTULO 5. METODOLOGÍA.	70
5.1 Problema de estudio.	70
5.2 Objetivo.	70
5.3 Justificación.	70
5.4 Definición de variables.	71
5.4.1 Definición conceptual.	71
5.4.2 Definición operacional.	72

5.5 Sujetos.	72
5.6 Muestreo.	72
5.7 Tipo de estudio.	72
5.8 Tipo de investigación.	73
5.9 Tipo de diseño.	73
5.10 Instrumentos y materiales.	74
5.11 Procedimiento.	77
CAPITULO 6. RESULTADOS.	78
6.1 Descripción de la muestra.	78
6.2 Análisis estadístico del grupo control.	83
6.3 Análisis estadístico del grupo experimental.	85
6.4 Diferencias obtenidas entre grupos.	86
CAPÍTULO 7. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.	88
CONCLUSIONES.	94
Limitaciones.	95
Sugerencias.	96
BIBLIOGRAFÍA.	97

ANEXOS

Anexo 1	Cuestionario Sociodemográfico	102
Anexo 2	Protocolo de la Escala “Efectos Psicológicos del Trabajo” (EPT)	103
Anexo 3	Protocolo del Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE)	105
Anexo 4	Circuitos de Ejercicio	107
Anexo 5	Guía de Relajación	117
Anexo 6	Cronograma de Trabajo	123

RESUMEN

El presente trabajo surge con la necesidad de demostrar que la unión del ejercicio y la relajación muscular ayuda a disminuir los niveles de estrés a los que se ve sometida cualquier persona (sin importar edad, sexo, estado civil, posición social, etc.)

Este estudio se enfocó a trabajar con 33 profesores de educación básica en una escuela primaria del D. F. distribuidos en los 2 turnos de trabajo (matutino y vespertino). Este grupo de profesores fue dividido en grupo control y grupo experimental, éste último fue con el cual se llevó a cabo la intervención. Al inicio de la investigación se aplicó una serie de instrumentos: el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado IDARE, la Escala de Efectos Psicológicos del Trabajo y un Cuestionario Sociodemográfico. Se empleó esta forma de trabajo por que el tipo de estudio implicó el conocimiento de los niveles de estrés de forma previa a la intervención, así como los datos de los niveles post-intervención.

El programa de ejercicio y relajación muscular consistió en una adaptación de la técnica de Relajación Muscular de Jacobson (también conocida como Relajación Muscular Progresiva) y en una combinación de diversos ejercicios de estiramiento y flexibilidad muscular (ejercicios enfocados principalmente a las zonas de mayor estrés: hombros, piernas, cara y abdomen). La investigación se llevo a cabo con programa de duración de 6 semanas, realizando las actividades de forma diaria. Las primeras 5 semanas se efectuó el programa alternando por día el ejercicio físico y la relajación muscular. En la última semana se conjuntaron el ejercicio y la relajación muscular en el mismo día. Al finalizar la intervención, se aplicó nuevamente el IDARE y la EPT.

Los resultados obtenidos tras el análisis estadístico mediante el programa de SPSS, fueron que en el grupo experimental se encontraron mejorías en los niveles de Ansiedad Estado y el Factor Realización Personal; mientras que en el grupo control se encontraron diferencias significativas en el Factor Despersonalización. Demostrando que el programa de ejercicio y relajación muscular cumplió con el propósito de mejorar los niveles de estrés de las personas implicadas en el estudio.

ABSTRACT

The current document emerge from the necessity to demonstrate that the union of exercise and muscular relaxation aids to diminish the stress levels, which any person experiment (no matter age, sex, civil state or social position).

This research was focused to work with 33 professors of basic education in an elementary school of Distrito Federal, distributed in two journal schedules (morning and evening). This group of professors was divided in two groups, the control and the experimental group; the last one was where the intervention took place. At the beginning of the research a number of instruments were applied: The anxiety characteristic state IDARE inventory, the psychological effects of work scale and a social demographic quiz. This procedure was used because this kind of research implies the knowledge of stress levels before the intervention, so as the post intervention levels data.

The exercise and relaxation program consist in an adaptation of the Muscular Relaxation of Jacobson Technique (also known as Progressive Muscular Relaxation), and in a combination of different exercises of stretching and muscular relaxation (principally focused in the zones with more stress: shoulders, legs, face and abdomen). The research was made with a six weeks program doing the activities daily. In the first five weeks, the physical exercise and muscular relaxation was made alternating one each day. In the last week both, the physical exercise and the muscular relaxation was made in the same day. At the end of the intervention, the IDARE and the EPT was applied again.

The results obtained after the statistic analysis through the SPSS program was that in the experimental group was found considerable improvements in the anxiety state and personal realization factor levels, otherwise, in the control group was found significant differences in the depersonalization factor proving that the program of exercise and muscular relaxation achieved the purpose of improving the stress levels in the people implied on the research.

INTRODUCCION

Esta tesis se realizó con el fin de presentar los efectos que puede tener un Programa de Ejercicio Físico y Relajación Muscular en los niveles de estrés que presentan los maestros de nivel primaria debido a su constante exposición a situaciones de tipo estresante, aunado a otros factores de tipo personal y que llega a ocasionar enfermedades que van desde una simple “gripe” hasta lo que se conoce como enfermedades cardiovasculares. Muchas de estas situaciones se presentan constantemente en nuestras vidas; pero en el caso de los maestros, al verse expuestos de manera persistente se vuelven cotidianas para ellos por lo que en muchas ocasiones no las toman en cuenta como situaciones que les provocan reacciones tan adversas a las cuales les atribuyen orígenes muy diversos.

Una de tantas técnicas con las cuales se logra disminuir el estrés es la activación física, así como la relajación muscular las cuales están enfocadas a disminuir los efectos negativos que produce el estrés en el cuerpo, entre estas reacciones se encuentran: presión sanguínea alta, enfermedades cardíacas, del riñón, de la piel y ojos, artritis (reumática y reumatoide), alergias, hipersensibilidad, enfermedades mentales y nerviosas, problemas sexuales, digestivos, metabólicos, posiblemente cáncer, etc.

Para resolver este problema, esta tesis propuso realizar un Programa de Ejercicio Físico y Relajación Muscular que incluye actividades de tipo físico así como de relajación muscular, con la finalidad de disminuir el estrés en profesores de nivel Primaria. Se utilizó la Escala “Efectos Psicológicos del Trabajo –EPT-” (Juárez, G. A., 2003) y el Inventario de Autoevaluación IDARE (Spielberger, C. D. y Díaz-Guerrero, R. 1980) para hacer mediciones de los niveles de estrés y ansiedad de los profesores; mediciones aplicadas tanto a un Grupo Control (sin programa) y al Grupo Experimental (con programa), con la finalidad de ver los efectos de dicho programa en el estado del profesorado participante.

A continuación, se da una breve explicación de cada capítulo que conforma la presente tesis:

En el Capítulo 1 “¿Qué es el Estrés?” se da un panorama general del fenómeno del Estrés, su descripción, tipos, fisiología y consecuencias.

En el Capítulo 2 “Instituciones Educativas” se da una reseña del ámbito laboral en el que se desarrolla el docente en México, con la finalidad de una mejor comprensión de aquellos factores que influyen en su desarrollo profesional.

Mientras, que en el Capítulo 3 “Los Docentes y el Estrés”, se vincula dicha actividad profesional con las investigaciones que se han llevado a cabo en cuando al padecimiento del Estrés y como su desempeño se ve afectado ante este fenómeno.

En el Capítulo 4 “Reducción del Estrés” se exponen aquellas técnicas que han sido utilizadas para la disminución del Estrés, dando mayor énfasis a los efectos benéficos del Ejercicio Físico y la Relajación Muscular que se proponen en esta tesis contra el Estrés Docente.

Posteriormente, en el Capítulo 5 se describe la Metodología utilizada en esta tesis para conocer los efectos del Programa de Ejercicio Físico y Relajación Muscular en el Grupo Experimental vs. el Grupo Control que no tuvo intervención alguna (objetivos, muestra, procedimiento, etc.).

En el Capítulo 6 destinado a los Resultados, se presentan las gráficas correspondientes a los Datos Generales de cada uno de los grupos participantes así como los resultados obtenidos del análisis estadístico aplicado a los datos de las pruebas aplicadas (EPT e IDARE).

En el Capítulo 7 se lleva a cabo la discusión y el análisis de los datos obtenidos en el análisis estadístico con base en el marco teórico de la presente investigación.

Finalmente, se dan las Conclusiones generales del trabajo realizado así como las limitaciones y sugerencias propuestas para posteriores investigaciones.

En esta tesis se concluyó que la realización del Programa de Ejercicio y Relajación Muscular y su aplicación en los profesores de primaria sirvió para conseguir la reducción del estrés a los profesores mediante el ejercicio físico y la relajación.

Además contribuyó al estudio del estrés al abordarlo desde una perspectiva diferente en la forma de combatirlo que no solamente es aplicable a los profesores, sino a cualquier otra persona (o grupo de personas) que este envuelto en situaciones o factores estresantes; ya sea en su ambiente laboral, familiar, vida personal, deporte, etc. y que de esta forma puede evitar las complicaciones que provoca el estar bajo tales circunstancias y que representan una gran problemática para la sociedad.

CAPÍTULO 1

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

1.1 ANTECEDENTES

Uno de los fenómenos que han tenido más relevancia en los últimos años es el del estrés, el cual ha tenido un gran número de investigadores que lo han abordado desde diferentes enfoques y teorías; a pesar de los efectos negativos que llega a tener sobre la salud de los individuos en nuestro país la investigación no ha sido abordada adecuadamente desde todos los ámbitos posibles. Por lo que es necesario hacer un repaso de la historia y antecedentes de este gran fenómeno que es el estrés.

1.1.1 HISTORIA DEL ESTRÉS.

El primer paso para hablar acerca del estrés es hacer un recuento de cómo ha ido evolucionando el concepto a lo largo de la historia, desde como surgió a principios del siglo XIV en la física (ya con el nombre de estrés) y como fue llegando a la Psicología, así como una serie de cambios que ha tenido de acuerdo a cada uno de los enfoques manejados por una amplia variedad de autores.

Antes de revisar el surgimiento del término “estrés”, hay registros en algunas culturas que tenían un punto de vista similar al concepto actual. De la misma forma en que se tiene antecedentes de los trabajos de Hipócrates sobre la medicina, se tiene conocimiento de que reconocía la existencia de una “*vis medicatrix nature*” o poder curativo de la naturaleza el cual se componía de mecanismos del propio cuerpo y que eran los encargados de restituir la salud después de verse expuesto a agentes dañinos (Bensabat, 1994) lo que nos dan indicios del conocimiento enfocado al equilibrio del organismo.

Un punto que detuvo por un tiempo las investigaciones respecto al estrés fue la falta de acuerdo entre lo que significaba el “*détresse*” y el estrés; ya que el primer concepto hace alusión a la angustia, desamparo, apuro, peligro, etc.

(situaciones consideradas desagradables) mientras que el segundo también incluye experiencias agradables intensas.

Como antecedente de lo que conocemos actualmente como “estrés”, se encuentra la palabra “*stringere*, que significa provocar tensión” (Skat, 1958 en Ivancevich, 1992, Pág. 18). Sin embargo, de las primeras ocasiones en que se tiene registro de la palabra *stress* fue durante el siglo XIV, estaba asociada a la dureza, tensión y / o aflicción, sin tener nada que ver con la definición actual. Posteriormente la palabra fue utilizada en el contexto de la física, y se manejó como un sinónimo de la fuerza externa que puede deformar a un cuerpo, los cuales se nombraban *load* y *strian*. Estos términos se comenzaron a utilizar en la ciencia médica en el siglo XIX por diversos autores entre los que se encuentran Hinkle, quién citó en 1977 los comentarios de Sir William Osler:

“Viviendo una vida intensa, absorbido por su trabajo, dedicado a sus placeres, apasionadamente dedicado a su casa, la energía nerviosa del judío, se ve tensada al máximo y su sistema nervioso esta sujeto a ese stress y strain que parece jugar un papel básico en tantos casos de angina de pecho “ (Hinkle, 1977 en Lazarus 1991, Pág. 26)

Como se puede apreciar en este fragmento, se describe una enfermedad a la que en la actualidad se podría describir como la personalidad tipo A, la cual se abordará posteriormente.

Del mismo modo existen otros autores que han trabajado con el concepto del estrés, entre ellos se encuentra Harold G. Wolff, quien desarrolló su teoría en los años 40 y 50, donde consideraba al estrés como una reacción del organismo; cabe aclarar que su intención no era la de dar una definición, tal como se indica a continuación:

“He utilizado la palabra (stress) en biología, para indicar aquel estado que se produce en un ser viviente, como resultado de la interacción del organismo con estímulos o circunstancias nocivas; es un estado dinámico del organismo, no un estímulo, ataque, carga, símbolo, peso, ni aspecto alguno del entorno interno, externo, social ni de cualquier otra clase” (Hinkle, 1977, en Lazarus 1991, Pág. 27)

Un suceso que contribuyó al mayor estudio del estrés fue la Segunda Guerra Mundial; Grinker y Spiegel en 1945, lo trabajaron en su libro *Men Under Stress*, ya que los militares tenían mucho interés en conocer lo que sucedía con el rendimiento de los soldados durante el combate, puesto que habían observado que podía aumentar la vulnerabilidad de los soldados a las lesiones o la muerte, y por consiguiente disminuir el potencial de efectividad en el ejército; por ejemplo encontraron que los soldados podían quedar inmobilizados o paralizados durante un ataque o bombardeo, resultando en sujetos deprimidos de tipo neurótico (en Lazarus, 1991).

Otros sucesos que impactaron sobre el estudio del estrés fueron las Guerras de Corea y de Vietnam, en estas etapas los trabajos se enfocaron en la secreción de las llamadas “hormonas del estrés” (principalmente las adrenocorticales) y sus efectos sobre el individuo; así como sus consecuencias psicológicas, el impacto de las bombas sobre el ánimo y funcionamiento colectivo, el manejo de los prisioneros en cárceles militares, la supervivencia en tiempo de guerra, el efecto en los campos de concentración, etc. (Lazarus, 1991)

Con la llegada de la década de los sesentas se comenzó a aceptar el estrés como parte inevitable e inherente a la condición humana, aunque la principal forma de abordar el tema es el afrontamiento que se hace, ya que de esto derivan las posibles consecuencias que tenga sobre cada persona; tal como lo comenta Hans Seyle :

“El hombre moderno debe dominar su stress y aprender a adaptarse, pues de lo contrario se verá condenado al fracaso profesional, a la enfermedad y a la muerte prematura” (Bensabat, 1994, Pág. 7)

Algunos de los factores que han desencadenado un mayor estudio sobre el “estrés” son los que están relacionados con las diferencias individuales -enfocadas principalmente en el rendimiento del sujeto- , el interés de la llamada medicina psicosomática, el desarrollo de algún tipo de terapia enfocada en la prevención y tratamiento de las enfermedades, la perspectiva del curso que está tomando el estilo de vida así como el conocimiento de los efectos del entorno en la

problemática del ser humano. Cada uno de estos elementos se podrían tratar por separado y servirían para explicar al “estrés”, pero se debe considerar que el ser humano está inmerso en un ambiente en el cual existe una gran complejidad de relaciones, lo que no permite aislarlo por completo.

Al comenzar a trabajar con las diferencias individuales ante el estrés se empezó a investigar todo de forma muy simple, teniendo a éste y a la ansiedad como los causantes del bajo rendimiento, tal como lo describieron Yerkes y Dodson (1908 en Lazarus, 1991) con la teoría de la “U” invertida en la cual aseguraban que ciertos incrementos de tensión hacían trabajar adecuadamente hasta llegar a un nivel, pero después de éste comenzaba la desorganización y por lo tanto resultaba en un decremento del rendimiento.

De la misma forma, se encontraron datos en los cuales se observaba que las diferencias individuales eran más evidentes y que los sujetos no respondían de igual manera y tampoco eran uniformes los cambios que se producían en ellos. Tal es el caso de los trabajos de Lazarus y Eriksen en 1952, en donde encontraron que algunos sujetos rendían mejor que otros en situaciones de estrés (Lazarus, 1991), con lo que llegaron a la conclusión que se debían de tomar en cuenta los procesos psicológicos desencadenantes de las diferencias individuales para intentar predecir el resultado frente a situaciones estresantes.

Así mismo se comenzaron a incluir variantes en la formulación acerca del estrés, donde el problema se empezó a desplazar cada vez más hacia los factores personales y los procesos que intervienen entre el entorno y los resultados, por lo que se relacionaron con el afrontamiento como una posible explicación de las diferencias encontradas.

Un punto que se debe resaltar es el cambio que ha ocurrido en la forma de investigar y tratar el estrés; ya que se ha relacionado aún más la aparición de este a las demandas sociales y físicas del entorno así como las limitaciones ambientales que pueden existir y las posibilidades de afrontamiento por parte del sujeto, para que tenga las mejores opciones de adaptación y por consiguiente la

mejora en sus actividades cotidianas (sin ver alterado su estado físico, emocional y social).

Dentro de esta misma línea de investigación se encuentran los trabajos acerca de la medicina psicosomática, la cual en un momento determinado por la historia “cayó” en un abismo en el cual trataban de relacionar todo con procesos de tipo psicoanalítico, simplificando las cosas a un extremo en el cual se debían de arreglar de esa forma. Afortunadamente esto ha cambiado con el tiempo, volviendo a tener la influencia necesaria, gracias al nuevo enfoque que se tiene sobre los factores sociales y psicológicos que intervienen en el proceso de salud – enfermedad.

Se encuentra dentro de la evolución que ha tenido el concepto de estrés, los trabajos que han desarrollado diferentes modelos que han pretendido explicar este fenómeno, teniendo como principales bases modelos médicos y conductuales.

El primer modelo que se describirá es el Bioquímico, el cual fue desarrollado por Hans Selye (1956 en Ivancevich, 1992), donde se relacionan los aspectos fisiológicos y bioquímicos del organismo. Su modelo es conocido como “Síndrome General de Adaptación”, el cual se describirá posteriormente.

El siguiente modelo es el de la Medicina Psicosomática (en Ivancevich, 1992), el cual asegura que las tensiones y sobreesfuerzos afectan directamente a una parte del organismo, lo que le ocasiona llegar a presentar enfermedades en todo el cuerpo. Este modelo intenta explicar como el componente psicológico de un organismo puede ser el responsable de la aparición de síntomas corporales, relacionando las reacciones fisiológicas y los procesos psicológicos.

El modelo de Combate fue estudiado por Basowitz y colaboradores (1955 en Ivancevich, 1992), se basaba en aspectos de soldados en combate; modelo muy similar al desarrollado por las investigaciones con soldados en las Guerras Mundiales, Vietnam y Corea.

El modelo de Adaptación fue desarrollado por Mechanic (1972 en Ivancevich, 1992), el cual describía que una situación -estresante o no- depende de cuatro factores principales: habilidad y capacidad personal, habilidades y limitaciones fruto de la interacción grupal, los medios que se encuentran en el ambiente social dirigidos a los individuos, y por último las reglas que determinan dónde y cómo se pueden utilizar esos medios. Este modelo argumenta que cuando una persona se siente mal preparada ante cierta circunstancia llega a presentar incomodidad y por lo tanto llegar a “bloquearse” y no desarrollar adecuadamente su función.

El modelo de Desastre intenta explicar las respuestas de tipo psicológico ante la presencia de eventos traumáticos, fue desarrollado por Janis en 1954 (en Ivancevich, 1992). Este modelo tiene tres puntos principales: a) el evento desastroso, b) la respuesta psicológica del individuo, y c) los determinantes intrapsíquicos y situacionales de las respuestas. También explica que para que una persona responda ante un evento de este tipo influyen varios factores, entre los que se encuentran: expectativas previas, entrenamiento, estrategias y tácticas recibidas, niveles de ansiedad y por último, la percepción del rol que se desempeña ante el evento desastroso.

El modelo Ocupacional fue propuesto por House en 1974 (en Ivancevich, 1992) y demuestra que el estrés es una respuesta de tipo subjetivo, la cual es resultado de la relación entre condiciones sociales y características personales; teniendo efecto sobre las arterias coronarias. El punto principal de este modelo es la forma en como las personas se adaptan ante la situación, mostrando respuestas de tipo psicológico así como conductuales. Este modelo comienza a integrar varias teorías existentes, haciéndolo más completo que algunos otros.

En la Universidad de Michigan se desarrolló otro modelo, el basado en el Ambiente Social (French y Kahn, 1962 en Ivancevich, 1992), mediante el cual se investigan los efectos del trabajo sobre la salud del individuo. Se explica el modelo a través de relaciones entre variables, y son: a) efectos del ambiente objetivo

sobre el ambiente psicológico, b) hechos del ambiente psicológico y las respuestas inmediatas del sujeto, y c) el efecto de las respuestas ante la salud y la enfermedad. Aclarando que estas relaciones tienen como regulador a las características individuales y las relaciones interpersonales; con lo que se intenta realizar una teoría integral en salud mental.

El modelo de Proceso fue desarrollado por McGrath en 1976 (en Ivancevich, 1992); en este se contempla al estrés como un ciclo consistente de cuatro etapas, comenzando con las condiciones del ambiente fisicosocial, y si el sujeto percibe que la situación puede permanecer sin alteraciones es posible que llegue a un estado nada deseable por lo que se convierte en una situación estresante. De tal forma, el sujeto debe escoger una respuesta para intentar regresar a la situación previa (sin estrés).

Cabe resaltar que todos estos modelos han significado una nueva forma de abordar el estrés; aunque no por ello sea lo mejor, quedando siempre abierta la posibilidad de manejarlo de manera más integral y satisfacer la mayoría de las áreas involucradas en su estudio.

1.2 DEFINICIONES DEL ESTRÉS

Para comenzar se debe definir lo que es el estrés, tarea nada fácil ya que cada autor maneja una definición diferente basado en sus investigaciones, pues no es lo mismo la que da un científico enfocado en las respuestas inmunológicas a la que da uno con investigaciones en el ámbito social. Como el trastorno del estrés es un padecimiento que se ha incrementado por diversos factores, entre los que se encuentra el estilo de vida que se está originando por todos los adelantos tecnológicos, relaciones interpersonales, relaciones laborales, condiciones ambientales, etc., se ha considerado como un problema de salud pública, en el cual la principal preocupación es hacer rápido las cosas más que hacerlas bien. El estrés es un trastorno que afecta a todos, desde niños hasta personas mayores.

El primero que utilizó el término de estrés enfocado a la Psicología fue el fisiólogo Walter Cannon, quién utilizó el termino de *homeostasis* para dar una explicación acerca de la conservación del equilibrio interno en el cuerpo; en donde el término “niveles críticos del estrés” tomó el significado de aquello que podría provocar un debilitamiento de los mecanismos homeostáticos (1935 y 1939, en Ivancevich 1992, Pág. 18)

Otro autor que enfocó su trabajo al estudio del estrés fue el Doctor Hans Seyle a quien se le consideraba como el “Padre del Estrés” (en Ivancevich, 1992), quién describió el “Síndrome General de Adaptación” en el que define tres etapas en las cuales el organismo responde ante el estrés, estas son:

- ❖ Fase de Alarma (también llamada fase de lucha o huida).- En esta fase el organismo tiene una reacción de tipo simpática con taquicardia, hipertensión arterial, palidez, temblor, pilo erección, etc.

- ❖ Fase de Resistencia.- Durante esta etapa el organismo se prepara para soportar la situación estresante el máximo de tiempo. Aparecen cambios opuestos a los de la fase anterior, encaminados a poder resistir y caracterizados por secreción de corticosteroides.

- ❖ Fase de Agotamiento.- Finalmente el organismo es incapaz de enfrentarse y resistir a los agentes o situaciones estresantes, y claudica. Entonces aparecen lesiones orgánicas graves que incluso pueden llevarlo a la muerte.

Dentro de su obra Seyle definió al estrés como: *“una condición interna del organismo, que se traduce en una respuesta a agentes evocadores. Propuso inclusive un nombre para dichos agentes: estresores, sentando así las bases de gran parte de la terminología actual en este campo”*. (Ivancevich, 1992, Pág. 19)

Cruz propone la siguiente definición de estrés: *el comportamiento heredado, defensivo y / o adaptativo, con activación específica neuro-endocrina ante el estresor amenazante* (2001, Pág. 29). Como se puede ver, aquí se le da mayor importancia a la respuesta de tipo fisiológica.

