

I Jornadas Nacionales de Salud Mental,
VII Jornadas Provinciales de Salud Mental.

Autores del trabajo y correo electrónico:

Lic. Tatiana Rudov, tatianarudov@yahoo.com.ar

Lic. Rubén Lorenzo, lorenzoruben18@hotmail.com

Prof. Diego Díaz Puppato, ddp@argentina.com

Año: 2007

Requerimiento para la exposición: PowerPoint

Título del Trabajo:

HACIA LA SALUD MENTAL DEL DOCENTE:
Un Abordaje Preventivo y Grupal

INTRODUCCIÓN

Este trabajo surge en la labor desarrollada en el Equipo de Contingencias y Prevención de la Dirección de Orientación y Apoyo Psicopedagógico – Comunitario (DOAPC), dependiente de la Dirección General de Escuelas, como resultado del desarrollo de talleres de capacitación destinados a docentes y directivos de escuelas de educación básica y media que realizados durante el ciclo lectivo 2006.

En este contexto se ha trabajado con los docentes y directivos con la finalidad de proporcionar un espacio de participación, reflexión y aprendizaje. El presente trabajo corresponde al análisis del taller de capacitación, que ha apuntado a fortalecer la salud mental del docente.

El presente trabajo, tiene como propósito el estudio del estado psicofísico de los docentes y el análisis del taller como espacio grupal de capacitación destinado a brindar herramientas para mejorar su bienestar general.

Existe amplia bibliografía que plantea cómo resolver conflictos en las escuelas, con diferentes estrategias para los docentes y programas muy interesantes. En este caso, se considera que el docente es una pieza fundamental en todo proyecto educativo que se intente llevar a cabo. Es por ello por lo que, en el presente trabajo, hacemos hincapié en el docente como persona. Consideramos que, si fortalecemos su salud mental y prevenimos enfermedades, podremos mejorar (a nuestro criterio) una de las variables más importantes de la complejidad de los problemas que presentan las escuelas.

Uno de nuestros interrogantes, que trataremos de responder en este trabajo es, ¿cómo se encuentra el docente frente a las nuevas demandas sociales, a sus roles personales, horas de trabajo, dedicación a sus hijos, doble turnos, etc.?

Considerando la hipótesis de que el gran trajín del docente, en cuanto a años de profesión, grandes jornadas de trabajo y demás cuestiones, influyen en el estrés o agotamiento que presentan. Y disminuye su capacidad de brindar respuestas pertinentes a lo que le demanda el contexto.

MARCO TEÓRICO

El marco teórico se desarrollará en tres partes. La primera, comprende la situación del maestro en los nuevos contextos sociales que debe trabajar y el impacto cultural al que se enfrenta, la segunda parte, aborda dos teorías sobre el estrés y su prevención y la tercera, hace referencia al abordaje grupal como intervención en salud mental.

1) Rol del docente en un nuevo contexto social.

Diversidad Cultural:

La **cultura** es un punto estratégico desde el que se experimenta e interpreta la vida, es también un cuerpo de antecedentes que incluye valores, historia, convicciones, creencias, costumbres y expectativas que deben ser dirigidas por el individuo. La **cultura es un sistema relativamente estable de significados compartidos** (Quiroga, 2002: 267). Por lo tanto, cuando los argumentos de dos personas se basan en presunciones culturales diferentes, pueden discrepar sin que uno de ellos tenga la razón y el otro se halle equivocado. Dependiendo de la perspectiva cultural desde la que se considera un problema, pueden generarse multitud de soluciones apropiadas.

Gabriel Noel realiza una aproximación sobre el conflicto en las escuelas, desde las expectativas que tienen los docentes de los alumnos y padre y viceversa. Este autor señala que las expectativas se basan sobre alguna clase de supuesto, ya sea descriptivo – cómo son determinadas personas o cosas, que puede esperarse de ellas – o normativo – qué cosas se demandan de esas mismas personas o cosas y cómo deben ponderarse y valorarse, aprobarse o censurarse.

Los supuestos desde y a través de los cuales los agentes del sistema escolar perciben habitualmente a los habitantes de los barrios populares, están marcados por lo que apresuradamente podríamos llamar diferencia de clase. Todo parece indicar que esta base de conocimiento funciona como marco de interpretación de los comportamientos de los habitantes del barrio, los que se califican por referencia a los supuestos que constituyen esta base, **supuestos descriptivos**.

Los **supuestos normativos**, por su parte, abarcan todas aquellas suposiciones relacionadas con lo que un chico en edad escolar debería saber, hacer o saber hacer, o las competencias que se supone debería haber adquirido como parte de su proceso de socialización preescolar. Lo interesante del caso es que estas competencias, tal como los agentes del sistema escolar las utilizan en sus calificaciones morales de sus alumnos de sectores populares, suponen una socialización primaria que haya tenido lugar en condiciones sociales y culturales, que se corresponden con la experiencia de los sectores medios y no con las de la mayor parte de los sectores populares.

El sistema escolar presume una homogeneidad en su alumnado que de hecho no existe. Una vez que la escuela incorpora a su alumnado sectores que no son asimilables a su 'clientela' habitual, el sistema cae por su base y entra en crisis, como consecuencia de expectativas, atribuciones y demandas cruzadas construidas sobre la base de supuestos recíprocos en conflicto. (Noel, G. 2006)

Si el docente mira la situación del alumno con sus propios parámetros, su respuesta resulta muy influida por sus valores o por los de la cultura predominante. La disonancia cultural que existe entre ambos es motivo de incompreensión. Cuando el docente escucha el relato de los alumnos, surge generalmente un primer obstáculo, que es ponerle un rótulo a la situación o al alumno, que no corresponde con la percepción u opinión que tiene el alumno de sus problemas.

Este obstáculo está basado en las diferentes construcciones de la realidad que tiene el sujeto de su propia historia y el observador, que construye el relato del otro con referencias y sobreentendidos propios.

