

EL ESTRÉS EN LA EDUCACIÓN

Ascensión Palomares Ruiz

Ascensión Palomares Ruiz, Doctora en Filosofía y Ciencias de la Educación. Diplomada en Pedagogía Terapéutica y en Logopedia. Profesora de la E. Universitaria del Profesorado.

EL estrés es la respuesta psicológica, fisiológica y/o emocional de una persona, al intentar adaptarse a las presiones internas o externas. Es una reacción bioquímica y conductual ante la necesidad de dar una respuesta de «defensa», como un instinto de conservación tan antiguo como la humanidad. A veces, incluso los hechos positivos que exigen un cambio o adaptación de nuestro cuerpo y nuestra mente, pueden producir estrés. Por ello, cuando una persona interactúa con otras o con el entorno, se está generando cierto grado de estrés. Sin embargo, suele desencadenarse ante sucesos negativos o desagradables.

Los efectos del estrés pueden afectar a todas las funciones orgánicas: al equilibrio hormonal, a la piel, al sistema nervioso, al aparato digestivo, al sistema inmunológico, a las funciones respiratorias, a los sentidos de percepción, al sistema cardiovascular, etc. En una primera fase, denominada de *alarma*, las respuestas del organismo se encuentran en un estado de vigilancia general. En el caso de que se prolongue excesivamente, el organismo se habitúa y se inicia una nueva fase de adaptación o *resistencia*. Durante esta segunda etapa, el metabolismo corporal más específico para resolver o suprimir al estresante actúa durante un largo período, el organismo entra en una nueva fase de *agotamiento* en la que se colapsa al proceso de lucha contra el estrés.

Los estresores –o causas del estrés– pueden presentar muy diversas formas: otra/s persona/s, un determinado suceso o hecho, un objeto o situación, etc. Su naturaleza abarca desde **fuentes psicosociales** (ansiedad, frustración, exceso de trabajo, inseguridad, nivel muy bajo/alto de aspiraciones, autoexigencia, etc), a **fuentes físicas y biológicas** (alimentación, ruido, contaminación atmosférica, falta de ejercicio, etc) e, incluso, **la imaginación**, que pueden ser estresores y, por tanto, desencadenar una respuesta de estrés. En la sociedad actual, los estresantes más habituales suelen ser psicológicos (paro, problemas familiares, falta de motivación real, competitividad, necesidad de tener buena imagen, necesidad de poder y dinero, etc.) aunque las «armas» con las que hay que hacerles frente son las mismas desde hace miles de años.

Conviene destacar que los estresores no provocan idéntica respuesta en todas las personas. La forma de percibirlos depende de la concepción que cada persona posea de sí misma, la fuerza del yo, su sistema de valores, su constitución física, etc. Una determinada situación puede ser percibida por dos personas de una manera totalmente diferente. Es más, incluso una misma persona, dependiendo de su estado físico y psicológico, percibe, a lo largo de su vida, de diferente manera un mismo factor estresante.

La imaginación, creando pensamientos e ideas agradables y optimistas, cuando genera energía y bienestar, puede ser una eficaz arma contra el estresor. Por el contrario, puede provocarlo, si se emplea de forma negativa, suscitando angustia.

Un cierto grado de estrés es esencial para nuestra salud y rendimiento. Así, el aburrimiento y la falta de estímulo, producto de una falta de estrés, también perjudican a la salud y al rendimiento. Los niveles óptimos de estrés (denominado *euestrés*) se definen como el punto máximo en que el aumento del estrés va unido a una elevación del rendimiento y de la salud. Esta fase positiva del estrés tiene como resultado un aumento del vigor físico, la vitalidad, el entusiasmo, la resistencia a las enfermedades, mayor productividad, mejor lucidez mental, relaciones humanas más positivas, optimismo, etc.

Por otra parte, la fase negativa (denominada *distrés*), comienza cuando al aumentar el estrés disminuye la salud y el rendimiento. Esta fase nos hace más propensos a padecer depresión, enfermedades, accidentes, irritabilidad, fatiga, falta de concentración, dificultades de comunicación, baja productividad y creatividad, etc.

