

Aproximación al estrés; abordaje desde el entorno educativo

Approaching Stress from an Educational Context

Autoras/ Authors

Dr. Lurdes Ramírez - Prieto

luly@crystal.hlg.sld.cu

Dr. C. Katia Expósito - Rodríguez

katiaer@ucp.hlg.rimed.cu

Cuba

Resumen

El estrés es un evento que toma más fuerza en la actualidad debido a diversas condicionantes sociales y personales. Los educadores con frecuencia están sometidos ante situaciones de estrés y aunque algunos disimulan o menosprecian su importancia, esto limita de una u otra forma la eficiencia de su labor. Este artículo tuvo como objetivo proponer recomendaciones al educador para contribuir a la prevención y manejo del mismo como factor recurrente en estos profesionales. Las autoras aportaron una importante experiencia teórica y práctica desde las aristas de sus carreras y que hoy se han unido en esta propuesta con el máximo propósito de favorecer desde esta óptica la calidad de la actividad educativa y por qué no también de su vida privada.

Palabras clave: Stress, estrés profesional, resiliencia, ansiedad, tensión, estresares,

Abstract

Stress is a psychological disorder in increase today, due to different social and personal factors. Educators are often submitted to stress situations, though they sometimes do not give the importance it really has, this limits, in some way or another, the efficiency of their work. The article aimed at presenting ideas and arguments that offered an insight of the disorder, along with suggestions on how to deal with it and prevent it. The article constituted an important theoretical and practical experience in an attempt to enrich the teachers' educational performance, as well as their personal lives.

Key words: Professional stress, resilience, anxiety, tension, stressors, treatment.

tratamiento.

Introducción

Al considerar la importancia que tiene el estado de salud físico y mental de cualquier profesional y de manera particular en los educadores por la diversidad y alcance de sus funciones, las autoras de este artículo unieron una significativa experiencia teórica y práctica a través del presente artículo, para desde las aristas de sus carreras abordarlo en el entorno educativo. En el mismo plantearon como objetivo proponer recomendaciones a los educadores para contribuir a la prevención y manejo del mismo como factor recurrente en estos profesionales. De esta forma, valoran la significación del estrés, conceptos y definiciones esenciales para su caracterización y comprensión, así como algunas de sus causas y consecuencias; además hacen propuestas de algunas maneras para atenuarlo y manejarlo. Las conclusiones son teóricas y revelan la esencia del contenido analizado.

Es preciso considerar que la salud física y mental del hombre depende de la influencia de factores genéticos y ambientales. Los organismos vivos tienen la capacidad de ajustarse a una intensidad y variedad de estímulos siempre que oscilen en un rango que no altere la homeostasis del organismo; si estos están por debajo o por encima de ese rango, el equilibrio se perturba, lo que es considerado por los especialistas como estrés. Para algunos esta condición es considerada “la sal de la vida”, pues impulsa al hombre a crear. Sin embargo, ha sido estimado como uno de los problemas más frecuentes en las sociedades urbanas por sus grandes consecuencias

El médico canadiense, Selye (1974), en la madurez de sus estudios enfatiza la valoración psicológica de las experiencias vitales como elemento a tener en cuenta en el mecanismo del estrés en el hombre y a su vez distingue entre *eustress* y *el distress*, *plantea que si lleva al éxito se denomina estrés bueno (eustress); mientras que si provoca el fracaso, da lugar al estrés malo (distress)*.¹

Como se puede apreciar, tiene una característica contradictoria: a la vez *puede ser generador de enfermedad, y esencial para el éxito y salud personal*.

En la actualidad, aún este término para algunos es sinónimo de *eventos estresores*, y es

¹ Selye, H. Stress without distress, [s. p.]

valorado como resultado de la relación entre el sujeto y el entorno, por esta razón es que es evaluado como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar.² En función de los anteriores argumentos, este trabajo conduce a reflexiones estratégicas sobre este campo, y a la identificación de obstáculos y perspectivas de construcción de la prevención del estrés y con ello de la salud mental. Por otra parte, hace referencia al papel que en ella juegan las actitudes y la actividad psíquica inconsciente, así como los mecanismos de afrontamiento desarrollados en el proceso de socialización.

