**CURSO PARA LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS DOCENTE**

**ACTIVIDAD FINAL**: “imagina que entras en tu habitación infantil, te reencuentras con el niño que fuiste y le cuentas las cosas que has aprendido en este curso”.

PROFESOR NÚMERO 1: DAVID RAFAEL CASTIELLO SÁNCHEZ.

 Imagina que tienes la oportunidad de hablar contigo mismo cuando eras un niño, ¿qué le dirías a ese niño?

Si tuviera la oportunidad de tener una conversación con ese niño lo primero que le diría es que se tranquilice, que todo le va a ir muy bien. Uno de los problemas que percibo en mi actual personalidad es la rapidez con que hago todo, que me cuesta vivir en el momento. Por lo tanto, una cuestión que le plantearía con claridad a mi yo niño es que viva el momento con tranquilidad, que disfrute cada instante. También le diría que pase más tiempo con los seres queridos, que son los que de verdad están contigo en los tiempos difíciles y los que nunca te fallan, pues nunca sabes cuándo te van a faltar. Le recomendaría que haga siempre lo que quiera en la vida, siempre que sea respetuoso con los demás. Especialmente, que siga su instinto y haga aquello que quiera a cada instante, en especial lo relacionado con su futuro profesional, haciendo oídos sordos a presiones y recomendaciones de todo tipo, incluso familiares. Y, finalmente, le diría que trate de no perder esa alegría que tiene, que no deje de cantar y sonreír porque alguien se lo recrimine, en definitiva, que nunca pierda esa chispa que tiene siendo un niño.

PROFESORA NÚMERO 2: ENCARNA BONA.

Escribir esta carta no es fácil. Me doy cuenta de que a pesar de lo lejos que está la niña que fui no tengo la sensación de haber cambiado tanto. ¿Qué me puedo decir? Ahí va:

El problema es que no tengo la sensación de ser alguien que sufra de stress. Entonces, ¿por qué he ido a que me enseñen cómo combatirlo? Quizás no estaba tan segura y quería comprobarlo. Es bueno intentar verse desde fuera. Ver qué ha cambiado y cómo afronto los problemas. Y la conclusión es que, vale, no me estreso mucho desde el punto de vista de mi “ego”, porque siempre está ahí para racionalizarlo todo. Puedo afrontar noticias y situaciones con calma y entereza a pesar de su gravedad. En el trabajo me puedo sentir agobiada pero lo supero con relativa facilidad…

Vamos entonces con el stress físico. Pues… lo que puedo decir es que soy tranquila, no me agobio. Pero he aprendido que el cuerpo parece que lo supera todo y que en situaciones de tranquilidad no se queja. Lo malo son esos momentos, los estresantes, que te recuerdan que no estás prestando atención, que no escuchas esas “quejas calladas” que tu cuerpo intenta transmitir. Y ser consciente de que algo va mal cuando tu parte física está oxidada, es una de las cosas que he aprendido. Y por supuesto, que tengo que poner en forma esa parte de mí.

Pero quizás lo más importante que he aprendido es a buscar ese yo interior que confundía con mi “ego”. “Yo estoy muy a gusto hablando conmigo misma”. Esta es la sensación, no me importa estar sola porque mi “ego” siempre está conmigo. No me había planteado que hay un yo interior y no me había preguntado si me gusta. En eso estoy, en seguir trabajando para callar a mi ego y conocer y apreciar mi propia esencia.

Y estas son mis reflexiones, las que te hago, a la niña que fui, esperando que no desaparezcas de mi vida.

PROFESOR NÚMERO 3: JOSE MARÍA ESTEPA

Te debía una visita “Eran años de ilusión”. Te debía una visita. Hace mucho tiempo que te dejé en mi casa, en nuestra casa. En esa habitación donde descubrías el mundo. En esa cama que veía el asombro que te producía el exterior. Estudio y lectura, descanso y sueño, sueños casi todas las noches y alguna pesadilla de vez en cuando. “Desafiando la noche huiste roto por dentro”.

El día que marché cargado con una pequeña maletita llena con mi ropa y la cabeza plena de ilusiones nos fuimos alejando. Marché de tu casa, de nuestra casa, a estudiar lejos, cambié al niño de la barriada por el joven del mundo. “Seremos niños detrás de las barbas”. Me hice mayor, olvidando aquellos días en los que tu única preocupación era disfrutar jugando y hacer planes para pasar el rato. Pasé a ocuparme con cosas que creía importantes y, pasado el tiempo, descubres que no lo son tanto. Me fui distanciando de ti para hacerme otro. Más sabio, más resabiado pero, en el fondo, el mismo niño ilusionado. “Que entre caminos me buscan a mí”.