El ambiente en que se vive, en la medida que es relajante o estresante, condiciona a todas las personas. Cuando una familia se ve afectada por problemas como el paro, enfermedades graves, etc., se genera lo que Curran ha denominado estrés familiar. Las tensiones que más influyen en la formación de estrés suelen ser:

- a) Problemas económicos, especialmente cuando se está en paro.
- b) Escasa relación íntima de la pareja.
- c) Descontento por el nivel socioeconómico alcanzado.
- d) Problemas de los hijos, especialmente si alguno presenta alguna deficiencia mental o física.
- e) Mala comunicación entre los hijos.
- f) Excesos de compromisos por parte de uno o los dos miembros de la pareja.
- g) Falta de dedicación a los temas personales de los miembros de la pareja.
- h) Poca convivencia en actividades y diversiones.

El ambiente familiar puede ser un elemento clave para eliminar, o por el contrario, generar estrés.

TRASTORNOS

Los trastornos que puede provocar el estrés son numerosos, a continuación destacamos los más habituales:

A) Propensión a padecer enfermedades psicosomáticas

Las enfermedades psicosomáticas se producen por el inadecuado funcionamiento de la psique o por descontento psicológico. Todas las cosas que perturban a la mente suelen repercutir en el estado de salud física. Las personas afectadas por el estrés sufren descontento o desasosiego interno que provoca diferentes dolencias físicas. Numerosas investigaciones han demostrado que, a medida que se acumula el estrés, la persona es más propensa a los trastornos mentales y emocionales, a las enfermedades físicas y a los accidentes.

Los efectos psicofísicos que puede ocasionar el estrés son muy diversos, a continuación analizaremos los más usuales:

Aparato digestivo

Las lesiones o molestias que el estrés puede causar o agravar en el tubo digestivo son: colitis ulcerativa, colon irritable, úlcera, etc. El aparato digestivo suele ser un rápido indicador ante cualquier tensión o problema, por lo que hay que procurar que las lesiones no se conviertan en crónicas.

Erupciones cutáneas

Con frecuencia, el estrés puede conllevar la aparición de diversas erupciones cutáneas como los eczemas, psoriasis, manchas, granos, etc.

Aparato respiratorio

Cuando una persona se encuentra bajo la presión de un estado de estrés suele padecer asma, tos, alergias, etc., que pueden incluso, hacer peligrar su vida, si en una situación de crisis no se atienden con urgencia.

En el corazón

El corazón suele ser un buen informador sobre la generación del estrés, por lo que conviene estar muy pendientes del mismo. No es necesario obsesionarse ante cualquier latido inesperado; sin embargo, conviene no pasar por alto cualquier hecho continuado no habitual. Durante las crisis de estrés se suelen producir alteraciones cardíacas que pueden ir desde una simple taquicardia al infarto o la angina de pecho.

En el cabello

Es muy habitual que ante situaciones de tensión se produzcan diferentes formas de calvicie como la alopecia. Sin embargo, estos efectos de estrés pueden ser reversibles con un tratamiento adecuado en el momento que cesa la tensión.

En la boca

En la boca se pueden manifestar también diversas dolencias que, a veces, cuando son leves, se suelen achacar a la ingesta de determinados alimentos. Además, cuando una persona está sometida a estrés pueden presentarse erupciones en la piel con prurito –liquen plano–, formándose en la mucosa un dibujo blanco parecido a un encaje. También, es usual que aparezcan manchas blancas agrupadas en el interior del labio inferior (úlceras aftosas). Las molestias en la boca o en los labios se han asociado a la falta de vitaminas o a altas fiebres; sin embargo, es preciso que no se descarte la posibilidad de ser consecuencia de un estado de estrés, a fin de poder dar una solución adecuada.

En el cerebro

El cerebro tiene sus propios resortes de captación y reacción, por lo que no hay que olvidar que, ante cualquier hecho o circunstancia que provoque alteraciones en la vida o en las emociones, se pueda sentir afectado y se produzcan otras enfermedades mentales como la depresión, la esquizofrenia, etc. Lógicamente, hay que estar muy atentos a cualquier cambio en el comportamiento o en el carácter.