Si se parte de la premisa de que los educadores están sometidos cada día a factores ambientales, sociales y personales, que en ocasiones los pone en situaciones estresantes de un mayor o menor grado, en consecuencia se afecta la calidad de vida y de su proceso pedagógico. Es necesario considerar que de la forma de abordaje de las situaciones tensionales dependerá el cómo afectarán estas a su vida.

Si se conquista el pensamiento reflexivo hacia esta problemática y los primeros intentos de aplicar las propuestas o intercambiar entre grupos de trabajadores y hasta con sus estudiantes, las autoras sentirán que sus propósitos han sido cumplidos.

Desarrollo

El estrés da como resultado un estado emocional de alerta o huida, si el individuo interpreta un suceso como peligroso o si interpreta la reacción del cuerpo como miedo, entonces siente miedo. Dentro de los estudios que dan importancia al estrés está la posición de Lazarus (1980) que trata la percepción del individuo, *el enfoque se basa en el principio de que esta condición es una transición de este con el ambiente y que los efectos de los estímulos psicosociales sobre el organismo están determinados por la valoración que se realiza de estos.*³

Resulta factible para el educador distinguir algunos conceptos muy relacionados con el estrés, por ello a continuación se le ofrecen los que se consideran más frecuentes.

■ ESTRÉS. TENSION. ANGUSTIA. ANSIEDAD. MIEDO.-

ESTRÉS: respuesta del cuerpo a cualquier demanda; es una condición corporal que aparece ante una situación amenazante o extraña, requiere de utilizar reservas y aparece

² Clavijo Portieles, Alberto. Reivindicación de las neurosis, p. 3.

³ Folkman, S. y R. S. Lazarus. An analysis of coping in a middleaged community sample, [s. p.].

cuando estas se agotan.

Se diferencia de la TENSION, pues esta es un estado de excitabilidad normal de causa conocida de la que se recupera en muy corto tiempo el individuo.

Cuando la tensión es mantenida y/o intensa, a la persona no le bastará con sus mecanismos neurohormonales habituales, por lo que recurre a sus mecanismos de reserva, entonces estamos ante el estrés.

Este estado está muy relacionado con la ansiedad. El término ANSIEDAD es sinónimo del estrés en muchos países y lenguas, aunque con algunos matices diferenciales. Los términos angustia y ansiedad no sólo pertenecen al lenguaje médico, sino también y de forma muy extendida al lenguaje coloquial de la sociedad. Pertenecen a la condición humana, son como un presagio. La ANGUSTIA tiene que ver con la opresión en el pecho y garganta; proviene del latín *angor* que significa estrechez, estenosis, equiparándola a su raíz griega a estrangulamiento, opresión, sobrecogimiento; sería como más somática, más visceral, con conciencia de enfermedad psíquica infrecuente, es decir la persona primero piensa en una enfermedad corporal preferentemente cardiovascular.

La ANSIEDAD se vive más como un fenómeno respiratorio, con sobresalto, con impulso de huida, como una inquietud interior más intelectualizada, con conciencia de enfermedad psíquica frecuente; es más psicológica cuando es más simple y solamente se manifiesta en el plano psíquico, temor inespecífico, sensación de espera de algo desagradable, una vez somatizada adquiere complejidad al manifestar síntomas en algún sistema, ejemplo: salto en el abdomen (es el histérico en la mujer, padrejón en el hombre)

Con frecuencia se usan como sinónimos entre sí: miedo, pánico, fobias o terror, aunque entre ellos existen claras diferencias.

FOBIA es el temor a algo específico; ejemplo: a espacios cerrados (claustrofobia).

El PÁNICO es el terror de aparición brusca y sin ningún fundamento con sensación de muerte inminente; en el ataque se acompaña de ansiedad y angustia.

Mientras, el MIEDO es la reacción normal ante una situación de peligro, identificado en el ambiente que cuando es máximo se habla de temor o espanto. El tipo de estímulo al que responde es en parte innato y en parte aprendido.