Te borraste de mi memoria. Recuerdo a chicas y a amigos, a compañeros y jefes, a vecinos y conocidos, pero no me acordaba de ti. ‘Dicen que la distancia es el olvido…’ y cada vez puse más distancia entre nosotros. Te hiciste una breve sombra, un difuminado recuerdo, un punto lejano. Desapareciste. “Somos cizallas contra el candado, final de un cuento, nunca acabado”.

Y hoy has venido a mí. O mejor dicho, yo he ido a ti. He vuelto al campo donde tú y yo jugábamos. He atravesado la calle sin asfaltar que hoy es carretera donde no hay manera de aparcar. He abierto la puerta verde que sigue chirriando y atrancándose al abrir. He avanzado por ese pasillo tan mal iluminado y me he sentado en nuestra cama. Estabas echado. Tal y como yo te recordaba, incluso con el mismo jersey a rayas. Con los ojos muy abiertos asombrados con lo que te decía. Te he contado todo lo que he hecho desde que nos separamos. He aprendido. Mucho. Con libros y con gente. He formado una familia. He reído y he llorado. Mucho. Aparecieron muchas personas en mi vida y desaparecieron algunas. Todas dejaron huella y algunas dejaron cicatrices. De muchos aprendí algo y de algunos aprendí mucho. “Hay que ser un león”.

 Me has preguntado por todo: por mis estudios, por mi trabajo, por mis compañeros, por mi dinero, por mis chicas, por mis hijas, por mis dolores. Por mis mil y una noches que no fueron mil y un cuentos, sino mil y una batallas con la vida en las que a veces ganamos y otras veces aprendimos. “La senda está mala y hoy en día es difícil seguir recto”. Y cuando un incómodo silencio se ha instalado durante algo más que un momento en la habitación, me has mirado a los ojos y, con voz infantil me has preguntado si ha merecido la pena. Sí, Josemari. Ha sido un largo camino. Ha sido un camino muchas veces cuesta arriba y algunas veces a favor. Ha sido un camino con baches, pero ha sido nuestro camino. “Somos los que fueron tanto siendo nada”. He parado a descansar y volver un poco la vista atrás. He hecho balance y sí que hemos hecho un buen camino. Se han cumplido tus ilusiones. Hemos hecho un buen trabajo. Ese será nuestro orgullo. Te debo más visitas. Intentaré que no vuelva a pasar tanto tiempo. “Nos volveremos a ver cuando salgamos del túnel”.

Nota: en cursiva, titulando cada párrafo, aparecen versos de canciones del grupo musical La Raíz, el preferido de Violeta, mi hija pequeña. Junto con Yolanda, mi otra hija, el resumen perfecto de que la vida merece la pena

PROFESORA NÚMERO 4: PILAR GARCÍA FERNÁNDEZ.

Me dispongo a entrar en mi habitación infantil. Allí encuentro a la niña que fui. Quiero contarle todo lo que he aprendido. Son tantas cosas, que tengo que organizar la información para que pueda asimilarla. Pero todas ellas van en la misma dirección. En esta actividad se me ha mostrado un camino que desconocía. Un camino motivado por el deseo que da sentido a mi esfuerzo y que parte de las siguientes necesidades:

* Necesidad de tomar conciencia de mi cuerpo para mejorar.
* Necesidad de dedicar tiempo a estar conmigo y para meditar.
* Necesidad de parar, dejar de hacer cosas de manera encadenada que ocupan todo mi tiempo.
* Necesidad de controlar mi respiración y utilizarla no solo para seguir viviendo sino para encontrarme mejor.
* Necesidad de seguir el camino que he iniciado dedicando cada día un poquito de mi tiempo a seguir progresando en él.

La niña que fui me escucha con interés y confía en que pondré en práctica todo lo que me han enseñado para intentar ser la mejor versión de mí misma. Le abrazo y me despido diciéndole namasté.

PROFESORA NÚMERO 5: MONTSERRAT CRUZ PARDILLA.

- 1,2,3,4 ahora hay que hacer…

5,6,7,8. luego finalizar…

9, 10… ¡Basta!

-Respira, respira hondo, muy hondo y conecta contigo, con tu interior, mírate….

Sí, ahora eres una niña ¿te reconoces en esa pequeña con coletas y sentada en el borde de la cama, con la mirada perdida en algún lugar del futuro y que sale rápidamente a la calle a jugar con sus amigos a “Tres navíos en el mar”? ¿Querrías volver a ese momento? ¡Habla con ella y cuéntale cómo estás en este momento, comparte tus emociones con tu yo del pasado!

