

**ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS EN LOS
DOCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA
CHARGUAYACO EN EL MUNICIPIO DE PITALITO-HUILA**

Presentado por:

MARGARITA CAROLINA JIMENEZ SOTO

IGLESIA CRUZADA CRISTIANA

LA VOZ DE DIOS

PITALITO - HUILA

2016

**ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS EN LOS
DOCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA
CHARGUAYACO EN EL MUNICIPIO DE PITALITO - HUILA**

MARGARITA CAROLINA JIMENEZ SOTO
PROYECTO DE GRADO

PATRICIA CARO
ASESORA DE PROYECTO

IGLESIA CRUZADA CRISTIANA
LA VOZ DE DIOS
PITALITO-HUILA
2016

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCION	4
DEFINICION DEL PROBLEMA	6
OBJETIVOS	7
OBJETIVO GENERAL	7
OBJETIVOS ESPECIFICOS	7
JUSTIFICACION	8
MARCO TEORICO	8
FASE DE INICIO	18
FASE DE PLANEACION	21
FASE DE EJECUCION	26
FASE DE SEGUIMIENTO Y CONTROL	29
FASE DE CIERRE	30
BIBLIOGRAFIA	32

ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA CHARGUAYACO EN EL MUNICIPIO DE PITALITO - HUILA

RESUMEN

El estrés es una enfermedad muy próxima, de la cual somos todos candidatos. Controlarlo o prevenirlo es una de las actuales habilidades profesionales, tan esenciales como saber comunicarse o trabajar en equipo. El estrés se desarrolla fácilmente en profesiones que están en permanente contacto con personas, a quienes ayudan o enseñan. Este proyecto propone estrategias para el manejo del estrés en los docentes de la institución educativa de Charguayaco en el municipio de Pitalito con el propósito que puedan tener una mejor relación con su entorno y por supuesto una comunicación y conducta asertiva, entendida como la capacidad de respetar los derechos propios y los ajenos, y poder expresar de manera apropiada los sentimientos y pensamientos sin producir angustia o agresividad. Se busca además dentro de una de las técnicas de manejo del estrés el acercamiento a Dios como fuente de ayuda espiritual.

INTRODUCCION

Este proyecto tiene como finalidad principal hacer un aporte a la comunidad de Charguayaco específicamente a los docentes del colegio de esta vereda, desarrollando técnicas que permitan hacer un manejo del estrés adecuado, a través de charlas-taller fundamentados en principios bibliocentricos que les permita por un lado poder desarrollar su fe o tener un acercamiento espiritual y por otro lado hacer frente de manera práctica al estrés al que se ven obligados a enfrentar día tras día en su labor de docentes.

Entre los distintos programas existentes se ha seleccionado varias estrategias para ayudar a los profesionales de la educación a cuidar de su salud relacionadas con el estrés. Se pretende para este proyecto prevenir las consecuencias negativas del estrés en los docentes provocadas por los estresores tanto internos como externos y mejorar la calidad de vida de este colectivo.

Hay causas desencadenantes del estrés en los docentes, como son estructura organizativa, estilos de mando, factores del entorno del trabajo que escapan del control de ellos y cuya prevención corresponde a la administración. Pero otras, se pueden controlar porque hay técnicas individuales específicas que pueden ayudar al docente a afrontar el estrés.

En la propuesta de intervención expuesta en este proyecto se toma como

núcleo central esta línea de prevención, es decir, se dan pautas individuales para prevenir el estrés. Se proponen algunas estrategias o consejos para desarrollarlas durante el tiempo de intervención en la población educativa, tales como fomentar las habilidades personales de comunicación, involucrar técnicas asertivas para mejorar las relaciones entre los alumnos y los docentes y motivar para planificar el tiempo y prevenir el estrés.

