

RECIBIDO: 20 DE AGOSTO DE 2022 REVISADO: 24 DE AGOSTO DE 2022 ACEPTADO: 29 DE AGOSTO DE 2022

EL MANEJO DIDÁCTICO DEL ESTRÉS ESCOLAR EN EL SALÓN DE CLASES

THE DIDACTIC MANAGEMENT OF SCHOOL
STRESS IN THE CLASSROOM

Mtra. Ma. Victoria Serrano Limón

Fundadora y Directora del Instituto de Educación y Servicio para la
Asesoría Familiar

marucaserrano@yahoo.com

RESUMEN

El estrés forma parte de la vida moderna. De ahí la importancia de poder aprender a reconocerlo y poder tener la capacidad de manejarlo. Salimos como humanidad de una fuerte pandemia, nadie elige los sucesos de su vida, pero lo que si podemos es como enfrentarlos.

Palabras claves: Estrés; Ansiedad; Escuela; Fatiga.

ABSTRACT

Stress is part of modern life. Hence the importance of being able to learn to recognize it and be able to have the ability to handle it. We emerged as humanity from a strong pandemic, no one chooses the events of their lives, but what we can do is how to face them.

Key Words: Stress; Anxiety; School; Fatigue.

INTRODUCCIÓN

Era apenas el inicio del año 2020, un enero y febrero fríos, pero en un momento histórico que cambiaría la vida de la humanidad. Una pandemia ya existente en Asia y en Europa, acusaba invadir también América, fue hasta marzo del mismo año, cuando se decretó Nivel de Pandemia al mundo entero.

Las escuelas cerraron, junto con la mayoría de los comercios. Las personas fueron reclusas en sus propias casas, y con ellos las escuelas, los profesores y los estudiantes. Nos habían informado que sería una cuarentena, lo cual no fue tan duro pensar unas cuantas semanas en casa.

Las escuelas iniciaron a organizarse, a tratar de ver como librar el año escolar, la improvisación se hizo de la manera mas efectiva que se pudo, tratando de continuar con el trabajo escolar.

Mas o menos esto fue el inicio de un muy largo proceso de adaptación y desarrollo, totalmente improvisado. Una situación que se iba a prolongar durante mas o menos un promedio de dos años, y un virus que llegó para quedarse.

Aquí fue cuando el mundo entero volvió sus ojos a la psicología, a tratar de ver y analizar que se podría hacer con las múltiples y diversas situaciones que se fueron presentando tanto en los alumnos como en el plantel educativo.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Las enfermedades mentales llevan un tiempo ya ocupando lugares importantes en el tema de la Salud Mental, la “depresión”, que ocupa el primer trastorno mental del mundo, seguido por la Ansiedad y el Estrés.

Las exigencias de la vida moderna, unidas a las exigencias laborales, familiares, sociales, han llevado al hombre actual a vivir un estrés difícil de reconocer, y mas difícil aún de tratar de manejar.

Con todo esto la importancia de este artículo, viendo la necesidad que existe hoy en el aula, tanto para el docente como para los escolares.

Iniciaremos tratando de definir que es Estrés con palabras sencillas, como su significado que deriva del inglés Stress, que significa “fatiga”.

Una fatiga que viene a ser el resultado de las exigencias ya citadas, y que viene a ser el resultado de “las demandas” del medio en el que se desenvuelve.

Podemos decir que es el resultado o “respuesta automática”, a un cambio externo o interno, que le puede permitir prepararse para enfrentar las demandas que se generan como consecuencia de una nueva situación (1).

Sin embargo sería importante nombrar que el estrés tiene un doble sentido, es decir, el sentido positivo y el sentido negativo o tóxico

En el sentido del estrés positivo, podemos leer en la Revista Salud y Bienestar (2), los siguientes efectos positivos

1. Llenar de energía al cuerpo para afrontar desafíos
2. Aumentar el latido del corazón para prepararse a la acción.
3. Incrementar la respiración para oxigenar mejor el cerebro.
4. Hacerte más sociable.
5. Te vuelve mas creativo

Además los científicos detallan que durante estos momentos de estrés se libera la hormona de Oxitoxina, llamada la hormona de los abrazos, la cual hace que las personas sientan la necesidad de buscar ayuda en estos momentos. (Revista Salud 180. El estilo de vida Saludable)

Me gustaría compartir una anécdota del estrés positivo:

La preocupación y el temor son siameses. “La ansiedad es un delgado torrente de temor, que corre por la mente. Si se estimula, abre un canal por el cual drena todos los demás pensamientos.”