Las escuelas cuentan con una prescripción curricular fuerte que dificulta en cierta medida el encuentro con las necesidades del alumno. Los docentes están preparados para trabajar en circunstancias y contextos diferentes a los que se presentan hoy día. Esto los lleva a vivir una situación laborar frustrante por: la imposibilidad de transmitir adecuadamente aquellos contenidos con los que fueron formados en su carrera y por no contar con herramientas para poder llegar y trabajar en estos contextos que responden a una cultura y valoraciones diferentes y en muchos casos divergentes a la propia.

2) Salud Física y Mental

Para el análisis de estos temas hemos seleccionado dos autores que se refieren al estrés. Uno de ellos, Rossi, E. (1993) *Fundamentos para una Terapia Psicobiológica: Uniendo Mente/Cuerpo*. Mimeo y otro, Rosetti, D. (2001) *Epidemia del Siglo XXI: Estrés como entenderlo, entenderse y vencerlo*. Ed. Lumen.

Estrés

Tomando los conceptos del Dr. Rosetti, se entiende por estrés a aquella situación en que las demandas externas (sociales) o las demandas internas (psicológicas) **superan nuestra capacidad de respuesta**. Se provoca así una alarma orgánica que actúa sobre el sistema nervioso, cardiovascular, endocrino e inmunológico; produciendo un desequilibrio psicofísico y la consiguiente aparición de la enfermedad. (Rosetti, D. 2001)

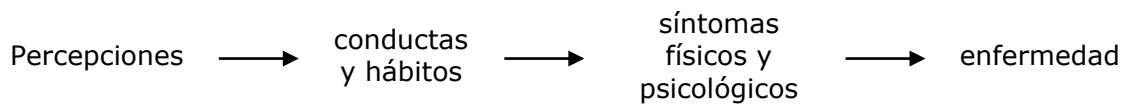
Este autor, expresa que el estrés es: una función normal del organismo, que es una cuestión de intensidad y de tiempo. Sólo cuando se pasa del límite el cuerpo se enferma.

El estrés en el docente limita la capacidad de respuesta a las constantes situaciones que le demanda su función. Un docente estresado, va a tener una capacidad limitada de respuesta a las situaciones constantes que debe resolver a diario en la escuela.

La cadena del estrés

Rosetti, denomina cadena del estrés a la secuencia de sucesos que, cronológica y causalmente ordenados, terminan por desarrollar una enfermedad física con todo su cortejo de síntomas.

Ésta se origina siempre con la percepción, todo lo que nos preocupa o genera estrés fue en su comienzo: percepción. Percibir correctamente es una de las claves para conducirse frente al estrés.



Cuando alguien percibe o valora los hechos del mundo interior o exterior como amenazantes, desencadena una multiplicidad de cambios de conductas y de hábitos, esto varía según el sujeto. Altera su comportamiento mostrando modificaciones tan diversas como: una apariencia más tensa o preocupada, gestos nerviosos, alteraciones de horarios, reacciones desproporcionadas ante hechos menores, irritabilidad, cambios de hábitos en el sueño y en la conducta social, entre muchos otros. Todas estas modificaciones, no son solamente consecuencias del primer eslabón del estrés, sino que, una vez instaladas, favorecen la permanencia del proceso estresante, debido a que originan una interacción problemática y desfavorable con el medio ambiente.

Si esta cadena del estrés continúa, no tardará en aparecer el tercer eslabón, el de los síntomas físicos y psíquicos, que, como en los cambios, pueden ser diferentes y dependen de la reacción de los individuos, entre ellos podemos citar, los dolores de cabeza, las contracturas, dolores musculares, dolores de pecho y trastornos digestivos, entre otros. Como síntomas de trastornos mentales o psicológicos, podemos mencionar la ansiedad, el miedo, la preocupación excesiva, la inseguridad, la depresión, los cambios de humor y las alteraciones de la memoria y de la concentración.

Si a esta altura no se ha sabido escuchar las voces de aviso del cuerpo, se alcanzará el cuarto eslabón, el de la enfermedad. Aquí también y teniendo en cuenta la predisposición genética, aparecerán distintas enfermedades, tales como hipertensión arterial, aterosclerosis, arritmias cardíacas, úlcera gástrica, infecciones por inmunosupresión, enfermedades de la piel, artritis y hasta cáncer.

La secuencia de esta cadena del estrés puede desarrollarse lenta o rápidamente, se puede permanecer mucho tiempo en una cadena, o pasar rápidamente a la otra, o pueden superponerse parcialmente, confundiendo percepciones, conductas, síntomas y enfermedad. Si se percibe a tiempo de su existencia es posible intervenir para cortarla. De otro modo, se sigue inexorablemente su curso normal.

Estrés, energía y síndrome de Fatiga Crónica

Cuerpo y mente tienen un límite, más allá del cual, el exceso de las exigencias a las que está sometida la persona supera la capacidad de respuesta. Comienza entonces una fase de agotamiento, en la que se manifiestan signos y síntomas psicofísicos diversos que evidencian una caída en la capacidad para responder.

Síntomas de agotamiento y disminución de energía:

- Cansancio inusual aún después de haber dormido adecuadamente ocho horas.
- Disminución del entusiasmo.
- Disminución de la concentración.
- Disminución de la memoria.
- Disminución de la creatividad.
- Pérdida del interés sexual.
- Apatía y desgano.
- Dificultad y desinterés en iniciar tareas o proyectos nuevos.

El estrés desgasta el organismo y potencia un decrecimiento de la capacidad y aptitud para enfrentar situaciones. Ese decaimiento de la capacidad de interacción

con el medio, determinado por una disminución de la energía, es en sí mismo un síntoma y una consecuencia del estrés crónico, cuando éste supera la propia resistencia.