DEFINICION DEL PROYECTO

El estrés en el docente es un estado que se presenta comúnmente a causa de la falta de apoyo de los directivos, la falta de responsabilidad del alumnado y por el trabajo pesado que suelen tener. Esto afecta su estado de ánimo, la baja productividad en su labor y trae consigo problemas personales y laborales.

El docente no trabaja con números o máquinas, sino con personas. Él a su vez también es una persona con dudas, miedos, anhelos e ideales. Y así como se preocupa por atender la formación de sus alumnos también, necesita preocuparse por su crecimiento personal y espiritual.

De acuerdo con lo anterior, los términos en los cuales se formula el presente problema de investigación son los siguientes: ¿Cómo afecta el estrés en la vida personal, en la relación con los alumnos y con compañeros de trabajo a los docentes de la vereda de Chaguayaco en Pitalito-Huila?

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar técnicas prácticas y preventivas para un adecuado manejo del estrés en los docentes de la institución educativa de la vereda de Charguayaco, bajo principios y valores bíblicos que les permita acceder a una mejor calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer las situaciones que más generan estrés en los docentes de la Institución Educativa de la vereda de Charguayaco, con el fin de poder aportar técnicas que les permita hacer un afrontamiento adecuado.
- Ilustrar a los docentes con herramientas técnicas en las áreas física, emocional y espiritual para el manejo adecuado del estrés.
- Enseñar estrategias a la luz de principios y valores cristianos que puedan ser puestas en práctica por el docente y con las que pueda tener un acercamiento espiritual como una herramienta para afrontar el estrés.

JUSTIFICACIÓN

El estrés en la educación, forma ya parte del bagaje de dolencias que hacen de la vocación docente un displacer más que un goce cotidiano. En este caso, como en tantos otros, resulta imprescindible la prevención.

El vínculo que el docente debe sostener con niños y jóvenes, a veces, con malos hábitos traídos del hogar, la carencia de valores, las discusiones con los padres, la sobrecarga en las tareas, la incomprensión de ciertos directivos, la baja remuneración económica y el no reconocimiento de su labor, son los conflictos que influyen sobre la autoestima, provocando que esta disminuya y que se produzcan, en consecuencia, una serie de síntomas que conforman el estrés en el docente.

Casi imperceptiblemente, esta situación conflictiva lo va llevando a escenarios extremos donde el cansancio, la apatía, la depresión le imposibilita alcanzar sus objetivos, no sólo en su vida laboral, sino también en el plano personal.

Por eso, se deberán encontrar estrategias que lo ayuden a efectuar modificaciones en sus acciones cotidianas que se han tornado rutinarias. Visualizando y asumiendo que el período de crisis que está transitando le da la posibilidad de adquirir las herramientas necesarias para defenderse frente

a las situaciones que le pueden causar desgaste emocional, pérdida de la esperanza, sentimientos de inseguridad y baja autovaloración.

Dentro de las técnicas dirigidas a fomentar la prevención del estrés se encuentran el entrenamiento en solución de problemas, la asertividad y en el manejo eficaz del tiempo.

Este proyecto busca encontrar estrategias que ayuden al cuerpo docente a efectuar modificaciones en sus acciones cotidianas que se han tornado rutinarias y que pueden desencadenar situaciones de estrés. Esto se logrará a través de charlas-taller que generen una acción reflexiva, a través de valores y principios cristianos.

El proyecto se llevará a cabo con los docentes del colegio de la vereda Charguayaco dentro del corregimiento que lleva su mismo nombre, el cual está ubicado en el municipio de Pitalito, departamento del Huila. Esta vereda está a 8 kilómetros de dicho municipio.

MARCO TEÓRICO

El estrés es un estado frecuente en la naturaleza del trabajo, algunos autores lo han llamado como la pandemia del siglo XXI. Especialistas en el tema del

estrés, lo definen como un estado patológico crónico ocasionado por las condiciones habituales del trabajo en las que se encuentran las personas, que pueden afectar su cuerpo y su mente. Este padecimiento, repercute por supuesto, no solo sobre su bienestar personal, sino también sobre su rendimiento.