Otra definición que varios autores (Lazarus, 1966; Apple y Trumbull, 1967; Weite, 1970; Seyle, 1974 y Cox, 1978 en Ivancevich, 1992) abordan sobre el estrés es la basada en los estímulos, la cual dice: *“estrés es la fuerza o el estímulo que actúa sobre el individuo y que da lugar a una respuesta de tensión”* (en Ivancevich, 1992, Pág. 20) Consideran al estrés como un agente externo que puede ser de tipo ambiental que provoca una consecuencia dañina para el organismo; y que da por entendido que al retirar el estímulo el estrés desaparecerá sin causar ningún problema al organismo. En cambio las definiciones basadas en la respuesta del individuo dicen que: *“estrés es la respuesta fisiológica o psicológica que manifiesta un individuo ante un estresor ambiental, en la cual el estresor puede consistir en un evento externo o en una situación, ambos potencialmente dañinos”* (en Ivancevich, 1992. Pág. 21). El punto principal está en función del conocimiento del estresor sin importar que este mismo puede provocar una serie de respuestas diferentes en un mismo individuo. La siguiente definición es la que parece ser la más completa de este grupo basada en la unión de los conceptos estímulo-respuesta: *“estrés es una consecuencia de la interacción de los estímulos ambientales y la respuesta idiosincrásica del individuo”* (Ivancevich, 1992, Pág.22). Aquí se contempla lo que es la relación existente entre el estrés y las posibles respuestas que el individuo puede dar. De tal forma ya se considera que el estrés es el resultado de la interacción de los estímulos ambientales y las condiciones internas del sujeto, por lo que deja de ser un problema de tipo unidireccional y se convierte en un problema con varios puntos de encuentro y múltiples alternativas de intervención y tratamiento.

La definición más ampliamente conocida es la que formuló Hans Seyle y que dice: *“[Estrés] es la respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga”* (en Bensabat, 1994, Pág. 19). La concepción que se tiene aquí del estrés es

de una amplia variedad, que puede abarcar respuestas de tipo físico, psicológico y / o emocional, que pueden ser idénticas y / o estereotipadas por parte del organismo. Se puede aplicar únicamente a la reacción fisiológica hacia el estrés, puesto que el cuerpo reaccionará igual ante cualquier perturbación (positiva o negativa), esto es, el organismo tendrá las mismas reacciones fisiológicas ante los estímulos ambientales. Lo que se puede observar con la reacción hormonal ante el estrés, ya que esta no es específica a una u otra demanda, sino que se realiza siguiendo siempre el mismo modelo sin importar que o quién sea el agresor del organismo, aunque la respuesta siempre será proporcional a la intensidad de la demanda. Así que solo se podrá identificar el estrés por el estado que genera en el cuerpo, no por las modificaciones que provoca, que en términos generales se puede decir que es un estado de fatiga, de cansancio, de tensión nerviosa y de agotamiento (Bensabat, 1994).

Otro enfoque que se le ha dado al estrés, es el de trabajar con él mediante la diferenciación de los estresores, desarrollado principalmente por Elliot y Eisdorfer en 1982 (en Lazarus, 1991) y son: 1) estresantes agudos y limitados en el tiempo (por ejemplo, encontrarse con un animal salvaje y peligroso), 2) secuencias estresantes (acontecimientos sucesivos en el tiempo que acarrear situaciones más estresantes, como el fallecimiento de un familiar), 3) estresores crónicos intermitentes (problemas que ocurren una vez al día, a la semana o al mes, como los problemas de índole sexual), y 4) estresantes crónicos (comienzan por un evento discreto pero que tienen gran impacto sobre la vida futura del individuo, como incapacidades permanentes).

Así mismo se debe recordar que es el estrés es un proceso fisiológico normal en los seres vivos, ya que sin una determinada “dosis” no se podría vivir adecuadamente, pues éste permite adaptarse y progresar correctamente al organismo. De tal forma, para lograr identificarlo se debe reconocer que *“lo que importa no es lo que nos sucede sino la forma en como se recibe”* (Bensabat, 1994, Pág. 29). Dicho de otra manera; si la persona sabe que es lo que quiere y

puede obtenerlo, tendrá un buen estrés, sin sobrepasar sus posibilidades (de lo contrario será un mal estrés).

Un dato importante que se debe resaltar es el enfoque que se le ha pretendido dar al tema del estrés, y que es el extender este concepto a todo lo que se le llame adaptación, simplificándolo muchísimo; por lo que en ocasiones se limita el campo de acción sobre el estrés.

Otra definición que se maneja sobre el estrés es la propuesta por Lazarus y Folkman en su libro *Estrés y procesos cognitivos*, la cual dice: *“El estrés psicológico es una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”* (1991, Pág. 43)

La definición de “estrés” que propone Ivancevich en su libro *Estrés y Trabajo* (1992) es la siguiente: *“una respuesta adaptativa, medida por las características individuales y / o por procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción, de una situación o un evento externo que plantean a la persona especiales demandas físicas y /o psicológicas.”* (Pág.23). Plantea la importancia de que el organismo está inmerso en un universo de variables como sexo, edad, condiciones de salud, estado civil, herencia, etc., así como en cuestiones de personalidad, actitudes, creencias, valores, etc.

Como se puede ver esta definición es integral, ya que considera las cuestiones externas del individuo y no solamente sus posibles respuestas ante un evento estresante; así que para los fines de este trabajo, esta será la definición básica.

1.3 TIPOS DE ESTRÉS.

Para hablar del gran fenómeno que es el estrés es necesario hacer una diferenciación de lo que se conoce de este término. Se manejan diversas clasificaciones de los tipos de estrés, una de las más conocidas es la que habla de “eustress” (o buen estrés) y “distress” (o mal estrés, détress). El primero se refiere

a todas las respuestas del organismo que se hacen de forma natural y con armonía, lo que no ocasiona consecuencias dañinas ya que está dentro de los “estándares fisiológicos” del cuerpo. Mientras que el distress tiene que ver con las respuestas que exigen una demanda intensa y prolongada, ya sea agradable o no, y que resultan excesivas para la capacidad de resistencia y adaptación del organismo; así que definiendo *“una tarea deseada, agradable y fácil produce un estrés saludable, positivo o eustrés. Por el contrario, una demanda no deseada, desagradable, difícil y prolongada significa un estrés no saludable, negativo o distrés”* (Orlandini, 1999, Pág.27). Debemos entender que esta definición lo que está haciendo únicamente es diferenciar en la reacción que puede provocar un estresor en cualquier individuo; así mismo debemos tomar en cuenta que *“el buen estrés es necesario para la salud y crecimiento de la personalidad. Cada sujeto requiere de cierto nivel de estrés que le provoque un sentimiento de bienestar. El exceso de los estímulos (hiperestrés) o la reducción (hipoestrés) ocasionan malestar o distrés”* (Orlandini, 1999, Pág. 27).

Con estos datos podemos darnos cuenta que el distrés (lo que comúnmente es conocido con el nombre de estrés) puede llegar a causar una gran variedad de problemas de salud física y mental al individuo que recibe a los estresores de forma desagradable para su organismo.

En esta diferenciación se debe aclarar que cualquier tipo de respuesta de un individuo puede ser completamente diferente a la de otro frente a la misma situación, esto depende de cómo la perciba cada uno de ellos.

El estrés positivo (o eustrés) puede incrementar la motivación personal y el rendimiento, lo que en la mayoría de las ocasiones resulta en beneficios personales, familiares, laborales, profesionales, etc. Esto se puede explicar recordando que el estrés es una parte de los procesos normales del organismo frente a una situación en la que requiere adaptarse; así, mientras la “adaptación” sea lo más acorde a las necesidades ambientales externas (e internas también), el eustrés permitirá que esto represente una satisfacción o logro para el individuo.

Otra de las definiciones que se conocen de eustrés es la que formuló Selye al referirse al: *“estrés que es bueno o produce un resultado positivo”* (en Ivancevich, 1992, Pág. 248). De tal forma que mientras la respuesta de adaptación logre evitar la aparición de ansiedad, se convertirá en eustrés; lo que puede dar origen a la satisfacción personal.

Se pueden explicar algunos de los beneficios del eustrés en órganos y funciones corporales muy bien localizados, a continuación se enumeran algunos:

Tabla 1. Beneficios del Eustrés

Órgano	Beneficio
Cerebro	Ideación clara y rápida.
Humor	Concentración mental.
Músculos	Mayor capacidad.
Pulmones	Mayor capacidad.
Intestino	Aumenta la actividad motora.
Vejiga	Flujo disminuido.
Piel	Menor humedad.
Corazón	Aumento del trabajo cardíaco.

(Tomado de Nagoreda, s.f.)

Estos beneficios iniciales del eustrés se podrán comprobar mientras se mantengan las condiciones en forma manejable por el sujeto; esto es, cuando las condiciones que generaron el estrés se perciban como “controlables”, permanecerán como positivas. Pero en el momento en que el organismo deja de controlar la situación se presenta el diestrés y por lo tanto las consecuencias negativas, que son las que generan las enfermedades.

Se debe considerar que el estrés es una enfermedad que se está haciendo más común día con día, a tal grado que: “[...] el estrés es peor que subir de peso o envejecer 30 años porque la manera como se combate es fumando o tomando

alcohol. Esta es la principal conclusión de un estudio llevado a cabo en el Reino Unido, donde se reveló que aquellas personas que sufren de estrés durante la mitad de su vida laboral, tienen un 25% más de posibilidades de sufrir un ataque al corazón [...]” (Landsbergis, P., en HAZARD, 2003).

1.4 FISIOLÓGÍA

Las investigaciones realizadas en el campo de la fisiología del estrés tiene entre sus precursores al francés Claude Bernad, quien en el siglo XIX demostró que los seres vivos mantienen una estabilidad de su medio ambiente interno sin importar las condiciones externas ni las modificaciones que pueden sufrir estas; formulando el siguiente comentario: *“La estabilidad del medio ambiente interno es la condición indispensable para una vida libre e independiente”* (en Bensabat, 1994, Pág. 14). Lo que provocó en los demás investigadores el hecho de querer trabajar en la adaptación a los cambios, lo que origina la estabilidad del organismo.

En esta misma línea se encuentra la declaración del fisiólogo belga Fredericq, quien argumentó: *“El ser vivo es de manera tal que toda influencia perturbadora provoca por sí misma una actividad compensadora destinada a neutralizar o poner remedio a esa perturbación”* (en Bensabat, 1994, Pág. 15).

Otro fisiólogo, el alemán Pfluger trabajo con la relación entre la adaptación activa y la condición estable del organismo, donde observó que *“el objetivo de toda necesidad de un ser vivo es igualmente el objetivo de satisfacción de esa necesidad”* (en Bensabat, 1994, Pág. 15).

Las investigaciones más reconocidas de un fisiólogo son las hechas por Walter Cannon (1922 en Ivancevich, 1992), que propuso el término “homeostasis”, quien en su trabajo demostró la “existencia” de mecanismos fisiológicos encaminados a la satisfacción y conservación del equilibrio del organismo (tales como el hambre, la sed, el control de las hemorragias, etc.), mediante el funcionamiento del Sistema Nervioso Simpático y la aparición de las hormonas reguladoras de esas funciones.

A continuación se hará una breve descripción de la forma en la que reacciona el organismo frente a un estresor. Cuando el estrés estimula a un individuo logra su objetivo de activar los procesos fisiológicos necesarios, y cuando el estímulo desaparece el individuo regresa a la normalidad. Pero si se mantiene constante la presión comienza la sensación displacentera, y puede ocasionar las llamadas enfermedades de adaptación.

De tal forma que ante una situación estresante, el organismo activa fisiológicamente el “Eje Hipofisopararrenal” (ó HSP); el cual se compone por:

- Hipotálamo.- Estructura nerviosa situada en la base del cerebro, que es el enlace entre el Sistema Endocrino y el Sistema Nervioso.
- Hipófisis.- Glándula situada también en la base del cerebro.
- Glándulas suprarrenales.- Situadas sobre la parte superior de los riñones, que tienen corteza y médula (ambas con participación en la reacción frente al estrés).

Además de la activación del Sistema Nervioso Vegetativo (SNV), que es el conjunto de estructuras nerviosas encargadas de la regulación de los órganos internos.

Estos dos sistemas son los encargados de la liberación de hormonas (sustancias segregadas por las glándulas) y que son transportadas por la sangre a los diferentes órganos y /o músculos, los que se excitan, inhiben o regulan sus actividades.

El Eje Hipofisopararrenal se activa con agresiones físicas y psíquicas, con esta activación se segrega la hormona “factor liberador de corticotropina” (CRF) – liberada por el Hipotálamo- y que va a incidir sobre la Hipófisis, la cual libera la hormona “adenocorticotropa” (ACTH). Esta secreción se dirige a la corteza de las glándulas suprarrenales, lo que origina la producción y liberación de corticoides a través del torrente sanguíneo.

Los principales corticoides que se liberan son:

- Glucocorticoides.- El principal es el cortisol, que facilita la excreción de agua y mantiene la presión arterial. Del mismo modo incide sobre la concentración de glucosa en sangre.
- Andrógenos.- La acción más importante respecto a la activación frente al estrés es la de estimular el aumento de fuerza y masa muscular.

La activación del Sistema Nervioso Vegetativo permite la liberación y secreción de catecolaminas, la cuales son:

- Adrenalina.- secretada por la médula de la glándula suprarrenal, principalmente cuando hay estrés psíquico y ansiedad. Su principal función es la de “activar” al cuerpo para la lucha.
- Noradrenalina.- secretado por las terminaciones nerviosas simpáticas; aumentan su concentración en estrés de tipo físico, cuando existen situaciones de gran riesgo o agresividad.

Estas dos hormonas son las encargadas de preparar el cuerpo para la lucha o la huida; siendo estas la forma en como reacciona el cuerpo frente a los estresores. Es el enlace del estrés y los procesos psicofisiológicos.

El campo de intervención de estas hormonas se ubica en procesos específicos, como son:

- Dilatación de pupilas,
- Dilatación bronquial,
- Aumento en la coagulación,
- Hipertensión arterial,
- Vasodilatación muscular y vasoconstricción cutánea, entre otros.

(Nagoreda, s.f.)

Esto ocurre siempre que se presenta una situación de estrés, sea bueno o malo, el problema se presenta cuando la situación se mantiene durante un largo tiempo, ya que es como se presentan las alteraciones corporales.

Por lo que se puede comprender que el organismo en general, se ve afectado frente a una situación estresante.

1.5 CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

Para entender como es que el estrés afecta directamente al organismo, se debe recordar que la respuesta “normal” es la de lucha o huida, pero que actualmente ese tipo de respuesta no son apropiadas para llevarlas a cabo de forma natural.

Así mismo se encuentran dentro de la clasificación del DSM – IV los siguientes puntos en los que el estrés puede estar afectando en el organismo:

- Ψ **Grupo primario de apoyo:** por ejemplo, perturbación familiar por separación.
- Ψ **Ambiente social:** por ejemplo, apoyo social inadecuado.
- Ψ **Enseñanza:** por ejemplo, problemas académicos.
- Ψ **Laborales:** por ejemplo, trabajo estresante.
- Ψ **Vivienda:** por ejemplo, conflictos con vecinos.
- Ψ **Económicos:** por ejemplo, pobreza extrema.
- Ψ **Acceso a los servicios de asistencia sanitaria:** por ejemplo, un largo período de espera para ser atendido.
- Ψ **Interacción con el sistema legal o penal:** por ejemplo, víctima de un acto criminal, una falsa acusación, etc.
- Ψ **Otros problemas psicosociales y ambientales:** por ejemplo, exposición a desastres.

(Tomado de Cruz, 2001. Pág. 89)

Antes de hablar acerca de las enfermedades causadas por el estrés se debe tomar en cuenta el origen de las mismas, tal como lo dice Ivancevich en su libro

Estrés y trabajo (1992): “es posible especificar una combinación de tres características o condiciones, que determinen la probable presencia o ausencia de la enfermedad. Estos tres elementos son: la susceptibilidad del individuo a la enfermedad, el agente o agentes productores de la enfermedad, y el medio ambiente que comparten individuo y agente.” (Pág. 101)

Al ver todos los aspectos en los que el estrés puede afectar al individuo debemos tomar en cuenta las posibles enfermedades que puede originar este mal; entre estas enfermedades se encuentran las siguientes:

- ◆ Presión sanguínea alta,
- ◆ Enfermedades cardíacas,
- ◆ Enfermedades del riñón,
- ◆ Artritis (reumática y reumatoide),
- ◆ Enfermedades de la piel y ojos,
- ◆ Alergias, hipersensibilidad,
- ◆ Enfermedades mentales y nerviosas,
- ◆ Problemas sexuales,
- ◆ Problemas digestivos,
- ◆ Problemas metabólicos,
- ◆ Posiblemente cáncer, etc.

Uno de los puntos que se deben de rescatar con respecto a esta información es que el estrés no es el único causante de estos padecimientos, por lo que se debe de descartar primero cualquier problema de tipo fisiológico. Tal como lo dice Sánchez (2003): “[...] *la personalidad y la situación familiar juegan un papel crucial en la reacción ante los avatares profesionales. Aunque por la situación laboral en sí no podamos entender que alguien padezca estrés, hay otros elementos que pueden estar influyendo [...]*”

Del mismo modo se encuentran consecuencias biológicas muy bien localizadas; esto es, se han encontrado que diversos órganos y funciones corporales sufren problemas relacionados con el estrés. La siguiente relación es un ejemplo de esto:

Tabla 2. Afectaciones del Estrés

Órgano	Afectación
Cerebro	Dolor de cabeza, tics nerviosos.
Saliva	Boca seca.
Músculos	Tensión y dolor.
Pulmones	Tos, asma.
Estómago	Ardor, indigestión.
Intestino	Diarrea, cólico, colitis.
Corazón	Hipertensión.

Al igual que existen consecuencias de tipo físico en el organismo, existen efectos de tipo cognoscitivos, emocionales y conductuales generados por el estrés (cuando éste se presenta en exceso).

Entre los principales efectos cognoscitivos, emocionales y conductuales se encuentran los siguientes:

- Decremento de la concentración y atención,
- Aumento de la distractibilidad,
- Deterioro de memoria a corto y largo plazo,
- Velocidad de respuesta impredecible,
- Aumento de errores,
- Deterioro de la capacidad de organización y planeación,
- Aumento de tensión física y psicológica,
- Cambios en la personalidad,
- Debilitamiento de restricciones morales y emocionales,
- Depresión e impotencia,

- Baja en la autoestima,
- Aumento en los problemas del habla,
- Disminución de los intereses y entusiasmo,
- Aumento del ausentismo,
- Aumento del consumo de drogas,
- Descenso de niveles de energía,
- Alteración de patrones de sueño,
- Puede haber amenazas de suicidio, etc.

(Tomado de Fontana, 1992).

Estos son algunos de las consecuencias que se presentan, cabe aclarar que no necesariamente se manifiestan todas juntas en un mismo individuo, además que existen variaciones de un organismo a otro.

También se han identificado las llamadas “enfermedades de adaptación” (mencionadas anteriormente), y son las que aparecen como consecuencia del estrés. Entre las principales se encuentran:

- ♣ Hipertensión.- Originada por que el cuerpo responde al estrés comprimiendo las paredes arteriales, aumentando la presión.
- ♣ Úlceras.- Generadas por la liberación excesiva de cortisona, cuando el nivel de estrés es muy alto.
- ♣ Diabetes.- Es ocasionada por el elevado nivel de azúcar en la sangre y la poca absorción de la misma.
- ♣ Jaquecas.- Son resultado de la tensión muscular provocada por el estrés.

Es necesario recalcar que el estrés no es el único generador de “enfermedades de adaptación”; ya que estas pueden tener origen en otros factores, como pueden ser agentes infecciosos, factores genéticos, ambientales, culturales, etc., pero si se combinan estos últimos con el estrés es más probable que se presenten estas y otras enfermedades.

La lista de consecuencias que provoca el estrés se puede ampliar, pero lo principal es saber que hacer para que se puedan contrarrestar sus efectos y que no ocasione problemas mayores. De tal forma que lo importante es conocer todo lo referente al estrés para así aminorar sus efectos negativos sobre el organismo.

CAPÍTULO 2

INSTITUCIONES EDUCATIVAS

2.1 LA EDUCACIÓN EN MÉXICO.

Para entender cuál es el significado de la educación en México es necesario conocer un poco de los antecedentes, ubicarlos es una buena forma de conocer como es que las condiciones laborales y / o sociales influyen en el desempeño profesional y personal de los profesores. En este mismo sentido encontramos las palabras de uno de los pensadores mexicanos más reconocidos, Ricardo Flores Magón, quién dijo:

“En la escuela primaria está la profunda base de la grandeza de los pueblos y puede decirse que las mejores instituciones poco valen y están en peligro de perderse, si al lado de ellas no existen múltiples y bien atendidas escuelas en que reformen los ciudadanos que en lo futuro deben velar por esas instituciones. Si queremos que nuestros hijos guarden incolumnes las conquistas que hoy para ellos hagamos, procuraremos ilustrarlos en el civismo y en el amor a todas las libertades.” (Programa del Partido Liberal Mexicano, en Ornelas, 1995, Pág. 56).

Es necesario reconocer que la educación siempre se ha visto relacionada con los sucesos políticos de la época, de tal forma ha tenido muchos cambios de rumbo a lo largo de su historia. Así mismo, se considera que el Estado debe brindar (en las palabras y en los hechos) una educación suficiente para toda la población; desafortunadamente esto se ve poco reflejada en la práctica.

La educación, al ser una “obligación” del Estado, queda plasmada en el artículo 3º de la Constitución, donde se argumenta que la proporcionada por el Estado debe ser laica, fomentar el amor a la Patria, gratuita, estar basada en el progreso científico, desarrollar las facultades del ser humano, etc. De igual forma debe contribuir a la prosperidad de la familia y la convivencia social.

Una de las características fundamentales de la escuela es la de proveer de habilidades, destrezas y la reproducción del conocimiento al pueblo; además de

educarlo, formando personas aptas para la coexistencia social y prepararlos para ser productivos (en términos laborales principalmente).

Al pasar los años, se da el fenómeno de que la Iglesia no deja por completo de seguir en el campo de la educación, por lo que continúa proporcionándola en las escuelas de carácter privado; aún así, bajo la vigilancia oficial del gobierno. Cabe aclarar que la Iglesia no es la única institución que suministra el servicio de escuela privada.

2.1.1 DIFERENCIAS ENTRE ESCUELAS PÚBLICAS Y PRIVADAS.

Para ver con mayor claridad las diferencias entre las escuelas públicas y las escuelas privadas, se enumeran las principales características de cada una en el siguiente cuadro.