Estrés y Síndrome de Fatiga Crónica

El síndrome de fatiga crónica es un conjunto de síntomas y signos heterogéneos, entre los cuales, el cansancio y el decaimiento ocupan un lugar preponderante. Cuando el síndrome se presenta en forma compleja, puede producir cansancio continuo y acentuado, cefaleas mareos, debilidad en brazos y piernas, mialgias, debilidad muscular generalizada. Para constatar este síndrome, todos estos síntomas deben tener una duración de seis meses.

Las causas son varias, entre ellas: problemas emocionales, anomalías del sueño, dieta inadecuada, exceso de trabajo y de actividad, efectos adversos de medicaciones, infecciones virales, etc.

El estrés se vincula de por sí con este síndrome. Los síntomas favorecen al estrés o son una consecuencia de él. De este modo, se constituye un círculo vicioso. El estrés es responsable del síndrome de fatiga crónica.

Los ritmos de autorregulación mente-cuerpo

Sobre este tema, Rossi destaca la importancia de los ritmos ultradianos: ritmos que oscilan muchas veces a través del día, como sucede con el hambre.

Aproximadamente 12 ó 16 veces al día, se experimentan los efectos de los ritmos ultradianos de 90 a 120 minutos de actividad y 15 a 20 minutos de descanso, es considerado tan importante que ha llegado a denominarse el '**ciclo básico de actividad descanso**'. Este CBAD opera las 24 horas de día.

La fase de descanso es importante para el desempeño óptimo de todos los sistemas principales de autorregulación. Esta fase suministra un descanso muy necesario frente al desgaste psicológico proveniente del mundo, permitiendo ponerse al día y recuperarse.

Al aprender a entender las señales que indican que se está entrando en la fase activa del ritmo, se puede acrecentar todo el desempeño al focalizarse sobre las tareas que demandan energía y alerta. Y al aprender a escuchar las señales que muestra que se está entrando en la porción que corresponde al ciclo de descanso y rejuvenecimiento del ritmo, se puede restaurar apropiadamente, de modo de estar en el máximo desempeño cuando la energía y alerta asciendan nuevamente.

Surgimiento del estrés. Cuando se ignoran los ritmos ultradianos

La habilidad para ignorar las señales ultradianas, para adaptarse a las breves emergencias vitales en el ambiente, se convirtió en la regla. Se fueron los momentos naturalmente rítmicos de tranquilidad y descanso, en su lugar hubo más y más exigencia del mundo exterior.

Sin embargo, mientras menos se atiende a los ritmos ultradianos naturales, menos se advierten. La necesidad innata de restauración no se va, sino que comienza a resurgir en formas desadaptativas. El estrés vacía la energía, dejando el cuerpo inundado con toxinas de la fatiga que disponen el escenario para numerosos problemas relacionados con el estrés.

El síndrome del estrés ultradiano.

Es una constelación de síntomas mente cuerpo que pueden interrumpir la actividad diaria cuando se ignoran habitualmente las señales ultradianas para el descanso.

Puede llevar a problemas de la memoria, aprendizaje, accidentes, quemaduras y actitudes auto derrotistas que pueden dificultar el desempeño óptimo del trabajo, bienestar y relaciones personales.

Si el estrés se hace crónico aparecen problemas más serios, enfermedades del corazón, síntomas psicósomáticos (jaquecas, úlcera, asma, depresión, ansiedad, insomnio).

El estrés ultradiano presenta cuatro fases. Las fases contemplan síntomas característicos del estrés y del síndrome de fatiga crónica. A través de estas se pueden sacar apreciaciones sobre el estado bio-psico-social del docente.

Estos síntomas (ver metodología), se encuentran en un estadio evolutivo según Rossi. La última etapa de esta evolución hacia el estrés, presentan síntomas característicos ya de estrés crónico y síndrome de *burn out*.

Síndrome de *Burn Out*

Las características de este síndrome son: actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol docente, profunda fatiga y una frustración aguda. En estas personas la tensión se acumula hasta llegar inevitablemente a un agotamiento de sus recursos, de su vitalidad, y de su capacidad de funcionamiento. Este sentimiento de 'quemadura' interna no se produce generalmente de una sola vez, sino que se instala poco a poco; personas que habían estado durante toda su vida llenas de entusiasmo, de energía, empiezan a sentirse apáticas y sin vitalidad.

Es una circunstancia en la que el estrés crónico, bien por ser muy severo o bien por ser prolongado en el tiempo, genera un agotamiento en el sujeto. Esa persona, superada largamente su capacidad de respuesta, termina por presentar síntomas extremos y definidos.

Se aplica particularmente en el ámbito laboral, es en él donde se expresa en su real magnitud y donde observamos la tríada sintomática que lo caracteriza. Para que se produzca, el nivel estresante del medio ambiente debe ser elevado y estructural. Además, la exigencia de ese ámbito precisa una respuesta de la persona, que lo hace hasta cierto límite, claudicando después. La aparición del *burn out* es paulatina, pero, cuando todos los elementos sintomáticos están presentes al mismo tiempo, está caracterizada por el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución en la iniciativa y en la toma de decisiones.

Una vez establecido el diagnóstico, se impone una rápida intervención correctiva, ya que este desajuste promueve fuertemente desequilibrios psicósomáticos, profundización de los síntomas que conducen a la enfermedad.

Prevención del estrés

Señales de alarma que transmite el cuerpo

Los autores mencionados recientemente, Rossi y Rosetti, se expresan sobre las señales que el organismo transmite, señales de alarma, que se dejan pasar, abusando de la nobleza y resistencia del organismo.

El cuerpo siempre envía señales, solamente que al principio lo hace en 'voz baja'. Si no se tiene presente que los síntomas son señales que el cuerpo envía para hacer tomar conciencia de que algo está funcionando mal y que eso merece atención, la persona sigue su ritmo de actividades sin descansar.

Cuando se comienza a escuchar al cuerpo y la persona procede a tomar los descansos restauradores. Estos autores sostienen que se recupera el equilibrio óptimo de salud y bienestar. El descanso y restauración ultradiano puede llevar al mejoramiento o remisión de los problemas psicosomáticos relacionados con el estrés.