La palabra estrés, según Peiró (2009) tiene sus orígenes en los años treinta, se le adjudicó a Hans Selye, médico que contempló que los pacientes enfermos a quien examinaba, independientemente de la enfermedad que padecieran, mostraban síntomas comunes como el cansancio, la pérdida del apetito, de peso y debilidad, entre muchos otros, ocasionados por cansancio laboral. Ligado a esto algunos expertos dan a conocer algunos de los síntomas y reacciones que el estrés ocasiona en las personas, como irritabilidad generalizada, alteración del ritmo cardíaco, ansiedad, miedo, agresividad, depresión, agotamiento físico y desmotivación que son originados en los diferentes mercados de trabajo.

Algunas profesiones tienen un alto riesgo de padecer estrés. Existen dos colectivos especialmente expuestos que son el personal hospitalario y el cuerpo docente, por su elevada implicación emocional, fruto del contacto directo y continuado con las personas que reciben el servicio. El docente no trabaja con máquinas o números, sino con personas en diferentes etapas de desarrollo.

El docente a su vez también es una persona con miedos, anhelos e ideales. Cuanto mayor es su expectativa e implicación con la docencia, más probable

es que su ideal docente choque con la realidad de la enseñanza, exponiéndose así a la frustración y a la sensación de fracaso. El docente es un modelo que proyecta sobre sus alumnos, no solo sus conocimientos, sino también su propia forma de ser, su filosofía de vida, sus valores, actitudes y su estado de ánimo. Un docente estresado tendrá dificultades para y transmitir eficazmente, su salud laboral y psicológica afectará directamente la calidad de sus enseñanzas.

Sin embargo, el docente debe lidiar con una alta conflictividad por múltiples tareas y la desvalorización de su trabajo, a esto se une, frecuentemente, la incertidumbre sobre la permanencia en su trabajo, la inseguridad, la ambivalencia entre lo que desea y lo que puede hacer, la atención a las diferencias individuales ante un alumnado numeroso, las demandas pedagógicas de la institución educativa, la necesidad de autopreparación para dar respuesta a intereses de estudiantes cada vez mejor preparados e informados.

No se puede ignorar que el docente como cualquier otro ser humano intercambia en varios espacios, no solo en su vida laboral, aunque esta absorbe la mayor parte de su tiempo, sino que también debe disponer de un tiempo para su vida extra laboral, para el ámbito familiar y personal.

Por otro lado, el género también es una condición presente en esta profesión predominantemente femenina y que mediatiza en la internalización del rol. La función de segunda mamá trae consigo una imposición cultural de dedicación

sin fronteras, siempre estar dispuesta para satisfacer las necesidades del otro y suplir las carencias afectivas. (Fariñas y De la Torre, 2002).

Sobre lo que se ha planteado, no se intenta dirigir la atención en limitar la labor educativa del docente, sino comprender que involucrarse más de lo posible, tiene un alto precio para la salud y el bienestar.

Es importante resaltar en el rol del docente que cuando las expectativas de éxito no se cumplen, aparece una sensación de impotencia o frustración que inicialmente puede compensarse con conductas reactivas, tales como sobre exigencias, jornadas extenuantes, grandes sacrificios hasta el agotamiento final y que finalmente conducen al deterioro de la salud mental y la renuncia a la profesión.

Este proceso se ha descrito desde diferentes referentes teóricos, como malestar docente Burnout, el Síndrome de Desgaste, o el síndrome del profesor quemado, que consta básicamente en el aumento de número de baja de los maestros por depresión y sobre todo al incremento en el número de jubilación a temprana edad. Esteve, 1987 destaca lo siguiente:

“La insatisfacción con el trabajo, disminución de la implicación personal en el mismo, el traslado del centro, abandono de la profesión o deseos expresados de hacerlo, ausentismo laboral, agotamiento, cansancio físico, ansiedad, disminución de la autoestima, sentimientos de culpa, algunos tipos de neurosis y depresión son síntomas descritos como el malestar docente”.