Tabla 3. Características de Escuelas Públicas y Privadas

	Escuela pública.	Escuela privada.
Antecedentes.	<p>La educación pública es la que ha predominado a lo largo de la historia nacional, es la que el Gobierno (cualquiera que fuera su ideología política y / o convicción social) proporciona al pueblo. La educación pública ha sufrido una serie de cambios, lo que ha repercutido en la calidad y las condiciones generales de las escuelas. En sus antecedentes se encuentran las escuelas de</p>	<p>Se debe entender por escuela privada toda la educación que no es proporcionada por el Gobierno y que además se tiene que pagar por recibirla. En sus antecedentes se encuentra la invitación hecha por el Secretario de Educación, Jaime Torres Bodet en 1944, a la Iglesia y particulares a colaborar en la creación de nuevas escuelas. Aunque antes de esta fecha ya existían datos de las escuelas privadas (que dan como inicio de la fundación de éstas a principios</p>

	<p>la época prehispánica, siguiendo con su evolución histórica de acuerdo a las necesidades del país.</p>	<p>de siglo XX o antes [en Zoraida, 1992, Pág. 226]); la invitación de Torres Bodet es un reafirmante de las condiciones existentes en la época, por lo que los sectores dominantes querían conservar su status.</p>
<p>Métodos de enseñanza</p>	<p>Principalmente se basan en la enseñanza de tipo enciclopédico, en donde se transmiten los conocimientos -generados hasta ese momento- a los alumnos para que estos los memoricen, sin vincular totalmente la teoría con la práctica (también se conoce como el método tradicional de enseñanza). Así mismo se utiliza la presentación tipo conferencia, en donde el profesor es el que tiene el conocimiento y lo transmite a los alumnos, que son pasivos y receptores sin mucha reflexión.</p>	<p>Utilizan la enseñanza de tipo enciclopédico; pero con el paso del tiempo ha ido incorporando las nuevas tendencias en educación que son generadas por diversas corrientes. Un ejemplo de estos “nuevos modelos” es el de Montessori, donde el alumno tiene un papel más activo en la educación. También se pueden observar diversas corrientes dentro de las escuelas privadas, que pueden tener métodos de enseñanza tradicional, progresistas y activos. También pueden ser religiosas, laicas, de acuerdo a la nacionalidad de maestros y alumnos, para extranjeros y escuelas bilingües. De esta forma cada escuela tiene métodos de enseñanza de</p>

		acuerdo a su orientación filosófica.
Relación del profesor con el alumno	La relación se basa en el modelo de enseñanza, donde el profesor es el “proveedor” del conocimiento, los alumnos únicamente lo memorizan.	Es muy similar a la escuela pública, las diferencias existen cuando el modelo de enseñanza es diferente al tradicional. Aunque al tener menor número de alumnos por grupo se les tiene mayor atención por parte de los profesores.
Relación del profesor con los colegas	Esta relación esta muy determinada en ocasiones por el trato institucional que se tiene con el sindicato y con la burocracia que existe dentro de cada escuela. Además que las exigencias que se tienen provoca que las relaciones entre colegas no sean tan cordiales como deberían. No debe de olvidarse que se pueden dar diferencias de tipo personal y profesional.	También tiene sus dificultades, pero estas se deben más a razones de tipo personal y / o profesional, debido a las exigencias de cada escuela.
Relación del profesor con los superiores	Al existir un sindicato, este influye en las relaciones entre profesores y sus superiores, ya que la estructura existente es inflexible e impersonal en el	La no existencia del sindicato facilita este tipo de relación al tener contacto directo entre profesores y superiores en cada una de las escuelas.

	trato (la mayoría de las ocasiones).	
Relación del profesor con los padres de familia	Esta relación esta determinada por condiciones y percepciones de índole socio-demográfica. Ya que dependiendo de la ubicación de la escuela, es como se da la relación. Así que a mayor “status social” de los padres de familia la relación será más equitativa.	En muchas ocasiones esta relación “ <i>parece ser la de cliente-patrón</i> ” (Ornelas, 1995, Pág. 137). Cabe aclarar que esto no ocurre en todas las escuelas.
Condiciones laborales	Estas se pueden ver a través de la historia, entre las principales se encuentran: -Bajos salarios y prestaciones, -Aulas austeras, -Poco o nulo equipo de apoyo, -Falta de materiales, -Grupos muy grandes (30 – 35 alumnos en promedio).	Las condiciones contrastan mucho con las existentes en las escuelas públicas, entre ellas encontramos las siguientes: -Grupos son más reducidos, -Mejores salarios y prestaciones, -Mayores apoyos y materiales, etc.
Desventajas	En las escuelas públicas se pueden encontrar las siguientes desventajas: *Grupos muy numerosos, *Pocos cursos de actualización a los	A la escuela privada se le pueden adjudicar algunas desventajas , como las siguientes: *Colegiaturas elevadas, *Elitismo,

	profesores, *Ausentismo, *Demasiados trámites burocráticos, etc.	*Selectividad, *Sobre-estimulación a los niños, *Aprobación de grado escolar sin tener el conocimiento necesario, etc.
Beneficios	Entre los beneficios encontramos los siguientes: -Gratuidad, -Ser laica, -Que cualquier persona puede tener acceso a ella, -Libros de texto gratuitos, etc.	Este tipo de escuela tiene los siguientes beneficios: -Grupos reducidos, -Mayor capacitación de profesores, -Actividades extracurriculares, -Mayores equipos y materiales dentro de las aulas, etc.

Un punto muy importante y que no se debe de perder de vista es que cualquier tipo de escuela (ya sea pública o privada) tendrá beneficios y desventajas de cualquier tipo, lo que importa es que el alumno pueda aprovechar todo el conocimiento que se le imparte en dicha institución.

2.2 MODELOS EDUCATIVOS MÁS COMUNES.

En este apartado se abordaran los modelos educativos más comunes que existen, con ello se pretende dar un antecedente del porque de la función y problemática de los profesores. No se pretende dar una completa aproximación teórica de cada una de las diversas corrientes, sino una breve y concreta información de las mismas.

Todos los modelos (también llamados paradigmas) que se abordarán tienen sus fundamentos en la Psicología, solo que se han diversificado y su “uso” se ha extendido a la educación y todo lo que ésta implica.

2.2.1 CONDUCTISMO.

Esta rama de la Psicología tiene sus antecedentes a principios del siglo XX, con su principal promotor y fundador J. B. Watson¹. Así, el conductismo tiene como puntos más relevantes:

- Olvidarse de estudiar los fenómenos no observables (por ejemplo conciencia y procesos mentales),
- La conducta observable es su principal campo de estudio,
- El rechazo a los métodos subjetivos, y
- El uso de métodos objetivos (como la observación y experimentación).

Con el paso del tiempo comenzaron a surgir nuevas tendencias dentro del conductismo, quedando como la más representativa la “dirigida” por B. F. Skinner, la cual surgió entre la década de 1940 y 1960, (teoría a la que también se le conoce como Conductismo Operante y Análisis Experimental de la Conducta) en donde: *“la conducta de los organismos puede ser explicada a través de las contingencias ambientales, y los procesos internos de la naturaleza mental no tienen ningún poder causal – explicativo”* (Hernández, 1998, Pág. 80). Donde se vuelve a ver que lo principal es el estudio de los fenómenos observables, dejando de lado todo aquello que no es objetivo.

En el conductismo se tiene como premisa el estudio de la relación estímulo – respuesta (E-R), el cual permite describir todas las conductas de cualquier organismo. Esta teoría también ha desarrollado una serie de principios que permiten entender con mayor claridad la relación entre conducta y los fenómenos ambientales.

¹ Se abordara la parte del conductismo “operante”; ya que también existe el conductismo clásico, desarrollado principalmente por Pavlov (fisiólogo ruso) con sus estudios sobre respuestas autónomas o reflejas. Aquí se maneja el término de condicionamiento clásico, como base de la teoría.

- ◆ Principio de reforzamiento.- este principio explica que una conducta incrementa su frecuencia de aparición cuando esta influida por las consecuencias positivas que produce. Si la presencia o ausencia de un estímulo ayuda a incrementar la respuesta se le conoce como reforzador. Estos pueden ser de dos tipos: positivo o negativo.
- ◆ Principio de programas de reforzamiento.- *“Un programa de reforzamiento puede definirse como un patrón de arreglo determinado en el cual se proporcionan los estímulos reforzadores a las conductas de los organismos”* (Hernández, 1998, Pág. 88). Mediante estos programas se pretende incrementar la aparición de conducta en los organismos.

Estos son solo un par de ejemplos de los principios del conductismo, y que se pueden hacer extensivos al campo de la educación.

De tal forma, para Skinner *“la enseñanza es simplemente la disposición de las contingencias de refuerzo”* (Hernández, 1998, Pág. 92).

Lo que pretende el conductismo en la educación es proporcionar información al alumno para que este la adquiera en forma detallada de arreglos instruccionales. Así mismo, la enseñanza en el conductismo se basa en consecuencias positivas (reforzamiento positivo) y no en castigo.

Para que se pueda aprender (según el conductismo) es necesario que los objetivos de aprendizaje estén desarrollados lo más explícito posible, en conductas observables; lo que le permitirá evaluar si realmente los “aprendieron”.

En el conductismo, el alumno se ve como un sujeto que puede modificar su desempeño y aprendizaje escolar mediante arreglos externos (es decir, se pueden programar los métodos, contenidos, enseñanzas, etc., mediante conductas observables). El maestro se percibe como un desarrollador de series de arreglos

de reforzamiento; debe manejar correctamente los principios del reforzamiento positivo, evitando lo más posible el castigo.

2.2.2 HUMANISMO.

Se cree que el humanismo tiene sus antecedentes en los escritos filosóficos de Aristóteles, Santo Tomás de Aquino, Rosseau, etc. aunque como parte de la Psicología nació en los Estados Unidos a mediados del siglo XX.

El humanismo tiene como principio *“el estudio de los seres humanos como totalidades dinámicas y autoactualizantes en relación con un contexto interpersonal”* (Hernández, 1998, Pág. 100). Dicho en otras palabras, el humanismo es una corriente que *“toma en cuenta la conciencia, la ética, la individualidad y los valores espirituales”* (Guzmán, García y Hernández, 1991, Pág. 17).

Entre sus principales autores se encuentran: Maslow (a quien se le considera el padre del humanismo), Allport, Moustakas, Murphy, Bugental, May, Rogers, etc.

Para la aproximación humanista el estudio de la persona debe darse en un contexto social e interpersonal, ya que ésta no se encuentra aislada. La corriente tiene postulados fundamentales, entre los que se encuentran los siguientes:

- El ser humano es una totalidad que excede a la suma de sus partes,
- El hombre posee un núcleo central estructurado,
- El hombre tiende en forma natural hacia su autorrealización,
- El hombre es un ser en un contexto humano,
- El hombre es consciente de sí mismo y de su existencia,
- El hombre tiene facultades para decidir,
- El hombre es intencional.

(Tomado de Hernández, 1998, Pág. 104)

Ya dentro de la aplicación humanista a la educación, la tendencia es ayudar a los alumnos a decidir qué son y lo que quieren ser. En donde la educación está centrada en el alumno, donde la enseñanza debe ser flexible y abierta, lo que permite al alumno desarrollarse totalmente y les permita aprender a desenvolverse en situaciones futuras, obteniendo nuevos aprendizajes.

En el humanismo el alumno es visto como un ente individual, único y diferente; también se considera que tiene iniciativa, necesidades personales, afectos, intereses, etc., es decir una persona completa. Mientras que el maestro se considera como un facilitador que permite que cada alumno desarrolle su capacidad de autorrealización; esto lo logra al no limitarlos y otorgando todos los recursos y materiales pedagógicos que estén a su alcance. Así mismo, debe estar abierto a reconocer sus propios errores y poder aprender de ellos.

2.2.3 COGNOSCITIVISMO.

El paradigma cognitivo tiene sus orígenes en la década de los 50's en Estados Unidos², al que también se le ha llamado Procesamiento de la Información. El desarrollo de esta corriente se vio influenciada por el papel que tuvo el crecimiento de la informática, ya que es de ésta, de la cual retoma parte de su lenguaje y lo hace propio.

Para el cognoscitivismo, el principal interés se centra en el estudio de las representaciones mentales y el papel que éstas prestan en el desarrollo de las acciones y conductas humanas.

Una forma muy común de acercarse al cognoscitivismo es mediante la analogía mente-computadora, de ahí que los términos de la informática tengan un papel predominante en esta corriente.

² También existen antecedentes de la Psicología de la Gestalt, la Psicología genética de Piaget, trabajos de Vigotsky, etc. en este paradigma; aunque no son recordados ni reconocidos tan frecuentemente.

Entre sus principales teorías aplicadas al campo de la educación, se encuentran:

- La Teoría del Procesamiento de la Información,
- La Teoría del Aprendizaje Significativo de Ausbel,
- La Teoría Instruccional de Jerome Bruner.

Para los cognitivos *“la educación debería orientarse al logro de aprendizajes significativos con sentido y al desarrollo de habilidades estratégicas generales y específicas de aprendizaje”* (Hernández, 1998, Pág. 133).

La corriente cognitiva contempla al alumno como sujeto activo que procesa información, lo que le permite aprender y solucionar problemas. Éste es capaz de adquirir conocimientos a pesar de que el ambiente sea restrictivo. Mientras que el maestro tiene como papel principal el *“presentar el material instruccional de manera organizada y coherente e identificar los conocimientos previos de los alumnos para relacionarlos con lo que van a aprender”*. (Guzmán, et. al., 1991, Pág. 12).

2.2.4 PSICOGENÉTICO O CONSTRUCTIVISTA.

Los antecedentes de esta corriente se encuentran en los años 30 del siglo XX con los trabajos de Piaget acerca de la lógica y el pensamiento verbal en niños.

En sus principales puntos de partida se encuentran los conceptos de Asimilación y Acomodación (son considerados funciones fundamentales), los cuales dan origen a la Adaptación.

La *Asimilación* se refiere al proceso por el cual se incorporan elementos, características u objetos a los esquemas (o estructuras) que el sujeto posee; mediante estos esquemas se hace la interpretación de la realidad.

La *Acomodación* es el resultado de un reacomodo de los esquemas debido a la interacción con nueva información. De tal forma que el sujeto relaciona esta nueva

información con la experiencia previa, logrando una modificación de los esquemas.

Del mismo modo, en el desarrollo intelectual del sujeto se pueden observar 3 etapas que le permiten un equilibrio dinámico al finalizar cada una. Lo que ayuda a desarrollar, conformar y fortalecer estructuras intelectuales muy bien determinadas.

Las etapas son:

- Etapas Sensoriomotora (de los 0 a los 2 años aprox.)- Durante el desarrollo de esta etapa el niño pone en funcionamiento los esquemas reflejos innatos. Así, comienza a transformar estos esquemas reflejos en hábitos (simples y compuestos); a partir de aquí empieza a realizar “actos inteligentes” en los que ya tiene un fin determinado. También comienza a desarrollar las primeras conductas (originadas principalmente por imitación).

- Etapas de las Operaciones Concretas (2 a los 11 ó 12 años aprox.)- Este período tiene una subdivisión, la cual abarca dos sub-etapas, y son:

- a) Pensamiento Pre-operatorio (2 a 8 años). En esta etapa el niño ya puede utilizar esquemas representacionales, lo que le permite usar adecuadamente el lenguaje, el juego simbólico, la imagen mental y el dibujo. También utiliza preconceptos (son conceptos que están incompletos o inacabados).

- b) Consolidación de operaciones concretas (8 a 12 años). Aquí, los niños ya son capaces de utilizar correctamente conceptos, manejan el razonamiento sobre las transformaciones y no se dejan llevar por las apariencias perceptivas; ya entienden la noción de número y establece relaciones cooperativas.

- Etapas de las Operaciones Formales (13 a 16 años aprox.)- En esta etapa el niño (ya adolescente) comienza a utilizar el pensamiento hipotético-deductivo, ya es capaz de desarrollar planteamientos de experimentación, plantear hipótesis y controlar variables.

Estas etapas son constantes en el tiempo, y las estructuras que surgen se integran a las etapas ya existentes complementándolas.

De tal forma la educación (según el modelo psicogenético) debe estar centrada en los métodos activos basados en el alumno, y que el maestro debe aprovechar mejor los recursos y técnicas originados de los enfoques pedagógicos (debido a que conoce las etapas de desarrollo intelectual de los niños).

El alumno es visto como un constructor activo de su conocimiento y reconstructor de los contenidos escolares; por lo que solamente se le debe enseñar aquello que este dentro de su desarrollo intelectual, para que sea mejor aprovechado. El maestro es considerado como un generador del desarrollo y autonomía de los alumnos. Debe reconocer las etapas de desarrollo intelectual para manejar adecuadamente la información dentro de la escuela. Tiene que generar una atmósfera de respeto, autoconfianza en el niño, reduciendo la figura de autoridad para fomentar la independencia del alumno evitando el uso de premios y / o castigos.

2.2.5 SOCIOCULTURAL.

El modelo sociocultural fue desarrollado por L. S. Vigotsky después de 1920, en lo que era la Unión Soviética, aunque su estudio en la parte occidental del planeta comenzó a partir de la década de los 70's.

El trabajo de Vigotsky fue "enterrado" por mucho tiempo debido a que sus ideas sonaban contrarias al régimen dominante en la Unión Soviética, por lo que fueron prohibidos durante largo tiempo.

Uno de los puntos medulares de la teoría de Vigotsky es el relacionado con la conciencia, ya que se preguntaba *"como era posible que no existiese, en la disciplina psicológica, una explicación sólida sobre las funciones psicológicas"*

superiores y la conciencia, que es lo que distingue al hombre de los animales, y en la que además se considerara, como parte de su explicación científica, las producciones específicamente humanas como la cultura” (García, 1994 en Hernández, 1998, Pág. 218)

De la misma forma, en esta teoría, el ser humano se logra desarrollar cuando consigue hacerse de instrumentos socioculturales (de tipo físico y psicológico).

Dentro de este modelo, se considera que el alumno es un ser social protagonista de las diversas interacciones sociales que tiene a lo largo de su vida (escolar y extraescolar). Por lo que la interacción de estos contactos sociales son los que le permiten adentrarse en la cultura y la sociedad, y así puede desarrollar su personalidad e individualizarse.

Se percibe al maestro como un agente cultural que está dentro de un contexto de prácticas y un medio sociocultural, siendo un mediador entre la forma en que el alumno aprende y el conocimiento sociocultural.

La “dificultad” que representa este modelo es la de su reciente aparición, lo que no permite conocer exhaustivamente las implicaciones de sus supuestos teóricos.

Estos son los modelos educativos más conocidos dentro de la Psicología, lo que da un acercamiento a los diferentes métodos de enseñanza; así mismo, se ve un panorama de cómo están influenciados los maestros por las diversas corrientes y como éstas pueden verse reflejadas dentro de las aulas (tanto para los maestros como para los alumnos).

CAPÍTULO 3

LOS DOCENTES Y EL ESTRÉS

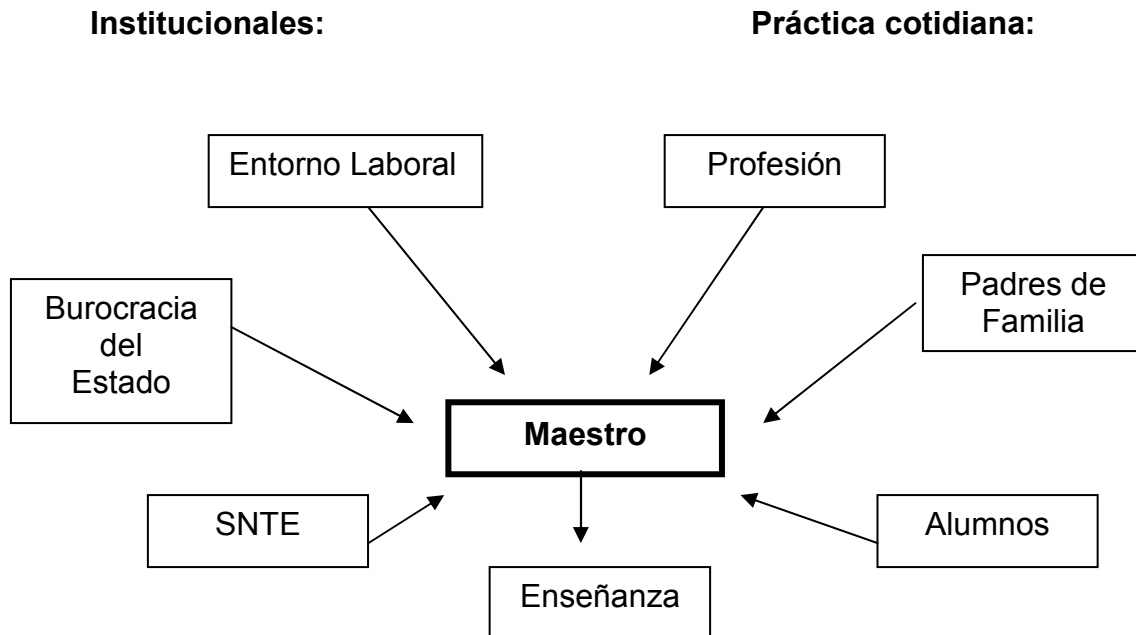
3.1 LA FUNCIÓN DEL DOCENTE

Como se pudo ver en el capítulo anterior, el maestro (o docente) es uno de los pilares fundamentales de la Educación, ya que es el donde reside toda la parte práctica de la misma; siendo una parte medular durante los procesos inmersos de toda la Educación. Al maestro se le concibe de esta forma desde hace mucho tiempo, tal como lo decía Vasconcelos:

“Se ha dicho que el niño es el eje de la escuela. Esto es absurdo. El niño no es el eje sino el fin y el objeto de la enseñanza. El eje de la escuela no puede ser otro que la conciencia del maestro.” (En Ornelas, 1995, Pág. 131)

Cabe resaltar que el docente tiene un papel predominante ya que es el encargo de transmitir y acercar los conocimientos que se han generado históricamente, a los niños. Así mismo, se percibe al maestro como un difusor de la ideología estatal predominante en la época.

Del mismo modo, el maestro se ve envuelto en una serie de relaciones de tipo social, en los que se incluyen relaciones con colegas, padres de familia, alumnos; laborales, etc. Relaciones que se pueden mostrar en la siguiente figura:

Figura 1. Relaciones Sociales del Maestro¹

No se debe de olvidar que el maestro es un ser humano que se desempeña en un ambiente muy particular, en donde no se puede hacer de lado sus problemas personales, emocionales, estado de ánimo, etc. También influye mucho la percepción que se tiene de los maestros, originado por los medios de comunicación; por un lado se muestra al docente como un ser “casi” perfecto, el cual se entrega por completo a su labor siendo consejero, amigo, que se desvive por sus alumnos, etc. Mientras que existen otros medios en los que se vincula a los maestros con conflictos agresiones físicas hacia los alumnos, gran indiferencia hacia su trabajo, poco preparados, etc. Estos son solo algunos ejemplos extremos de lo que la sociedad puede atribuir al maestro.

Una de las principales funciones del docente es estar frente a un grupo de alumnos (sin importar el modelo educativo) para “llevarlos paso a paso” y que puedan ir creciendo. Así mismo, es la persona más cercana en su formación intelectual y, a partir de ésta, su desempeño académico. También esta relacionado

¹ Tomado de Ornelas, 1995, Pág. 132. Nota: SNTE = Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación.

con los padres de familia para darles a conocer los avances, retrocesos, mejoras de los alumnos, etc.

Como se sabe el maestro al estar inmerso en tantas relaciones puede pasar por momentos en los que no pueda manejar las situaciones negativas adecuadamente y por lo tanto ver repercusiones en al menos una de esas relaciones; aunque al estar vinculado socialmente todas sus relaciones se ven afectadas.

Un factor que llega a influir en cualquier relación es el estrés, que como se describió anteriormente perjudica al organismo que lo padece así como a los que están relacionados con él, por ello la importancia de su estudio en una profesión como la docencia dado su gran impacto sociocultural.

3.2 ESTRÉS EN EL DOCENTE

Un problema que ha estado presente junto a los maestros es el estrés, el cual puede afectar de muy diversas maneras en todas las actividades en que se desempeñan. Esta problemática se ha presentado a lo largo de la historia, sin que al momento existan propuestas de solución que permitan afrontar completa y exitosamente este problema.

Dentro de los factores estresantes que se pueden vincular con el ámbito laboral docente se encuentran: factores extra e intraorganizacionales que pueden desencadenar esta problemática.

Entre los factores extraorganizacionales se encuentran todos aquellos que tienen que ver con relaciones familiares, sociales, económicas, entre otras. Como se puede ver, todas esas relaciones llegan a afectar el desempeño laboral de la persona, ya que estos problemas no se excluyen en su lugar de trabajo.

De los factores intraorganizacionales que afectan al sujeto, se encuentran:

- a) Estresores del ambiente físico.- Aquí se encuentran todas las relaciones con las condiciones físicas existentes en el lugar de trabajo (luz, temperatura, ruido, etc.)
- b) Estresores de nivel individual.- Se incluyen factores como la sobrecarga de trabajo, conflictos de roles, ambigüedad de puestos, etc.
- c) Estresores de nivel grupal.- Son los relacionados con el desempeño de la persona para con su grupo de trabajo; relaciones que pueden desencadenar conflictos internos, falta de apoyo, etc.
- d) Estresores organizacionales.- Son todos aquellos que dependen directamente de las condiciones propias de la organización; por ejemplo clima organizacional, tecnología obsoleta, etc.

