

El bienestar emocional del docente. *(Emotional welfare of teachers in the educational institute)*

Jorge Alberto Ruiz Torres

Escuela Normal de Especialización "Humberto Ramos Lozano"

Páginas 183-194

ISSN (impreso): 1889-4208

Fecha recepción: 01-01-2016

Fecha aceptación: 01-05-2016

Resumen.

La Educación Inclusiva desde un paradigma holístico considera importante a todos los elementos del sistema educativo en el aprendizaje del estudiante, por lo tanto este artículo pretende ofrecer una aproximación teórica y reflexiva sobre el bienestar emocional docente, es decir, una mirada a la parte humana del profesor, debido a los efectos globalizadores por los cambios sociales de la modernización educativa en la sociedad del conocimiento y el impacto que este tiene en las condiciones laborales de trabajo en los diferentes subsistemas del contexto escolar, siendo estos cambios generadores de estrés, con sus efectos e implicaciones emocionales en la salud física y psicológica del profesor.

Palabras Claves: *educación emocional, estrés docente, personalidad.*

Abstract.

Inclusive education from a holistic perspective considers important every element of the educational system for students learning, that is so that this article pretends to offer a theoretic and reflexive approximation about stress in tutors, in other words a look into the tutor's human side in its educational context, effect of globalization and social changes of the modernized education in this society of knowledge and the impact that it has in the organizational system in the different subsystems of educational context making this changes the cause of stress, with its effects and emotional implications in the mental and physical health of teachers.

Key Words: *emotional eduaction, teacher's stress, personality.*

1.-Introducción.

El presente artículo pretende resaltar a través de una reflexión teórica algunos aspectos muy significativos sobre el bienestar emocional como un fenómeno social en la mayoría de las instituciones educativas y la importancia que éste tiene en las condiciones laborales de trabajo. Se revisará cómo algunos autores resaltan la importancia de la atención a la parte emocional del profesor haciendo énfasis en que todos aquellos profesionistas de la educación actualmente cumplen un rol social diverso que rompe con el paradigma tradicional, y debido a estos cambios están expuestos de manera considerable al estrés docente, por lo tanto se hablará de los efectos que estos tienen en su relación con el trabajo académico y en la salud integral del profesor. Por otra parte se analizará cómo la personalidad del maestro contribuye a desarrollar padecimientos físicos y psicológicos teniendo implicaciones negativas en su desempeño docente.

2.-Planteamiento del tema.

En la mayoría de las instituciones educativas, desafortunadamente el bienestar emocional de los docentes, respecto a sus condiciones laborales de trabajo, es un aspecto que todavía no es muy bien entendido ni atendido, los profesores, como figura principal en las escuelas están sujetos a una serie de cambios debido a la transformación social de la enseñanza a través de la modernización educativa. Este proceso de adaptación tendrá implicaciones psicológicas muy importantes que merecen ser atendidas, ya que de no ser así puede tener repercusiones en la calidad de vida laboral del profesor generando con esto un estrés docente.

Por lo tanto es importante desarrollar una cultura sobre la importancia de la salud emocional del profesor en los centros de trabajo, a todos los actores del quehacer educativo para que esto repercuta en una adecuada calidad en la atención a los estudiantes.

3.-Desarrollo.

3.1.-Desafíos sociales del profesor y estrés docente.

En la actualidad, el profesor se enfrenta a desafíos sociales para poder ejercer adecuadamente su trabajo docente, por un lado su calidad de vida personal y por otro sus condiciones laborales en los centros escolares, deberá haber un equilibrio entre estos dos aspectos. Los efectos macro sociales en la sociedad del conocimiento le van exigiendo más preparación profesional cambiando con esto su paradigma actual lo cual implica incorporar nuevos modelos educativos, actualización en las tecnologías educativas, cursos de capacitación etc. esto nos debería llevar a hacernos una pregunta ¿Cómo se