Sin embargo, los estudios desde los referentes de la Psicología de la Salud laboral y la Psicología Organizacional han explicado esta sintomatología como un Síndrome de desgaste profesional, de quemarse por el trabajo, que no es privativo de los docentes.

Este síndrome no debe identificarse con estrés psicológico, sino que debe ser entendido como una respuesta a fuentes de estrés crónico. Es un tipo particular de mecanismo de afrontamiento y autoprotección frente al estrés laboral generado por la relación con la organización en su conjunto y con el cliente, usuario, paciente, docente o alumno.

Las primeras referencias a este síndrome aparecen, con el psiquiatra Herbert Freudenberger (1974), el cual atendía a toxicómanos en un hospital de Nueva York, y observó cómo muchos de sus colegas jóvenes y con elevadas expectativas en su trabajo, al cabo del año de trabajo sufrían una gran desmotivación y una progresiva pérdida de energía hasta llegar al agotamiento, así como síntomas de ansiedad y depresión.

Para este psiquiatra existen componentes que definen el Síndrome. Uno de ellos es el agotamiento emocional, el cual es descrito como una incapacidad para ser empático, para establecer contacto emocional con el otro, comunicarse afectivamente, apatía emocional, pero solamente en la vida laboral, con el docente o alumno. Se produce por haber ejercido la empatía durante un tiempo y estar agotado para continuarla, al principio suele confundirse con un cansancio, pero no se recupera con el descanso y se instala como un estado relativamente estable. La despersonalización

constituye el otro componente del síndrome y consiste en una frialdad en el trato interpersonal, con desprecio y cinismo hacia el que recibe el servicio, se establece una relación impersonal con un distanciamiento afectivo.

La baja autoestima profesional está dada por una falta de realización en el trabajo, no está satisfecho con su imagen como profesional, se considera menos competente que el resto de los colegas y en muchas ocasiones la retroalimentación que recibe se interpreta como confirmación de esto. Son frecuentes los conflictos en el logro de los resultados y esto agudiza el sentimiento de frustración profesional.

El Síndrome tiene una manera particular de expresarse según la profesión de servicio de que se trate. Para el docente, el agotamiento se manifiesta en una incapacidad para ponerse en el lugar del alumno, ser empático con él, comprenderlo y establecer una comunicación interpersonal con un matiz afectivo, esto puede extenderse seguidamente a los familiares de los estudiantes que también reclaman la atención del docente.

La conducta despersonalizada y distanciada del maestro hacia el alumno provoca serias dificultades en el proceso docente-educativo: rechazo, indisciplina, falta de control de la clase, temores por parte del alumno, bloqueos y disminuye la seguridad del estudiante. Se justifica el fracaso proyectando la culpa hacia otros (los padres, el alumno) y se instala una baja autoestima profesional, pues aunque muchas veces no hay conciencia de lo que sucede el no cumplir con las expectativas genera angustia y sentimientos de incapacidad.

Como puede apreciarse este síndrome tiene características específicas que lo distinguen de otros efectos negativos que puede tener el trabajo en el trabajador. Es conveniente precisar estas diferencias. Por ejemplo, el tedio producto de la monotonía, el aburrimiento y la falta de motivación por pérdida de expectativas personales, todos estos estados son relativamente pasajeros, pueden presentarse en situaciones concretas no mantenidas en el tiempo, en todas existe una falta de deseos de trabajar pero la empatía y la comunicación interpersonal afectiva se mantienen sin afectación, pueden establecerse sin dificultad. La solución para estos estados es buscar fuentes de motivaciones intrínsecas y nuevas expectativas de logro y autorrealización.