(Tomado de Saitta, 2005)

3.2.1 DEFINICIÓN DEL ESTRÉS EN EL DOCENTE

El primer paso para comprender que es el estrés docente es conocer las definiciones y / o aproximaciones que a lo largo del tiempo han sido propuestas. Durante la revisión del tema se encontró que pocos autores dan una real definición de estrés docente, ya que lo hacen es aplicar la definición de estrés al ámbito laboral de los docente. Lo mismo ocurre con las aproximaciones en el ámbito laboral docente, tal es el caso de Esteve quién dice:

“Las situaciones de tensión se pueden definir como situaciones problemáticas cuya presencia e intensidad se mantiene a lo largo del tiempo, exigiendo una respuesta del profesor” (en Ortiz, 1995, Pág. 77)

Una forma de comprender lo que ocurre con los maestros es entender la diferencia entre ansiedad y estrés. La primera se diferencia por el contexto cognitivo que conlleva ya que permite interpretar subjetiva y distorsionadamente las situaciones de tensión que se presentan *“al interpretarlas como amenazantes y traumáticas de forma desproporcionada”* (Esteve en Ortiz, 1995, Pág. 78). Con

esta interacción entre estrés y ansiedad se puede comprender cómo tienen origen en la etiología de las enfermedades y los problemas psíquicos que pueden llegar a presentar los maestros.

Otro autor que hace énfasis en la relación entre estrés y los maestros es Blase, quién afirma que: *“el estrés de los profesores y las repercusiones negativas sobre su personalidad resultarían de la discrepancia entre el esfuerzo del profesor y los logros obtenidos con tal esfuerzo”* (en Esteve, 1987, Pág. 90).

De tal forma; al no encontrar una definición contundente de estrés docente, se retomará en este estudio la definición de estrés propuesta en el capítulo 1 pero aplicándola al contexto laboral de los maestros.

3.2.2 INVESTIGACIONES PREVIAS

En este apartado se presentarán algunas de las investigaciones realizadas, encontrando mucha vinculación entre el ámbito laboral docente y el estrés. Desafortunadamente la gran mayoría de las mismas se han realizado en otros países, por lo que hay muy poca información sobre el problema en México.

Una de las investigaciones realizadas es la de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), citando datos de Estados Unidos, en los que afirma: *“el 33% de los enseñantes que presentan bajas por enfermedad invocan, entre otras razones, el estrés o la tensión”* (en Esteve, 1987, Pág. 54).

En el mismo sentido se encuentran los estudios realizados por diversos autores donde se comprueba *“la presencia, entre los maestros de un índice alto o extremadamente alto de estrés laboral”* (Pithers, 1995; Morton y cols. 1997; Mykletun, 1995; Borg y Riding, 1991 en Salmurri y Skoknic, 2003).

Se ha señalado que el estrés tiene diversos componentes; tal como lo hizo Holt (1982), quién demostró dos tipos de estresores: objetivos y subjetivos. *“Las*

variables objetivas incluyen las propiedades sociales y de la organización del trabajo y su contexto, y cambios en el trabajo. Las variables subjetivas hacen referencia al tema de los roles, relaciones con superiores, ambigüedad acerca del futuro, adecuación persona – ambiente y estresores exteriores al puesto del trabajo” (en Calvete y Villa, 1997, Pág. 26).

En esa misma línea de trabajo, Kyriacou (1987) señaló varios factores que influyen directamente a los maestros que son una fuente de estrés, y son:

- Baja Motivación en los Alumnos.
- Falta de disciplina en los Alumnos.
- Malas Condiciones de Trabajo.
- Presiones Temporales.
- Baja Autoestima y Estatus Social.
- Conflictos entre Profesores.
- Cambios rápidos en las Demandas de Curriculum y Organizativas.

(Tomado de Calvete y Villa, 1997, Pág. 29)

Un modelo que pretende explicar la aparición del estrés en los profesores es el propuesto por Kyriacou y Sutcliffe en 1978, quienes creían que *“el elemento clave es la percepción por parte del profesor de su situación como amenazante”* (en Calvete y Villa, 1997, Pág. 24).

Para Borg y colaboradores (1991) existen 4 factores de estrés en los profesores:

- Mala Conducta de los Alumnos.
- Dificultades Temporales y de Recursos.
- Necesidades de Reconocimiento Profesional.
- Malas Relaciones con los Compañeros.

(En Calvete y Villa, 1997, Pág. 29)

Otro estudio que ha demostrado la presencia del estrés en los maestros es el realizado por Borg et al en 1991, donde encontraron que el estrés se *“encuentra*

fuertemente vinculado a la tensión psicológica derivada de la indisciplina y agresividad de los alumnos” (en Ortiz, 1995, Pág. 47).

También se ha encontrado que dentro de las fuentes de estrés docente está *“la diferencia de las condiciones de trabajo de los profesores”* (Byrne, 1991, Coates y Thorensen, 1976; Kyriacou y Sutcliffe, 1977 y 1978; Esteve, 1987 en Ortiz, 1995, Pág. 48).

La lista de estudios que se han realizado con los profesores es muy larga y hacer un recuento no es la intención de este apartado; pero sirve para entender un poco la problemática a la que se enfrentan. Tal como lo dice Lazarus: *“las fuentes de estrés son siempre, en alguna medida, individuales y están condicionadas por los valores que el sujeto busca desarrollar en su trabajo”* (en Calvete y Villa, 1997, Pág. 31).

Como se había explicado anteriormente, el estrés no siempre va a afectar a las personas de la misma forma ni con la misma intensidad y lo que para unos es una fuente de estrés para otros no es así.

3.2.3 BURNOUT

Un fenómeno de reciente aparición en la literatura es el del Síndrome de Burnout (o “estar quemado”), el cuál ha sido definido como:

“...síndrome de estrés crónico de aquellas profesiones de servicios que se caracteriza por una atención intensa y prolongada con personas que están en situación de necesidad o dependencia” (Maslach y Jackson, 1982 en Corsi, s.f.)

Asimismo Gil-Monte y Peiró (1999, versión electrónica) definen el Síndrome desde una perspectiva psicosocial, como:

“una respuesta al estrés laboral crónico que se caracteriza porque el individuo desarrolla una idea de fracaso profesional (en especial en relación a las personas hacia las que trabaja), la vivencia de encontrarse emocionalmente agotado, y actitudes negativas hacia las personas con las que trabaja”

Freudenberg (1974) utilizó el concepto de Burnout para describir un conjunto de síntomas físicos padecidos por el personal de sector salud siendo el resultado del trabajo desempeñado. Para Pines y Aronson (1988) es *“un estado en el que se combinan fatiga emocional, física y mental, sentimientos de impotencia e inutilidad y baja autoestima”* (en Guerrero, s.f.).

Para otros autores, el Síndrome de Quemarse puede integrarse en modelos cognitivo y transaccional de estrés laboral *“como una respuesta al estrés laboral percibido que surge tras un proceso de re-evaluación cognitiva, cuando las estrategias de afrontamiento empleadas por los profesionales no son eficaces para reducir ese estrés laboral al percibido”* (Cox y Mackay, 1981; Lazarus y Folkman, 1986 en Gil-Monte y Peiró, 1999).

A pesar de que existen diversas definiciones acerca del burnout, la mayoría coincide en describir los componentes de este síndrome; y son:

- a) Agotamiento físico y / psicológico, que se expresa en una vaga sensación de ‘no poder dar más de sí mismo’ a los beneficiarios de su profesión.
- b) Actitud fría y despersonalizada hacia los usuarios y compañeros de trabajo, mostrándose el sujeto cínico, distanciado, atribuyendo su bajo rendimiento al carácter cronificado de los beneficiarios, empleando etiquetas despectivas y generalizadas, incrementando su irritabilidad y manifestando una considerable pérdida de motivación hacia su trabajo. Estos recursos consecuencia de un estilo de afrontamiento evitativo suponen una forma de aliviar la tensión experimentada.
- c) Sentimiento complejo de inadecuación personal y profesional al puesto de trabajo, que surge de una constante comprobación de que las demandas que se le hacen exceden de su capacidad para atenderlos debidamente.

(Tomado de Salgado, Yela, Quevedo, Delgado, Fuentes, Sánchez, Sánchez y Velasco, 1997)

En resumen, el Burnout se caracteriza por:

- ◆ Agotamiento Emocional,
- ◆ Despersonalización, y
- ◆ Falta de Realización Personal.

Estas etapas pueden ser progresivas en el tiempo, afectando cada vez más a la persona que padece el síndrome (principalmente en las profesiones asistenciales y con mayor efecto en la docencia). Es importante conocer este síndrome, debido a que se presenta cuando el estrés de los profesores se vuelve crónico. De tal forma que puede tener implicaciones mayores que el “simple” estrés, que van desde efectos a nivel físico hasta laborales. Los físicos pueden incluir irritabilidad, asma, hipertensión, depresión, problemas de concentración, etc.; mientras que en el ámbito laboral, pueden estar: el absentismo laboral, pérdida de relación con los alumnos, cinismo, incluso puede aumentar el consumo de alcohol y / o drogas, etc.

Como se puede ver, todas estas implicaciones llegan a determinar el tipo de relación que se presenta en las escuelas. De ahí la importancia de poder conocer, comprender y tratar adecuadamente tanto el estrés como sus complicaciones (como en el caso del burnout).

CAPÍTULO 4

REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

4.1 MÉTODOS COMUNES

Para el tratamiento del estrés, existe una gran variedad de técnicas que intentan combatir este problema. Este tipo de técnicas van desde las “caseras” hasta las que implican el consumo de algún tipo de sustancia (medicamentos, drogas, alcohol, etc.). Dentro de las más comúnmente utilizadas tenemos a las siguientes:

- Hipnosis
- Yoga
- Meditación
- Relajación
- Ejercicio físico
- Medicación
- Uso y abuso de drogas
- Alcohol

A continuación se describirán brevemente algunos de los métodos, a excepción del ejercicio y la relajación (estos dos se desarrollaran posteriormente).

La Hipnosis tiene sus orígenes aproximadamente en el año de 1700 cuando se realizaban exorcismos por el Padre Johan Joseph Gassner. Este fue cuestionado por las autoridades de la época, quienes invitaron al Médico Franz Antón Mesmer. Después de realizar su investigación Mesmer demostró que los supuestos exorcismos no eran más que métodos naturales (convulsiones y curas) por lo que Gassner fue expulsado del sacerdocio. Pero Mesmer sentó las bases de la hipnosis; de tal forma “el método naturalista de Mesmer parece ‘exorcismo’ es el mesmeranismo o magnetismo animal y fue el precursor directo de la hipnosis contemporánea (Edmonston, 1986, Hilgard y Hilgard, 1975 en Smith, 1992, Pág.

88). Lo importante de este “método” es que logró separar cuestiones de hipnosis del dominio que tenía la Iglesia. Braid tenía como principio el “fijar deliberadamente la atención en un estímulo único, continuo y monótono evoca un sueño nervioso especial o estupor, estado que denominó neurohipnótismo o hipnosis” (Smith, 1992, Pág. 89).

El Yoga y la Meditación tienen como posibles orígenes alrededor del año 3000 a. c., los ejercicios de fijar los ojos y los cánticos verbales. Aunque estos ejercicios estaban más relacionados con el desarrollo de las tradiciones religiosas prevalecientes, en India, China y Japón principalmente, como lo son el Hinduismo y el Budismo. Estas dos corrientes religiosas tienen muchas variaciones lo que origina diferentes concepciones acerca de lo que significa el yoga y la meditación. Un ejemplo de esto lo representa la corriente Zen del Japón, en la cual se “da mayor importancia a la meditación que a la investigación teológica y filosófica, oración y lo oculto o mágico. Las técnicas más populares incluyen contar respiraciones, meditación, con un kean (un tipo de acertijo), y shikantaza o “estar sentado simplemente” (Smith, 1992, Pág. 90).

Algunos de los métodos más comunes que se conocen para combatir el estrés son los que están relacionados con el uso y abuso de medicamentos, drogas y alcohol. Existen varios medicamentos que se pueden conseguir sin receta médica y que pueden combatir algunos de los síntomas que se presentan a consecuencia del estrés (tales como dolores de cabeza, dolores musculares, etc.) y también existen aquellos que reducen los niveles de ansiedad, algunos otros que combaten el insomnio y que pueden provocar algún tipo de dependencia hacia ellos. De tal forma que por más beneficios que pudieran proporcionarles son más los efectos dañinos que les ocasionan, debido principalmente a que algunos de esos medicamentos son autoadministrados sin tener el conocimiento exacto de qué es lo que producen.

Hay personas que llegan a consumir algún tipo de droga, por lo que hay un aumento de los efectos negativos sobre la salud de la persona; se puede llegar a consumir marihuana, cocaína, etc. por los supuestos “efectos relajantes” que les producen al ingerir este tipo de sustancias. También existen las conocidas como “drogas sociales” como lo son el alcohol y el tabaco. El consumo de estas sustancias puede producir efectos relajantes momentáneos que para algunos es suficiente y necesario para combatir el estrés. Como es conocido los efectos negativos también se presentan a largo plazo, siendo las consecuencias de tipo físico y social.

Lo referente al consumo de sustancias ya sean drogas, medicamentos, alcohol, tabaco es cuando esto se realiza sin la supervisión de un profesional (en el caso de las medicinas, la prescripción de un médico) y su consumo se hace de forma excesiva.

4.2 EJERCICIO FISICO

El realizar cualquier tipo de ejercicio es benéfico para la salud, ya que mediante éste se logra obtener una buena forma y esta proporciona una muy buena salud y larga vida, también mejora la calidad de nuestra existencia y colabora a alcanzar un estado de relajamiento. Tal como lo dice Neidhardt, Weinstein y Conry en su libro: *“[...] el ejercicio físico es un valioso coadyuvante en el tratamiento de la depresión y además aumenta nuestra capacidad intelectual. La actividad física consume las calorías excedentarias y por lo tanto ayuda a adelgazar saludablemente.”* (1992, Pág. 123)

Una definición de ejercicio es la siguiente:

“Acción y efecto de ejercer: el ejercicio de la abogacía. // Acción y efecto de ejercitarse: ejercicios con máquina de escribir. // Trabajo que se hace para el aprendizaje de una cosa: ejercicios de piano, de matemáticas. // Paseo u otro esfuerzo corporal o intelectual: ejercicio pedestre, gimnástico. // Prueba en un examen o en una oposición: ejercicio oral, escrito. // Mil. Movimientos y evoluciones con que se adiestra

al ejército. // Período comprendido entre dos inventarios contables o dos presupuestos: ejercicio económico. // -Ejercicios espirituales, período de retiro dedicado a la meditación y a las prácticas piadosas. // En ejercicio, en activo.”
(García-Pelayo, 1993. Pág. 285).

Otra definición es la encontrada en el Gran Diccionario Enciclopédico Universal, la cual dice: “[...] 3. Paseo u otro esfuerzo corporal cualquiera, para conservar la salud o recobrarla. *EL EJERCICIO a caballo es muy saludable [...]*” (Editorial Cultural, Tomo 6, Pág. 1803).

4.2.1 ANTECEDENTES DEL EJERCICIO FISICO

Como primeros antecedentes históricos acerca del ejercicio encontramos información en casi todas las culturas que se desarrollaron antes de Cristo.

Aunque al principio no se le consideraba al ejercicio como tal, el ser humano lo practicaba en la búsqueda de seguridad, subsistencia y potencia. La supervivencia dependía de que los miembros de la tribu tuvieran agilidad, fuerza, velocidad y energía; estos eran los principios en los que se basaba la convivencia, ya que mediante estas características se obtenían mejores ventajas respecto a otras tribus (como era la comida y la obtención de materiales que utilizaban para su aprovechamiento - pieles, huesos, etc.-).

También se han encontrado varios registros que datan del Antiguo Egipto, donde el ejercicio era el complemento de la preparación de la clase militar; ya que mediante este se desarrollaban destrezas útiles para la guerra.

En países como China e India se realizaban exámenes especiales para ingresar al ejército: “[...] *levantar grandes pesos, tensar grandes arcos y esgrima*” (Ramos, 2005).

En nuestro país existen antecedentes acerca del ejercicio, ya que los aztecas medían sus fuerzas mediante la lucha, practicando carreras, lanzamientos y saltos.

Un lugar donde el ejercicio tomó gran importancia fue en Grecia, ya que el fin de la educación física era crear hombres de acción y obtener el desarrollo físico integral. En esta gran civilización existían dos corrientes diferentes respecto al ejercicio. Por un lado existía la educación que se impartía en Esparta, donde el ejercicio físico era la preparación única y exclusivamente para la guerra; mientras que en Atenas el ejercicio servía como complemento para lograr convertirse en hombres sabios y de acción.

Otra ciudad de renombre en la Antigüedad fue Roma; donde la educación de tipo físico era muy parecida a la que se impartía en Esparta, ya que se presentaban grandes espectáculos deportivos en los que el centro de atención era el espectáculo mismo.

Siguiendo el avance de la historia, encontramos que la Edad Media, se caracterizaba por ideales religiosos y de caballeros, en los cuáles los “nobles” no realizaban mucho ejercicio físico. Aunque estos mismos ideales promovían competencias propias de la caballería (justas, torneos, etc.). Esta época no fue un momento en el cuál el ejercicio físico ocupara un papel relevante en las sociedades; pero dejaron registro de actividades físicas, en las cuáles se describían deportes a caballo, a pie, sedentarios, etc.

Continuando en el recorrido del tiempo, en la época del Renacimiento Humanístico se consideró al ejercicio físico como una parte importante de la educación. Un pensador de la época que tuvo gran impacto tanto en su tiempo como en años posteriores, fue Rousseau quién proponía al ejercicio como: “[...] *una actividad física en el medio natural, en la que el niño se reencuentre con sus orígenes [...]*” (Ramos, 2005).

Con el transcurrir del tiempo el significado del espectro deportivo (y por consiguiente del ejercicio) amplió su margen de acción; dejó de ser solamente una competencia frente a un rival, sino también se comenzó a competir contra la misma persona, contra la naturaleza, etc.

De tal forma que al mismo tiempo que la civilización ha ido evolucionando en aspectos técnicos, tecnológicos, conocimientos, etc.; el ejercicio se ha ido transformando al mismo tiempo, adaptándose a las nuevas necesidades de la época.

4.2.2 BENEFICIOS DEL EJERCICIO FISICO CONTRA EL ESTRÉS

El practicar algún tipo de ejercicio (o deporte) tiene importantes efectos en la salud, de tal forma que se encuentra que al realizar: “[...] 30 minutos diarios de ejercicio ayudan de forma significativa a reducir los efectos negativos del estrés [...]” (Matey, 2004)

En relación con el trabajo, el realizar algún tipo de ejercicio o deporte siempre tendrá beneficios; por un lado, al practicar ejercicio se logra descargar la tensión de los músculos y al mismo tiempo permite alejarse de los problemas existentes en el trabajo (siempre y cuando se logre separar el trabajo de las demás actividades).

Cuando se logra: “[...]practicar algo de deporte para ayudar en la lucha contra el estrés y por ende perder algún kilo que sobra, hacer nuestro aspecto más agradable y sentirnos más a gusto con nosotros mismos[...]” (Anónimo, 2004); éste debería de ser el principal punto por el cual se debe realizar el ejercicio.

Entre algunos beneficios que genera el ejercicio se encuentran los siguientes:

Tabla 4. Beneficios del Ejercicio

AUMENTA	DISMINUYE
Rendimiento académico	Abuso de drogas y alcohol
Sensación de control y eficacia	La tensión y la ira
Confianza y autoestima	Ansiedad
Memoria	Errores en la tarea

(Tomado de Pécora P. y Tcherkask I, s.f.)

También existen otros beneficios al practicar ejercicio, entre ellos se encuentran:

- ♣ Fortalecer huesos, articulaciones y músculos
 - ♣ Mantener el corazón en buena forma y activar la circulación sanguínea
 - ♣ Eliminar sustancias tóxicas a través de la sudoración
 - ♣ Aumenta las defensas del organismo, ya que el Sistema Inmunológico trabaja mejor
 - ♣ El cerebro se fortalece, por que recibe mayor irrigación sanguínea y aporte de oxígeno
 - ♣ Ayuda a mantener el peso ideal
 - ♣ Mejora la digestión
 - ♣ Ayuda en la prevención de: infartos, obesidad, osteoporosis, controla la presión, reduce la formación de coágulos en venas y arterias
- (Tomado de Anónimo, 2005)

Al realizar ejercicio se ven beneficiados diferentes sistemas y órganos del cuerpo, entre los que se pueden mencionar:

Aparato locomotor

- Favorece el proceso de calcificación y una adecuada distribución de los minerales en el tejido óseo, fortaleciendo de esta manera los huesos
- Mantiene en buen estado las articulaciones, previniendo así el desarrollo de artrosis
- Aumenta la fuerza, la potencia, la velocidad de contracción, el volumen y la resistencia de los músculos

Aparato Cardiovascular

- Desarrolla el músculo cardíaco, permitiendo que el corazón bombee más sangre sin necesidad de incrementar la frecuencia de sus contracciones
- Aumenta la vascularización del corazón, previniendo el infarto al miocardio
- Previene la arterosclerosis por que produce una disminución de colesterol y otros lípidos en la sangre

- Mejora la función de los vasos circulatorios, favorece la llegada de sangre a todos los tejidos orgánicos y actúa contra la hipertensión arterial

Aparato respiratorio

- Refuerza los músculos respiratorios
- Dilata los bronquios
- Incrementa el volumen de aire que llega a los pulmones, a la par que aumenta la superficie pulmonar activa y facilita el intercambio de gases con la sangre

Sistema nervioso

- Incrementa notablemente la coordinación de los músculos
- Aumenta la velocidad de conducción del impulso nervioso y por lo tanto de los reflejos
- Mejora la capacidad de equilibrio corporal
- Regula la secreción hormonal

Esfera psicológica

- Canaliza la agresividad
- Disminuye el estrés
- Facilita la relajación
- Mejora el estado de humor
- Brinda sensación de bienestar

Otras actividades

- Modula el sueño y ayuda a combatir el insomnio
- Favorece la actividad sexual
- Mejora la resistencia al frío y al calor
- Regula el tránsito intestinal
- Complementa la dieta hipocalórica en el caso de personas obesas

(Tomado de Océano Grupo Editorial, 1997. Pág. 1594-1598)

No debemos olvidar que: “[...] *El ejercicio se debe convertir en una actividad placentera que nos haga disfrutar. Hay una gama tan extensa de deportes y*

clases de ejercicios físicos donde elegir que es casi imposible no encontrar alguna actividad de nuestro agrado [...] (Neidhardt, 1992, Pág. 130)

4.3 RELAJACIÓN

Como se mencionó al principio de este capítulo, la relajación es uno de los medios por los cuales se puede combatir al estrés. Una definición de relajación, es la siguiente:

“[...] un estado del organismo definible como ausencia de tensión o activación y que se manifiesta a tres niveles: fisiológico, conductual y subjetivo. El nivel fisiológico incluye los cambios viscerales, somáticos y corticales (cambios en tasa cardíaca, tensión muscular, ritmos electroencefalográficos, etc.). El nivel conductual incluye los actos externos directamente observables del organismo (inactividad, hiperactividad, lucha, huída, expresiones corporales y faciales de tensión, etc.). El nivel subjetivo se refiere a la experiencia interna consciente del propio estado emocional o afectivo (sensación de malestar, aprehensión, calma, tensión, etc.).” (Cautela y Groden, 1985, Pág. 10)

Otra definición de relajación es *“[...] un estado o respuesta percibida positivamente en el que una persona sienta alivio de la tensión o el agotamiento [...]”* (Sweeney, 1978 en Villavicencio, 2003, Pág. 37).

Existen diversas técnicas de relajación, la utilizada en este estudio fue la Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson, que a continuación se describirá.

4.3.1. ANTECEDENTES DE LA RELAJACIÓN

El Método de la Relajación Progresiva fue desarrollado por Edmund Jacobson a principios del siglo XX. Comenzó a trabajar en este método cuando era estudiante de Harvard en 1907, principalmente por el interés de curar su propio insomnio.

El principio de la relajación se basa en: *“[...] el entrenamiento de los sujetos para que logren detectar y reconocer los niveles de tensión muscular cada vez más sutiles y permanezcan relajados durante el resto del día [...]”* (Smith, J. C. 1992,

Pág. 94). El utilizar este método puede llegar a ser incómodo, por lo que en 1958 Wolpe realizó una de las primeras versiones modernas de la relajación progresiva, teniendo como base el estar: “[...] creando la tensión con esfuerzo y luego soltarla [...]” (Smith, 1992, Pág. 95).

Dicho de otra forma, la Técnica de la Relajación Progresiva pretende que la propia persona sea capaz de notar la diferencia entre un estado de tensión y uno de relajación muscular; de modo que logre identificar los momentos en los cuáles la tensión se presenta a lo largo del día, con lo cuál se busca que la persona que cuenta con el entrenamiento en esta técnica pueda relajar sus músculos.