siente el maestro ante estos cambios? La literatura del comportamiento humano nos dice que toda situación nueva trae consigo misma cierto grado de ansiedad y como consecuencia una resistencia al cambio por lo cual es generadora de estrés docente, pero como se ha dicho el estrés es parte de la actividad en la vida cotidiana y en cierta forma un móvil para accionarse en cualquier contexto laboral, pero cuando este es abrumador pone a prueba la salud física y emocional del maestro, un ejemplo es la incorporación de la tecnología educativa como lo menciona UNESCO (2015). Con la aparición de las nuevas herramientas de la tecnología en la trasmisión de conocimientos pareciera ser que el docente sería desplazado cuando no es así, la prioridad será siempre la educación y la tecnología será una herramienta más para la enseñanza. En mi opinión no sería extraño que el docente experimente cierta ansiedad en ese proceso de adaptación y sí requiera de un acompañamiento psicológico ante esa necesidad humana. Estos cambios que van buscando un mejor perfil del profesor por parte de las instituciones educativas de gobierno deberán ser compensadas justamente como lo dice UNESCO (2015) con buenas condiciones laborales en general para la calidad de vida de los profesores y de esta manera estén motivados por su trabajo docente.

3.2.- El profesor y la realidad de su contexto educativo.

Es fácil pensar que el trabajo docente solo se circunscribe a la enseñanza, al aula de clase y a que todos los niños quieran ir a la escuela y realizar todas las actividades que se requieren para el aprendizaje. También es fácil suponer que los profesores tienen la varita mágica para que esto suceda; podemos decir que en parte existe un deseo por el estudiante, en todos sus niveles, por conocer su nueva casa "La escuela". Sin embargo en la gran mayoría de los casos no sucede así; los niños de preescolar no quieren desprenderse de sus papás y sus procesos de adaptación duran de una semana hasta tres meses; los alumnos de primaria quieren solo estar jugando y manipulan las actividades académicas y falsifican las firmas para no enseñar las tareas no terminadas y además no les gustan las matemáticas; los adolescentes no toleran la reglas y menos la figura de autoridad provocando siempre al maestro a través de sus disrupciones.

Y si a esto le agregamos que en ocasiones los tiempos no son suficientes, de tal manera que los maestros frente a grupo inician en casa la preparación del material de trabajo que van a realizar con sus estudiantes y llegando al salón se preocupan por realizar una metodología muy eficiente así como regularse para el manejo de la disciplina en el salón de clase, buscando con todo esto propiciar un buen clima emocional de trabajo académico que repercuta en la calidad del aprendizaje, requiere más que una buena voluntad y acertada vocación. Por otra parte el trabajo con padres es otra población importante a la que hay que involucrar en todo este proceso de enseñanza-aprendizaje y requiere además de estrategias de trabajo colaborativo, una buena cantidad de paciencia, un buen manejo de la frustración y una actitud positiva para sensibilizarlos en la educación de sus hijos que en muchas ocasiones generan sentimientos encontrados.

Si lo analizamos detenidamente el potencial de estrés viene por las expectativas del maestro, la familia y la sociedad y de no ser así serán ellos mismos quienes los critiquen, por lo tanto, la profesión docente será siempre un foco social en donde los padres de familia y la misma sociedad depositan gran parte de la responsabilidad del proyecto de calidad de vida de sus hijos en términos de un loable futuro. Es importante aclarar que no hay ninguna profesión que esté exenta de estrés en su contexto de trabajo, sin embargo nunca será lo mismo tratar siempre con gente adulta a hacerlo con estudiantes de todas las edades y la diversidad de sus familias. Partiendo de este supuesto, el objetivo no es evitar las situaciones adversas en un centro de trabajo ni caer en una zona de confort ya que existen una serie de variables que influyen en el estrés docente como: personales, institucionales y de socialización, hasta el nivel educativo donde lleva a cabo su trabajo, entre otras, por lo que en esta ocasión quisiera hacer énfasis solo en la dinámica de la personalidad y el estrés, con sus repercusiones en la salud del profesor, variables importantes a considerar desde un punto de vista emocional para tomar acciones preventivas y de esta manera generar condiciones laborales adecuadas que beneficie la calidad de la atención educativa.