En el noreste de los Estados Unidos de América el bacalao no solo es delicioso, sino que también provee un gran negocio comercial. Hay un mercado para este tipo de pescado en todo el mundo, pero en especial en las regiones más distantes del noreste de la nación. Pero la demanda presentaba un problema para los productores.

Al principio congelaban el bacalao y lo despachaban a otras partes, pero la congelación le quitaba mucho de su sabor. Así que trataron de transportarlos vivos en tanques de agua de mar, pero eso resultó peor. No sólo que costaba más sino que el bacalao seguía perdiendo el sabor y, además, la carne se volvía blanda y fofa. La textura del pescado quedaba afectada seriamente.

Finalmente, una persona creativa resolvió el problema de la manera más innovadora. Ponían al bacalao en el mismo tanque junto a su enemigo natural, el bagre. Desde que el bacalao salía de las costas del este hasta que arribaba al destino occidental más remoto, los temibles bagres perseguían al bacalao dentro del tanque.

Y como se puede imaginar, cuando el bacalao llegaba al mercado estaba tan fresco como si acabaran de pescarlo. No perdía nada de su sabor y ni de su textura. Si acaso, era mejor que antes.

Experimentamos miedo, ansiedad y/o estrés cuando percibimos UNA AMENAZA, de tal forma que:

- Cuando una amenaza parece INMEDIATA Y PRESENTE, se dispara EL MIEDO.
- Cuando percibimos una amenaza en el FUTURO, y la Ansiedad y el estrés se disparan. El miedo, la ansiedad y la preocupación pueden ser ADAPTATIVAS cuando nuestra percepción del peligro es racional/real. El miedo nos ayuda al empujarnos a la acción inmediata de luchar o huir del peligro.

Ahora bien, también existe el otro sentido, o el sentido negativo del estrés, o el estrés tóxico, nos dice Gio Zararri, en su libro El fin de la Ansiedad.- “El estrés, en su sentido negativo genera un desgaste importante para el organismo, y si este se repite con excesiva frecuencia, se verá reflejado en el organismo con la aparición de enfermedades o patologías. Además, de que impide el desarrollo y funcionamiento de la persona”.

Y bien, aquí, como profesores podríamos preguntarnos ¿Estrés, yo?, y las respuestas serían adelantándonos un poco a situaciones muy comunes, por ejemplo:

a) Decir lunes, si un día de la semana común y corriente. Poniendo un ejemplo, si por algún motivo nos quedáramos domidos tres días y nos despertaran, no sabríamos qué día es. Sin embargo, en los efectos psicológicos, los días tienen su significado. Para la mayoría de las personas decir “lunes”, significa, ¿cansancio?, inicio de semana, ¿flojera?, sentimos pereza, ¿nos gustaría saltarlo?. Pero si decimos viernes, nuestro cerebro lo recibe con mucho agrado, o bien sábado, son nuestros “días preferidos”. Es por supuesto el significado que le hemos dado a nuestro pensamiento.

Ahora bien, otro tema de importancia que produce estrés... la familia. El término “dominguitis”, tiene su significado muy importante, pues se ha estudiado que un buen número de divorcios se gestan los domingos.



Un supuesto día de familia, se convierte en muchos momentos de estrés.

Los factores laborales, que pueden ser múltiples, como ejemplo, la competencia o rivalidad en el ámbito académico, profesores que “le caen mejor al director”, o que puedo sentir mi puesto en peligro, paga insuficiente para los propios requerimientos, deudas contraídas quizás con poca responsabilidad, o respondiendo a situaciones de emergencia. En resumen el factor económico es un gran estresante.

En cuanto al tiempo libre, por ejemplo vacaciones, dada la situación actual, podemos contar con pocos días, o quizás no podemos pagar un fin de semana y retirarnos a otro lugar, sin que eso nos estrese.

La vida moderna, las múltiples ocupaciones, las madres que hacen la función de malabaristas, es decir, hacen de todo en casa, madre, esposa, hija, cocinera, lavandera, nana, cuidadora de perros, psicóloga, etc etc.