■ RELACIÓN ENTORNO-PSIQUIS-CUERPO.-

Existen dos formas de transmitir información desde el sistema nervioso central al resto del

cuerpo: una directa utilizando señales eléctricas, y, otra, a partir de las secreción de neurotransmisores (hormonas), esta última constituye el sistema neuroendocrino, se considera una segunda línea de acción y sus respuestas son más potentes y duraderas.

Luego que el estímulo sensorial impresiona al receptor correspondiente, la señal llega al tálamo y desde allí a la “amígdala”, principal núcleo involucrado en la adquisición de la “respuesta emocional básica” (REB) y el almacenaje de la información primitiva. La amígdala, a su vez, tiene conexiones con las áreas del tronco cerebral comprometidas en el control del gasto cardíaco, la respiración, la vasodilatación y la reacción de miedo.

En los estudios de Goleman (1995) se ha determinado que *cuando el animal se enfrenta a un estímulo sensorial potencialmente dañino, reacciona con una respuesta autonómica, endocrina y somática que lo prepara para enfrentar en mejor forma este peligro.*⁴

Una vez que el docente sea capaz de comprender que la movilización emocional (negativa o positiva) de él o del educando puede estar dada bien por su pensamiento o por sus síntomas corporales y que estos son la consecuencia de este o aquel evento, será capaz de poder incidir en la formación de una personalidad más equilibrada y acrecentará sus recursos para afrontar las situaciones de su entorno.

■ **CONDICIONES QUE PUEDEN PROVOCAR ESTRÉS.-**

~ **FÍSICAS**

- Trabajos físicos pesados
- Agotamiento por falta de descanso
- Ritmo elevado de actividad física
- Cansancio fisiológico de final de jornada
- Agotamiento por exámenes
- Malas condiciones de trabajo o en la vida familiar
- Factores biológicos, como dolores mantenidos, insomnio persistente, limitaciones físicas.

~ **SOCIALES**

- En el empleo, aumento de la competencia
- Dificultad económica

⁴ Goleman, D. La práctica de la inteligencia emocional, [s. p.].

- Desmotivación
- Lucha por alcanzar el estatus
- Pertenencia a familias disfuncionales

~ **PSICOLÓGICAS**

- Insuficiente flexibilidad
- Estado inadecuado de la personalidad
- Conflictos de aproximación-habitación

📌 **FASES DEL ESTRÉS**

1 - INICIAL, DE ALERTA: tristeza, anorexia, disminución de peso.

El cuerpo reconoce el estrés y se prepara para la acción, ya sea de agresión o de fuga. Las glándulas endocrinas liberan hormonas que aumentan los latidos del corazón y el ritmo respiratorio, elevan el nivel de azúcar en la sangre, incrementan la transpiración, dilatan las pupilas y hacen más lenta la digestión.

2 - RESISTENCIA: ansiedad, bulimia, aumento de peso.

El cuerpo repara cualquier daño causado por la reacción de alarma. Sin embargo, si el estrés continúa, el cuerpo permanece alerta y no puede reparar los daños.

3 - AGOTAMIENTO: cuya consecuencia puede ser una alteración producida por el estrés. La exposición prolongada a este agota las reservas de energía del cuerpo y puede llevar a situaciones extremas o enfermedad.

📌 **CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS**

- Inhibe la respuesta de los linfocitos T y B, (responsables de las defensas del organismo). De ahí que las personas estresadas sean propensas a contraer una enfermedad tras otra.
- Facilita la aparición de enfermedades psíquicas de tipo neurótica y trastornos situacionales.
- Enfermedades orgánicas por mal funcionamiento emocional como:
 - Cardiovasculares- Hipertensión arterial y Migraña
 - Respiratoria-Asma
 - Digestivas-Colitis, Gastritis
 - Endocrinas-Diabetes Mellitus, Hipotiroidismo

- Otras: Disfunciones Sexuales, alopecia, etc.