3.3.- Estrés docente.

El estrés engloba una serie de manifestaciones físicas, psicológicas y sociales las cuales vienen como resultado de la manera en que reaccione el docente hacia la dinámica laboral dentro de una institución educativa. Por la cotidianidad de la dinámica laboral la tendencia de la percepción de lo que sucede al interior se enfoca más a las funciones académicas y administrativas en términos de resultados, por decirlo así, buenas calificaciones, estudiantes bien portados, instalaciones funcionales, llegar a tiempo, entrega de papelería en tiempo y forma etc. que realmente es parte del funcionamiento de un centro escolar; sin embargo existe un ángulo muerto como lo menciona el Equipo Cuidem-nos (2011) en donde la percepción que se tiene en el ámbito de trabajo es solamente de situaciones de la rutina diaria y no de los estados emocionales de los compañeros con los cuales compartes la vida laboral. Terminando con la idea del autor yo pienso que podríamos preguntarnos lo siguiente: ¿En qué momento estamos conscientes de que ese aspecto también forma parte del todo sin percibirlo y esto puede estar influyendo en el estrés docente?

En mi opinión, en la casa como en la escuela, lo importante son las personas y después las cosas. Todas las profesiones en general con llevan un grado de estrés principalmente aquellas que requieren el trato con la gente, sin embargo la educación podría ser considerada como una de las profesiones que generan un mayor grado de estrés, ya que no solo es la relación con los estudiantes, sino la responsabilidad de enseñar y formar valores. Es aquí donde vienen las situaciones álgidas, ya que la personalidad es muy subjetiva y dinámica y cada edad trae consigo mismo sus características particulares de desarrollo a favor y en contra de la enseñanza y el aprendizaje, por lo tanto, sería idóneo

que un profesor pudiera estar en condiciones físicas y psicológicas “estables” para impartir sus cursos y tener una actitud positiva para trabajar con la diversidad de alumnos y sus familias, además de contar con buenas condiciones físicas de trabajo, pero es muy difícil. Ante estas situaciones, la realidad es que no se podría hablar de condiciones óptimas y de esta manera sería difícil evitar el estrés, por lo tanto el desgaste físico como emocional sería inevitable. La actividad académica implica una serie de interacciones emotivas entre el docente y el alumno que en un principio son necesarias porque son parte de las relaciones humanas en una actividad de aprendizaje, pero si estas pierden su control, generan una serie de reacciones físicas y psicológicas momentáneas o prolongadas que se transforman en desesperación o malestares físicos. De esta manera empiezan a sentirse cansados, apáticos o con problemas de autoestima, de tal forma que su centro de trabajo se convierte amenazante en lugar de ser una fuente positiva de bienestar en su calidad de vida. Si estas condiciones laborales no son conscientes para el profesor y la institución pueden ser llevadas a la docencia y repercutir de manera negativa en la salud y su desempeño académico.

Si es importante aclarar que el estrés en si no es negativo, ya que en cierta forma nos activa de energía para enfrentar todos los desafíos de nuestra labor docente, se vuelve iatrogénico en la medida que va incapacitando al profesor en su actividad académica, también no todos los profesores son afectados por el estrés, mucho depende de la personalidad, la edad, los años trabajados, las condiciones de salud, su relación de pareja y familiar, etc. En relación a este aspecto de la particularidad de cada individuo Chris Kyriacou (2003) describe que un problema académico será interpretado de manera diferente por cada individuo, existen tres factores: primero la situación laboral, será más o menos amenazante dependiendo de la personalidad del profesor, ejemplificando la idea del autor, una misma conducta disruptiva de un estudiante la asimilará diferente una persona autoritaria que un estilo irrelevante o un autoritativo; segundo, la percepción de la amenaza, el grado de dificultad o la importancia que está tenga será relevante o irrelevante para cada persona y un tercero, que es el estrés, va a depender de los recursos y habilidades que tenga cada sujeto para la manera en que enfrente la situación. Desde mi punto de vista y aportando algunas ideas a lo que dice el autor, es importante recalcar que no se pretende justificar las obligaciones y responsabilidades que tiene el docente como cualquier otro profesionista en su campo de trabajo, sino empezar a crear conciencia sobre una cultura de la salud emocional del profesor en términos laborales, es decir, analizar la fuente del estrés, relacionarla con nuestros compromisos y trabajo académico e identificar la manera en que nuestra personalidad contribuye al problema y no sacarle ganancias secundarias al estrés docente sino atenderlo.