Entrando al tema del estrés en el aula, podemos mencionar un nuevo término “Corona-teaching”. En un documento muy interesante que publicó la UNESCO el 2 de julio del 2020, nos plantea la oportunidad de reflexionar sobre el “coronateaching”, como un síndrome o una nueva oportunidad para la reflexión. Este documento escrito por Débora Ramos Torres, quien nos hace mención de emergencia para los académicos y los estudiantes, una manera de sacar provecho. Digamos de otro modo, una manera de ver el estrés en positivo.

La llegada del coronavirus nos plantea una “entrada abrupta a una nueva modalidad académica” entre muchas otras. Pocas opciones nos dan una curva de aprendizaje pronunciada puede saldarse con resultados poco óptimos, frustración y agobio debido a la adaptación a una modalidad educativa nunca antes experimentada sin la correspondiente capacitación para ello.

El tema que estamos tratando es el manejo del estrés en el aula. Por lo que el profesor tendrá que prepararse también en los aspectos básicos psicológicos para poder entrar al grupo aun llegando estresado a “des-estresar a su grupo”. Para ello, quiero recomendar que como inicio pudiera adquirir alguna técnica de respiración y relajación. Así como algún ejercicio de poco movimiento pero que cause risa, ya que la risa es por sí mismo la mejor técnica anti-estrés.

RESULTADOS

Sería muy conveniente que los académicos tuvieran la oportunidad de conocer un poco mas a fondo lo que el estrés nos está produciendo y con ello, las hormonas que se mueven dentro de nosotros, la primera de ellas y una de las más conocidas es el Cortisol, que es la hormona que responde a los estados de alerta, como respuesta a un estímulo, corriendo en nuestro torrente sanguíneo, provocando una cantidad innumerable de reacciones o actitudes como irritabilidad, miedo, confusión, turbación, ánimo volátil, malas

decisiones, olvidos, temor al fracaso, bloqueos, y varias más, activando también las reacciones físicas de nuestro cuerpo como: los músculos contraídos, las manos frías, dolor de cabeza, problemas de espalda y cuello, alteraciones en el sueño, en el apetito, malestar estomacal y tantas más.

Si todo esto nos produce el estrés negativo, pienso que sería el momento de reflexionar sobre qué cosas podemos hacer para poder contrarrestar todo esto.

PRIMERO.- Aprender a Relajarse, esta llave de la salud, la veremos repetirse como sugerencia para muchos otros problemas nerviosos. Daré unas cuantas indicaciones:

RELAJACIÓN

1. Siéntate en una silla, ponte en una postura cómoda.
2. Cierra tus ojos.
3. Comienza a relajar los músculos de tu cuerpo, iniciando por los pies, los tensasy los relajas, después las piernas, ahora el estómago tensas ...unos segundos...y relajas, ahora el pecho lo tensas...y lo relajas, ahora los brazos los estiras....y los relajas, ahora el rostro, vas a hacer gestos....y relajas.
4. Ahora respira por la nariz, toma conciencia de como entra el aire...y sale.
5. Lo continuarás haciendo y por cada ciclo de respirar y exhalar vas a decir "uno".
6. Continúa durante 10 minutos.



RESPIRACIÓN CONSCIENTE

1. Siéntate en una silla, ponte en una postura cómoda.
2. Pon atención a tu respiración y coloca tu mano sobre el pecho o en el estómago para que sientas como sube y baja con cada respiración, inhala y exhala.
3. Las personas cuando están nerviosas tienden a tener una respiración más corta; superficialmente, sólo con la parte superior de los pulmones.
4. Coloca ambas manos delicadamente sobre el abdomen y prosiga la respiración.
5. Es ideal respirar por la nariz.
6. Siente como el pecho y el abdomen se mueven en armonía o si está rígido.
7. Siente tu cuello, pecho y abdomen y evalúa si hay tensión.
8. Listo, ahora abre tus ojos.