❖ Síndrome de Buró Out o Estrés Profesional

Los educadores no escapan de todas las situaciones estresantes que pueden suscitarse en la cotidianidad de la vida, ni puede evitar completamente la respuesta innata a las amenazas, pero sí pueden aprender a contrarrestar las reacciones habituales al estrés, mediante diversas técnicas. Estas tienen un efecto de recuperación y representan una tregua para el organismo a los estímulos externos, evitando utilizar completamente la energía vital en reaccionar de forma excesiva ante tales estímulos. En la actualidad el manejo del estrés ha comenzado a contar con más patrones de afrontamiento cognitivo y conductual, para reducir el riesgo de dolor y enfermedades, y poder tener un mejor control sobre la reacción a las presiones cotidianas.

El manejo implica el desarrollo de vías alternas de afrontamiento ante situaciones estresantes o estados emocionales, además de proveer apoyo psicológico durante el proceso estresante, de eliminación o ganancia de control sobre diferentes situaciones.

Algunas maneras de aliviar el estrés:

- ~ Comer y beber con sensatez. Puede parecer que el alcohol y el abuso de comidas reducen el estrés, pero en realidad lo aumentan.
- ~ Cuidar la autoestima. Hacerse valer. No se tiene que cumplir con todas las expectativas o demandas de otras personas. Está bien decir "NO"; ser firme permite defender derechos y creencias, respetando a su vez, el respeto a los otros.
- ~ Renunciar a los hábitos dañinos como fumar. Aparte de los riesgos de salud que ocasiona, la nicotina actúa como un estimulante y provoca más síntomas de estrés.
- ~ Controlar lo que se puede y dejar atrás lo que no se puede controlar.
- ~ Habilidad de manejar el tiempo involucra pedir ayuda cuando es apropiado, establecer prioridades, y tomarse tiempo para uno mismo.
- ~ Establecer metas y expectativas realistas. Está bien y es saludable darse cuenta que no se puede ser exitoso en todo al ciento por ciento y al mismo tiempo.
- ~ Ejercitarse regularmente. Escoger ejercicios que no sean competitivos, pues se ha demostrado que los ejercicios aeróbicos liberan endorfinas (sustancias naturales que ayudan a sentirse mejor y a mantener una actitud positiva) y combinarlos con técnicas de relajación.

■ Biorretroalimentación

La biorretroalimentación es una técnica que puede ayudar a conocer cómo responde su cuerpo en situaciones estresantes y cómo sobrellevarlas mejor, pues proporciona información sobre la tensión muscular, el ritmo cardíaco y otras señales vitales que suceden mientras una persona intenta relajarse. Es usada para ganar control sobre ciertas funciones del cuerpo que causan tensión y dolor físico.

Con gran frecuencia los estados de estrés provocan alteraciones para dormir, por ello las articulistas recomiendan:

- ~ Establecer un horario regular para dormir
 - ~ Asegurarse que su cama y su alrededor sean cómodos
 - ~ Mantener su dormitorio oscuro y en silencio
 - ~ Usar el dormitorio solamente para dormir; no trabajar, ni mirar TV
 - ~ Evitar tomar demasiadas siestas durante el día
 - ~ Escuchar música relajante
 - ~ No automedicarse
 - ~ Si no puede dormir, levantarse y hacer algo relajante hasta que se sienta cansado. No quedarse en la cama preocupándose acerca de cuándo va a quedarse dormido
 - ~ Evitar la cafeína
 - ~ No hacer ejercicios durante las dos o tres horas previas a dormir
- Recomendaciones dietéticas
- ~ Seguir las recomendaciones de dieta equilibrada para asegurar que no se produzca déficit.
 - ~ Respetar los horarios de las comidas para evitar descensos bruscos en el nivel de glucosa en sangre.
 - ~ Comenzar el día con el desayuno, para evitar la hipoglicemia (descenso de azúcar en sangre), que suele producirse a media mañana, lo que provoca nerviosismo e irritabilidad.
 - ~ Las cenas copiosas o la ingestión de grandes cantidades de líquido antes de acostarse pueden alterar el sueño y la digestión. Lo aconsejable es no tomar alimentos en las dos o tres horas anteriores a acostarse.

- ~ El éxito está en hacer dietas equilibradas para lograr los nutrientes indispensables que participan en el buen funcionamiento del sistema nervioso.