3.4.- Efectos sintomáticos del estrés docente.

Una manifestación del estrés en la actividad humana es a través de cuadros sintomáticos, siguiendo la clasificación de Isabel Paula (2007) podemos hablar de cuatro más comunes:

a) **Síntomas Psicósomáticos**, estos están relacionados con problemas para dormir, digestivos, de alimentación, corporales, palpitaciones cardíacas. Sin embargo, complementando las ideas de la autora podemos agregar que son manifestaciones físicas pero de origen psicológico, es decir, pueden existir dolores de cabeza, dolores musculares, gastritis y colitis manifestados con espasmos dolorosos que no tienen remedio médico ya que su causa es producida por estrés mal manejado. b) La **Sintomatología Conductual** consiste en evitar situaciones por temor, caminar por ansiedad, excesos en la ingesta de café, alcohol, pastillas, acciones extremas que puedan dañar su integridad física, agresividad, ausentismos e impuntualidad laboral. Ejemplificando la idea de la autora y relacionándolo con la actividad laboral, un ejemplo podría ser cuando un profesor en el transcurso de su jornada de actividad académica puede estar presentando un sentimiento de desganado o apatía con incontables deseos de caminar por toda la escuela de manera constante y por lo tanto evita entrar a clases. c) La **Sintomatología Emocional** está relacionada con el manejo de los afectos, es decir, distanciamiento con las personas, poca tolerancia a la frustración, cansancio, culpabilidad, problemas de autoestima, soledad, desorientado, depresivo, etc. Para ejemplificar esta sintomatología: un maestro puede estar teniendo dificultades persistentes para relacionarse con sus alumnos poniendo distancia evitando el acercamiento de sus alumnos después de clase debido al sentimiento de culpa por la falta de reconocimiento de su director. Y finalmente en la d) **Sintomatología Cognitiva** se caracteriza por contenidos en sus pensamientos de tipo negativos, en sí mismo y de los demás, en hábitos de estudio como pensar, concentrarse, ideas irracionales, olvidos frecuentes y devaluación del ámbito laboral. Siguiendo la idea de la autora, esto traducido en acciones, se presenta en aquellos profesores que siempre dudan de su capacidad y desconfían de todas las situaciones nuevas que podrían ser benéficas para ellos y por el contrario les generan estrés. En mi opinión personal es posible pensar que si llevamos estas manifestaciones sintomáticas a situaciones más graves dentro del ámbito educativo, es factible encontrar padecimientos crónicos como fobia al trabajo al igual que los niños que en los maestros, también pueden presentar una serie de síntomas físicos que los incapaciten para trabajar como una afonía al momento de impartir una clase o fuertes dolores de cabeza como consecuencia del bullicio del grupo cuando están trabajando, de tal manera, que todo en conjunto minimice sus habilidades didácticas hasta presentar fuertes miedos inconscientes a la enseñanza de su grupo; o una profesora que desde el momento que empieza a atender a los padres de familia de niños con riesgo de reprobación escolar empezó a padecer fuertes cefaleas tensionales hasta cuadros más graves por sobrecarga de trabajo que terminan en arritmia cardíaca y posibles enfermedades coronarias o, en un extremo y que es poco común, trastornos psiquiátricos, que significan pérdida de contacto con la realidad.