Rosetti también destaca los beneficios de la actividad física, argumentando que ésta es una válvula de escape natural para la presión que el estrés produce. Ésta es una de las variables que se indagó en el estudio, se consultó qué actividades físicas realizaban los docentes, para ver si determinaba en algún grado su nivel de estrés. También se indagó sobre las horas que el docente descansaba.

Estrés relacionado con el Docente:

La Dirección General de Escuelas de la Provincia de Mendoza otorgó, hasta el 24 de enero de 2006, 1.736 cambios de funciones, de ellos, más de 800 se dieron por razones psiquiátricas. En dos años, el porcentaje de docentes en los que el traslado obedeció a razones psiquiátricas trepó de 41% a 48% del total. Es decir que pasó de cerca de 500 a más de 800 casos en 2005. (Diario Los Andes, 2006)

En general, el docente se enfrenta todos los días a situaciones de tensión que son acumulativas, una característica de esto es que no lo nota. Entonces, cuando pasa un determinado tiempo y la vida cambia drásticamente, no es atribuido a estos momentos de tensión diarios, que se terminan convirtiendo en cotidianos.

Se encuentra en las/os docentes gran variedad de quejas, abrumados por la situación, con pensamientos negativos y sin esperanza de modificación de la situación en función de sus propias expectativas. Esto lleva a que se encuentren atrapados sin poder visualizar la funcionalidad de los aportes individuales que podrían favorecer el cambio.

En muchos casos, esto se produce por entender la dinámica del cambio en términos dicotómicos, todo o nada, y proyectando la responsabilidad del cambio sólo en factores, personas y acciones externas a ellas.

En síntesis

Cuando el estrés es acumulativo, no se percibe qué pasa o qué es lo que está provocando estrés.

No se trata de evitar el estrés sino de manejarlo adecuadamente. Esto, aunque llame la atención, es fácil hacerlo. Es poco probable que se puedan cambiar las cosas, en cambio es posible que se modifique la reacción frente a ellas y así mejorar sensiblemente la calidad de vida.

Para que el docente pueda prevenir acumulación de estrés o llegar al *burn out*, suponemos que debe contar con:

- Herramientas individuales para afrontar el desgaste cotidiano.
- Recursos para el manejo del estrés.
- Estrategias institucionales, que aborden los cambios culturales y se adapten a la nueva población que reciben.

- Un espacio de contención para su bienestar emocional.
- Entre otros.

3) Abordaje Grupal

Ventajas del trabajo en grupo (Corey, 1995):

Una de las principales razones del éxito de los enfoques grupales es que los **miembros del grupo pueden practicar nuevas habilidades** dentro del mismo grupo y en sus interacciones diarias fuera del mismo.

Los miembros del grupo se benefician tanto del **feedback** de los miembros restantes, como del terapeuta.

Los grupos ofrecen la posibilidad de ejercitar el **modelado**. Los miembros aprenden a manejar sus problemas observando a otras personas con preocupaciones similares.

Una ventaja es que los participantes pueden explorar su estilo de relación con los demás y **aprender habilidades sociales más efectivas**. Los participantes generan la sensación de pertenencia y mediante la cohesión que se produce aprenden formas de comportarse íntimamente.

El grupo implica un **proceso interpersonal** que potencia los pensamientos, sentimientos y conductas conscientes.

Talleres Grupales como alternativa de intervención:

La técnica del Taller de Trabajo es una modalidad que permite la participación de los miembros del grupo en la reflexión de la situación y en la elaboración de propuestas de acción. La participación de los integrantes pasa a ser el pivote sobre el cual se centra la intervención; por lo tanto, se la puede considerar como un instrumento para el cambio. (Dabas, 1993: 115)

En los talleres grupales se construye un espacio igualitario, en el que se intercambian: ideas, valores, vivencias, conocimientos y percepciones en un traspaso permanente del poder - saber. Es decir, se podría definir como: **un intercambio del saber continuo, de experiencias de los integrantes, de aportes de los profesionales en una continua interacción. En donde habría dos tipos de conocimientos en el encuentro: uno es el técnico de los coordinadores y el otro es el predominantemente experiencial de las integrantes del grupo. (Rudov, T., 2004)**

METODOLOGÍA

La idea central que rige esta **exploración** responde a la necesidad de indagar cuál es el estado de la salud mental actual del grupo de docentes que asistieron a la jornada de Capacitación y Reflexión brindada a los docentes en el 2006.

Se consideró que este acercamiento al tema de investigación es de gran importancia, porque cuidando el bienestar bio-psico-social del docente, se tendrá la base para trabajar elementos de prevención de violencia en las escuelas, entre otros.

Como se dijera anteriormente, el propósito del presente trabajo es el estudio del estado psicofísico de los docentes y el análisis del taller como espacio grupal de capacitación destinado a brindar herramientas para mejorar su bienestar general.

Asimismo, se pretende la difusión de un marco de análisis e intervención que promueva la salud mental del docente, dentro de un marco preventivo.

Este estudio se realiza empleando eminentemente una **metodología cualitativa**, a través de la observación participante.

El **procedimiento básico** que se ha utilizado para este trabajo ha sido el de investigar y producir conocimiento desde las acciones que se han realizado. Se fue explorando en el problema a medida que se fue interviniendo. Se realizaron continuas correcciones a los supuestos iniciales y esto permitió ajustar el encuentro a la necesidad de los docentes. Es decir, que la construcción de los problemas inicialmente tratados sirvió y condujo a mayores grados de complejidad de la problemática a abordar y, por lo tanto, a su correspondiente respuesta técnica desde el equipo de profesionales. Conocer resolviendo y resolver conociendo.

Dada la metodología empleada y las características del estudio, su validez está acotada al contexto de producción de esta, sin embargo, constituye un antecedente apropiado para el análisis y trabajo con situaciones análogas.