RELAJACIÓN PROGRESIVA

1. Continúa este proceso de tensión-relajación en el siguiente orden:
 - Mano izquierda
 - Doble los brazos tensando lo bíceps y los tríceps
 - La frente
 - Las cejas
 - Los párpados
 - La quijada, apretando y colocando la barbilla en el pecho
 - Los hombros hacia las orejas
 - El pecho
 - Los músculos abdominales
 - Los glúteos
 - Las puntas de los dedos de los pies, hacia afuera, hacia adentro
 - Las pantorrillas
 - Los músculos y finalmente el cuerpo entero como si fuera una sola pieza
2. Haga una pausa varias veces durante el ejercicio utilizando el ejercicio de respiración
3. Concéntrese, tanto en la tensión como en la relajación

RELAJACIÓN SOBRE LA MARCHA

1. Siéntate en una silla, ponte en una postura cómoda
2. Toma conciencia de tu tensión
3. Sonría vivazmente, promueve el sentido del humor y la sensación agradable
4. Autosugestiónese pensando: mi mente se siente bien; mi cuerpo está tranquilo
5. Respire suavemente y profundamente; imagínese que puede respirar por los pies
6. Cuando exhale el aire relaje la mandíbula, la lengua, los hombros y sienta una pesadez y calor que llegue hasta los dedos de los pies
7. Continúa con tus actividades

Situaciones que generan malestar emocional.
Realiza una lista de todos los pendientes “chiquitos” que tengas:

Jerarquízalos

Crea un horario para resolverlos

Checa como te sientes al irlos resolviendo

Afrontar situaciones problemáticas



PLANEA

1. Planea antes de que ocurra la situación a resolver
2. Checa tus pensamientos y sentimientos
3. Crea el encuentro cara a cara en posición de “ganar –ganar”
4. ¿Cómo te sentirás al poder afrontar esta situación?
5. Enfrenta la situación
6. No siempre es el resultado que esperamos y no por ello necesitamos cargar las cosas por mucho tiempo
7. Agradécete por haberte atrevido
8. Organízate para no acumular estrés

ORGANÍZATE

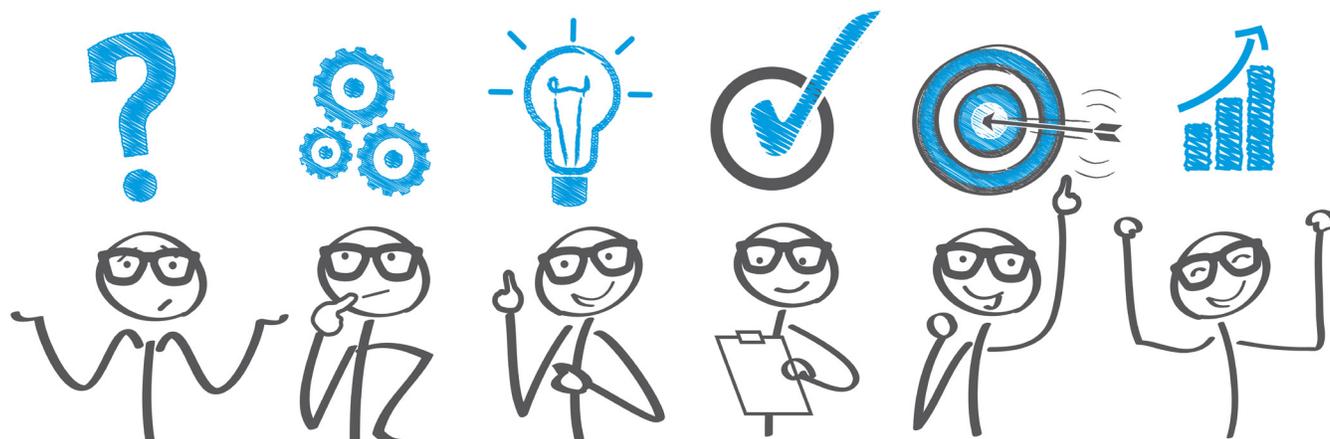
1. Planifica
2. Anticípate a las situaciones
3. Prepárate
4. Crea un programa realista de tus actividades del día y de la semana
5. No dejar para después
6. Ordena y simplifica
7. Divide tareas
8. Establece las prioridades
9. Ahorra tiempo siendo eficiente

CONSEJOS Y FORMAS SANAS DE HACER FRENTE AL ESTRÉS

- Consuma una dieta balanceada y saludable. No coma en exceso
- Duerma bien (entre 7 y 8 horas)
- Realice ejercicios regularmente
- Limite el consumo de cafeína, alcohol, nicotina y otras drogas psicoactivas
- Tome descansos en el trabajo y asegúrese de mantener un equilibrio entre las actividades recreativas y las responsabilidades.