Desde mi punto de vista es importante agregar que no necesariamente pueden presentar todas las sintomatologías que menciona la autora ya que todo va depender de los recursos con que cada persona confronte el estrés. Sin embargo hay que evaluar si estos cuadros aparecen como consecuencia del estrés docente o si son otros los motivos pero sí es factible. Desafortunadamente estos padecimientos se manifiestan como ausencias laborales, incapacidades recurrentes o indefinidas, apatía al trabajo, mala interpretación en términos de responsabilidades y obligaciones dentro de la institución a través de chismes, rumores o en malas actitudes en las relaciones interpersonales y resistencia al

trabajo colaborativo con los compañeros de la institución. El estrés no atendido o mal regulado en un centro educativo puede crear ambientes poco funcionales y posteriormente contaminar las relaciones laborales y perder los objetivos de la enseñanza. Para finalizar este apartado es importante aclarar que no se pretende evaluar las relaciones laborales desde una visión clínica con tendencia a patologizar cada una de las actitudes docentes o encuadrar los exabruptos personales o conflictos laborales en trastornos psicológicos o psiquiátricos, sino más bien concientizar a la comunidad educativa sobre la importancia de una cultura acerca de la salud mental y prevenir o disminuir el estrés docente personal o colectivo y sobre todo hacer conciencia a la parte humana del profesor. “*Que mi personalidad ayude y no interfiera en los propósitos de la enseñanza*”, Ruiz T, Jorge (2015).

3.5.-Personalidad su relación con el Estrés docente.

Un factor muy importante en las variables que influyen en el estrés docente es la personalidad del maestro la cual influye en la manera de interaccionar con sus estudiantes, compañeros de su centro y la percepción que tiene del trabajo docente. Por lo cual podemos decir que el manejo adecuado del estrés va a depender mucho de los recursos psicológicos del profesor, además de sus previas experiencias laborales y la historia de su vida, aunque por lo general la actitud del ser humano es cambiante, y aunque adoptamos ciertas actitudes diferentes dependiendo en el contexto donde nos encontremos, es decir, familia, amigos, trabajo, pero la realidad es que sí existe cierta tendencia más o menos estable que caracteriza nuestro comportamiento independientemente del contexto. En este rubro acerca de la personalidad como fuente de estrés podemos mencionar los perfiles que describen, Kyriacou (2003) (citando a Dunham y Varma, 1998; Travers y Coopers, 1996) empezando por a) Tipo A el cual se caracteriza por llenarse de actividades de trabajo, ser persistentes en sus objetivos, incansables en sus metas, pareciera que este desafío los motiva y la tendencia a abrumarse de actividades lo hace trabajar bajo presión por lo tanto este estilo es candidato al estrés docente, b) Los del Tipo B son docentes con la particularidad de tomar sus actividades más a la ligera preocupándose nada más por lo necesario, c) El Locus Externo del control de la personalidad se sienten indefensos ante las situaciones externas por el poco control de las causas que lo originan contrario al d) Locus Interno que sienten que pueden influir en los problemas que les pasan. Por otra parte está la personalidad neurótica que por lo general hace sus propios juicios caracterizados por pensamientos negativos o incertidumbre lo cual hace que la mayoría de las situaciones las percibe amenazantes, y finalmente e) El Estilo Resistente al Estrés que enfrentan los problemas de manera coherente, directa, sin rodeos, tranquilos, dosificando sus actividades con una actitud positiva a los problemas.

En esta misma línea a continuación presentaremos un cuadro con otra clasificación de la personalidad y sus patrones de conducta

PERSONALIDAD: PATRONES DE CONDUCTA (CLASIFICACION DE FRIEDMAN ROSENMAN)			
	TIPO A	TIPO B	TIPO C
CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS	Impaciente Hiperactivo Rápido Competitivo Hostil	Relajado Confiado Tranquilo Atento a las necesidades propias y al desarrollo personal	Cooperador pasivo No asertivo Conformista Apacible
RELACIONES INTERPERSONALES	Conflictivas: Dominancia Agresividad y Tensión	Adaptadas: con expresión abierta de emociones, incluidas las hostiles	Sumisas y guiadas por el deseo de agradar controlando la expresión de hostilidad
TIPO DE CONDUCTA	Lucha	Ajustada	Inhibición de la acción
TIPO DE RIESGO	Coronario	No detectado	Cáncer