Existen varios investigadores que han desarrollado versiones de la Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson, entre ellos se encuentran Paul (con su Relajación Condicionada), Russel y Matthews (Relajación Controlada por una Clave), y el anteriormente mencionado, Wolpe (su trabajo en Desensibilización).

A lo largo del tiempo, se ha relacionado el nombre de relajación con el de Relajación Progresiva, lo cuál es erróneo; ya que ésta última es una de varias técnicas que se engloban con el nombre de *relajación*, entre las que se encuentran: la Respiración Diafragmática, la Imaginería Guiada (o visualización) y la Relajación Progresiva.

4.3.2 BENEFICIOS DE LA RELAJACIÓN CONTRA EL ESTRÉS

Cuando una persona recibe entrenamiento en Relajación Progresiva, éste le permite ser consciente de la tensión muscular crónica de su cuerpo, así que es capaz de lograr relajar esas zonas por sí mismo. Tal como lo dice Neidhardt: “[...] la técnica de la relajación progresiva nos enseña – o nos ayuda a redescubrir – esa capacidad natural que todos poseemos para relajarnos” (1992, Pág. 56).

La técnica de relajación ayuda a experimentar una mejoría en la sensación de bienestar y una mayor capacidad de disfrutar varios aspectos de la vida.

La relajación actúa directamente sobre el individuo en lo que se refiere al control de los estresores, lo que permite aumentar la capacidad de responder de forma anticipada a estos eventos. De cualquier manera, para hacer frente al estrés: “[...] *cualquier conducto indirecto que permita descargar la activación emocional acumulada por un sujeto puede ejercer una función positiva en el mismo [...]*” (Villavicencio, 2003, Pág. 39).

Otros autores que nos dan un ejemplo de cómo la relajación ayuda a combatir el estrés, son Zemach-Bersin, Zemach-Bersin y Reese quienes afirman que: “[...] *los ejercicios de relajación son un antídoto eficaz contra el estrés. Pueden proporcionar alivio rápido y ayudar a prevenir que vuelva a desarrollarse la tensión muscular [...]*” (1996, Pág. 20).

Podemos concluir al utilizar la relajación en forma preventiva se pueden evitar enfermedades orgánicas, psicosomáticas (colitis úlcera, úlcera péptica, artritis reumatoide, asma bronquial, insomnio, tics nerviosos, etc.) y emocionales (estrés). También puede reducir conductas agresivas y mejorar la condición que se presenta después de estados de jaquecas, ansiedad y úlceras.

4.4 EJERCICIO FISICO, RELAJACIÓN Y ESTRÉS

Tal como se vio en los apartados anteriores en la mayoría de las investigaciones citadas se ha trabajado de forma separada sobre los beneficios que tienen el ejercicio y la relajación ante el estrés. Asimismo es necesario mencionar que el propósito de este trabajo fue el poder vincular al ejercicio y la relajación para saber los beneficios que pueden presentar de forma conjunta para combatir el fenómeno del estrés.

Como estas dos técnicas tienen resultados favorables ante el estrés, el realizar una combinación debe aumentar los beneficios que se presentan en el sujeto que los practica e incidir directamente sobre la salud (o sobre la percepción que se tiene de ella). Se debe recalcar que al practicar ejercicio o relajación se esta

haciendo como complemento a las actividades diarias de cada individuo. De tal forma que si alguna persona está siguiendo un tratamiento médico (o algún otro tipo de tratamiento bajo la supervisión de un profesional) es recomendable que lo siga al pie de la letra, teniendo al ejercicio y la relajación como una alternativa más para mejorar su calidad de vida.

CAPÍTULO 5

METODOLOGÍA

5.1 PROBLEMA DE ESTUDIO

¿Influye un programa de ejercicio y relajación muscular en la disminución del estrés en profesores de educación primaria?

5.2 OBJETIVO

Evaluar los efectos del programa de ejercicio y relajación muscular en los niveles de estrés de profesores de educación primaria.

5.3 JUSTIFICACIÓN

En esta investigación se relacionan el ejercicio y la relajación muscular; medios que han sido probados como ayuda para disminuir el estrés, y poder así demostrar la eficacia de éstos en la población de profesores de educación básica (escuela primaria).

Este trabajo fundamenta su viabilidad en las necesidades de los profesores de educación primaria de contar con mecanismos de afrontamiento ante el estrés que les permiten desarrollar mejor sus actividades cotidianas. Además de que se les pueda proporcionar este tipo de ayuda dentro de sus horarios e instalaciones de trabajo.

La sociedad actual cuenta con grandes avances técnicos y tecnológicos que han simplificado el trabajo de las personas, pero al mismo tiempo han surgido una serie de problemas que han ocasionado una disminución de las capacidades físicas, intelectuales y sociales del individuo que no les permiten alcanzar la plenitud. Uno de estos problemas que afecta a la sociedad es el estrés, que a pesar de ser tan estudiado y tener gran variedad de formas con las cuales hacerle frente sigue causando muchos contratiempos. Dentro de las profesiones que más se han asociado al estrés se encuentra la de los profesores (a cualquier nivel del

sector educativo), profesión que tiene un gran impacto en la sociedad; ya que son ellos los que tienen como misión principal formar a los nuevos ciudadanos.

5.4 DEFINICIÓN DE VARIABLES

Variable Independiente: Programa de ejercicio y relajación muscular

Variable Dependiente: Estrés.

5.4.1 DEFINICIÓN CONCEPTUAL

Programa de ejercicio físico y relajación muscular

Programar significa “sistematizar los contenidos del proceso de entrenamiento según los objetivos, bien definidos, de la preparación de un atleta y de los principios específicos que determinan la forma racional de organización de las cargas de entrenamiento en un período de tiempo bien definido” (Verjoshanski, 1990, Pág. 9).

Ejercicio físico.

“Paseo u otro esfuerzo corporal cualquiera, para conservar la salud o recobrarla” (Editorial Cultural, 1994, Tomo 6, Pág. 1803)

Relajación muscular

“[...] un estado o respuesta percibida positivamente en el que una persona sienta alivio de la tensión o el agotamiento [...]” (Sweeney, 1978 en Villavicencio, 2003, Pág. 37).

Estrés.

“Una respuesta adaptativa, medida por las características individuales y / o por procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción, de una situación o un evento externo que plantean a la persona especiales demandas físicas y /o psicológicas” (Ivancevich, 1992, Pág. 23).

5.4.2 DEFINICIÓN OPERACIONAL

Programa de ejercicio y relajación

Respuestas que proporcione el sujeto a la realización de cada uno de los ejercicios físicos y a la relajación muscular que conforman el programa de Ejercicio y Relajación Muscular durante la aplicación y que se reflejen en los resultados de los instrumentos.

Estrés.

Respuestas del sujeto a los instrumentos que miden sus niveles de estrés y ansiedad, antes y después de la aplicación del programa de Ejercicio y Relajación Muscular.

5.5 SUJETOS

Los sujetos con los que se trabajó fueron en total 33 profesores de nivel primaria (hombres y mujeres de diferentes edades), los cuales se desempeñan en diferentes turnos de la misma escuela primaria pública de la Delegación Magdalena Contreras.

5.6 MUESTREO.

Se utilizó una muestra probabilística con método de selección tipo Tómbola, para asignar aleatoriamente a los participantes dentro del grupo control y grupo experimental. (Hernández, Fernández y Baptista, 2003)

5.7 TIPO DE ESTUDIO.

El estudio fue de tipo *exploratorio* ya que “*el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes*” (Hernández et.al., 2003, Pág. 115).

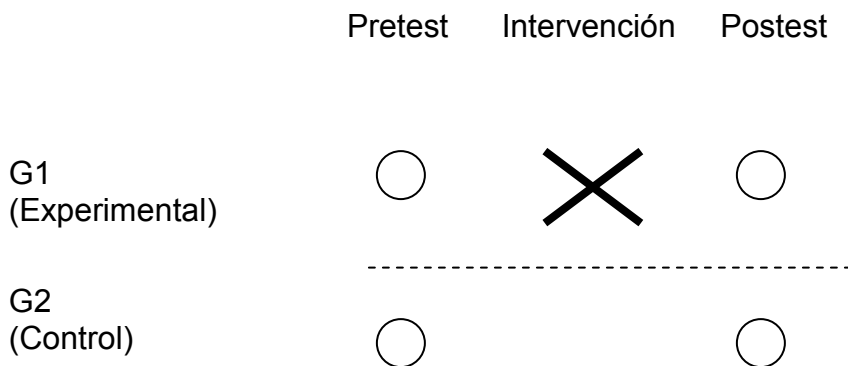
Además fue también de tipo correlacional, ya que este tipo de estudios *“tienen como propósito evaluar la relación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables”* (Hernández et al, 2003, Pág. 121)

5.8 TIPO DE INVESTIGACIÓN.

Se usó un diseño de Experimento Verdadero porque "son aquellos que reúnen los dos requisitos para el control y validez interna: 1. Grupos de comparación (manipulación de la variable independiente o de varias independientes) y 2. Equivalencia de los grupos" (Hernández et al, 2003, Pág. 221)

5.9 TIPO DE DISEÑO.

Se utilizó el diseño con preprueba-postprueba y grupo de control ya que *"este diseño incorpora la administración de prepruebas a los grupos que componen el experimento. Los sujetos son asignados al azar a los grupos; después a estos se les administra simultáneamente la preprueba; un grupo recibe el tratamiento experimental y otro no (es el grupo de control); por último, se les administra, también simultáneamente una postprueba"* (Hernández et al, 2003, Pág. 227).



5.10 INSTRUMENTOS Y MATERIALES.

El primer instrumento utilizado fue el “Cuestionario Socio-demográfico” (Anexo 1), el cuál consta de 12 preguntas organizadas de la siguiente manera:

- De la pregunta 1 a la 9 se realizaron para conocer los datos generales de la muestra (edad, sexo, estado civil, número de hijos, nivel de estudios, etc.)
- Las preguntas 10 a la 12 sirvieron para conocer la percepción global que tiene los profesores de los efectos del estrés sobre ellos mismos y sus posibles consecuencias, de igual forma permitieron conocer cuál es la manera en que afrontan las complicaciones del estrés. Y por último la pregunta 12 sirvió para conocer si debido a los efectos del estrés han pensado en abandonar la docencia antes de llegar a la terminación de su vida laboral activa, es decir, antes de la jubilación.

También se utilizó la Escala “Efectos Psicológicos del Trabajo” (EPT), elaborada por Juárez, G. A. en el 2003 (Anexo 2), la cuál consiste en 41 ítems con una escala de tipo Likert, siendo la EPT una adaptación al español del Inventario de Burnout de Maslach.

La EPT es una escala que esta en desarrollo en la FES Iztacala de la UNAM, por lo que aún no se tienen todos los datos acerca de la confiabilidad y estandarización con la población mexicana; por lo que esta investigación también contribuye a crear las normas necesarias de la misma.

Los datos que se han obtenido de la confiabilidad de esta prueba son encontrados en Ramírez T. y Rangel L. (2005); donde se observan los siguientes resultados después de realizar el análisis estadístico los 22 reactivos de la prueba. Se encontro un *“Coeficiente de Confiabilidad, Alfa de .7235 ”*. Después de eliminar 7 reactivos el *“Coeficiente de Confiabilidad fue de .8348 ”*

Esta escala evalúa los 3 componentes del Síndrome de Burnout:

- **Agotamiento Emocional:** puede explicarse cuando una persona ha sido rebasada por el cansancio físico, provocando que el agotamiento se genere de manera emocional, por ejemplo cuando las personas se sienten incapacitadas para realizar una actividad cotidiana que normalmente realizan sin demasiado esfuerzo, sintiéndose agotados (as), y sin energía.
- **Despersonalización:** esta consiste en que las personas se sienten cada vez más alejadas de las personas con las que conviven a diario; manteniendo la relación cada vez más “fría”. En el caso de los maestros se puede ejemplificar cuando estos realizan su trabajo de forma monótona y rutinaria. Teniendo como una de las consecuencias el poco contacto con sus necesidades de relaciones interpersonales.
- **Realización Personal:** este factor evalúa la capacidad de la persona de poder expresar su sentimiento hacía si mismo en cuanto a su nivel de satisfacción personal, vinculando los aspectos laborales y sociales.

Estos factores permiten que al utilizar el instrumento se conozcan las características de cada uno de los participantes respecto a los factores antes descritos.

Asimismo, se utilizó el Inventario de Autoevaluación IDARE (Anexo 3), que evalúa los rasgos de Ansiedad en dos diferentes formas: la ansiedad como un *estado*, donde esta se hace presente temporalmente por condiciones negativas para el bienestar de la persona y la ansiedad como un *rasgo* permanente siendo una característica de personalidad del sujeto.

Se usó un Programa de Ejercicio el cual consiste en un circuito para desarrollar la flexibilidad (Anexo 4) y una técnica de Relajación (la cual se basa en la desarrollada por Jacobson, Anexo 5).

El programa de Ejercicio consistió en actividades físicas dos veces por semana durante 6 semanas (para un total de 12 sesiones, Anexo 6), el cuál consiste en un circuito de flexibilidad (o elasticidad) con una duración aproximada de 20 minutos por sesión.

El programa de ejercicio físico consiste en una serie de circuitos de ejercicio enfocados a realizar estiramiento y calentamiento de los grupos musculares que se ven afectados por el estrés (como lo son cabeza, hombros, estomago y piernas)

El primer circuito de ejercicio físico consiste en movimientos enfocados al “Calentamiento” muscular previo a un ejercicio físico que implique un mayor esfuerzo.

El segundo circuito esta enfocado a la “Flexibilidad”, en el que los músculos se preparan para hacer mayor esfuerzo sin que lleguen a lesionarse.

El tercer circuito se llama “Grupos Musculares”, en donde se trabaja con diferentes grupos musculares; ya que se trabaja de manera conjunta con ellos (no por separado como en los circuitos anteriores).

El cuarto circuito esta enfocado a los hombros, que es el lugar donde muchas personas refieren sentir más los efectos del estrés.

El último circuito se denomina “Instalaciones Urbanas”, permite demostrar que con mobiliario común y corriente (como sillas y mesas) es posible realizar ejercicios en casi cualquier lugar.

El programa de relajación, adaptado por Cautela y Groden (1985) dentro de su manual, se basa en la Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson que consiste

en la relajación secuencial abarcando diferentes grupos musculares (desde cabeza hasta llegar a los pies, terminando con el cuerpo entero).

5.11 PROCEDIMIENTO.

En uno de los salones de la escuela, el cual contó con las condiciones más adecuadas para tal uso (iluminación, poco ruido externo y buena ventilación), se aplicó a los docentes la Escala “Efectos Psicológicos del Trabajo”, el IDARE, y el Cuestionario Sociodemográfico (Anexos 1, 2 y 3).

Después se llevó a cabo la selección tipo Tómbola para asignar aleatoriamente a los sujetos que conformarían el Grupo de Control y el Grupo Experimental respectivamente. Posteriormente se desarrolló el Programa de Ejercicio y Relajación Muscular, con el Grupo Experimental, dentro de las instalaciones de la escuela y durante los horarios de “recreo” que correspondían a cada uno de los turnos; este programa se aplicó por 6 semanas de lunes a viernes. Mientras que el Grupo Control permanecía realizando sus actividades cotidianas.

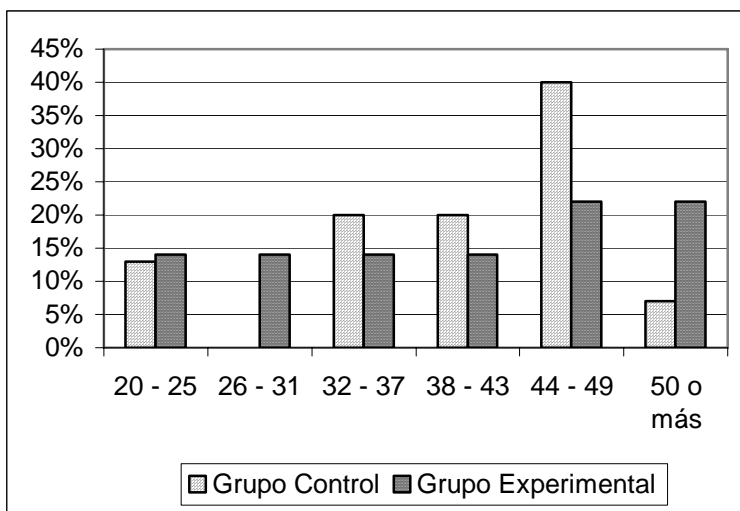
Después de un período de 6 semanas en los cuales se trabajó con los profesores de la escuela (según el Cronograma de Trabajo, Anexo 6); se aplicó nuevamente a ambos grupos la Escala EPT y el IDARE para comprobar los niveles de estrés existentes en los profesores. Todo esto se realizó de igual forma a los dos turnos de la escuela primaria.

Finalmente, se aplicó el análisis estadístico no paramétrico de Wilcoxon del programa SPSS versión 11.0 para conocer si hubo diferencia estadísticamente significativa en los Pre y Post Tests de la escala EPT e IDARE tras la aplicación del Programa de Ejercicio y Relajación Muscular al Grupo Experimental.

CAPÍTULO 6

RESULTADOS

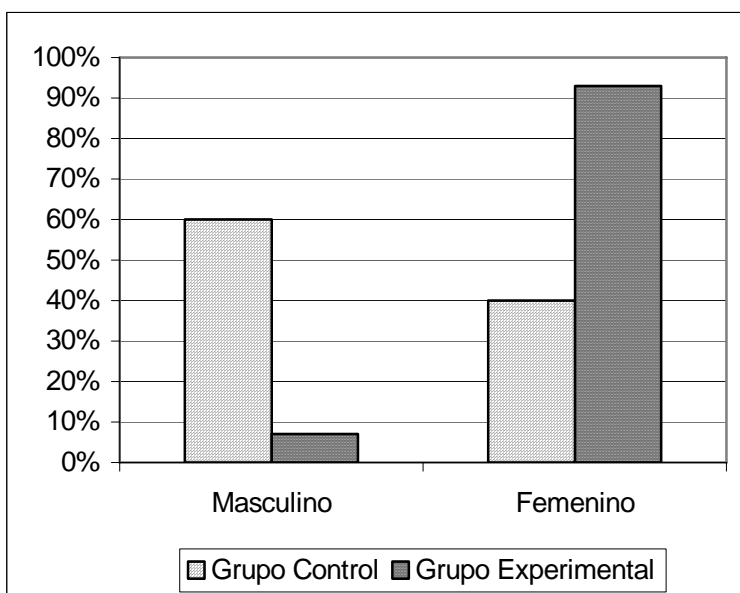
6.1 DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA



Gráfica 1. Edad (Comparación entre los grupos)

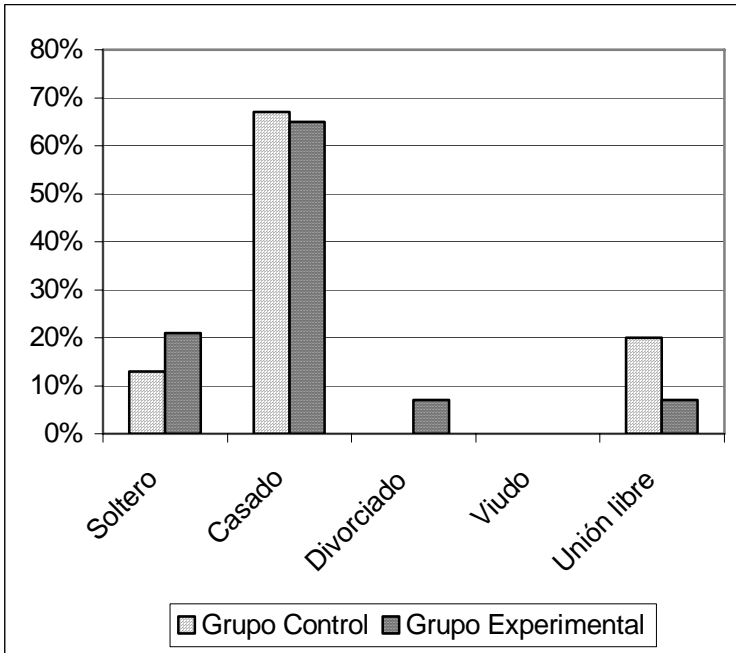
En el Grupo Control se observa que la edad que predomina es la que se encuentra entre los 44 y 49 años de edad con un 40% de la muestra. Por lo que podemos ver que la gran mayoría de los profesores de este grupo (80%) tiene más de 32 años de edad.

En el Grupo Experimental se encuentra un empate entre los rangos de 38 a 43 años y 44 a 49 años de edad con un 22% de la muestra. Mientras que los demás rangos cuentan con un 14%.



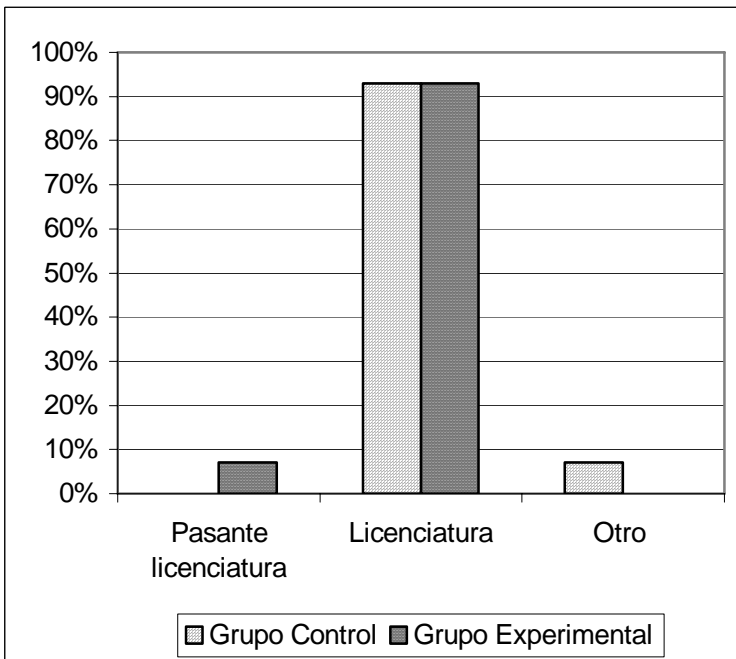
Gráfica 2. Sexo

En el Grupo Control los hombres son mayoría (60%). Y en el Grupo Experimental predominó la presencia de las mujeres con un 93% del total de muestra. Situación azarosa dado el método de selección de los profesores participantes en el Grupo Experimental.



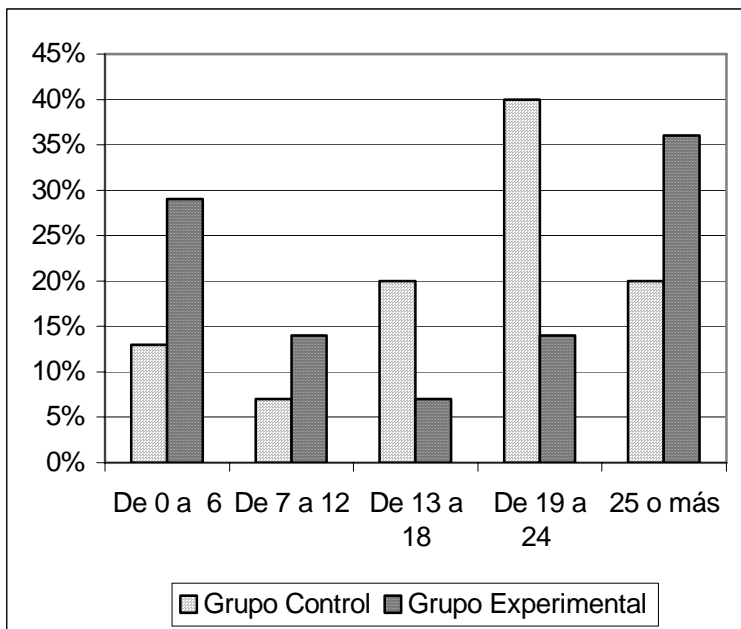
La mayoría de los docentes del Grupo Control se encuentran Casados (67%), seguidos de los que están viviendo en Unión Libre (20%). En el Grupo Experimental el 65% de los profesores están casados, seguido de los solteros con un 21% del total de la muestra.

Gráfica 3. Estado Civil



Se observa que la mayoría de los profesores de ambos Grupos (93%) cuentan con estudios concluidos de Licenciatura.