Como podemos observar, hay muchas cosas que podemos hacer y podemos aprender para un buen manejo del estrés. Sería excelente poder recordar que todo lo que aprendemos, vemos, observamos, o no, se queda en nuestro cerebro de manera consciente o inconsciente, y tarde que temprano nos pasarán factura, por ello quisiera recomendar de manera especial la tan profunda frase de “Viva el Hoy”, y recomendar muy en especial el libro “El Poder del Ahora”, de Eckhart Tolle.

En este libro podemos encontrar un gran auxiliar que nos enseña como “administrar” nuestro pensamiento.



Podríamos seguir dando recomendaciones para que este trabajo tuviera una parte práctica de manera amplia. Por ejemplo:

- Comparta tiempo con personas de su agrado.- es muy importante que recuperemos a nuestras amistades
- Busque realizar actividades de esparcimiento, como por ejemplo: escuchar música, leer, etc. Prepárese lo mejor que pueda para los sucesos que usted sabe que pueden ocasionarle estrés
- Esfuércese por resolver los conflictos con otras personas. Bajar la guardia, y poder tener mejores relaciones
- Fíjese metas realistas en su casa, trabajo. No llenarse de actividades, esto nos crea demasiado estrés. Saber hasta que punto somos capaces y cuando estamos rebasando nuestro límite
- Trate de ver el cambio como un desafío positivo y no como una amenaza. Hay que recordar que el estrés se forma de nuestros pensamientos. Por, ello es tan importante que nos conozcamos bien, para poder manejar el pensamiento
- La fórmula dice así: Pensamiento hace sentimiento, sentimiento hace acción. El pensamiento va a ser el origen de nuestras emociones, si no lo tengo bien consciente no voy a poder darme cuenta de que estoy entrando en una espiral que me lleve a momentos de mucho estrés
- Pídale ayuda a sus amistades, familiares y profesionales. Y si veo que no estoy pudiendo, trato de encontrar un rincón dentro de mí, donde exista la paciencia y busco igualmente quien pueda ayudarme

Me parece conveniente también, recomendar un pequeño video de Robert Waldinger, “qué nos mantiene felices” de Youtube, de la colección “Led”, de sólo 12 minutos.

CONCLUSIONES

1. Vivimos en un mundo diferente, todo ha cambiado, pero el ser humano tiene capacidad de adaptación, por lo que podemos adaptarnos.
2. El estrés también llegó para quedarse. Lo mejor que podemos hacer es conocerlo, reconocerlo, y aprender a manejarlo.
3. Profesores y estudiantes siempre han sido una comunidad educativa, han presentado grandes cambios en su estructura, sabemos que todo es manejable, el profesor tiene que ser guía para sus estudiantes, por lo que requiere de mayor capacitación. Puede encontrar en este documento medios necesarios para estar preparado y conseguir mantener y mantenerse tranquilo.
4. El profesor es entonces una persona con una doble exigencia, las internas y las externas. Las internas donde uno mismo se exige mayores logros, mantener el control, mejorar su capacitación, etc. En las externas, irá resolviendo lo que se le presente destacando su principal reto el trabajo escolar, rendir pruebas y exámenes, con un tiempo límite, realizar trabajos de grupo, cursos, y mantener armonía con sus compañeros, entre otros.
5. El estrés académico es un tipo de estrés cuya fuente se encuentra en el ámbito educativo. Aproximadamente desde hace 10 años es un tema de investigación en psicología clínica y educativa, y se le ha relacionado con variables como género, edad, profesión, etc.
6. Existen dos formas de presentación del estrés: el más normativo o de respuesta adaptativa al medio y; aquel que genera una sensación real de pérdida de control y que interfiere negativamente en la vida física, psicológica, cognitiva, emocional, relacional y escolar de las personas.

BIBLIOGRAFÍA

- **Puliti, R. 2004.** El Manejo del Estrés. Buenos Aires, Argentina. Editorial KIER
- **Tolle Eckhart, 2002,** El poder del Ahora. Bogotá, Barcelona, Buenos Aires, Panamá, Quito. Editorial Norma
- **Lee, Roberta. 2010,** El Síndrome del Superestrés, Barcelona, España, Urano Ediciones.
- **García A., and Escalera, M.** El estrés Académico, ¿una consecuencia de las reformas educativas del nivel medio superior?. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 2011 Vol. 14 156-175