Tomado de libro Ergonomía para Docentes p.45 Grao (2006)

Esta clasificación nos permite reflexionar sobre la importancia que tienen la personalidad y su relación con la salud física y psicológica del profesor dentro de un contexto educativo. Desafortunadamente el trabajo docente es una actividad contra reloj con muy pocas horas de descanso que demanda mucha atención hacia los estudiantes y los padres de familia, además de las funciones administrativas que tienen algunos maestros. Por lo tanto se requiere mantener un equilibrio emocional adecuado en todo el turno laboral, ¿Pero qué pasa cuando esto no sucede así? Las relaciones laborales se hacen más tensas, se dificulta más concentrarse en las actividades académicas, y finalmente se traducen en actitudes no favorables hacia el interior de la actividad académica y como se ha mencionado con anterioridad dependiendo del perfil del maestro se desarrollaran

problemas de salud por el malestar docente. De aquí la importancia de generar estrategias preventivas para el bienestar emocional dentro de los centros educativos y de esta manera generar mejores condiciones de vida laboral.

Los autores nos presentan una variedad de estilos que de una u otra manera son generadores de estrés en el ámbito laboral y otros que pudieran ser más funcionales. Sin embargo otro aspecto que quisiera resaltar como parte importante que permea la personalidad del docente y que en mi opinión es importante considerar en estrés docente es la manera que el profesor interpreta la vocación docente.

En el proceso de construcción de mi propia identidad profesional, hace tiempo que descubrí que el objetivo último de un profesor es ser maestro de humanidad lo único que de verdad vale la pena, y llena de sentido nuestro trabajo como para justificar que nos quememos en el nuestra vida, es ayudar a comprender a los alumnos así mismo, a entender el mundo que los rodea y encontrar su propio lugar desde el que participar activamente en la sociedad. Esteve, J. Manuel 2006, p. 64.

La vocación en la docencia es una de las motivaciones principales que edifican la identidad del profesionista y lo arropa contra todas las adversidades y satisfacciones que implica el trabajo docente principalmente con todos aquellos actores involucrados en el proceso de enseñanza-aprendizaje independientemente del nivel educativo, de hecho en la mayoría de las definiciones sobre este concepto en la literatura hacen énfasis en que es una forma de vida, un interés, una inclinación de carácter casi religioso hacia una meta o profesión, aun cuando no se tienen los conocimientos. Por lo tanto podemos decir que en cierta forma todos traemos ese deseo interno que nos lleva a realizar un logro personal, el cual es vertido a un proyecto de vida profesional, en mi opinión, el profesor como el médico y el sacerdote tiene un lugar muy especial en nuestra sociedad, dicho de esta manera, en las fantasías de las personas son paladines de la humanidad con una trascendencia muy significativa en la vida del ser humano, al menos en el pasado. Pero en este momento quisiera ubicarme solamente en el docente ya que se puede considerar como un líder social cuya relación tiene una conexión afectiva con el estudiante, su familia y la sociedad misma, es aquí donde este paradigma social del profesor sienta que él mismo, de manera inconsciente, confunde la vocación a través de la negación y en lugar de ser una profesión edificante sea generadora de estrés. ¿Qué sucede cuando la vocación se lleva al extremo y se confunde con la negación del estrés docente? Dejando por el momento este paradigma social acerca del profesor y analizando la manera en que la vocación es permeada por la personalidad desde un punto de vista psicodinámico, no es difícil pensar que el profesor puede estar justificando su salud por problemas de autoestima o sentimientos de culpa, negando su desgaste físico y emocional queriéndolo curar con medicamentos o más trabajo cuando la realidad es que tiene un cuadro psicossomático considerable.