B) Descenso del rendimiento

Las personas estresadas suelen responder con una sensibilidad excesiva ante cualquier fracaso o dificultad. Además, no se autovaloran suficientemente, por lo que no disfrutan de los éxitos obtenidos, exigiéndose cada vez más rendimiento y eficacia. Consecuentemente, poco a poco, se vuelven más inseguros y, en cierta medida, exteriorizan, especialmente en las situaciones de crisis, esta inseguridad, rindiendo menos de lo que en realidad están capacitados. Se suelen cometer más errores y torpezas, los reflejos son más lentos siendo más propensos a los accidentes, por lo que se vuelven más agresivos hacia el exterior y hacia sí mismos.

C) Pérdida de entusiasmo y motivación

Como hemos indicado anteriormente, el sujeto estresado consume excesiva energía vital y psíquica en autocriticarse, por lo que no suele detenerse en disfrutar de los aspectos positivos como la motivación, el entusiasmo, la dedicación a disfrutar de las pequeñas cosas, etc. Cada vez tiene menos confianza en el éxito y le motivan menos temas. Consecuentemente, se siente más agobiado por el trabajo y las obligaciones. La situación resulta más peligrosa cuando la persona «acepta» como irremediable y que no puede hacer nada para cambiarla.

D) Descenso de la capacidad sexual

La relaciones psicosexuales se ven especialmente afectadas cuando una persona padece estrés. Además, no sólo descenderán sus relaciones sexuales sino que, también, afectarán a su respuesta y participación en las mismas. Estos fracasos en las relaciones sexuales suelen ser una importante fuente que agrava aún más el estrés.

Hallarse en estado de estrés puede provocar en los hombres y las mujeres irritación en el vejiga. Es bastante habitual que las mujeres tengan ausencias temporales –incluso, permanentes– de la menstruación (amenorrea). En los hombres, el estrés puede provocar eyaculación precoz e impotencia.

E) Ausencia de tiempo libre

El sujeto estresado siente que le falta tiempo porque no sabe aprovecharlo debidamente. Consecuentemente, le faltan horas para que pueda realizar las diferentes tareas a las que se siente «obligado». Se considera decepcionado de sí mismo, no permitiéndose el lujo de concederse jamás un pequeño descanso, vacaciones, diversiones, etc., que se van posponiendo porque siempre hay algo urgente y prioritario que realizar.

Además, la persona estresada busca cada vez más trabajos y complicaciones de los que posee. No se concede ni un momento libre ni permite descanso ni a su mente ni a su cuerpo. La simple idea de estar inactiva le resulta insoportable, por lo que no tener descanso, disminuye el rendimiento y aumentan los errores.

F) Poca atención a su salud

La persona estresada tampoco se puede permitir el lujo de perder el tiempo en cuidar su salud y realizarse los correspondientes chequeos.

Solamente cuando se ve forzado a ello a causa de algún trastorno agudo suele preocuparse temporalmente tomando algunas pastillas o siguiendo el régimen prescrito por el médico. Sin embargo, en el momento en que se encuentra mejor, se olvida del tratamiento. No sólo no cuida su salud, sino que come incorrectamente, fuma, duerme mal, etc.

Uno de los puntos más negros en la salud es el sueño. A parte de dormir pocas horas, cuando lo hace no descansa, ya que su mente se encuentra «trabajando» y tratando de resolver los problemas con que se ha encontrado por el día.

Algunas veces, reconocen que no se cuidan adecuadamente por lo que deciden realizar una dieta sana y hacer algún deporte generalmente debido a la recomendación de algún médico o familiar. Sin embargo, no son constantes en su cumplimiento por lo que suelen saltarse la dieta ante cualquier excusa. Incluso, a la hora de hacer deporte, aprovecha para seguir trabajando comentando los problemas con los compañeros.

G) Desatención familiar

El problema no es que una persona estresada no necesite a su familia, ni se sienta indiferente ante los problemas y/o necesidades de su familia, pero, no se puede contar con ella porque siempre está ocupada con actividades externas al ámbito personal. Considera que los pequeños detalles familiares o sentimentales pueden esperar.