Grupo de Estudio

El grupo estudiado corresponde a los docentes que han participado de las Jornadas de Capacitación que se brindaron como respuesta a las demandas de las escuelas. A la capacitación, los docentes asistieron voluntariamente y en horario extraescolar. De estos docentes, el registro de los análisis de los resultados de recurrencias, frecuencias y correlación de variables corresponde a los que devolvieron el cuestionario de autoobservación a los profesionales y los que voluntariamente realizaron la evaluación del taller.

La sumatoria de los grupos es de 86 docentes, pertenecientes a escuelas de los departamentos de Las Heras, Godoy Cruz, Capital y Guaymallén.

Técnicas y procedimientos que se emplearon

- Se realizaron encuentros grupales de una duración de 2 horas.
- Se administró un cuestionario de autoobservación de los síntomas de estrés y de las situaciones de vida cotidiana.

Análisis de resultados

El análisis de los resultados se ha dividido en dos partes:

A) Análisis del autodiagnóstico

El cuestionario que se ha empleado en los talleres está construido a partir de una escala trabajada por Rossi, que evalúa las fases del estrés. Destacando en este cuestionario, la importancia de cómo el cuerpo se va enfermando, a medida que el ritmo de vida de la persona no permite tomar los descansos mentales y corporales necesarios.

El cuestionario autoadministrado permite a los docentes que puedan observar en qué estado se encuentran y realizar modificaciones preventivas para no pasar a otra etapa y llegar al estrés crónico.

A su vez se realizó una serie de preguntas para observar si existía alguna relación entre las condiciones de vida, actividad laboral y estado psicofísico en que se encontraban los docentes.

Los datos solicitados fueron:

Edad, antigüedad, horas de clase en el día, horas de dedicación a la docencia en su casa, cantidad de hijos, horas de descanso, actividades recreativas, horas de actividad física semanales.

Estas variables se seleccionaron a partir de la hipótesis de que alguna de éstas podía incidir en su estado físico y psicológico.

El siguiente cuadro muestra los síntomas que se presentan en este grupo de docentes con mayor frecuencia.

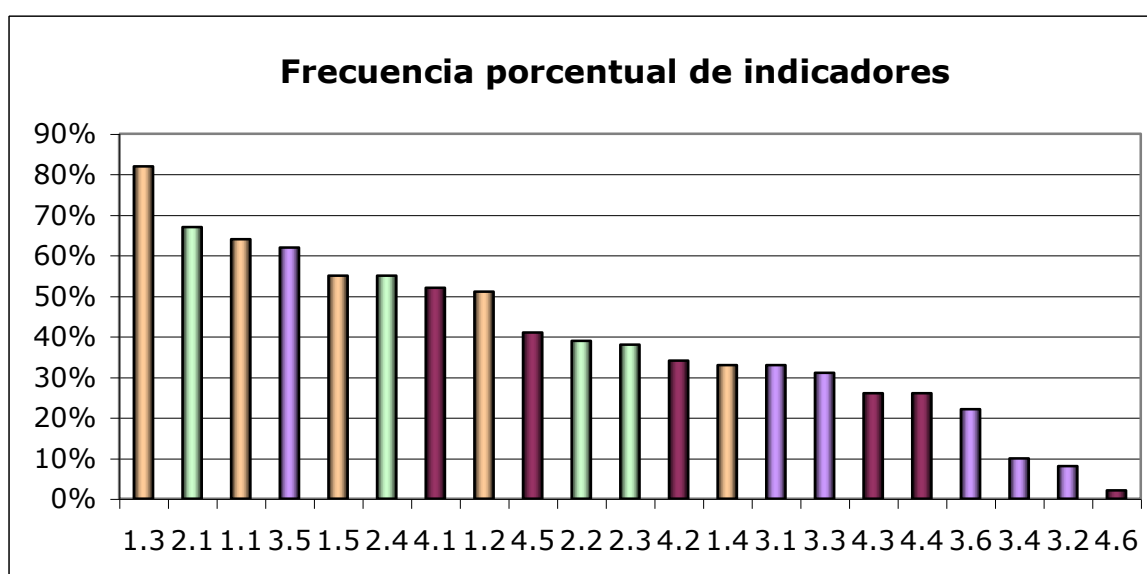


Tabla de Referencias

- 1.1 Sentir necesidad de estirarse y moverse.
- 1.2 Problemas de concentración: estar relejendo la misma frase varias veces.
- 1.3 El cuerpo está tenso, cansado, fatigado.**
- 1.4 Estar vagando en la mente.
- 1.5 Problemas de memoria, "fenómeno de la punta de la lengua".**

- 2.1 Comportamiento acelerado.**
- 2.2 Hiperactividad y manía.
- 2.3 Irritabilidad, impaciencia, ataques de ira.
- 2.4 Tensión, hostilidad, sensación de estar molido.**

- 3.1 La memoria comienza a fallar mucho.
- 3.2 Errores de juicio y malas decisiones.
- 3.3 Hablar defectuoso.
- 3.4 No comprender los juegos de palabra.
- 3.5 Momentos de impaciencia e irritabilidad.**
- 3.6 Equivocaciones interpersonales.