Todas las personas cuentan con recursos psicológicos, intelectuales, genéticos y experiencias personales para enfrentar las adversidades de la vida; sin embargo cuando éstas ya no son suficientes el cuerpo protesta y son primeros avisos de la negación de nuestra salud personal y contrariamente el estar consciente de esta trampa psicológica en la que podemos caer es para mantener el buen funcionamiento en nuestro trabajo docente y no para ausentarnos de él. Por ejemplo: un maestro puede racionalizar diciendo que le asignen en su grupo a todos los alumnos disruptivos porque finalmente es su deber atenderlos, sin embargo, dependiendo de la personalidad, esta actitud puede estar encubriendo un desgaste emocional caracterizado por la justificación de hechos reales que están afectando la salud física o mental, y termine con una sintomatología de frustración o distanciamiento emocional manifestándolo a través de sus ausencias laborales por crisis de ansiedad e insomnio. Otro aspecto importante que interviene es el sentimiento de culpa ya que él piensa que cuando el trabajo sobrepasa su capacidad lo atribuye a la falta de recursos y habilidades y no por el exceso de el mismo, es una forma de reparar su ineptitud como profesor a través del auto-castigo, es importante aclarar que esta actitud es de manera inconsciente, y aquí vemos como la vocación es confundida con el estrés a través del mecanismo de negación. Como puede verse, el mismo docente en algunas ocasiones no mide la magnitud de sus acciones dentro del trabajo académico por su poca capacidad de introspección que se tiene de la parte psicológica.

La negación permanente de nuestras acciones como consecuencia de nuestro estilo de personalidad repercute en la falta de objetividad para interpretar nuestra realidad laboral, cuando esto sucede así serán siempre fuentes de estrés en una institución educativa. Para poder regular el estrés docente es necesario hacer un ejercicio de autoconciencia, es decir, estar autoevaluando nuestras actitudes y reconocer que el estrés es parte de nuestra vida cotidiana y cuando este rebasa nuestro umbral de tolerancia hacer primero una reflexión consigo mismo y buscar estrategias adecuadas y no proyectar las confusiones que provoca el problema en nuestro ámbito laboral o buscar la ayuda necesaria. ¿Qué es lo recomendable? Que sea un profesor que tiende a manejarse funcionalmente en el ámbito laboral, el cual se caracteriza por analizar y sopesar las situaciones de conflicto empezando por verse como parte del problema, esta actitud implica una adecuada capacidad de introspección donde sus mecanismos psicológicos predominantemente se caracterizan por la racionalización, es decir, intenta encontrarle a los problemas un juicio lógico y contextualizado desde su rol docente, experimentando sentimientos de culpa reparadora cuando considera que sus acciones se vieron involucradas en el problema, por lo tanto se ve como parte de la solución, presentando buena tolerancia a la frustración por lo que tiende a reprimir la agresión tanto física como verbal, este es otro mecanismo muy funcional al igual que lo es la sublimación, la cual le sirve para liberar el estrés disfrutando de todas las actividades recreativas como el deporte o los juegos, incluyendo la familia, es decir, intentan manejarse funcionalmente a partir de su estabilidad emocional. Otro aspecto de este estilo es que no tienden a evadir sus

responsabilidades ya sean buenas o malas, es decir evitan darle vuelta a los problemas siendo asertivos y congruentes con lo que piensan, lo que dicen y lo que hacen, no son aprensivos ni desconfiados con la gente y las actividades nuevas de trabajo, por más desconocida y novedosa que éstas sean no la viven con miedo, tienden a ser reflexivos y pacientes en ese momento. Entre otras cosas están conscientes de sus competencias profesionales sin menospreciar a los demás compañeros, por el contrario tienen la capacidad para establecer relaciones firmes y duraderas con las personas que los rodean por lo cual tienden a favorecer el trabajo colaborativo y participar en todas las actividades académicas que son necesarias en la comunidad educativa, pero por otro lado tienen muy claras sus fortalezas y áreas de oportunidad planeando y organizando sus tiempos, evitando hasta lo posible un desgaste emocional y físico. Finalmente como se ha mencionado en los primeros apartados, el estrés es inevitable en cualquier centro de trabajo donde se tenga metas, responsabilidades y compromisos basados en el trato cotidiano con la diversidad de personas de todas las edades y costumbres, ante esto, el profesor funcional, por llamarlo así considera los desafíos con su carga de estrés como situaciones de cambio que hay que enfrentar de manera positiva predominando como estrategias adecuadas la autorregulación y el trabajo colaborativo, pero por otro lado reconociendo sus áreas de oportunidad y sus limitaciones.