De manera general, los educadores deben velar por su salud y estas recomendaciones serán válidas a partir de su reflexión y toma de conciencia del grado de implicación que tiene el estrés en su labor profesional y en su vida.

Conclusiones

Es indudable que aunque para algunos el fenómeno del estrés es un tema muy manido, aún queda mucho por conocer y es significativo señalar que aunque no constituye una enfermedad, si no es manejado adecuadamente puede llegar a provocarla. La biorretroalimentación provee a las personas de recursos para aceptar y asumir responsabilidad con su salud mental en especial, tanto como con la sanidad corporal.

La labor del educador lleva consigo muchos factores condicionantes de situaciones estresantes, además de las de la vida diaria; no se puede evitar completamente la respuesta innata a las amenazas, pero sí se debe aprender a contrarrestar las reacciones habituales al estrés, aprendiendo diversas tácticas y desarrollando habilidades para afrontar situaciones de alerta, tanto física como psíquica.

El control del estrés en el entorno educativo empieza por el propio educador, al usar sus conocimientos para reforzar el rendimiento e inspirar el desarrollo de relaciones interpersonales efectivas. Algunos aspectos a considerar en su manejo involucra el hecho de pedir ayuda, establecer prioridades, tomarse tiempo para uno mismo, así como aumentar la resiliencia.

El mensaje de estas reflexiones en su esencia está dirigido a que las posibilidades de éxito están al alcance de todos, pues la calidad de la Educación cubana precisa de una personalidad equilibrada de los educadores.

Bibliografía

- CLAVIJO PORTIELES, ALBERTO. Reivindicación de las neurosis. INTERPSIQUIS 2002; Tercer Congreso Virtual de Psiquiatría
[Disponible desde
http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/bitstream/10401/2283/1/interpsiquis_2002_5229.pdf]

[Visitado 24 septiembre 2012. 9.57 am]

FOLKMAN, S. Y R. S. LAZARUS. An analysis of coping in a middleaged community sample.

Journal of Health and Social Behavior (México) 21: 219-239, 1980.

GARCÍA BATISTA, GILBERTO. Compendio de Pedagogía. La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 2002.

GOLEMAN, D. La práctica de la inteligencia emocional. Barcelona, Editorial Pairo, 1996.

LAZARUS, R. Emotion and adaptation. Nueva York, Oxford University Press, 1991.

ORAMAS VIERA, A., P. ALMIRALL HERNÁNDEZ E I. FERNÁNDEZ. Estrés laboral y el síndrome de-urnout, en docentes venezolanos. Salud trab. (Maracay) 15(2):71-87, jul.-dic. 2007.

SELYE, H. Stress without distress. Filadelpfa, J. B. Lippincott Co., c 1974.

ABOUT THE AUTHORS / SOBRE LAS AUTORAS

Dr. Lurdes Ramírez Prieto. (luly@crystal.hlg.sld.cu). Doctora en Ciencias Médicas. Especialista en Psiquiatría. Profesora auxiliar. Policlínico Mario Gutiérrez A. La Plaquita. Reside en Calle 20. No. 45. Rpto. Alcides Pino. Holguín, Cuba. Línea de investigación: Adicciones en la comunidad.

Dr. C. Katia Expósito Rodríguez. (katiaer@ucp.hlg.rimed.cu). Licenciada en Educación Preescolar. Máster en Investigación Educativa. Doctora en Ciencias Pedagógicas. Profesora Auxiliar del Departamento de Preescolar. Facultad de Educación Infantil de la Universidad de Ciencias Pedagógicas “José de la Luz y Caballero”, de Holguín. Avenida de los Libertadores Km. 3½. Teléfono: 481260. Reside en Calle 20. No.43 / Calle 5. y Carretera de Gibara. Rpto. Alcides Pino. Holguín, Cuba. Teléfono: 441160. Línea de investigación: La familia como agente educativo esencial en la educación de los niños preescolares y la introducción de resultados

Fecha de recepción: 16 de diciembre 2011

Fecha de aprobación: 30 de abril 2012

Fecha de publicación: 1. de octubre 2012