ESTRÉS Y SISTEMA ESCOLAR

Los costes del estrés (absentismo escolar y laboral, accidentes, diversas enfermedades, suicidios, depresiones, consumo de alcohol y droga, etc.) aumentan cada día y, en la actualidad, resultan incalculables.

Lamentablemente, nuestro sistema educativo no se encuentra ajeno a este grave problema, provocando verdaderos estragos entre sus miembros.

El estrés del profesorado

Resulta sobradamente conocido el progresivo aumento de bajas del profesorado por depresión, enfermedades respiratorias, etc.

Según el informe del Consejo Escolar del Estado sobre el sistema educativo, correspondiente al curso 1992-93, el coste en absentismo por bajas médicas estuvo en torno a siete mil millones de pesetas. Según este informe, el 17% de los/as profesores/as de la Enseñanza Pú-

blica solicitaron baja médica durante el curso escolar, excluyéndose de este porcentaje las licencias por embarazo y parto.

En la relación a la proporción de días de bajas por especialidades, ocupa el primer lugar las enfermedades reumáticas, con el 13,6% en segundo lugar, las enfermedades traumatológicas, con el 12,6% del total, y en tercer lugar, las **enfermedades neuropsiquiátricas** con casi un 12% del total. Sin embargo, estas cifras se elevarían considerablemente si se contabilizasen las bajas inferiores a tres días, que son concedidas directamente por la dirección del Centro.

Además, cada día, es más preocupante los efectos «ocultos» del estrés, como las dificultades en las relaciones con el alumnado y otros/as compañeros/as, descenso del interés por su trabajo, aumento de la agresividad, etc.

No cabe la menor duda que el profesorado, especialmente el de Educación Infantil y Primaria, está siendo sometido a una serie de estresantes que están provocando ya numerosos problemas en nuestro sistema educativo.

La función docente es una profesión que exige un gran esfuerzo psicológico y, por tanto, de las que ofrece unos índices más altos de enfermedades mentales. Lamentablemente, las condiciones laborales y profesionales a que están sometidos los trabajadores de la enseñanza pública y privada, en los últimos años, agrava considerablemente el problema.

La nueva Ley de Ordenación General del Sistema Educativo supuso –en la teoría– un gran avance para nuestro sistema educativo. Sin embargo, desde el primer momento, no fue una Ley asumida por el profesorado, que desconfió que su puesta en práctica respondiera estrictamente a lo establecido en la Ley. No sería arriesgado manifestar que, desde su aprobación –hace casi cuatro años–, a muchos profesionales de la enseñanza no solo les inquietaba afrontar una nueva orientación curricular, sin disponer de la preparación adecuada, sino que, además, día a día, tenían menos claro cuál iba a ser su situación laboral.

No disponer del mapa escolar final para poder orientar –sin temor a equivocarse– su futuro laboral y profesional de acuerdo con sus intereses personales está creando una situación de frustración, impotencia, angustia, inquietud, etc., entre miles de profesionales. No cabe la menor duda que, muchos de ellos, antes o después, padecerán estrés.

Los mayores índices de estrés los presentan las profesoras casadas y con hijos que, aparte de estar sometidas a los estresores de su trabajo, tienen que atender y dar respuesta a las necesidades físicas y psicológicas de su familia. Estos problemas son menores en las docentes de menos de 30 años ya que, en los matrimonios jóvenes, suele haber un reparto más equitativo de las responsabilidades familiares.

Resulta preocupante el estrés que sufren las profesoras embarazadas, especialmente cuando ejercen su puesto de trabajo fuera de su vivienda habitual o que tienen que realizar desplazamientos para acceder a su trabajo. La situación se agrava debido a los cambios fisiológicos debidos al cambio hormonal, por lo que el sistema emocional se torna más vulnerable. Por si fuera poco, hay que añadir el temor al parto, características psicofísicas del hijo, alteraciones en la relación sexual, cambio de aspecto físico, etc., hacen que la mujer embarazada sea presa fácil del estrés.

Resulta evidente que los/as trabajadores/as de la enseñanza están sometidos a una situación estresante que, lamentablemente, ya empieza a causar sus efectos. No debemos olvidar que los grandes cambios producen estrés a todos los niveles. Por ello es vital que el MEC afronte el reto de reducirlo y minimizar sus efectos adversos, a fin de mantener al colectivo docente motivado y con buena salud física y mental.