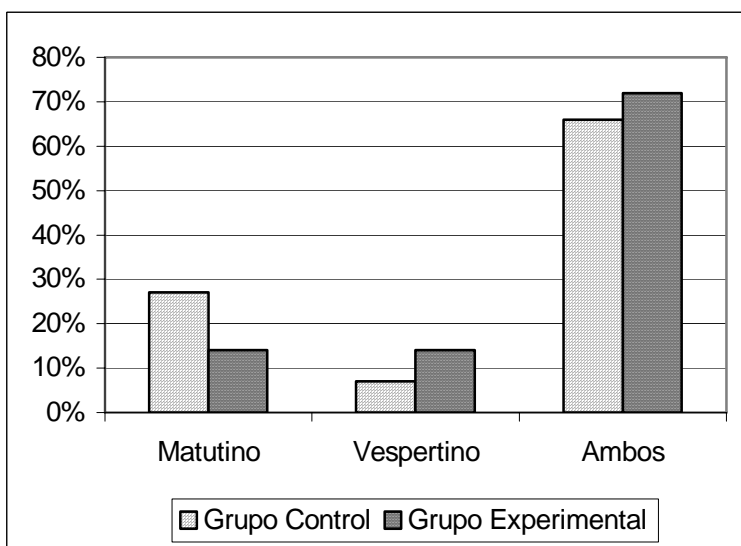
Gráfica 4. Nivel de estudios



Gráfica 5. Años de dar clases

ver que el 80% de este grupo sobrepasa los 10 años de servicio. Mientras que en el Grupo Experimental el rango de mayor porcentaje es el de 25 o más con un 36%, seguido del 29% del rango de 0 a 6 años. Se observa una mayor variedad en cuanto al tiempo que han prestado sus servicios profesionales en este Grupo.

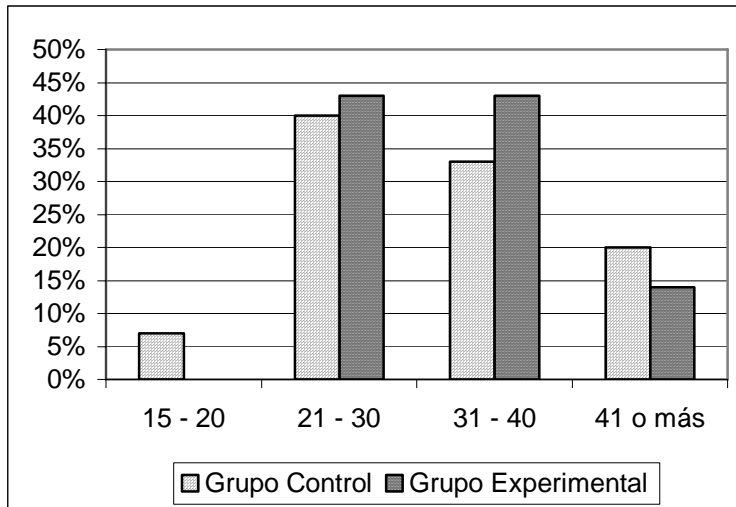
Esta gráfica muestra la cantidad de años que los docentes han prestado sus servicios profesionales, siendo en el Grupo Control el rango de 19 a 24 años el que tiene la mayoría con un 40% de la muestra; seguido de los rangos de 13 a 18 años y 25 o más años empatados con un 20%. Con lo que se puede



Gráfica 6. Turno en que laboran

lo que se puede interpretar como una mayor actividad laboral.

En el Grupo Control de profesores la mayoría de ellos, el 66%, trabaja en ambos turnos (matutino y vespertino). Lo que indica una doble jornada laboral. Y en el Grupo Experimental el 72% del total de los profesores trabaja en ambos turnos (matutino y vespertino), por

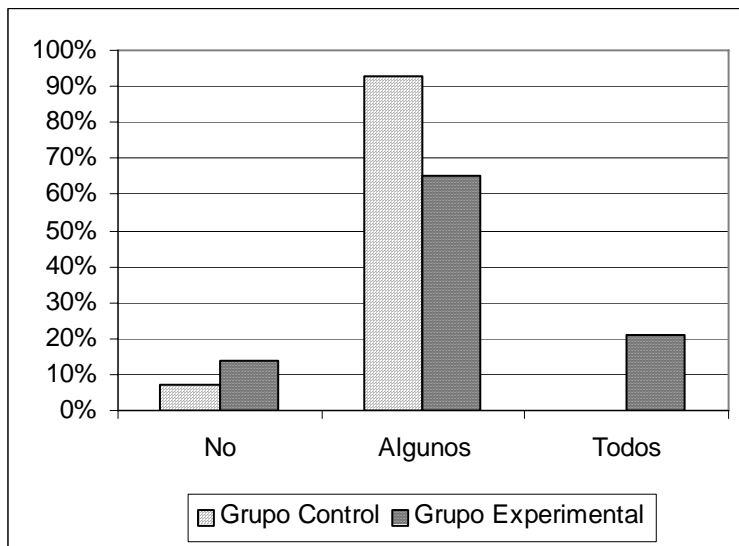


Gráfica 7. Número de alumnos por año escolar

rangos de 21 a 30 y 31 a 40 alumnos por año escolar empatados con el mayor porcentaje, 43% cada uno.

En esta gráfica se observa que los profesores del Grupo Control tienen entre 21 y 30 alumnos por año escolar (40%), seguido del rango de 31 a 40 alumnos con un 33% del total de la muestra.

Mientras que el Grupo Experimental tiene los

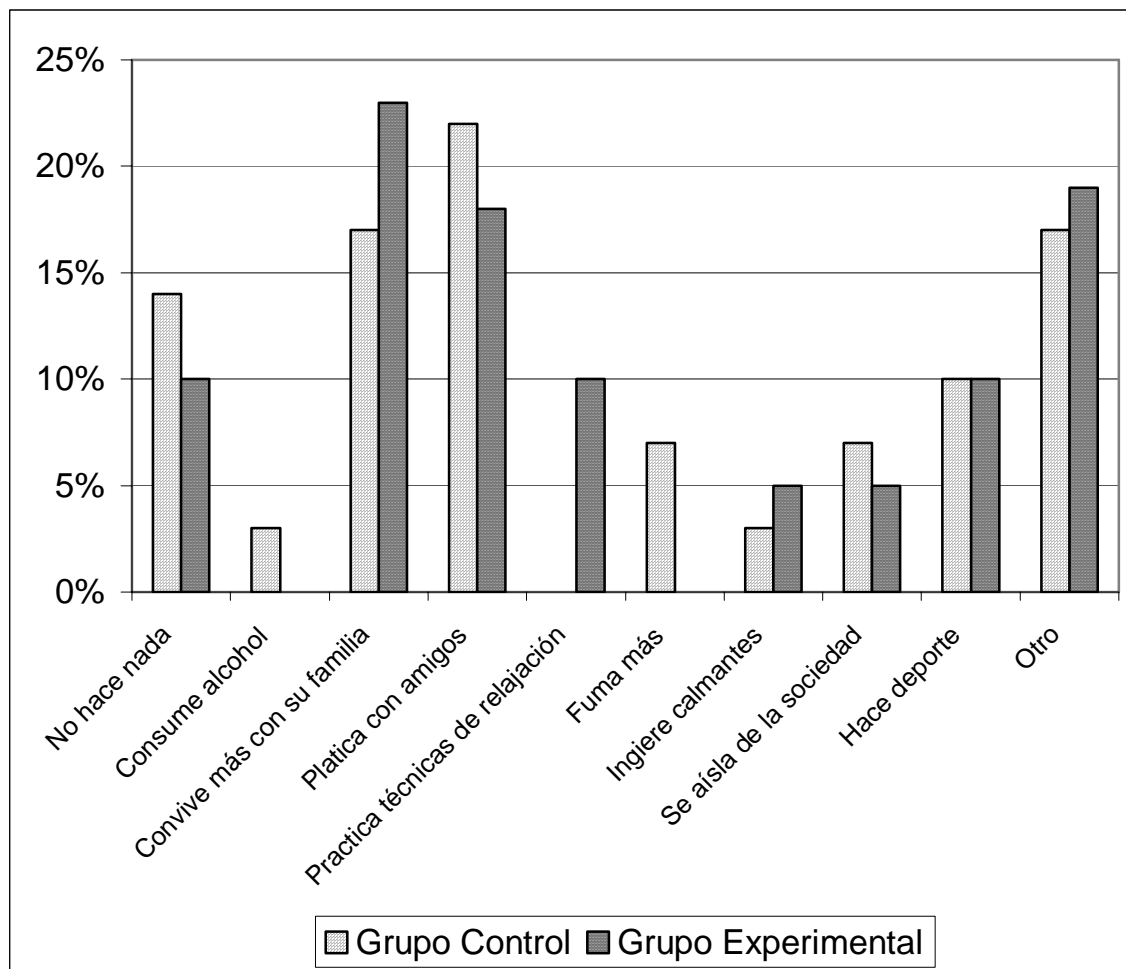


Gráfica 8. Presencia de síntomas relacionados con el estrés

el 93% y el 65% (del Grupo Control y Grupo Experimental, respectivamente) de ellos dice presentar al menos uno de tales síntomas.

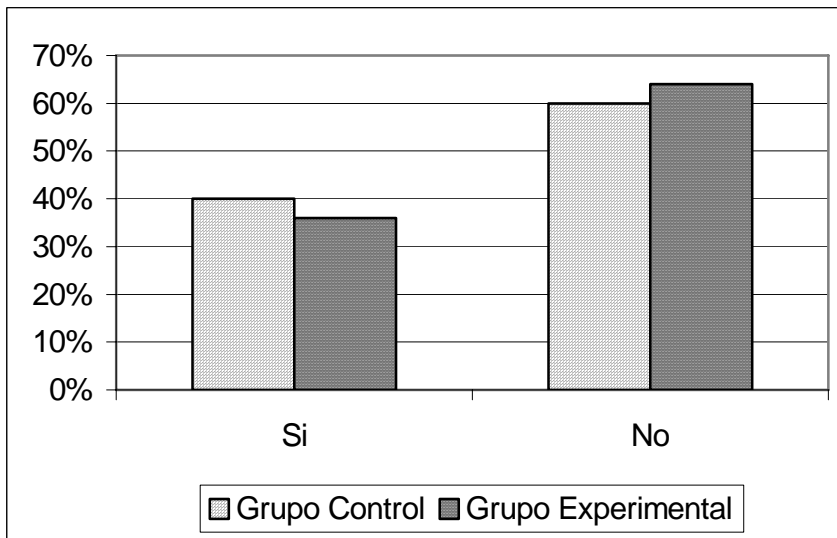
Esta gráfica nos indica la presencia de algunos de los síntomas relacionados con el estrés (gastritis, úlceras, dolor de cabeza, taquicardias, insomnio, somnolencia excesiva, irritabilidad, ansiedad, dificultad para concentrarse, olvidos,

cansancio permanente) en donde



Gráfica 9. Respuestas ante el estrés

Esta gráfica muestra algunas de las respuestas que tienen los profesores del Grupo Control ante el estrés. Siendo el rubro de “Plática con amigos” el que mayor porcentaje obtuvo (22%) seguido de “Convive más con su familia” y “Otro” con 17%. Existen 4 rubros que es importante resaltar ya que representan algún tipo de daño para la salud del individuo, ya que en conjunto suman el 20% del total (“Consume alcohol”, “Fuma más”, “Se aísla de la sociedad” e “Ingiere calmantes”). En el Grupo Experimental el mayor porcentaje que se presentó fue el 23% en “Convive más con su familia” seguido de “Otro” con 19% y “Plática con amigos” con 18%. Dentro de las que pueden poner en riesgo su salud: “Ingiere calmantes”, “Se aísla de la sociedad” y “Consume alcohol”; al momento de sumarlas equivalen al 15% del total de la muestra.



Esta gráfica nos indica la posibilidad de abandonar la docencia, en donde por lo menos el 40% de los profesores del Grupo Control afirma la existencia de tal posibilidad

Gráfica 10. Posibilidad de abandono de la docencia antes de terminar su vida laboral (jubilación). Y en el Grupo Experimental el 36% de los profesores han considerado abandonar la profesión de la docencia antes de llegar al periodo de jubilación.

6.2 ANÁLISIS ESTADÍSTICO DEL GRUPO CONTROL

Tabla 5. Resultados Análisis Estadístico, Grupo Control¹

Test Statistics ^c					
	ESTADO POST - ESTADO PRE	RASGO POST - RASGO PRE	Agotamiento Emocional Post - Agotamiento Emocional	Despersonalización Post - Despersonalización	Realización Personal Post - Realización Personal
Z	-2.051 ^a	-.542 ^a	-1.458 ^b	-2.256 ^a	-1.682 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.040	.588	.145	.024	.093

a. Based on positive ranks.

b. Based on negative ranks.

c. Wilcoxon Signed Ranks Test

En esta tabla se puede observar los resultados obtenidos tras aplicar el análisis estadístico no paramétrico de Wilcoxon en el programa estadístico SPSS.

¹ Para considerar que un factor tuvo una significancia estadística debió ser igual o menor a 0.05 en el valor de "Asymp Sig. (2-tailed)" en el análisis No Paramétrico"

Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los factores “Estado” (correspondiente a Ansiedad Estado) y “Despersonalización”. Estos factores se obtuvieron del análisis de los diferentes instrumentos: El factor “Estado” obtiene de la primera parte del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE), mientras que el factor de “Despersonalización” es un componente de la Escala “Efectos Psicológicos del Trabajo (EPT)”.

La Ansiedad como “Estado” se puede explicar mediante las condiciones negativas que afectan el estado de ánimo de las personas, lo que les perjudica en este mismo instante; es decir, el “problema” tiene poca duración en el tiempo. Las diferencias encontradas en Ansiedad Estado (.040) pueden ser explicadas por la comunicación que existió entre los profesores de ambos grupos; comunicación que sirvió para dar a conocer parte del Programa de Ejercicio y Relajación Muscular.

El factor de “Despersonalización” puede entenderse como una de las maneras en que los profesores hacen frente al estrés; situación que les ocasiona seguir resistiendo las consecuencias negativas del estrés. Cuando un profesor no tiene una correcta forma de afrontamiento al estrés puede llegarse a ver sobrepasado por los efectos negativos; en este caso la falta de energía, lo que puede generar una desatención para con los alumnos y sus compañeros. Situación que a largo plazo puede complicar más las relaciones sociales existentes del profesor. En cuanto al factor de Despersonalización se obtuvo .024, lo que puede explicarse debido a que los profesores no cuentan con un mecanismo de afrontamiento ante situaciones estresantes por lo que tienden a tener conductas que afecten negativamente sus relaciones interpersonales (alumnos, profesores, padres de familia) como es el aislamiento, poco contacto y comunicación con las personas.

6.3 ANÁLISIS ESTADÍSTICO DEL GRUPO EXPERIMENTAL

Tabla 6. Resultados Análisis Estadístico, Grupo Experimental²

Test Statistics^c

	ESTADO POST - ESTADO PRE	RASGO POST - RASGO PRE	Agotamiento Emocional Post - Agotamiento Emocional	Despersonalización Post - Despersonalización	Realización Personal Post - Realización Personal
Z	-2.137 ^a	-1.571 ^a	-1.051 ^b	-1.634 ^a	-1.999 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.033	.116	.293	.102	.046

a. Based on positive ranks.

b. Based on negative ranks.

c. Wilcoxon Signed Ranks Test

En esta tabla se puede observar los resultados obtenidos para el Grupo Experimental tras aplicar el análisis estadístico no paramétrico de Wilcoxon en el programa estadístico SPSS. De acuerdo a los resultados presentados en esta tabla se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los factores de “Estado” y “Realización Personal”.

El factor “Estado” se obtiene del análisis de resultados del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE). Como se mencionó anteriormente la Ansiedad Estado hace referencia a la percepción que tiene el sujeto de la ansiedad que presenta en determinado momento lo que es ocasionada por situaciones específicas; diferenciándose de la Ansiedad Rasgo en el tiempo de duración de éstas, ya que la Ansiedad Rasgo se presenta ya como una característica de la personalidad del sujeto por lo que tiene mayor duración en el tiempo. El factor de “Estado” obtuvo un .033, que hace referencia a la Ansiedad Estado, tuvo modificaciones en los puntajes gracias al Programa de Ejercicio y Relajación Muscular.

En cuanto al factor de “Realización Personal” se obtuvo del análisis de resultados de la Escala EPT. Este factor, también se vio mejorado por el Programa aplicado, lo que es indicado por la significancia de .046 que se obtuvo en el análisis. Este factor hace referencia al sentimiento de los profesores hacia su condición

² Para considerar que un factor tuvo una significancia estadística debió ser igual o menor a 0.05 en el valor de “Asymp Sig. (2-tailed)” en el análisis No Paramétrico”

personal que abarca tanto situaciones laborales, familiares, sociales, etc. Por lo que estas se perciben de manera más satisfactoria.

6.4 DIFERENCIAS OBTENIDAS ENTRE LOS GRUPOS

Después de llevar a cabo el análisis estadístico de ambos grupos, se observa que para el grupo experimental el programa de ejercicio y relajación muscular sirvió como detonante para lograr disminuir sus niveles de ansiedad (en el factor de Estado), asimismo se logro un aumento en el nivel del factor Realización Personal.

Mientras que en el grupo control hubo un ligero cambio en el nivel de ansiedad Estado debido probablemente al resultado de la comunicación que existió entre ambos grupos. Además en el grupo control hubo una variación en el factor Despersonalización, lo que nos puede indicar un estado de “disgusto” por parte de los profesores al no tener una herramienta de afrontamiento ante el estrés (en este caso el programa de ejercicio y relajación muscular) que les permitiera modificar estos factores; lo cuál se puede interpretar de la siguiente forma:

- ◆ El programa de ejercicio y relajación muscular permitió que el grupo experimental lograra disminuir sus niveles de ansiedad y estrés al tiempo que les proporcionó una sensación de bienestar consigo mismos y con las actividades que realizan.

- ◆ En el grupo control también hubo una ligera mejoría en el factor de ansiedad y estrés, pero con un aumento en el factor Despersonalización; lo que se ve reflejado en el análisis estadístico. Esto se puede entender bajo la premisa de que los maestros lograron disminuir un poco sus niveles de estrés y ansiedad pero no consiguieron llegar al estado en el cuál se sintieran más a gusto con sus actividades que desarrollan; por lo que se incrementó el factor Despersonalización. El haber disminuido su estrés y ansiedad pudo ser originado por un estado en el cuál se veían reflejados en sus contrapartes (los que si realizaron el programa), ya que se comunicaban entre ellos; pero

al no tener el conocimiento completo no lograron comprender la importancia del mismo.

El programa no solo se enfocó a disminuir el estrés sino también a enseñarles un método que les permite controlar sus emociones y tratar de evitar las situaciones que les causan desagrado y malestar por lo que es posible sentirse más “tranquilos” con las actividades que realizan.

CAPÍTULO 7

DISCUSIÓN

Retomando la definición de estrés, que sirvió como base para esta investigación, propuesta por Ivancevich en su libro:

“[...]una respuesta adaptativa, medida por las características individuales y/o procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción, de una situación o un evento externo que plantea a la persona especiales demandas físicas y/o psicológicas [...]” (1992, Pág. 23)

Durante este estudio se logró confirmar que el estrés es percibido por cada persona de forma muy diferente, y que en esto también influyen las características personales; como pueden ser la edad, estado civil, años de dar clases, etc. (en el caso de los profesores, por ejemplo). De igual manera existen condiciones ambientales o laborales que afectan al individuo y que pueden hacer que la percepción del estrés sea mucho mayor (en el caso de los profesores, son las condiciones del lugar de trabajo, la jornada laboral, etc.)

En el caso de los docentes que participaron en este trabajo, se dividieron en grupo control y grupo experimental; en el grupo control se encontró que el 80% de los docentes tienen más de 32 años de edad y al menos 10 años de dar clases. Mientras que en el grupo experimental casi la mitad de los profesores tienen más de 38 años y una tercera parte de ellos tiene más de 25 años de dar clases. Con este tipo de datos se hace evidente una situación especial, ya que los profesores en ocasiones se pueden llegar a ver superados por el avance técnico y tecnológico que va imponiendo el ritmo de vida. Situación que les puede incomodar cuando no se logran adaptar por completo, creándoles un factor estresante.

Recordemos que un factor estresante se puede presentar en situaciones en las cuales la persona no es capaz de asimilar determinada información (o actividad), lo que le puede generar angustia, ansiedad, etc., condiciones que le impiden

desarrollar en óptimas condiciones su vida en forma “normal”, interfiriendo en ámbitos laborales, familiares, sociales, personales, etc.

Dentro de estos mismos resultados se encontró que en ambos grupos, cerca del 70% de la muestra que los integró, labora en dos turnos (matutino y vespertino); situación que también llega a afectar su desempeño laboral, ya que en ocasiones el tiempo que les queda libre entre ambos turnos lo utilizan para transportarse de una escuela a otra y en menor proporción lo usan para comer. Factores que en ocasiones pueden convertirse en estresantes para la persona.

Un punto que es importante de resaltar, es el hecho del porcentaje de profesores que han presentado síntomas relacionados con el estrés (gastritis, úlceras, dolor de cabeza, taquicardias, insomnio, somnolencia excesiva, irritabilidad, ansiedad, dificultad para concentrarse, olvidos, cansancio permanente), en donde el 93% y el 65% del grupo control y grupo experimental, respectivamente, reportan la presencia de al menos uno de tales síntomas.

Así que no causa extrañeza que la profesión docente sea de las más estresantes, por todo lo que se ve a su alrededor y dentro de ella; lo que influye para que los profesores constantemente se encuentren en situación de estrés, y en algunas ocasiones lo refleje frente al grupo de alumnos, padres de familia, compañeros de trabajo, familiares o en sus relaciones sociales.

También es necesario recalcar que a pesar de no contar con un mecanismo que le permita contrarrestar los efectos negativos del estrés, existen formas de afrontamiento que aplican y que les resultan efectivas; entre ellas encontramos:

- Ψ “Plática con amigos”
- Ψ “Convive más con su familia”
- Ψ “Hace deporte”

Al mismo tiempo un porcentaje del grupo control (20%), puede llegar a realizar conductas que se consideran nocivas para la salud del individuo, y son:

- ◆ “Fuma más”
- ◆ “Consume alcohol”
- ◆ “Ingiere calmantes”
- ◆ “Se aísla de la sociedad”

En el grupo experimental, este porcentaje llega al 15% del total de las formas en que los profesores hacen frente a situaciones de estrés. Aunque estos porcentajes no son muy altos, lo importante es que al existir este tipo de respuestas y conductas por parte de los docentes se puede convertir en un verdadero problema de salud que afecte por igual al profesor como a los alumnos que tiene, con lo que se ve involucrada una parte de la sociedad con la que comúnmente tiene contacto.

Este tipo de conductas y respuestas por parte de los profesores también se ven reflejadas en las gráficas que manejan la posibilidad de abandonar la docencia antes de concluir su vida laboral activa; en donde el 40% del grupo control y el 36% del grupo experimental tienen contemplada esa posibilidad. Situación que también puede afectar el desarrollo de los involucrados (profesores, alumnos, padres de familia, etc.); ya que cuando un profesor no concluye un ciclo escolar, los alumnos se ven afectados por que no tienen quien les imparta las clases hasta que llegue un profesor nuevo, con lo que se ve perjudicada la dinámica existente dentro de la escuela.

De tal forma los profesores, en términos generales, tienen identificadas las situaciones que les provocan estrés, aunque no necesariamente saben que hacer para poder combatirlo; hecho que se ve evidenciado en las respuestas que los profesores emitieron en el Cuestionario Sociodemográfico ya que existen conductas negativas para su salud que realizan cuando sienten que el nivel de estrés es muy alto. Dicha circunstancia se vio reflejada tanto en los resultados

como en la “eliminación” de 4 profesores al concluir esta investigación. Al final de ésta, solamente quedaron 29 profesores participantes, debido principalmente a que los otros cuatro no completaron la segunda parte de los instrumentos que se les aplicaron.

Al momento de evaluar al grupo experimental, se comprobó que el Programa de Ejercicio y Relajación Muscular sirvió para los propósitos con los que fue creado; ya que los niveles de Ansiedad-Estado y Realización Personal tuvieron diferencias estadísticamente significativas.