-¡Hola Maria! Te veo risueña y despreocupada en esos momentos de tu/nuestra vida, y con esos sueños de ser astronauta o escritora, pero han pasado muuuuuchos años y ¿sabes? Soy /eres profesora en un instituto y ¡nos gusta! Aunque algunos momentos y algunos días esté cansada y quizá en algún momento “stresada”, quizás este término es el que se emplea ahora, un modismo; tal vez sería mejor decir que se me acumulan las tareas y las actividades que hacer y que no sé parar y según me dicen algunos “sólo trabajas y no te quedas sin hacer nada, incluso los fines de semana tienes que hacer algo”. Por eso, cuando se ofertó un curso para controlar el estrés dije ¡esta es mi oportunidad! y creo que fue una buena elección.

¿Qué me ha enseñado? – Pues a pensar que cada día tienes que dedicarte unos minutos a ti misma, que el mundo no para y que no pasa nada si tú te das tu tiempo para construir tu mejor “Yo”, tu mejor versión.

-Sí, ya hemos pasado de la versión 1.0 a la 2.0, 3.0 y ahora tendremos que centrarnos en conseguir la 4.0 ¿qué te parece María?

Tendré que seguir dándome tiempo a mí para después compartirlo con los demás, ¡Sí!

Gestionar el tiempo, priorizar, hacer lo urgente, lo importante y lo necesario y no olvidarte (no olvidarme), y seguir con nuestros sueños.

- María, pequeñaja, no estoy realmente estresada, que según la RAE es la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves, estoy inmersa en una espiral de actividades y de “tareas” que hacer y que me ponen un paisaje en continuo movimiento. Pero te prometo que voy a emplear cada día un rato para estar contigo (conmigo), respirar y notar que sigo/seguimos vivas y que cada momento que vivimos es un precioso regalo.

Ahora me voy (nos vamos) a descansar y por último comentarte que el yoga y el curso que estamos realizando me ha parecido estupendo.

- Buenas noches.

PROFESORA NÚMERO 6: ANA MORENO LÓPEZ.

Entro en una habitación que dicen que es mía. Abro la puerta lentamente, rechina bastante, como si no la hubieran abierto en mucho tiempo. El cuarto está oscuro y yo sólo llevo una pequeña luz que tintinea en mi cabeza. Huele a abandono, huele a antiguo, huele a sueños rotos, huele a penas… Me decido a entrar y a recorrer la habitación. Piso un suelo blanco, las paredes también son blancas, pero no me siento bien. Trato de observar con esa pequeña luz y con la mirada confundida veo algo, un tesoro. Es hermoso y lejano… Avanzo un poco más, ¡está atrapado!, miles de cuerdas lo custodian. Me desespero, trato de escapar, pero no puedo. El tesoro me fascina, lo siento parte de mí. Brincan mis sentimientos. Siento desconsuelo, miedo, incertidumbre. Empiezo a comprender… Me miro las manos, me toco la cara. Ese tesoro… es mi alma, mi ser. Soy yo, atrapada y sola. ¿Quién soy? ¿Por qué estoy presa? No hago más que llorar, pero no escucho mi llanto. ¡Espera! oigo unas voces afuera… hablan de mí. ¿quiénes son?, ¿es mi familia? Cierro los ojos y cuento… 1, 2, 3… Deseo con todas mis fuerzas salir. Al final abro los ojos, estoy sudando, la luz me ciega. Hola, mamá, ya estoy aquí. Ya he vuelto de mi viaje. Ya he liberado mi tesoro. Me siento feliz, en calma. Me siento bien.

PROFESORA NÚMERO 7: INMACULADA ARRIBAS PÉREZ.

Lo primero que quería comentar es que nunca había realizado un curso como este. Estamos acostumbrados a realizarlos escuchando al ponente que los imparte sentados apuntando cosas sin parar.

En este caso no ha sido necesario apuntar nada, cosa que se agradece mucho. El acudir a un curso fuera de nuestro horario lectivo ya supone un gran esfuerzo, como para que además sea necesario anotar cosas.

Desde que lo empecé no he parado de pensar en multitud de cosas. Quería compartirlas. Para ello voy a ir comentando cada una de las reflexiones que he realizado:

a) Me he sentido muy aliviada al comprobar que algunos de mis compañeros tenían las mismas preocupaciones que yo. A veces, podemos pensar que el estrés es algo personal. Sin embargo, yo diría que es algo que nos acecha a todos y que forma parte de nuestro trabajo. Los docentes estamos sometidos a mucha presión, sobre todo si se imparten clases en segundo de bachillerato. Es necesario impartir contenidos faraónicos en un tiempo récord. Nadie me puede decir que no sea algo que le genere estrés.

b) Somos personas antes que profesores, tenemos nuestros propios problemas. Pero cuando vamos a trabajar tenemos que dejarlos a un lado y trabajar lo mejor posible.