- 4.1 Fatiga enorme y acumulativa.**

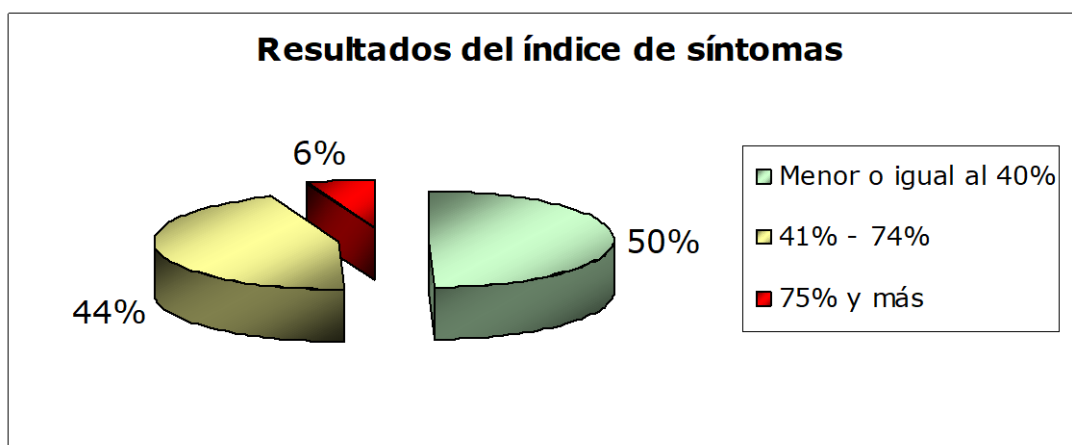
- 4.2 Se pone en proceso enfermedades psicosomáticas.
- 4.3 Más vulnerable a infecciones.
- 4.4 Problemas en el dormir.
- 4.5 Desordenes gastrointestinales.**
- 4.6 Problemas cardíacos.

Los resultados más significativos son indicadores de procesos de ansiedad, fatiga y estrés.

Indicadores		Frecuencia Porcentual
1.3	Cuerpo: tenso cansado fatigado	82%
2.1	Comportamiento acelerado	67%
3.5	Momentos de impaciencia e irritabilidad	62%
1.5	Problemas de memoria	55%
2.4	Tensión, hostilidad, sensación de estar molido	55%
4.1	Fatiga enorme y acumulativa	52%
1.2	Problemas de concentración	51%
4.5	Desordenes gastrointestinales	41%

Teniendo en cuenta que se hace referencia a una tabla de indicadores de un proceso de estrés y que según el autor una fase compromete más a la persona que la anterior, se ha desarrollado un índice que pondera la presencia de un indicador frente a los demás. En este índice se han considerado síntomas característicos de estrés y fatiga que son relevantes en sí mismos.

El siguiente gráfico muestra los resultados del empleo del índice en las respuestas de los docentes, respecto de los síntomas indicadores del estrés. De este análisis se desprende que el 50 % de los docentes evidencian síntomas indicadores de estrés o fatiga.



En el análisis de la relación de los datos sobre condiciones de vida, con los síntomas presentados por los docentes, se observa que no existe una correlación lineal entre la presencia de indicadores de estrés y las situaciones particulares vida de los docentes. Esto se visualiza cuando ante situaciones análogas, en algunos casos hay síntomas de estrés y en otros no.

Por ejemplo, ante la misma situación de antigüedad, horas de trabajo, etc., los docentes manifiestan una gran variedad de síntomas. Mientras que, en otros casos, se han encontrado docentes que manifiestan pocos síntomas.

Con esto se destaca que, al parecer existe un factor protector en la persona del docente, que, ante situaciones adversas, hace que no se enferme.

B) Análisis de la valoración que tuvo el docente del encuentro grupal

Este análisis se hace a partir de las evaluaciones que realizaron los docentes sobre el taller. Dicha evaluación respondió a la consigna de que expresaran en pocas palabras, de modo anónimo, una opinión abierta respecto del taller.

De los docentes que participaron, 69 entregaron sus evaluaciones del encuentro. A partir del análisis de las evaluaciones se establecieron las siguientes categorías que permitían reagrupar las expresiones de los docentes.

Aspectos observados para el análisis de las evaluaciones:

Valoración

Consideración positiva, neutra o negativa; en función del aporte, utilidad y beneficios del módulo. Se consideró la valoración neutra, a la opinión del docente que no hace referencia ni positiva ni negativa del encuentro.

Asimismo, en las expresiones de los docentes se rescatan otros aspectos que se evalúan como positivos para el desarrollo de la profesión. Las mismas se organizan bajo las siguientes categorías:

Autobservación

Expresiones sobre la observación dirigida a la identificación de:

- La situación actual de la persona; teniendo en cuenta edad, años, horas de trabajo, actividades recreativas, deportivas, etc.
- Síntomas psicofísicos indicadores de fatiga y estrés.

Relajación

Se resalta la técnica a base de ejercicios corporales y respiratorios para conseguir la distensión muscular y mental.

Herramientas

Destacan las técnicas, actitudes, acciones y operaciones susceptibles de incorporar para responder a las nuevas exigencias de la profesión.

Intención de cambio

Refiere a expresiones que a partir del autodiagnóstico incluyen la intención de modificar algunos aspectos del quehacer diario o de la actitud frente a éstos.

Espacio de expresión, interacción, participación

Valoración del lugar físico y ámbito donde manifestar la propia visión, experiencias y vivencias de la profesión. Espacio facilitador de intercambio y aprendizaje de los pares.