3.6.-Sugerencias para disminuir el estrés docente.

Existen instituciones como servicios médicos con sus especialistas (psicólogos y psiquiatras) que brindan esta atención por ser trabajadores de la educación, sin embargo, sí considero importante brindar orientación sobre el manejo adecuado de estrés dentro de los centros escolares a los profesores que lo necesiten y son las siguientes:

- Información acerca del estrés docente: el conocimiento sobre las causas y el origen del estrés, nos hace reflexionar sobre nuestra posición frente al problema y disminuir la ansiedad.
- Evaluación psicológica del profesor: conocer nuestro estado emocional actual, nos permite relacionarlo con las causas del estrés y trabajar con aspectos específicos de nuestra personalidad.
- Grupos operativos para disminuir el estrés docente: la catarsis grupal con metas y una estructura bien establecida será siempre, una estrategia muy efectiva para el manejo del estrés.
- Estrategias de autorregulación para disminuir el estrés docente: el control de la dinámica de nuestras emociones, a través de la introspección nos ayuda a buscar salidas más saludables a nuestro estrés.

4.-Conclusiones.

La atención psicológica del profesor como consecuencia de las implicaciones emocionales que tienen todas las funciones en su ámbito educativo, sobre todo partiendo de la idea que trabaja con la diversidad de niños, adolescentes, adultos y familias, que es parte de la educación inclusiva, buscando con esto fortalecer más en las instituciones educativas una cultura de mejor calidad de vida laboral, entendida como la parte emocional del docente y darle la misma importancia a la parte humana como a las demás competencias que debe desarrollar para ejercer con mejor calidad su trabajo académico.

Para esto hay que partir del conocimiento de la diversidad en los estilos de personalidad así como los mecanismos psicológicos subyacentes que intervienen interactivamente a favor o en contra del estrés docente derivando acciones preventivas y disminuyendo cuadros sintomáticos físicos y psicológicos que afecten su salud y sean causas de ausentismo laboral o mala calidad en la atención de los estudiantes y por lo contrario contribuir psicológicamente a una bienestar docente.

También se recomienda, que en los centro escolares, se les brinde a aquellos profesores que lo requieran, tutoría personal o grupal para el manejo del estrés laboral, sin interrumpir su actividad académica.

5.-Bibliografía.

- Compilación Fanfani, E. (2010): El oficio del docente: vocación y profesión del siglo XXI. México; Siglo XXI p.64. Recuperado 7 de agosto del 2015.
<https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=zIGZAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=vocaion+docente&ots=2Ux0ik7v60&sig=ImKi6fiNXO35BqgXuzzlcHz0W a4#v=onepage&q=vocaion%20docente&f=false>
- Equipo Cuidem-nos (2011). *El bienestar del docente*. España: Editorial GRAO.
- Kyriacou, C. (2003). *Antiestrés para profesores*. España: Ediciones Octaedro
- Menéndez Montañés, C. y Moreno Oliver, Francesc X. (2006). *Ergonomía para docentes*. Barcelona: Editorial GRAO p. 45
- Paula, I. (2007). *¡No puedo más! Intervención cognitivo-conductual antesintomatología depresiva en docentes*. España: Editorial WoltersKluwer.
- UNESCO, (2015). *Replanteando la educación, ¿hacia un bien común mundial?*. Francia: UNESCO.
-