En muchas ocasiones tenemos muchas preocupaciones que son difíciles de ocultar.

Chema nos decía que cada uno tiene que dar la mejor versión de sí mismo. Estoy de acuerdo con él, pero creo que es algo difícil de conseguir.

En mi caso no creo que pueda dar mi mejor versión cuando tengo tantas cosas en la cabeza que me acechan día y noche. Por lo menos, intento realizar bien mi trabajo. La pregunta es cómo lo consigo. Llego cada día al instituto y me pongo mi bata. Al ponérmela es una forma de decir a mi cerebro que no se ocupe de otra cosa que no sea enseñar a mis alumnos.

c) Uno de mis compañeros comentó que no podemos parar. Es una gran realidad. En otra profesión puedes tomar un descanso si lo necesitas. En nuestro caso, no podemos, si faltamos dejamos a nuestros alumnos sin profesor durante un período que puede llegar a dos semanas. Esto nos obliga a ir a trabajar sin poder dar nuestra mejor versión.

d) En el curso se nos ha explicado por activa y por pasiva que debemos pasar tiempo con nosotros mismos. Sería bueno, pero me parece que es algo complicado. Como se nos apuntó no nos gusta lo que sentimos y, por ello, no lo practicamos.

e) La respiración es fundamental en nuestro día a día. Es muy complicado utilizarla correctamente. Creo que se puede mejorar practicándola a diario. Yo he probado a controlarla en ciertas situaciones, pero me resulta complicado.

f) Todos deberíamos saber gestionar nuestro estrés y conseguir que no domine nuestra vida. Sería fantástico conseguirlo, pero no todos somos capaces de hacerlo. Las personas que somos PAS sufrimos mucho por todo y nuestras emociones nos impiden gestionar determinadas situaciones.

He de confesar que he disfrutado mucho del tiempo que he pasado con nuestro ponente y mis compañeros. Ha sido una experiencia muy gratificante. Me ha ayudado mucho a resolver ciertas cuestiones que me planteaba.

Como conclusión final, quería resaltar que el estrés es necesario en nuestra vida diaria. Sin embargo, un nivel de estrés llevado al extremo nos incapacita a todos los niveles, laboral, personal y familiar. Me he planteado como reto reducir mi nivel de estrés poniendo en práctica todo lo que he aprendido.

También quería felicitar a Chema (nuestro ponente) por su trabajo y esfuerzo. Nos ha hecho pasar unas tardes muy agradables.

PROFESORA NÚMERO 8: MARÍA JESÚS MARTÍNEZ DOMÍNGUEZ.

Qué maravilloso es sentirse protegido, jugar y ser feliz inventando mundos maravillosos. Qué bonito el rincón de la infancia donde los sueños se hacían realidad, donde la fantasía se imponía a los quehaceres. Pero el tiempo pasa, pasa demasiado deprisa, y vamos consumiendo los días, a veces sin disfrutar de lo que significa vivir, respirar, sentir. Seguimos creciendo y nos llueven las responsabilidades, los problemas, las advertencias; empezamos a conocer los miedos, los fracasos, los disgustos. La cabeza se llena de voces que nos dicen lo que nos queda por hacer, de prisas que nos paralizan, de situaciones ante las que no se sabe reaccionar porque no somos capaces de detenernos a analizarlas.

Ojalá en esos momentos pudiéramos parar. Sentarnos, recogernos, volver a sentir que somos porque respiramos y que respiramos para ser, vivir, disfrutar, solucionar los problemas y tener paz. Qué maravilloso ha sido aprender a encontrarme, saber que si consigo dominar los caballos de las emociones voy a alcanzar la serenidad con la que voy a tomar decisiones más acertadas y con la que mi entorno va a estar más feliz. Qué importante ser consciente de que puedo ser una versión mejor de mí misma para extender la serenidad a mi alrededor. Qué necesario volver a la naturaleza, sentirme bien en un cuerpo que encierra algo tan valioso como el cerebro y el corazón. Qué imprescindible parar, encontrarme y volver a ser consciente de que todo empezó con la primera bocanada de aire que tomé, que todo terminará en la última y que entre tanto tengo que encontrar mi yo entre las voces que hablan a mi alrededor. Qué merecido descanso y qué lujo recogerme unos minutos sobre mí misma cada día.