Esto comprueba una vez más la siguiente afirmación, respecto a la **Ansiedad-Estado**:

“[...] se ha comprobado que las calificaciones obtenidas en A-Estado se incrementan en respuestas a numerosos tipos de tensión y disminuyen como resultado del entrenamiento en relajación” (Spielberger, C. y Díaz-Guerrero, R. s.f. Pág. 1)

De esta forma se corrobora que el Programa tuvo resultados satisfactorios en el grupo experimental en lo que se refiere a la Ansiedad-Estado, entendiendo a ésta como *“[...] una condición o estado emocional transitorio del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos de tensión y de aprensión subjetivos conscientemente percibidos [...]”* (Spielberger, C. y Díaz-Guerrero, R., s.f., Pág. 1)

En cuanto al factor de **Realización Personal**, este se puede ver como un efecto positivo en el que se vio reflejado tanto el Programa como la disminución de la Ansiedad Estado. Esto es, como los maestros tenían un mecanismo con el cual combatir la ansiedad que se presenta en determinados momentos (el Programa), en ese instante también tienen una percepción mejorada de su situación personal, lo que involucra una expectativa más alta y con mayores posibilidades de alcanzar aquellas circunstancias que se les presentaron. Dicho en otras palabras, los profesores al sentir una disminución de la ansiedad experimentaron más energía para realizar sus actividades cotidianas, lo que les ayudó a terminarla adecuadamente; de tal forma esto contribuyó a que se percibieran de mejor manera (tanto física como emocionalmente).

Respecto al grupo control, también se encontró diferencias estadísticamente significativas en los factores de **Ansiedad-Estado** y **Despersonalización**. Cabe aclarar que la diferencia encontrada en Ansiedad-Estado pudo deberse a la comunicación que existió entre los miembros de ambos grupos; ya que a pesar de pedirles a los profesores del grupo experimental que no comentaran el contenido del Programa, hubo ciertas filtraciones de información que hicieron que los profesores del grupo control tuvieran conocimiento de la forma de trabajo.

Esto también se vio reflejado en las diferencias encontradas en este grupo, ya que el otro factor con tales diferencias fue el de **Despersonalización**; factor que es, hasta cierto punto, opuesto al de **Realización Personal**. El factor de **Despersonalización** se puede explicar debido principalmente a la falta de contacto social que las personas pueden llegar a presentar; situaciones que pueden ser desencadenadas por diversos agentes, lo que deriva en falta de atención, irritabilidad, cansancio (síntomas relacionados con el estrés), poco interés en las actividades cotidianas, etc.

Al utilizar la Escala “Efectos Psicológicos del Trabajo (EPT)”, se realizó el análisis de ésta mediante factores (Agotamiento Emocional, Realización Personal y Despersonalización), ya que aún se encuentra al estudio para realizar su estandarización con población mexicana. Motivo por el cual no se utilizaron normas para establecer puntajes o rangos que indicaran la presencia o no del Síndrome de Burnout en los profesores (propósito con el que fue diseñada la Escala).

Debido a esto es por lo que se considera que el Programa de ejercicio y relajación muscular fue el responsable de que el grupo experimental presentara los resultados anteriormente mencionados. Así mismo, se logró corroborar que la teoría existente acerca de que el ejercicio es un excelente mecanismo de combate frente al estrés es cierta, y que al combinarla con una técnica de relajación, los

beneficios pueden verse reflejados en poco tiempo (en el caso de este Programa fueron 6 semanas de trabajo).

Como se comprueba en esta investigación, al realizar algún tipo de ejercicio ponemos en activación grupos musculares que de otra forma permanecerían pasivos, lo que nos lleva el efecto de aumentar la irrigación sanguínea, el mayor aporte y consumo de energía, oxígeno, etc. y provocar una sensación de bienestar de la que todo el organismo se ve beneficiado. Por lo tanto es recomendable que después de realizar ejercicio se practique alguna técnica de relajación. Algunas personas pueden sufrir de dolor muscular después de practicar ejercicio (es más “aguda” la molestia si no se practica con regularidad), por lo que la relajación ayuda a mitigar este tipo de dolor. Esta experiencia también fue reportada por algunos profesores del grupo experimental y que sufrían de dolencias musculares (ajenas a la realización del Programa), por lo que la relajación también les ayudo a sobrellevar esta situación.

Al finalizar el programa varios maestros se acercaron e hicieron diversos comentarios en los cuales afirmaban tener una mejoría de salud, sentirse mejor consigo mismo, tener más fuerza para concluir sus actividades, tener más tolerancia, sentir menos estrés, tener mejores relaciones con los alumnos, padres de familia, con su propia familia y con sus compañeros.

CONCLUSIONES

La realización del Programa de Ejercicio y Relajación Muscular y su aplicación en los profesores de primaria sirvió para conseguir los propósitos de esta investigación, que era la reducción del estrés a los profesores mediante el ejercicio y la relajación muscular.

Además sirvió para dar una perspectiva de ayuda en el combate del estrés y que no solamente es aplicable a los profesores, sino a cualquier otra persona (o grupo de personas) que este envuelto en situaciones o factores estresantes; ya sea en su ambiente laboral, familiar, vida personal, deporte, etc. y que de esta forma puede evitar las complicaciones que provoca el estar bajo tales circunstancias y que representan una gran problemática para la sociedad.

Esta tesis contribuyó al estudio del estrés al abordarlo desde una perspectiva diferente en la forma de combatirlo, además de que a la población con la que se trabajo se le otorgó un medio de enfrentar el estrés; por que no cuentan con “medios oficiales” que les permitan el manejo de este fenómeno.

Por lo que se recomendaría incluir, en cualquier actividad que tenga factores estresantes, algún tipo de programa que les permita a los trabajadores (aunque no es exclusivo para esta parte de la sociedad) contar con métodos de afrontamiento efectivos ante las situaciones estresantes.

LIMITACIONES.

Como parte de las limitaciones que se encontraron en la realización de este trabajo, se pueden mencionar las siguientes:

- ⇒ Cantidad reducida de participantes (29 en total). Esta limitación se encontró por que sería necesario contar con una mayor cantidad de aplicadores del Programa para poder hacerlo extensivo a más escuelas primarias y de esa forma hacer el análisis con una muestra más representativa de la población de los profesores.
- ⇒ Apatía por parte de algunos profesores, para participar en esta investigación. Los profesores comentaban que en ocasiones tenía demasiada carga de trabajo, motivo por el cual no accedían tan fácilmente a participar.
- ⇒ Falta de compromiso (4 profesores no concluyeron la investigación). Esto también fue ocasionado principalmente por la carga de trabajo a la que estaban sometidos; lo que los orilló a “olvidar” contestar el instrumento la segunda ocasión, o simplemente a decir no tengo tiempo.
- ⇒ Las instalaciones. A pesar de haber solicitado que se facilitara un espacio en el cual se lograra trabajar de manera aislada, por cuestiones de infraestructura de la escuela primaria no pudo ser aislado totalmente el salón.
- ⇒ El horario de trabajo del Programa. Esto también representó una limitación, debido a que los profesores no cuentan con tiempo entre turnos, lo que se tradujo en trabajar con ellos durante el horario de “recreo”

SUGERENCIAS.

Estas son algunas sugerencias que pueden enriquecer investigaciones futuras en este tema (combate del estrés):

- ◆ Mayor número de participantes, para lograr analizar y hacer extensivos y estandarizar los resultados en la población escogida.
- ◆ Utilizar el programa de Ejercicio y Relajación Muscular en otro tipo de población para poder determinar qué tan efectivo es bajo otras condiciones ambientales y laborales.
- ◆ Realizar otra investigación con al menos 4 grupos de trabajo, en donde exista 1 grupo control y 3 experimentales (1 grupo con la parte del programa de Ejercicio, 1 grupo con la parte de Relajación y 1 grupo con el programa completo, ejercicio y relajación combinados); en donde se hagan las comparaciones entre los grupos para poder determinar que factor es el más efectivo en el combate al estrés.
- ◆ Utilizar un instrumento estandarizado para la población mexicana que evalúe el Síndrome de Burnout (exclusivamente), para determinar y conocer los índices de prevalencia de la población en la que se realice el estudio.

BIBLIOGRAFÍA

- 📖 Calvete Z., E. y Villa S., A. (1997) “Programa ‘DEUSTO 14-16’ II. Evaluación e intervención en el estrés docente” Bilbao: Ed. Mensajero.
- 📖 Cautela, J. R., Groden, J. (1985) “Técnicas de Relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial”, Barcelona: Ediciones Martínez Roca S. A.
- 📖 Cruz M., C. (2001). “Estrés: entenderlo es manejarlo” México: Alfaomega, Universidad de Chile.
- 📖 Editorial Cultural (1994) “Gran Diccionario Enciclopédico Universal” Tomo 6, España: Editorial Cultural. Pág. 1803
- 📖 Esteve, J. M. (1987) “El Malestar docente” España: Editorial Laia.
- 📖 Fontana, D. (1992). “Control del estrés” México: Ed. El Manual Moderno.
- 📖 García- Pelayo, R. (1993) “Larousse. Diccionario Enciclopédico Ilustrado” Tomo 1, 6ª edición. Estados Unidos: Ediciones Larousse. Pág. 285
- 📖 Guzmán, J.C., García V., H. Y Hernández, G. (1991) “Las teorías de la Psicología Educativa. Análisis por dimensiones educativas” México: Facultad de Psicología, UNAM.
- 📖 Hernández R., G. (1998) “Paradigmas en Psicología de la Educación” México: Paidós.
- 📖 Hernández S., R. Fernández, C. Baptista, P. (2003) “Metodología de la Investigación”, México: McGraw-Hill.

📖 Ivancevich, J.M. (1992). “Estrés y trabajo: Una perspectiva gerencial.” México: Trillas.

📖 Lazarus, R.F. (1991) “Estrés y procesos cognitivos” México: Ed. Roca

📖 Neidhart, E. J., Weinstein, M. S., Conry, R. F. (1992) “Seis programas para prevenir y controlar el estrés.” México: Ed. Planeta

📖 Océano Grupo Editorial (1997) “Autodidáctica Océano Color” Volumen 6, España: Océano Grupo Editorial S.A. Pág. 1594-1598

📖 Orlandini, A. (1999) “El estrés : que es y como evitarlo” México: Fondo de Cultura Económica, 2ª Ed.

📖 Ornelas, C. (1995) “El sistema educativo mexicano. La transición de fin de siglo” México: Centro de Investigación y Docencia Económica, Nacional Financiera y Fondo de Cultura Económica.

📖 Ortiz, O. V. M. (1995) “Los riesgos de enseñar: la ansiedad de los profesores” Salamanca: Amarú Ediciones.

📖 Ramírez T., J. y Rangel L., A. (2005) “Confiability del Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) en una muestra de trabajadores mexicanos pertenecientes al Distrito Federal” México: Tesis de Licenciatura, UNAM, Facultad de Psicología.

📖 Smith, J.C. (1992) “Entrenamiento cognitivo-conductual para la relajación” Bilbao, España: Editorial Desclée de Brower, S. A.

📖 Travers, C. J. y Cooper, C. L. (1997) “El estrés de los profesores. La presión en la actividad docente” Buenos Aires: Paidós.

📖 Villavicencio C., M. A. (2003) “Técnicas de Relajación para el Control del Estrés, basado en la Teoría Instruccional de Robert M. Gagné”, México: Tesis de Licenciatura, UNAM, Facultad de Psicología.

📖 Zemach-Bersin, D., Zemach-Bersin, K. y Reese, M. (1996) “Ejercicios de relajación. Una manera sencilla de mantener la salud y la forma física” España: Paidós.

📖 Zoraida V., J. (1992) “La educación en la historia de México” México: El Colegio de México.

FUENTES ELECTRÓNICAS:

📖 Anónimo (s.f.) “El ejercicio: fundamental para la salud” , [Versión Electrónica], recuperado en Abril, 2004 de: <http://www.sistema.itesm.mx/va/deptos/bi/tips/ejercici.html>

📖 Anónimo, (2004) “¿Qué es el Estrés?” [Versión Electrónica] Recuperado en Junio de 2004 en <http://personales.com/espana/madrid/apsired/estres-2.htm>

📖 Anónimo (2005) “Beneficios del ejercicio físico” [Versión Electrónica] Recuperado en Julio de 2005 en <http://www.esmas.com/salud/saludfamiliar/active/410477.html>

📖 Corsi, J. (s.f.) “El Síndrome de ‘Burnout’ en profesionales trabajando en el campo de la violencia doméstica” [Versión electrónica] Recuperado en Agosto del 2004 en www.corsi.com.ar

📖 Gil-Monte, P. R. y Peiró, J. M. (1999) Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. En “Anales de Psicología”, Vol. 15, No. 2, Pág. 261-268 [Versión electrónica]. En http://www.um.es/facpsi/analesps/v15/v15_2pdf/12v98_05Llag2.PDF

📖 Guerrero, B. E. (s.f.) Una investigación con docentes universitarios sobre el afrontamiento del estrés laboral y el síndrome del ‘quemado’. En “Revista Iberoamericana de Educación”. [Versión electrónica] Recuperado en 2004 en <http://www.campus-oei.org/revista/deloslectores/052Barona.PDF>

📖 Landsbergis. P. (2003) Las personas que trabajan estresadas tienen más probabilidades de sufrir un paro cardíaco. En “HAZARD”, 2003,SEP,83 [Versión electrónica], recuperado en Febrero de 2004 de <http://www.psiquiatria.com/articulos/estres/etiologia/13088/>

📖 Matey, P. (2004) “Morir de estrés” [Versión electrónica] Recuperado en Junio de 2004 en <http://www.elmundo.es/salud/278/29N0117.html>

📖 Nagoreda C., S. (s.f.) “Fisiología del estrés”. [Versión electrónica], recuperado en Julio de 2004 en http://www.mtas.es/insht/ntp/ntp_355.htm

📖 Pécora P. y Tcherkask I. (s.f.) “Ansiedad, Estrés y Deporte.” [Versión electrónica] recuperado en Abril 2004 en <http://www.aplenotenis.com.ar/pecora11.htm>

📖 Ramos, A. J. (2005) “Historia del Acondicionamiento Físico”, Universidad de Oviedo, España. [Versión electrónica] Recuperado en Julio de 2005 en <http://pdf.rincondelvago.com/historia-del-acondicionamiento-fisico.html>

📖 Saitta, F. P. (2005) “Manejo del Estrés Laboral” [Versión electrónica] Recuperado en Abril de 2005 en <http://www.potenciales-humanos.com.ar/manejo%20stres.htm>

📖 Salgado, R. A. Yela, J. R. Quevedo, M. P. Delgado A. C., Fuentes, J. M., Sánchez C. A., Sánchez, S. T. y Velasco, A. C. (1997) “El Síndrome del ‘Burnout’: Estudio empírico en profesores de enseñanza primaria” [Versión electrónica] Recuperado en 2004 en <http://www.portalpsicologia.org/busqueda.jsp?idProfesion=6>

📖 Salmurri, T. F. y Skoknic C. V. (2003) Control del Estrés Laboral en los Profesores mediante Educación Emocional en “Revista de Psicología de la Universidad de Chile” Vol. XII, No. 1, Pág. 37-64 [Versión electrónica] Recuperado en 2004 en <http://rehue.esociales.uchile.cl/psicologia/publica/F%20Revista%202003%20n1/cap03.pdf>

📖 Sánchez M. M. (2003) “El estrés afecta sobre todo a los mandos intermedios.” [Versión electrónica], recuperado en Febrero de 2004 de <http://expansionyempleovd.recoletos.es/edicion/noticia/0,2458,282452,00.html>

📖 Sánchez M., C. y Beyer M. E. (s.f.) “Las endorfinas. Drogas del bienestar.” [Versión electrónica], recuperado en Abril del 2004 de <http://www.comoves.unam.mx/articulos/endorfinas.shtml>

ANEXO 1. CUESTIONARIO SOCIO-DEMOGRAFICO.

Instrucciones: Marque con una X la opción que corresponda a la respuesta que describa su situación.

1. Nombre _____
2. Edad () 20-25 años () 26-31 años () 32-37 años
 () 38-43 años () 44-49 años () Más de 50 años
3. Sexo () Masculino () Femenino
4. Estado civil () Soltero () Casado () Divorciado
 () Viudo () Unión libre
5. ¿Tiene hijos? () No () Sí Cuantos _____
6. ¿Cuál es su nivel máximo de estudios?
() Pasante de licenciatura () Licenciatura
() Maestría () Doctorado () Otro _____
7. ¿Cuántos años lleva dando clases?
() 0-6 años () 7-12 años () 13-18 años
() 19-24 años () 25 o más años
8. ¿En que turno imparte clases?
() Matutino () Vespertino () Ambos
9. ¿Aproximadamente cuanto alumnos tiene cada año?
() 15-20 () 21-30 () 31-40 () 41 ó más
10. ¿ Al realizar su trabajo ha presentado alguno de los siguientes síntomas o enfermedades: *gastritis, úlceras, dolor de cabeza, taquicardias, insomnio, somnolencia excesiva, irritabilidad, ansiedad, dificultad para concentrarse, olvidos, cansancio permanente, estrés...*?
() No () Algunos síntomas () Todos los mencionados
11. ¿ Qué hace cuando su trabajo lo deja física y emocionalmente agotado? (puede marcar más de una opción?)
() No hace nada () Fuma más
() Consume alcohol () Ingiere calmantes
() Convive más con su familia () Se aísla de la sociedad
() Platica con amigos () Hace deporte
() Practica técnicas de relajamiento
() Otros (especifique)_____
12. ¿Cuándo el agotamiento físico y mental es demasiado, alguna vez ha pensado en abandonar la docencia? ¿Por qué?
-

GRACIAS

ANEXO 2. PROTOCOLO DE LA ESCALA “EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL TRABAJO” (EPT)



ESCALA EPT

(Juárez, G. A. 2003)

A continuación encontrará una serie de enunciados respecto a su trabajo y manera de pensar. Solicitamos su opinión sincera al respecto. Recuerde que no hay respuestas buenas o malas. Lea cuidadosamente cada enunciado y conteste colocando una **X** sobre los números de la columna del lado derecho (1, 2, 3, 4) de acuerdo a las siguientes clasificaciones:

1	No, Totalmente en desacuerdo	2	En desacuerdo	3	Estoy de acuerdo	4	Si, Completamente de acuerdo
---	---------------------------------------	---	------------------	---	---------------------	---	------------------------------------

1. Actualmente encuentro agradable mi trabajo	1	2	3	4
2. Actualmente realizo mi trabajo muy a gusto	1	2	3	4
3. Actualmente estoy interesado en mi trabajo	1	2	3	4
4. Mi trabajo me gusta	1	2	3	4
5. Actualmente considero mi trabajo muy placentero	1	2	3	4
6. Actualmente mi trabajo me produce satisfacción	1	2	3	4
7. Mi trabajo es importante	1	2	3	4
8. Mi trabajo requiere de gran responsabilidad	1	2	3	4
9. Mi trabajo es retador	1	2	3	4
10. Mi trabajo me inspira	1	2	3	4
11. Estoy entusiasmado sobre mi trabajo	1	2	3	4
12. Estoy orgulloso del trabajo que hago	1	2	3	4
13. Mi trabajo esta lleno de significado y propósito	1	2	3	4
14. Actualmente trabajo a disgusto	1	2	3	4
15. Por momentos siento repugnancia por el trabajo	1	2	3	4
16. En este momento estoy harto del trabajo	1	2	3	4
17. Continúo trabajando pero sin interés	1	2	3	4
18. Actualmente trabajo sin ganas	1	2	3	4
19. Actualmente este trabajo me enoja	1	2	3	4
20. Actualmente mi trabajo es muy agotador	1	2	3	4
21. Actualmente las pequeñas interrupciones hacen que enseguida me ponga nervioso	1	2	3	4
22. Necesito de más energía para realizar mi trabajo	1	2	3	4
23. Siento miedo ante determinadas situaciones laborales	1	2	3	4
24. Para poder continuar con el trabajo tengo que reponerme del cansancio	1	2	3	4

25. Me siento totalmente exhausto	1	2	3	4
26. Actualmente me siento presionado y desgastado	1	2	3	4
27. La mas pequeña interrupción me pone intranquilo	1	2	3	4
28. En mi trabajo me siento lleno de energía	1	2	3	4
29. Puedo continuar trabajando durante largos períodos de tiempo	1	2	3	4
30. Cuando me levanto por las mañanas tengo ganas de ir a trabajar	1	2	3	4
31. Soy muy persistente en mi trabajo	1	2	3	4
32. Soy fuerte y vigoroso en mi trabajo	1	2	3	4
33. Soluciono todos los problemas de mi trabajo con rapidez	1	2	3	4
34. En mi trabajo, trato de prevenir antes que sucedan los problemas	1	2	3	4
35. Ante las interrupciones o problemas en mi trabajo, reacciono con serenidad	1	2	3	4
36. Si hubiese un problema técnico en mi trabajo, sería capaz de tomar las medidas pertinentes para solucionarlo	1	2	3	4
37. Puedo reaccionar ante situaciones perturbadoras en mi trabajo, rápida y correctamente	1	2	3	4
38. En este momento siento que puedo cumplir con las exigencias de mi trabajo	1	2	3	4
39. Gracias a mis cualidades y experiencia puedo superar situaciones imprevistas en mi trabajo	1	2	3	4
40. Venga lo que venga en mi trabajo, por lo general soy capaz de manejarlo	1	2	3	4
41. Tengo confianza en mis capacidades para manejar eficazmente cualquier acontecimiento en mi trabajo	1	2	3	4

ANEXO 3. PROTOCOLO DEL INVENTARIO DE ANSIEDAD RASGO- ESTADO IDARE

IDARE

SXE

Inventario de Autoevaluación
por

C. D. Spielberg, A. Martínez- Urrutía, F. González-Regigosa, L. Natalicio y R. Díaz- Guerrero

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo numerado que indique cómo se *siente ahora mismo*, o sea, en *este momento*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

	NO EN ABSOLUTO	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
1. Me siento calmado (a)	①	②	③	④
2. Me siento seguro (a)	①	②	③	④
3. Estoy tenso (a)	①	②	③	④
4. Estoy contrariado (a)	①	②	③	④
5. Estoy a gusto (a)	①	②	③	④
6. Me siento alterado (a)	①	②	③	④
7. Estoy preocupado (a) actualmente por algún posible contratiempo	①	②	③	④
8. Me siento descansado (a)	①	②	③	④
9. Me siento ansioso (a)	①	②	③	④
10. Me siento cómodo (a)	①	②	③	④
11. Me siento con confianza en mí mismo (a)	①	②	③	④
12. Me siento nervioso (a)	①	②	③	④
13. Me siento agitado (a)	①	②	③	④
14. Me siento “a punto de explotar”	①	②	③	④
15. Me siento reposado (a)	①	②	③	④
16. Me siento satisfecho (a)	①	②	③	④
17. Estoy preocupado (a)	①	②	③	④
18. Me siento muy agitado (a) y aturdido (a)	①	②	③	④
19. Me siento alegre	①	②	③	④
20. Me siento bien	①	②	③	④


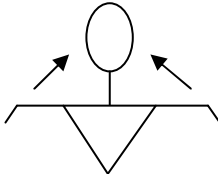
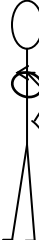
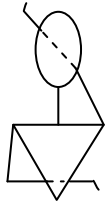
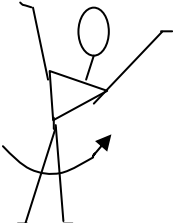
IDARE**SXR**

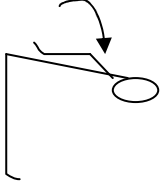
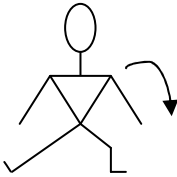
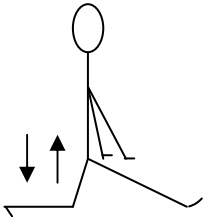
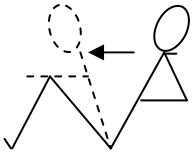
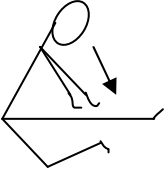
Inventario de Autoevaluación

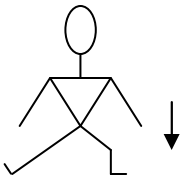
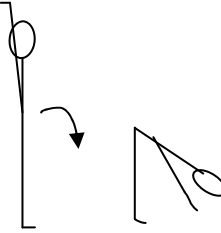
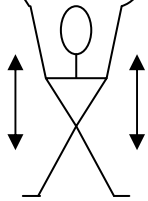
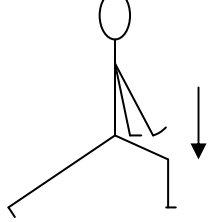
Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo numerado que indique cómo se siente *generalmente*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente *generalmente*


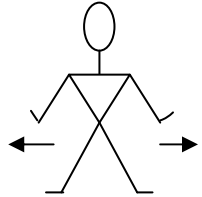
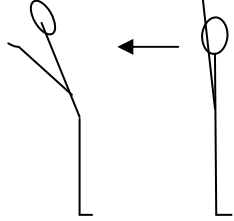
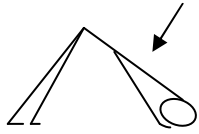
	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
21. Me siento bien	①	②	③	④
22. Me caso rápidamente	①	②	③	④
23. Siento ganas de llorar	①	②	③	④
24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	①	②	③	④
25. Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente	①	②	③	④
26. Me siento descansado (a)	①	②	③	④
27. Soy una persona “tranquila, serena y sosegada”	①	②	③	④
28. Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas	①	②	③	④
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	①	②	③	④
30. Soy feliz	①	②	③	④
31. Tomo las cosas muy apecho	①	②	③	④
32. Me falta confianza en mí mismo (a)	①	②	③	④
33. Me siento seguro (a)	①	②	③	④
34. Procuero evitar enfrentarme a las crisis y dificultades	①	②	③	④
35. Me siento melancólico (a)	①	②	③	④
36. Me siento satisfecho (a)	①	②	③	④
37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	①	②	③	④
38. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	①	②	③	④
39. Soy una persona estable	①	②	③	④
40. Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso (a) y alterado (a)	①	②	③	④

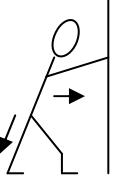
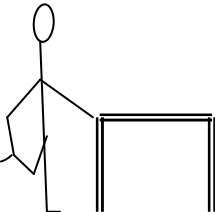
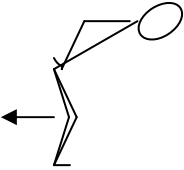
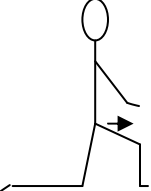
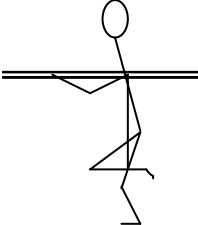
ANEXO 4. CIRCUITO DE EJERCICIOS

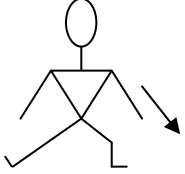
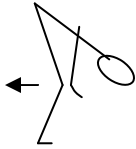
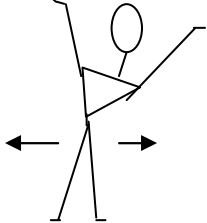
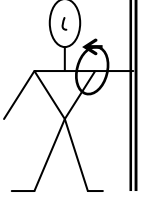
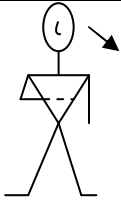
Circuito	Descripción	Imagen
Calentamiento	Hacer círculos con la cabeza. 10 repeticiones a cada lado	
	De pie, estirar los brazos en cruz y cruzarlos por arriba de la cabeza. 10 repeticiones	
	Círculos con los hombros, las manos en la espalda. 10 repeticiones hacia delante y hacia atrás.	
	Pasar un brazo por detrás de la cabeza y el contrario por detrás de la espalda, lo más estirado posible. 10 repeticiones por lado.	
	Círculos con el tronco, con piernas abiertas y brazos estirados. 10 repeticiones a cada lado.	

