Centro de Formación del Profesorado e innovación Educativa. Palencia.

Curso: Control del estrés y la ansiedad en el aula.

Hoy en día, en el ajetreado mundo en el que vivimos, nos vemos presionados a seguir muchas direcciones a la vez. Tenemos responsabilidades en el hogar y en el trabajo, y a veces esto nos supera. Nuestro cuerpo comienza a saber que estamos sintiendo estrés en nuestra vida diaria; las sensaciones de estrés son causadas por el instinto de nuestro cuerpo para defenderse. Este instinto es bueno en situaciones de emergencia; pero el estrés puede causar síntomas físicos poco saludables si no se gestiona adecuadamente.

Según estudios realizados por distintos sindicatos de trabajadores, el 37’5% del colectivo docente se considera bastante estresado por la interacción con los alumnos, un 7’4% del profesorado asegura que alguna vez ha sido agredido por algún escolar. Asimismo, el nivel de estrés generado por la interacción profesor-familias se eleva a un 19 %, indicándose que un 24% del profesorado ha recibido insultos en alguna ocasión por parte de las familias. Es por ello que dicho estudio constate que más del 50% del profesorado tiene altos niveles de estrés.  
  
**Pero, ¿a qué denominamos estrés docente?**

Podemos denominar **estrés** a aquella excesiva activación psicológica y física que padecen los docentes como consecuencia de la interacción de los estímulos ambientales (clima del aula, relación con las familias del alumnado, relaciones con los compañeros del equipo educativo y centro, etc.,) y la respuesta del individuo (teniendo en cuenta sus expectativas, autocontrol, forma de afrontar conflictos, etc.,) que puede desencadenar en problemas de salud y laborales (manifestaciones conductuales, actitudinales, psicológicas y fisiológicas).

Está claro que las estadísticas muestran un alto porcentaje de estrés en las aulas por parte de los docentes; las causas que generan este estrés son:

* Escasez de recursos materiales y humanos:   
  El docente se encuentra solo en su aula ante la diversidad de capacidades e intereses del alumnado, teniendo que ofrecer una formación adaptada a las características de éste.
* Falta de motivación e interés por parte del alumnado:

El docente sufre malestar y desconcierto al observar que existe un desequilibrio entre sus expectativas y la realidad con la que se encuentra en el aula.

* Problemas de disciplina del alumnado:

Constantemente observamos a nuestro alrededor y a través de los medios de comunicación la dificultad que se encuentra el profesorado en su actividad cotidiana debida a los problemas de conducta del alumnado, en algunas ocasiones siendo el profesorado el objeto de esa violencia, ya sea verbal o física.

Existen otras causas como la falta de colaboración con las familias, la inadecuada relación con el resto del profesorado, todo esto puede provocar malestar generalizado y como último extremo, ansiedad y estrés.

Nuestro cuerpo trabaja horas extra cuando se enfrenta a estos desafíos cotidianos. En realidad, no estamos preparados para hacer frente a toda esa energía adicional. Podemos comenzar a sentir ansiedad, temor, preocupación y tensión. Si el estrés no se mantiene bajo control, puede ocasionar graves problemas de salud tales como presión arterial alta, enfermedades cardíacas y diabetes.

Tenemos que aprender a reconocer cuando nos sentimos estresados, del mismo modo tendremos que reaccionar ante el estrés antes de que este llegue a la tercera fase que sería la fase de desgaste.

El estrés tiene tres fases, la duración de estas dependerá de muchos factores, entre ellos, la resistencia al estrés propio de cada individuo.

1ª Fase de alarma: Nuestro organismo comienza a prepararse para hacer frente a lo que considera una agresión externa que exige un esfuerzo extra. En este punto se comienza a liberar cortisol, adrenalina y otras hormonas que pueden provocar síntomas como la aceleración del ritmo cardíaco y la respiración, mayor presión arterial y ansiedad (fase de corta duración). Si esta se mantiene se pasa a la segunda fase.

2ª fase de resistencia: si se prolonga en el tiempo, se pasa a un estado de resistencia activa frente a dicho estrés para evitar el agotamiento. Si los factores estresantes se prolongan demasiado en el tiempo, nuestro cuerpo pasa a la 3ª Fase de agotamiento: desgaste psicológico y síntomas físicos, esto puede ocasionar consecuencias serias para la salud si se da de modo repetitivo y prolongado.