Reconocimiento a la persona y función docente

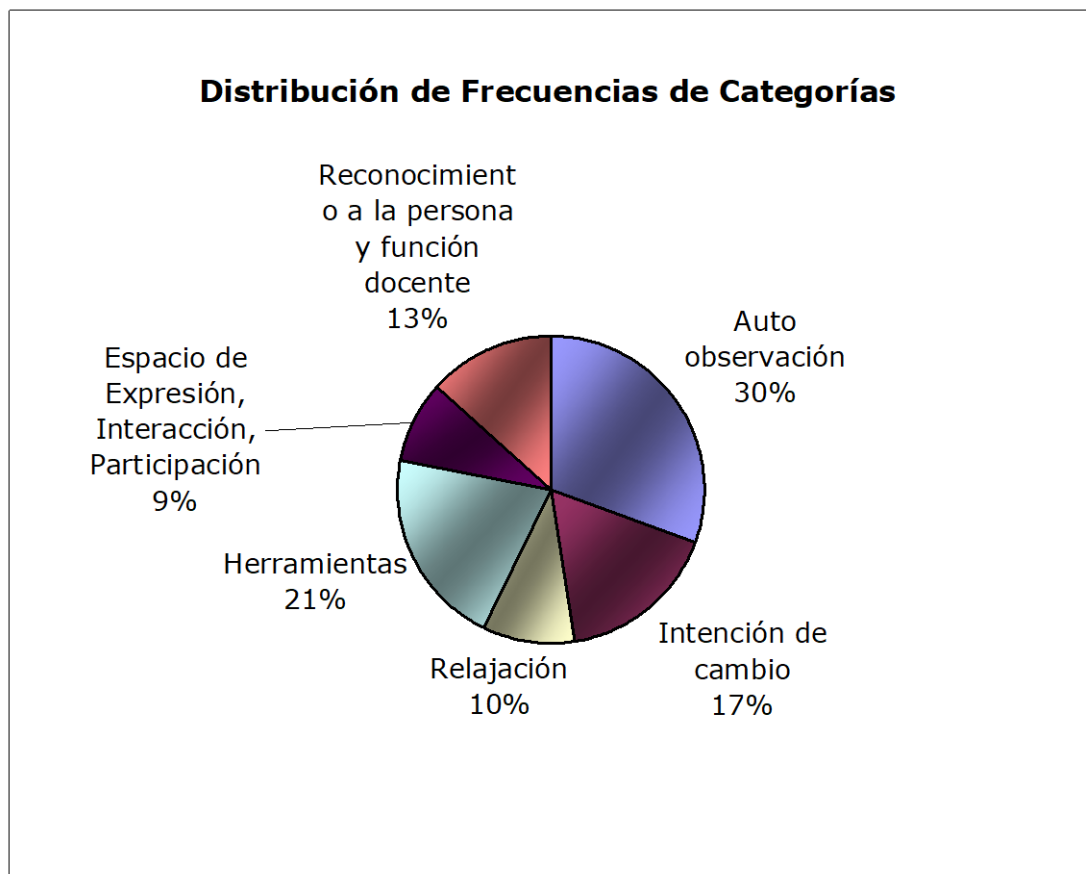
Evaluaciones que refieren lo positivo del espacio respecto del reconocimiento del docente y su salud mental. Destacando su función y su persona. Hacen referencia a la contención de la persona del docente.

Resultados

Valoración

De las 69 evaluaciones: 62 personas han realizado una valoración positiva del taller, 5 neutra y 1 negativa.

De las evaluaciones positivas, el gráfico siguiente muestra los porcentajes por categoría.



Se observa en el cuadro precedente, que el porcentaje mayor corresponde a la autoobservación. De este 30% se observa recurrencia de la intención de cambio. Un gran porcentaje de los docentes que destacaron este criterio en las evaluaciones, a su vez manifestaron la intención de cambio. Se podría suponer, que este espacio les sirvió para reflexionar sobre su estado físico y emocional, y plantearse alguna modificación.

A su vez, se puede observar en el cuadro la importancia que los docentes le brindan a poder obtener herramientas, esto es: técnicas, actitudes, acciones y operaciones; susceptibles de ser incorporadas para responder a las nuevas exigencias de la profesión. Dentro de estas técnicas algunos manifestaron específicamente que les ha sido de utilidad la relajación.

CONCLUSIONES

En el estudio presente se obtiene que el 50% de los participantes manifiesta síntomas indicadores de estrés y fatiga. Ellos expresan: *"no estar preparados, desde su formación, para trabajar en poblaciones conflictivas"*. Consideramos que esto deriva en una situación laboral productora de estrés, por la imposibilidad de: transmitir adecuadamente los contenidos curriculares y contar con herramientas pertinentes para poder trabajar en nuevos contextos sociales que responden a una micro cultura diferente a la de referencia de los docentes.

Algunas expresiones de los docentes al respecto:

"Me parece importante la contención para docentes porque la institución somos la herramienta que sufre más desgaste. Además, en la actualidad que nos rodea necesitamos más material y preparación para enfrentar la actualidad conflictiva de nuestros alumnos."

"El taller me pareció muy bueno. Muy valioso aporte personal pleno, que debiera estar dentro de la preparación profesional."

En el análisis de los resultados se observó que, ante datos personales similares, no se visualiza una relación directa con los síntomas indicadores de estrés. Es decir, que personas con la misma antigüedad, carga horaria, con poca actividad física en su programa diario, reaccionan (según los indicadores de estrés) de manera diferente a las situaciones cotidianas.

A partir de ello, se plantea la siguiente pregunta: **¿es posible que las percepciones (supuestos según Noel) de los docentes hacia la vida, conducta y familia de sus alumnos, es el primer eslabón de la cadena generadora de estrés en ellos?** Es decir, si un docente percibe como peligrosa la vida y familia de sus alumnos, podría esperarse una elevación de los indicadores de estrés. Esta hipótesis abre el camino a un posible estudio que podría indagar: **¿cuáles son las percepciones de los docentes que, ante las mismas situaciones de trabajo, en sectores populares presentan mayor bienestar general?**

A esta altura del análisis es posible hipotetizar que son los factores internos, los recursos propios y los esfuerzos concientes y voluntarios los que posicionan al docente en la ubicación de mayor y menor grado de capacidad para manejar los problemas que se suscitan en el ámbito escolar.

Se considera que el bienestar del docente probablemente contribuye al manejo favorable de las situaciones de violencia que se presentan en la escuela. Por ello, uno de los objetivos más importantes de las capacitaciones brindadas a los docentes es el reposicionamiento de los docentes frente a las diferentes situaciones conflictivas que se le presentan. Es decir, un cambio de la percepción sobre la micro realidad a la que pertenece el niño considerado 'problema'.

Esto supone la posibilidad de autorreflexión de cada docente, de auto indagación personal y de poder observar la misma situación desde otro punto de vista, que lo lleva a cuestionarse y preguntarse acerca de otros modos más gratificantes de entender y vivir el trabajo.