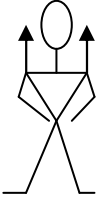
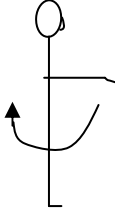
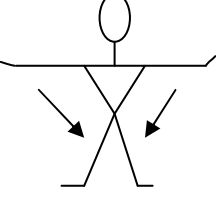
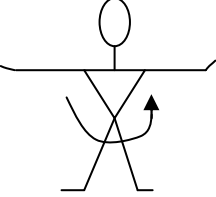
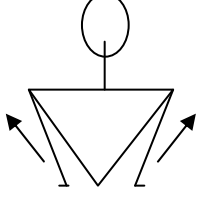
Circuito	Descripción	Imagen
Calentamiento (continuación...)	De pie, flexión del tronco hacia delante con manos en la espalda. 10 repeticiones.	
	Con las piernas abiertas, flexión de una pierna y extensión de la otra con manos apoyadas en el piso. 10 repeticiones con cada una.	
	Con una rodilla apoyada en el suelo, estirar al frente la pierna contraria y hacer movimientos de subir y bajar la cadera. 10 repeticiones por lado.	
	Sentado con las piernas flexionadas y manos en la nuca, se hace flexión del tronco hacia delante estirando los brazos. 10 repeticiones.	
	Sentado una pierna flexionada con la rodilla casi tocando el suelo, flexión del tronco hacia delante. 10 repeticiones por lado.	

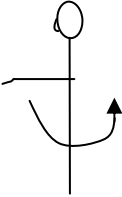
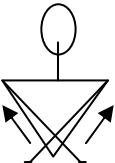
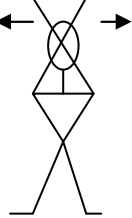
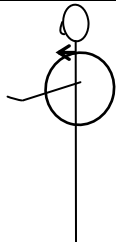
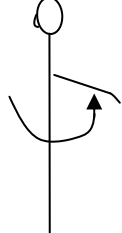
Circuito	Descripción	Imagen
Flexibilidad	Con las piernas abiertas, flexión de una pierna y extensión de la otra. 10 repeticiones de cada pierna	
	De pie, con brazos estirados, flexionar el tronco hacia delante tratando de alcanzar la punta de los pies. 10 repeticiones.	
	Brazos extendidos y pegados al cuerpo subir y bajar lateralmente. 10 repeticiones.	
	De pie, adelantar una pierna y flexionarla. 10 repeticiones con cada pierna.	

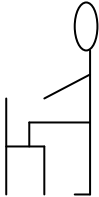
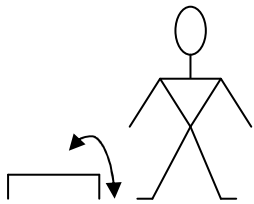
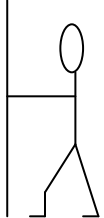
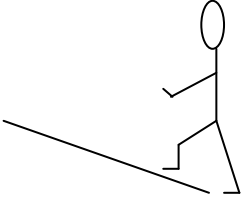
Circuito	Descripción	Imagen
Flexibilidad (continuación...)	De rodillas en 4 puntos, deslizar los brazos y bajar el tronco hasta casi tocar el suelo. 10 repeticiones	
	De pie, separar las piernas e ir abriendo progresivamente el compás. 10 repeticiones	
	De pie con las piernas juntas flexión del tronco hacia atrás manteniendo las piernas rectas y los brazos estirados. 10 repeticiones.	
	Agachado con piernas y brazos extendidos empujar los hombros hacia atrás del cuerpo. 10 repeticiones	

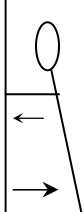
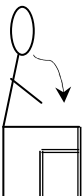
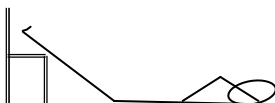
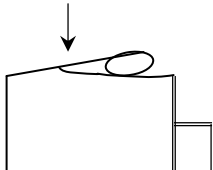
Circuito	Descripción	Imagen
Grupos musculares	De frente a la pared, inclinarse y empujar el cuerpo hacia delante, con una pierna adelante y la otra atrás sin levantar los talones. 10 repeticiones por lado. (<i>Musculatura posterior de la pierna</i>)	
	De pie, jalar con la mano el pie del mismo hacia los glúteos y empujar la pelvis hacia delante. 10 repeticiones por lado. (<i>Musculatura anterior del muslo</i>)	
	De pie, con piernas cruzadas y flexionadas, manos en la espalda, inclinar el tronco hacia delante y estirar las rodillas. 10 repeticiones. (<i>Musculatura posterior del muslo</i>)	
	De pie, adelantar una pierna flexionándola y la otra apoyada con la rodilla en el suelo, empujar la cadera hacia delante y abajo. 10 repeticiones por cada lado. (<i>Musculatura anterior de la cadera</i>)	
	De pie, apoyado, sostener un pie por delante del cuerpo y la pierna de apoyo flexionarla. Inclinar el tronco hacia delante. 10 repeticiones por lado. (<i>Musculatura posterior de la cadera</i>)	

Circuito	Descripción	Imagen
<p>Grupos Musculares (continuación...)</p>	<p>Con las piernas abiertas, flexión de una pierna y extensión de la otra. Empujar la pelvis en diagonal hacia abajo. 10 repeticiones por cada lado. (<i>Musculatura interna de la cadera</i>)</p>	
	<p>Con pies juntos, inclinar tronco hacia delante, flexionar y extender las rodillas. 10 repeticiones. (<i>Musculatura de la espalda</i>)</p>	
	<p>De pie, con piernas abiertas y brazos extendidos, mover lateralmente la cadera. 10 repeticiones. (<i>Musculatura lateral del tronco</i>)</p>	
	<p>De lado, apoyar un brazo a la altura del hombro, adelantado el pie del mismo lado. Desplazar el hombro hacia delante. 10 repeticiones por lado. (<i>Musculatura pectoral</i>)</p>	
	<p>De pie, inclinar la cabeza a un lado, mientras el brazo dl lado opuesto jalarlo por detrás de la espalda flexionándolo. 10 repeticiones por lado. (<i>Musculatura de la cintura escapular</i>)</p>	

Circuito	Descripción	Imagen
Hombros	De pie, manos en la cintura, elevar y descender los hombros. 10 repeticiones	
	De pie, llevar los brazos estirados de delante hacia atrás del cuerpo. 10 repeticiones	
	De pie poner los brazos en cruz, descenderlos cruzándolos por delante. 10 repeticiones	
	De pie poner los brazos en cruz, a la altura de los hombros, llevar uno hacia el otro. 10 repeticiones con cada uno	
	De pie con los brazos delante del cuerpo, subirlos y abrirlos en cruz. 10 repeticiones	

Circuito	Descripción	Imagen
Hombros (continuación...)	De pie subir los brazos a la altura de los hombros y llevarlos de delante hacia atrás del cuerpo. 10 repeticiones	
	De pie, cruzar brazos por delante del cuerpo y jalar hacia atrás. 10 presiones	
	De pie subir los brazos por encima de la cabeza, cruzarlos y abrirlos. 10 repeticiones	
	De pie, hacer círculos con los brazos. 10 repeticiones delante y atrás.	
	De pie abrir brazos hacia atrás del cuerpo presionando 10 repeticiones	

Circuito	Descripción	Imagen
Instalaciones urbanas	De pie, frente a una silla, subir un pie y cambiar de un salto la pierna de apoyo (10 repeticiones a cada lado)	
	En el borde de una banqueta subir y bajar a saltos laterales, con los pies juntos (10 repeticiones a cada lado).	
	Empujar la pared con los brazos extendidos (10 repeticiones).	
	Subir corriendo una cuesta de 20 m rápido.	

Circuito	Descripción	Imagen
Instalaciones Urbanas (continuación...)	De pie frente a una pared apoyar los brazos y hacer flexión-extensión de brazos variando la distancia de los pies (10 repeticiones).	
	Apoyando una pierna estirada sobre una silla, flexión del tronco sobre la misma sin doblar la contraria (10 repeticiones por cada lado).	
	Acostado en el suelo apoyando los pies en una silla, elevación del tronco, con las manos en la nuca.	
	Apoyando las manos en el respaldo de una silla con brazos estirados, hacer descenso de hombros.	

ANEXO 5. GUÍA DE RELAJACIÓN

LA POSICIÓN DE RELAJACIÓN.

Siéntese en una silla lo más cómodo que pueda. Mantenga la cabeza recta sobre los hombros, no la incline ni hacia delante ni hacia atrás. Su espalda debe estar tocando el respaldo de la silla. Coloque adecuadamente las piernas sin cruzarlas y apoye totalmente los pies en el suelo. Ponga las manos sobre los muslos. Ahora puede comenzar a intentar relajarse. Los ojos podrán estar abiertos o cerrados, esto depende de cada quien (excepto de cuando se les pida lo contrario) Esta posición se mantendrá durante todo el ejercicio de relajación. **LO QUE NO SE LOGRE CUMPLIR, SÉ HARA HASTA DONDE SE PUEDA (SIN QUE CAUSE DOLOR); EN CASO DE QUE POR ALGUN MOTIVO NO SE PUEDA HACER EL EJERCICIO, SE IMAGINARAN QUE ESTAN REALIZÁNDOLO.**

TENSAR Y RELAJAR GRUPOS DE MUSCULOS

Una vez que se encuentre cómodo, debe comenzar a tensar y relajar grupos de músculos. Cuando tense un músculo, intente notar en que zona particular siente la tensión. Es muy importante que consiga el máximo grado de tensión posible, tanta cuanto sea capaz de alcanzar para cada grupo de músculos. Después concéntrese en lo que siente cuando los músculos están relajados. La secuencia, por tanto, es la siguiente: (1) tensar los músculos en su grado máximo, (2) notar en todos los músculos la sensación de tensión, (3) relajarse y (4) sentir la agradable sensación de la relajación. Cuando tense una zona particular del cuerpo, *debe mantener el resto del cuerpo relajado*. Esto al principio le resultará difícil pero con un poco de práctica lo conseguirá.

Cuando practique la relajación por primera vez, debe asegurarse de que concede tiempo suficiente para notar tanto la sensación de tensión como la de relajación. Se le recomienda que mantenga tensa cada parte de su cuerpo alrededor de unos 5 segundos y que se concentre en sentir la sensación de relajación durante unos diez segundos como mínimo. Algunas partes de su cuerpo pueden requerir más tiempo que otras (por ejemplo, la espalda normalmente necesita más tiempo que

los brazos) A estas áreas que presentan una especial dificultad se le deben conceder períodos de tiempo más largos.

FRENTE

Arrugue su frente subiéndola hacia arriba (como si tuviera una reacción de sorpresa) Note donde siente particularmente la tensión (sobre la nariz y alrededor de las cejas) Ahora relájela muy despacio poniendo especial atención a esas zonas que estaban particularmente tensas. Tómese unos segundos para sentir la agradable sensación de la falta de tensión en todos los músculos. Es como si los músculos hubieran desaparecido. Están totalmente relajados. La idea es que al tensar una cierta zona de su cuerpo, note donde esta la tensión, y al relajar despacio esa zona pueda identificar que músculos está relajando.

OJOS

Cierre los ojos apretándolos fuertemente. Debe sentir la tensión en toda la zona alrededor de los ojos, en cada párpado y sobre los bordes interior y exterior de cada ojo. Ponga especial atención a las zonas que están tensas. Poco a poco relaje sus ojos tanto como pueda y, muy despacio, entreábralos. Note la diferencia de sensaciones.

NARIZ

Arrugue su nariz (como si estuviera oliendo algo desagradable) El puente y los orificios de la nariz están especialmente tensos. Ponga mucha atención en estas zonas. Gradualmente relaje su nariz, despacio, dejando toda la tensión fuera. Note cómo ahora siente esos músculos como perdidos, sin tensión, totalmente relajados. Debe notar la diferencia entre la sensación de tensión y la de relajación.

SONRISA

Haga que su cara y su boca adopten una sonrisa forzada. Los labios superior e inferior así como ambas mejillas deben estar tensos y rígidos. Los labios deben estar fuertemente apretados sobre los dientes. Gradualmente relaje los músculos

de cada lado de sus mejillas y cara. Note la sensación que experimenta cuando todos estos músculos dejan de hacer presión, olvide toda la tensión para relajarse. Ahora están totalmente relajados y usted puede sentirlo.

LENGUA

Coloque su lengua de forma que apriete fuertemente el paladar de su boca (pegándola en el paladar) Dése cuenta del lugar donde siente la tensión (dentro de la boca, en la lengua así como en los músculos que están debajo de la mandíbula) Poco a poco relaje este grupo de músculos, vaya dejando caer gradualmente la lengua sobre la boca, apóyela. Ponga especial atención a las zonas que están particularmente tensas. Note como siente relajarse estos músculos. Experimente la diferencia entre tensión y relajación.

MANDIBULA

Apriete sus dientes (los músculos que están tensos son los que están a los lados de la cara y las sienes, debajo de los oídos) Poco a poco relaje la mandíbula y experimente la sensación de dejarla ir. Sienta como esos músculos se apagan, se relajan. De nuevo sienta y note la diferencia con respecto a la tensión.

LABIOS

Arrugue sus labios fuertemente (sin morderlos) Note la tensión en los labios superior e inferior y en toda la zona alrededor de los labios. Ponga enorme atención en todas esas zonas que ahora están tensas. Gradualmente relaje sus labios. Note como siente estos músculos perdidos, apagados, relajados. Es muy diferente a cuando estaban tensos, dése cuenta de ello.

CUELLO

Apriete y tense su cuello (tal como lo hacen los deportistas que levantan pesas, recuerde como lo hacen) Compruebe donde siente la tensión (en la manzana de Adán y también a cada lado del cuello, así como en la nuca) Concéntrese en las

zonas que ahora están tensas. Relaje poco a poco su cuello. Note como los músculos pierden la tensión y se relajan paulatinamente.

BRAZOS

Extienda su brazo derecho y póngalo tan rígido como pueda, manteniendo el puño cerrado. Ejercer tensión en todo el brazo, desde la mano hasta el hombro. Realice el máximo de tensión. Compruebe como se incrementa la tensión muscular en el bíceps, antebrazo, alrededor de la muñeca y en los dedos. Gradualmente relaje y baje el brazo dejándolo caer hasta que de nuevo descansa sobre sus muslos en la posición de relajación. Ahora compruebe como estos músculos están perdidos, apagados, relajados. Experimente la diferencia entre ahora que están relajados y la sensación anterior de tensión y rigidez. Ahora es todo mucho más agradable. Repita el mismo ejercicio con el brazo izquierdo.

PIERNAS

Levante horizontalmente su pierna derecha arqueando el pie derecho hacia atrás en dirección a la rodilla. Debe ejercer el máximo grado de tensión. Compruebe donde siente la tensión (trasero, pantorrilla, muslo, rodilla y pie) Relaje lentamente todas esas zonas y baje despacio la pierna hasta que el pie derecho descansa sobre el suelo, relaje también la rodilla. Asegúrese que sus piernas están en posición de relajación. Note la sensación de relajación en estos músculos, observe como la tensión ha desaparecido y están totalmente descansados. Experimenta la diferencia entre tensión y relajación. Repita el mismo ejercicio en la pierna izquierda.

ESPALDA

Incline hacia delante su cuerpo en la silla. Coloque las manos en la nuca y eleve los brazos llevando los codos hacia atrás y hacia arriba hasta la espalda, arqueándola hacia delante (como si hiciera una lagartija en el aire) Note donde siente particularmente la tensión (en los hombros y algo más debajo de la mitad de la espalda) Relájese gradualmente llevando de nuevo el cuerpo hacia la silla

buscando la posición original y vuelva a poner los brazos sobre los muslos en posición de relajación. Ahora están totalmente relajados. Experimente la diferencia entre la tensión y la relajación.

TORAX

Tense y ponga rígido el pecho, intente oprimirlo como si quisiera reducir sus pulmones. Note donde siente la tensión (hacia la mitad del tórax y en la parte superior e inferior del pecho) Relaje gradualmente su tórax y note como desaparece la tensión en estos músculos. Ahora están relajados, experimente la diferencia entre la tensión y la relajación.

ESTOMAGO

Tense fuertemente los músculos de su estómago (abdomen) comprimiéndolos hasta que lo ponga tan duro como una tabla. Note donde siente la tensión(en el ombligo y alrededor de éste, en un círculo de unos diez centímetros de diámetro). Relájelos gradualmente hasta que su estómago vuelva a su posición natural. Sienta como estos músculos están perdidos, apagados y relajados. No olvide que la idea es tener una zona de su cuerpo muy tensa para que pueda notar la tensión en esa zona y la pueda relajar despacio hasta identificar los músculos que usted mismo está relajando.

DEBAJO DE LA CINTURA

Tense todos los músculos que están debajo de la cintura, incluyendo los glúteos y los muslos. Debe sentir como si se elevara de la silla. Debe notar que también se tensan las piernas un poco. Observe las zonas particularmente tensas (glúteos, muslos y todos los músculos que están en contacto con la silla) Relaje lentamente estos músculos y vuelva a sentarse en la silla. Observe como ha desaparecido la tensión en estos músculos, están apagados, relajados. Experimente la sensación de relajación. Compruebe la diferencia existente entre la tensión y la relajación.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Compruebe que se encuentra en la posición de relajación.

Ahora cierre los ojos e intente relajar todo su cuerpo. Si nota que alguna parte está tensa, intente relajarla. Haga una profunda inspiración, manténgala y después expulse el aire lentamente; mientras ésta exhala relaje todo su cuerpo, de la cabeza a los pies. Intente imaginar que está viendo como se relajan todos sus músculos. Es como si alguien enfrente de usted moviera una especie de varita mágica, empezando por su cabeza y bajando progresivamente hasta los pies. Conforme la varita baja, usted siente cómo las partes de su cuerpo por las que ella va pasando van quedando relajadas. Haga esto cinco veces. Respire de la misma forma otra vez, pero en este caso cuando empiece a exhalar pronuncie para sí mismo la palabra “R-E-L-A-X” lentamente, de forma que cuando llegue a la “X” haya recorrido todo su cuerpo relajándolo completamente, desde la cabeza hasta los dedos de los pies. Repítalo cinco veces.

ANEXO 6. CRONOGRAMA DE TRABAJO**Turno Matutino**

Semana 1

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
10:00 a 10:15	Presentación del programa	Ejercicios	Relajación	Ejercicios	Relajación
10:15 a 10:30	Antecedentes de la relajación.	Circuito Calentamiento		Circuito Flexibilidad	

Semana 2

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
10:00 a 10:30	Relajación	Ejercicios	Relajación	Ejercicios	Relajación
		Circuito Muscular		Circuito Hombros	

Semana 3

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
10:00 a 10:30	Relajación	Ejercicios	Relajación	Ejercicios	Relajación
		Circuito Instalaciones		Circuito Calentamiento	

Semana 4

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
10:00 a 10:30	Relajación	Ejercicios	Relajación	Ejercicios	Relajación
		Circuito Flexibilidad		Circuito Muscular	

Semana 5

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
10:00 a 10:30	Relajación	Ejercicios	Relajación	Ejercicios	Relajación
		Circuito Hombros		Circuito Instalaciones	

Semana 6

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
10:00 a 10:15	Relajación y Ejercicios	Relajación y Ejercicios	Relajación y Ejercicios	Relajación y Ejercicios	Relajación y Ejercicios. C. Instalaciones
10:15 - 10:30	Calentamiento	Circuito Flexibilidad	Circuito Muscular	Circuito Hombros	Conclusión del programa

Turno Vespertino

Semana 1

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
16:30 a 16:45	Presentación del programa	Ejercicios	Relajación	Ejercicios	Relajación
16:45 a 17:00	Antecedentes de la relajación.	Circuito Calentamiento		Circuito Flexibilidad	

Semana 2

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
16:30 a 17:00	Relajación	Ejercicios	Relajación	Ejercicios	Relajación
		Circuito Muscular		Circuito Hombros	

Semana 3

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
16:30 a 17:00	Relajación	Ejercicios	Relajación	Ejercicios	Relajación
		Circuito Instalaciones		Circuito Calentamiento	

Semana 4

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
16:30 a 17:00	Relajación	Ejercicios Circuito Flexibilidad	Relajación	Ejercicios Circuito Muscular	Relajación

Semana 5

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
16:30 a 17:00	Relajación	Ejercicios Circuito Hombros	Relajación	Ejercicios Circuito Instalaciones	Relajación

Semana 6

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
16:30 a 16:45	Relajación y Ejercicios Circuito Calentamiento	Relajación y Ejercicios Circuito Flexibilidad	Relajación y Ejercicios Circuito Muscular	Relajación y Ejercicios Circuito Hombros	Relajación y Ejercicios. C. Instalaciones
16:45 a 17:00					Conclusión del programa