Caso práctico:

**¿Cómo podemos afrontar el estrés y la ansiedad en el aula?**

Pondré como ejemplo la última hora de los lunes, esta hora se imparte en un aula que no es convencional: taller de tecnología.

Normalmente los alumnos a las 13h 25 están cansados, desmotivados y con muchísimas ganas de volver a sus casas para comer. Prefieren distraerse hablando con sus compañeros o intentar sacar el móvil para entretenerse. Esta situación “hostil” se repite cada lunes… es una batalla perdida, cuando consigo que guarden el móvil, ya hay un grupito formado para charlar entre ellos. Estas situaciones sufridas de manera repetitiva desgastan…para hacer frente a este grupo de alumnos díscolos he comenzado a realizar técnicas de relajación y he podido constatar que la relajación favorece el clima del aula, desarrolla las competencias emocionales de los alumnos y puede mejorar el rendimiento académico si se programa adecuadamente.

Las técnicas de relajación son simples: comenzamos apretando un musculo durante unos segundos y luego lo relajamos; intentamos hacer este ejercicio con los distintos grupos de músculos, empezando por los dedos de los pies y subiendo hacia el resto del cuerpo.

La elongación también alivia la tensión: rotamos la cabeza en un círculo suave, estiramos hacia arriba, y nos inclinamos hacia un lado y hacia otro lentamente, terminamos rotando los hombros.

La respiración profunda y relajada por sí sola puede ayudar a aliviar el estrés, nos ayuda a obtener mucho oxígeno y activa la respuesta de relajación de nuestro cuerpo.

Personalmente, considero que este tipo de técnicas funciona pero no debemos olvidar poner en práctica otro tipo de rutinas que nos van a ayudar a tener mucha más energía y a poder llevar mejor este desgaste diario, por ejemplo:

La actividad física: es una forma saludable de aliviar la energía y la tensión acumulada, de este modo liberamos sustancias químicas del cerebro que nos hacen sentir bien (endorfinas).

Dormir bien es fundamental, es importante dormir lo suficiente para que el cuerpo pueda recuperarse. Así mismo una correcta inducción del sueño nos garantiza que verdaderamente sea reparador; es preciso evitar las actividades físicas y la luz directa, llamada luz azul de las pantallas de nuestros dispositivos, ya que engañan a nuestro cerebro haciéndole creer que es de día impidiendo que se segregue adecuadamente la hormona del sueño.

Comer bien: el estrés puede afectar al apetito, será necesario comer de manera regular y de forma equilibrada ya que somos lo que comemos. Cuando aumenta el estrés, disminuyen las vitaminas del grupo B y las vitaminas A, C, E y D y aumenta el estrés oxidativo. Para subsanar esto, disponemos de una serie de alimentos saludables para ayudarnos a descansar y a mejorar nuestro estado de ánimo (alimentos con alto contenido en dopamina como los arándanos, ricos en vitamina C, aumentan este neurotransmisor que se encarga de enviar las señales del sistema nervioso central a nuestro cerebro). Así, alimentos como los anacardos y el plátano son una fuente vegetal de triptófano (precursor de la serotonina) y deberían ser consumidos de manera cotidiana en los recreos por alumnos y docentes.

También, se podrían consumir habitualmente almendras que tienen un alto contenido en zinc, hierro, magnesio y grasas saludables, que son importantes para nuestro organismo ya que su carencia causa cansancio y ansiedad.

El cacao, alimento estrella en el bocadillo de nuestros estudiantes, reduce el cortisol y como estimulante, también aumenta la serotonina y contiene anandamida, que es otro neurotransmisor. Podemos considerar que el chocolate negro tiene efectos terapéuticos cuando contenga más de un 85 % de cacao.

Nuestros escolares también deben evitar las frutas demasiados maduras pues tienen un alto contenido en azúcar que si no es consumido inmediatamente se convierte en grasa.

Todas estas recomendaciones deberían ser conocidas por familias y equipos directivos docentes para que se incluyesen en la dieta de los alumnos tanto en casa, como en el colegio.