La actitud ante la vida de una persona que no dispone de un puesto de trabajo influye considerablemente en su personalidad; sin embargo, generalmente, el estrés de un individuo en paro se suele desarrollar, según Pearson, en cinco fases:

- 1ª. Incredulidad ante su situación.
- 2ª. Tranquilidad al no estar sometido a las obligaciones de un determinado trabajo.
- 3ª. Preocupación y angustia ante el futuro.
- 4ª. Perturbación del estado anímico con problemas de carácter (insomnio, irritabilidad, trastornos psicósomáticos, tendencia a consumir drogas, etc.).
- 5ª. Graves problemas de la personalidad que afectan a su valoración e identidad personal.

Independientemente de que cada trabajo tiene un índice diferente a la hora de provocar estrés, lo que es importante conocer es que influye muchísimo la actitud que se tenga y el nivel de satisfacción con que se afronte el trabajo.

El estrés de los alumnos

El estrés no es una enfermedad exclusiva de los adultos. Recientes estudios –como el que realicé, durante el curso 1994-95, en la provincia de Albacete, muestran que un 11% de los/as niños/as, padece algún trastorno en su estado de ánimo.

Las causas que provocan esta/s enfermedad/es de tipo psicológico son muy diversas, mas existen una serie de factores que favorecen la aparición del cuadro:

- a) Fracaso escolar.
- b) Fallecimiento, separación o abandono de alguna persona cercana (padres, hermanos, etc.).
- c) Sentimiento de abandono o de no ser querido.
- d) Fracaso en sus relaciones con otros/as niños/as.
- e) Carencia de afectividad.
- f) Ausencia de modelos y valores sociales.
- g) Insuficiente tiempo para jugar o relajarse.
- h) Nivel muy alto de exigencia escolar o personal.
- i) Excesiva dependencia de la televisión, videojuegos, etc.
- j) Malos hábitos alimentarios, salud, higiene, etc.

La investigación se centró en el estudio de los efectos del estrés en los/as niños/as de EDUCACIÓN PRIMARIA (de 6 a 12 años). Las conclusiones han sido concluyentes: *nos encontramos con un problema que cada día tiene mayor incidencia en nuestros escolares*. Así lo reconocía un alto porcentaje de profesorado (89%), con el agravante de que, en los últimos cinco años, el número de niños/as afectados por problemas psicológicos, se ha duplicado.

Tras una breve información sobre el estrés, se indicó al profesorado y a padres y a madres que valoraran de 1 a 10 (10 el más estresante y 1 el menos) los factores que consideramos que, actualmente, provocan más problemas psicológicos, las respuestas dependen del ambiente sociocultural en el que nos encontramos; sin embargo, por lo general, los padres y las madres suelen destacar como principales estresantes los relativos al mundo escolar, mientras que, el profesorado, señala los psicoafectivos.

Los **padres y las madres** establecieron, de forma global, el siguiente orden en relación con los factores estresantes:

- 1º. Fracaso escolar.
- 2º. Nivel muy alto de exigencia escolar y personal.
- 3º. Fallecimiento, separación o abandono de alguna persona cercana.
- 4º. Excesiva dependencia de la televisión, videojuegos, etc.
- 5º. Carencia de afectividad.
- 6º. Fracaso en sus relaciones con otros/as niños/as.
- 7º. Insuficiente tiempo para jugar o relajarse.
- 8º. Ausencia de modelos y valores sociales.
- 9º. Sentimiento de abandono o de no ser querido.
- 10º. Malos hábitos alimentarios, salud e higiene.

Por su parte, las respuestas del **profesorado** marcaron el siguiente orden:

- 1º. Fallecimiento, separación o abandono de alguna persona cercana.
- 2º. Carencia de afectividad.
- 3º. Ausencia de modelos y valores sociales.