Expresiones de un docente:

"Me pareció muy bueno ya que nos hace ver otras posturas, actitudes, modos y también nos sirve para tomar conciencia sobre como nos estamos manejando en nuestra vida."

En cuanto al abordaje grupal se toman, a modo de conclusión, expresiones de los participantes que remarcaron la importancia de dos aspectos del módulo:

- Del autodiagnóstico para prevenir trastornos futuros, subrayando de este modo, el valor de la prevención de la intervención. En función de ello poder reflexionar sobre modificaciones para lograr mayor bienestar.

"Me gustó porque siento que necesito conocer mis problemas 'necesidades, limitaciones y fortalezas', además estoy muy cerca del B. O. (viendo las cruces que marqué y que realmente me ocurre)."

"La clase fue positiva desde la perspectiva de la ubicación del estrés docente y los medios de mojar y cambiar."

"Muy interesante el diagnóstico del auto conocimiento y el darme cuenta como estoy y como puedo mejorar, en que aspecto."

- De adquirir conocimiento y técnicas, tanto para responder a las nuevas exigencias de la profesión, como para manejar el estrés que presentan.

"Muy interesante, ya que nos aporta herramientas para poder ejercer nuestra carrera."

El presente trabajo pone de manifiesto la necesidad de contemplar espacios grupales de participación que brinden asesoramiento a los docentes para: fortalecer su salud mental, su rol profesional, su capacidad de afrontamiento individual y colectivo, frente a las solicitudes de los nuevos contextos sociales.

Al decir de un docente:

"Me pareció muy interesante el aprendizaje de ejercicios, para mejorar la calidad mental y sobre todo para cuidar la salud de los docentes. Que ante todo somos personas en un mundo acelerado."

BIBLIOGRAFÍA:

- ❑ Cerutti, S; Lorenzo, R; Rudov, T (2007): *Taller de Reflexión Docente: "Capacitación en Servicio: preparando y fortaleciendo a los docentes, para la demanda de un nuevo contexto microsocioal". Capacitación presentada a evaluación y monitoreo de DGE, para acreditar puntaje por resolución.*
- ❑ Cerutti, S. Lorenzo, R, Rudov, T (2006): "Taller de reflexión y Capacitación: Aportes para mejorar el clima institucional" (Resolución 00010-3450: 2006)
- ❑ Coletti. M y Linares. J (1997): "La intervención sistémica en los servicios sociales ante la familia multiproblemática". Ed. Paidós. Barcelona- Bs. As-México.
- ❑ Corey. G (1995): "Teoría y práctica de la terapia grupal". Editorial Descleé de Brouwer. Bilbao.
- ❑ Dabas.E (1993): "Red de Redes. Las prácticas de la intervención en redes sociales". Ed. Paidós. Bs. As-Barcelona-México.
- ❑ Instituto Gino Germani, de la Facultad de ciencias Sociales de la Universidad de Buenos Aires (2006): *El estrés laboral en docentes de enseñanza media de la Argentina.*
- ❑ Lorenzo, R; Rudov, T (2006): "Taller de Reflexión y Capacitación Docente. Aportes para mejorar la relación docente alumno en contextos conflictivos". Trabajo presentado en las IV Jornadas de Salud Mental Infante juveniles. Octubre 2006.

- ❑ Diario Los Andes (2006) *Más de 800 docentes dejaron el aula por razones psiquiátricas*, actualizado el 5 de marzo de 2007 en http://www.losandes.com.ar/2006/0303/sociedad/nota303207_1.htm
- ❑ Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. Actualizado el 5 de marzo de 2007 en <http://personal.telefonica.terra.es/web/psico/dsmiv.html>
- ❑ Ministerio de Educación Ciencia y Tecnología. Consejo Federal de Educación. UNESCO (2004): Programa *Nacional de Mediación, Marco General*.
- ❑ Nieto, I; Rudov, T; Schneebeli, A (2006): "*El Burn Out y la Docencia: trabajo monográfico*". Presentado en curso de especialización a distancia. Sociedad Argentina de Psicotrauma.
- ❑ Noel, Gabriel (2005a) *Expectativas Recíprocas y Conflictividad en Escuelas de Barrios Populares. Una Aproximación Inicial*, Trabajo presentado en el XIº Simposio de Investigación Etnográfica en Educación, Buenos Aires, marzo de 2006
- ❑ Oviedo de Benosa (2004): *La representación social del conflicto: una significación social imaginaria EN UNA ESCUELA PRIMARIA*. Ed Miño y Dávila.
- ❑ Paladino, C. (2006): *Conflictos en el aula: perspectivas y voces docentes*. Editores Miño y Dávila.
- ❑ Redondo, A (2001): "*Delimitación conceptual, diagnóstico y prevención del síndrome de quemarse por el trabajo (Burn Out)*" Ponencia presentada en el V Congreso argentino de Psicodiagnóstico. La Plata, octubre 2001.
- ❑ Rosetti, D (2001): *Epidemia del Siglo XXI: Estrés como entenderlo, entenderse y vencerlo*. Ed Lumen.
- ❑ Rossi Ernest (1993): "*Fundamentos para una Terapia Psicobiológica: Uniendo Mente/Cuerpo*". Material traducido por Instituto Milton H Erickson.
- ❑ Rudov, T. (2004) *Talleres grupales como alternativa de intervención psicológica para madres adolescentes pertenecientes a familias vulnerables. Mendoza. Mimeo*.
- ❑ Sampieri. R, Collado. C, Lucio. P (1998): "*Metodología de la investigación*". Mc Graw-Hill Interamericana. Editores, México.
- ❑ Sirvent, M. T. (1999). *Cuadro comparativo entre Lógicas según dimensiones del Diseño de Investigación: Fichas de Cátedra*. Buenos Aires: Facultad de Filosofía y Letras.
- ❑ Quiroga. A, Morales, J F (2002): "*Psicología Social*". Ed. Pearson Educación, Buenos Aires.