PROFESORA NÚMERO 9: MARIA DEL CARMEN MARTÍNEZ ÁLVAREZ.

A pesar de ser una persona escéptica, voy a reconocer el gran valor que ha tenido para mí este Taller.

La historia comenzó con una propuesta del Departamento, y al llegar el momento, todos íbamos muy apurados de tiempo, a pesar de ello, me apunté, y creo que es de lo mejor que he podido hacer.

Llegué el primer día, pensando en algo, que para nada resultó ser. A medida que transcurrían las clases, me daba cuenta, del gran potencial que tengo… como persona, como madre, como docente… y lo necesario que resulta, que nos enseñen a “estar un ratito con nosotros mismos”.

Siempre he pensado que era capaz de controlar mis emociones, pero al “entrar en mi habitación de niña” y explorar en ella, surgió en mí la tristeza, o tal vez algo, sin yo entenderlo, añoraba… no fui capaz de controlar mi llanto durante muchísimo rato, y en cierto modo, me encontré mucho mejor, ahí me di cuenta, de la presión que llevo en mi interior y del estrés que voy acumulando.

Es imposible ser la mejor madre, la mejor esposa, la mejor hija, la mejor docente… pero sí es posible dar nuestra mejor versión en cada faceta. Estoy segura de que tengo que seguir trabajando, sé que voy por el buen camino, pero tengo que “parar”, no puedo seguir así, y ya estoy cambiando. Y también creo, que sin saberlo, hemos creado un grupo más potente de trabajo. La mejor recompensa, el que mis hijas quieran parecerse a mí, y que muchos de mis alumnos tengan la percepción, de que soy una mujer alegre, comprensiva, con mucha paciencia, y formada, creo que es fundamental transmitir optimismo, esfuerzo y trabajo. Sigo trabajando, estoy segura de que este cambio, supone un control mucho más eficaz de mis emociones, una actividad mucho más plena y una alegría que prometo seguir transmitiendo. Creo que debería haber durado alguna hora más, y creo, que debe proponerse en años sucesivos, es un taller distinto y muy eficaz.

Muchas gracias Chema por tu profesionalidad, y por ser como eres.

Muchas gracias Pilar por haberme animado.

Gracias también al CFIE de Soria, por favor, tenedlo en cuenta para proponerlo en otras ocasiones. Y siempre he de recordar, que tengo que dar en todo momento, mi mejor versión.

PROFESORA NÚMERO 10: LAURA REGUEIRO LÓPEZ.

El curso de prevención del estrés docente me ha dado las herramientas para comenzar a luchar contra el estrés desde su fuente: nosotros mismos. Es imposible vivir en un entorno libre de preocupaciones o problemas pero sí podemos enfrentarnos a ellos desde una posición privilegiada. Esta forma de afrontar las complicaciones del día a día no pasa por mejorar nuestro entorno sino por mejorarnos a nosotros mismos. Igual que el atleta no lucha por hacer la carrera más corta sino que se entrena para ser más rápido, nosotros debemos entrenarnos a nosotros mismos para afrontar mejor los retos de la profesión.

A menudo no le damos a nuestro bienestar mental la importancia que realmente tiene y dejamos que las circunstancias nos sobrepasen. Una mente fuerte debe entrenarse como se entrena un cuerpo, de forma que ejercitando nuestra mente en la calma y la meditación consigamos afrontar la ansiedad y el estrés. Poner la salud mental en el primer plano debe ser una prioridad, al igual que cuidamos de nuestro cuerpo. Vivir la vida desde la serenidad y la fortaleza de una mente en forma nos puede ayudar a todos a mejorar, tanto en nuestra profesión como en nuestra vida personal. De la misma forma, esta actitud sosegada y tranquila puede transmitirse a nuestros alumnos como un ejemplo de conducta. En este sentido, el curso es solo una forma de despertar a una nueva forma de ver las cosas. Los verdaderos resultados llegarán tras un entrenamiento continuo y disciplinado con el objetivo de mejorar nuestra capacidad de afrontar el estrés.

PROFESORA NÚMERO 11: INMACULADA MEDIAVILLA GARCÍA.

Aquí te dejo mis reflexiones. Para mí el estrés es descontrol y miedo. Miedo a defraudar, a equivocarme o a fallar, miedo a decidir y a elegir. A esa niña que está sentada en la cama le diría que aprendiera a quererse, que no tiene que demostrar nada a nadie, que errar es humano y que de los errores se aprende. Y que debe dejarse llevar, que es imposible tener todo controlado y que debe aprender a sentirse cómoda con la incomodidad.

PROFESORA NÚMERO 12: ALICIA GUTIÉRREZ PÍRIZ