- 4°. Fracaso en sus relaciones con otros/as niños/as.
- 5°. Insuficiente tiempo para jugar o relajarse.
- 6°. Fracaso escolar.
- 7°. Sentimiento de abandono o de no ser querido.
- 8°. Nivel muy alto de exigencia escolar o personal.
- 9°. Dependencia de la televisión, videojuegos, etc.
- 10°. Malos hábitos alimentarios, salud, higiene.

Es importante destacar que, un alto porcentaje de profesores/as de 30 a 45 años, señalaron como un factor muy estresante la ausencia de modelos y valores sociales, al provocar, unas veces, una excesiva competitividad –con la consiguiente falta de solidaridad– y, otras, una gran apatía y falta de motivación, especialmente en los/as niños/as mayores de 10 años.

El estudio comparativo de las respuestas emitidas por los diversos grupos, así como la importancia dada a los distintos factores estresantes, nos obliga, necesariamente, a profundizar en el tema, realizando un nuevo proyecto de investigación que abarque una mayor muestra y nuevas variables.

En muchas ocasiones, el alumnado se ve sometido, durante mucho tiempo, a los estresantes, sin que exteriormente se manifiesten alteraciones significativas. Los síntomas suelen estar, muchas veces, incluso enmascarados por diversos trastornos del comportamiento, dando una imagen totalmente engañosa.

La manifestación de los síntomas es muy diferente según la edad y la personalidad del niño o de la niña. De una forma sucinta, se podría resaltar que hasta los 3 años, suele aparecer en condiciones graves de carencia emocional; por lo que presentan retraimiento, indiferencia, retraso en el comportamiento motor y, especialmente, en el lenguaje. A partir de los 3 años hasta los 12, los principales síntomas son las alteraciones del sueño y del apetito, falta de autonomía para vestirse y controlar esfínteres, etc., en suma, una necesidad constante de llamar la atención de los adultos. En la adolescencia, cobra mayores complicaciones y está vinculada con las modificaciones psicoafectivas de la edad.

Aunque no se disponen de datos globales sobre el absentismo escolar provocado por trastornos psicossomáticos, habría que resaltar que supera el 25% de los mismos, elevándose considerablemente año tras año.

INICIATIVAS DE FUTURO

Los costes del estrés han sido valorados en diversos países de la C.E. –entre los que se podría situar el nuestro– por encima del 3,5% del P.I.B. La cifra es tan elevada como para intentar poner coto a una

enfermedad que está cada día más de moda, por aquello de que, al ser tan habitual, ya casi se considera como «normal». Los costes financieros y humanos que puede producir el estrés son inmensos, estimándose que las enfermedades y accidentes relacionados con él son responsables del 75% de todo el tiempo de trabajo perdido.

Países como EE.UU., Suecia, Dinamarca, etc., conscientes de los problemas de salud y trabajo que provoca el estrés, han ido introduciendo diversos programas para intentar controlarlo. Los informes realizados demuestran claramente una gran rentabilidad de dichos programas, mejorando considerablemente las relaciones, la productividad, etc. Sin embargo, esta enfermedad sigue considerándose como un problema fruto de la sociedad actual, por lo que los esfuerzos para erradicarla son lentos e insuficientes.

En nuestro país, son muy pocos los programas que se realizan de cara a evitar o controlar esta enfermedad. Centrándonos en el sector de la enseñanza, se podría señalar que, durante el curso 1992-93, el MEC llevó a cabo únicamente un total de 392 actividades de formación permanente sobre educación para la salud y enfermedades profesionales (por cierto, no existe legislación al respecto), en las que tomaron parte unos 7.000 docentes, a través de los CEPs. En relación con la prevención de las alteraciones de la voz, se han organizado un total de 15 cursos de formación sobre foniatría, ortofonía, dicción y educación de la voz, a las que asistieron 337 participantes.

Es obvio que el MEC no demuestra una adecuada preocupación por el problema, a pesar de que conoce, en gran medida, la realidad. Consecuentemente, si continúa en su actitud, los gastos ocasionados por las enfermedades psicósomáticas irán elevándose año tras año.

La mejor forma para hacer frente al estrés es que las personas ejerzan una respuesta positiva ante los cambios que se van produciendo en su vida. Asimismo, desarrollar una imaginación agradable y tener ideas positivas, beneficia al organismo y genera energía en su interior.

Nuestro objetivo no debe consistir en eliminar el estrés, sino en procurar permanecer en la fase positiva. El tratamiento más eficaz es utilizarlo como una fuerza impulsora, impidiendo que se convierta en un elemento perjudicial o inhibidor. Consecuentemente, se precisa de programas de control del estrés y, al tiempo, identificar y reducir las fuentes del mismo que derivan de los aspectos funcionales.

Independientemente que tengamos en cuenta diversas medidas que pueden ayudarnos a defendernos del estrés y controlarlo adecuadamente, es aconsejable que, cuanto existan problemas psicósomáticos (malestar emocional, sensación de continua prisa y falta de tiempo, problemas respiratorios, etc.), se acuda a un buen especialista, ya que cuanto antes se trate el problema, más fácil será erradicarlo.

Lo más importante es la **prevención**, para ello, es preciso relajarse y aprender a afrontar las situaciones conflictivas, desarrollar la autoes-

tima, mejorar la comunicación con los demás, etc. Consecuentemente, el sistema educativo no sólo no debe evitar que se produzca estrés, sino que, además, debe formar para dar los suficientes instrumentos para que las personas puedan prevenirlo.

En resumen, podríamos indicar que la clave para evitar una de las diez afecciones más graves de la actualidad –junto al cáncer y al sida–, está la **prevención**. Sin caer en la tentación de ofrecer recetas, indicaré algunas actividades que pueden ayudarnos a evitar el estrés:

- a) **Seguir una dieta sana.** Una de las fuentes que está ocasionando o contribuyendo más estrés, en nuestros escolares, es los malos hábitos dietéticos. El estresor más simpatomimético –sustancias químicas que provocan la reacción de estrés– más habitual es la cafeína contenida en el café, el té, las bebidas de cola, el chocolate y el cacao, etc. El consumo elevado de alimentos conlleva a la obesidad y ésta da lugar a una mala salud. Por el contrario, ingerir pocas calorías o una dieta desequilibrada reduce nuestra resistencia al estrés. Consecuentemente, no sólo hay que tener cuidado con qué y cuándo comemos, sino también cómo comemos. Aparte de comer despacio, es preciso ingerir alimentos ricos en vitaminas, calcio y magnesio (frutas, lácteos y verduras); y beber, al menos, dos litros de agua al día.
- b) **Dormir las horas suficientes.** Dependiendo de las necesidades de cada persona, lo normal son ocho horas diarias. El sueño es fundamental para reponer las energías gastadas durante el día. Además, en muchos casos, constituye un valiosísimo instrumento para recuperarse en situaciones de estrés.
- c) **Hacer ejercicio físico.** Constante y no excesivo, ayuda a liberar adrenalina. El paseo por lugares abiertos es el ejercicio más recomendable.
- d) **Tener hobbies.** Siempre que no nos produzcan ansiedad ni preocupación. Disfrutar de los pequeños placeres como la pintura, la música, hacer punto, la lectura, el cine, coleccionar objetos, etc., nos ayudarán a relajarnos y desconectar de los problemas que nos preocupan.
- e) **Hacer pequeñas pausas en el trabajo.** Es necesario que, cada hora de trabajo, se descanse cinco minutos. El 80% de los europeos se relaja haciendo pausas en el trabajo para hablar con sus compañeros o tomar café. Es preferible realizar pequeñas pausas procurando eliminar las tensiones.
- f) **Aprender técnicas de relajación.** Que nos permitan afrontar cualquier situación de tensión. A veces, con tan sólo respirar profundamente, intentando dar a los problemas la importancia que realmente tienen, favorecerá la disminución del estrés. Practicar habitualmente alguna técnica de relajación y/o recibir ma-

sajes de personal especializado, resulta de gran ayuda, en situaciones de tensión continua.

- g) **Vivir y trabajar en un ambiente positivo.** Uno de los mayores estresantes se genera en ambientes familiares o de trabajo tensos, sin confianza, con malas relaciones personales. Es necesario crear ambientes optimistas, sin excesiva competitividad, donde se fomente la autoestima y se cree confianza entre sus miembros.