En relación con el estrés, éste es una condición casi indispensable para el Burnout pero no su causa, como ya hemos planteado anteriormente. Los síntomas de ansiedad y psicósomáticos que los acompañan son muy similares. Pero la realidad se torna más complicada, pues el estrés puede evolucionar hacia una cronicidad, si se mantienen estas condiciones, en estos casos puede aparecer un agotamiento, un cansancio por no poder soportar más los niveles de tensión. Cuando este agotamiento es de índole emocional, entonces la evolución es hacia el Burnout, pero, puede mantenerse conservada la capacidad empática y la comunicación afectiva y devenir una fatiga, o un agotamiento de tipo físico o mental solamente.

Es claro entonces que existe una diferencia entre el estrés y el síndrome de Burnout y aunque ya vimos las consecuencias del estrés, objetivo de este estudio, es importante que veamos las causas. Especialistas de la materia como Cuenca (2013), dan a conocer cinco causas de la sensación de estrés en los maestros. En primer lugar encontramos las relaciones

interinstitucionales más allá del aula y se refiere a la relación de autoridad que existe en la institución, el poder de tomar decisiones se ve limitada, la parte de apoyo por parte de la dirección y administración son situaciones que los maestros tienen que enfrentar día a día. En segundo lugar, cita la irrupción en el servicio privado, es decir que el maestro tiene poco tiempo para sí mismo, porque además de ser maestro también es consejero y conciliador y tiene una serie de responsabilidades que lo aísla de su familia y amigos, pues tiene que llevar trabajo a su casa, sacrificar un fin de semana para revisar exámenes, preparar la clase. Todo ello, conlleva a una sobrecarga laboral.

No podemos dejar de lado las condiciones del trabajo con las que el maestro debe trabajar, las posiciones o posturas incómodas como el permanecer mucho tiempo de pie, lo que provoca cansancio y fatiga muscular. A esto debemos agregar los problemas sociales por los que tiene que pasar con los padres de familia, "bullying" conocido también como hostigamiento escolar y situaciones de violencia intrafamiliar en sus alumnos.

"La violencia tanto física como verbal son elementos estresantes dentro de la institución, la disciplina en el aula es tema de estrés para los docentes, pues algunos alumnos salen de control". (Travers, 1997).

Por último, los docentes deben atravesar por una serie de normas educativas que a algunos favorece y a otros no, los cambios en metodologías y currículos son factores estresantes porque demandan estar bajo transformación y una baja crítica social.

Hemos visto que el estrés es manifestado comúnmente en los docentes por ser esta una profesión accequible a éste. Por tal motivo, consideró importante darles a conocer técnicas prácticas para la prevención y manejo del estrés que les permita en primer lugar, tener un acercamiento espiritual a Dios a través de pensamientos o principios cristianos como fuente de vida y de descanso o refrigerio. Por otro lado, proporcionarles estrategias para planificar el tiempo, técnicas para poderse comunicar asertivamente con sus alumnos y compañeros de trabajo y lo más importante aprender a asumir una actitud positiva y conquistadora que les permita disfrutar de su trabajo como fuente de ingresos y de realización personal.

“Por tanto, todo el que me oye estas palabras y las pone en práctica es como un hombre prudente que construyó su casa sobre la roca. Cayeron las lluvias, crecieron los ríos, y soplaron los vientos y azotaron aquella casa; con todo, la casa no se derrumbó porque estaba cimentada sobre la roca. Pero todo el que me oye estas palabras y no las pone en práctica es como un hombre insensato que construyó su casa sobre la arena. Cayeron las lluvias, crecieron los ríos, y soplaron los vientos y azotaron aquella casa, y ésta se derrumbó, y grande fue su ruina” (Mateo 7,24-25).

Somos responsables ante Dios y la humanidad de seguir un código moral de ética, basado en la verdad de Dios y la creación. Los mandamientos fueron dados como unas líneas o guías para el comportamiento humano. Nos enseñan respeto hacía Dios y hacía nuestro prójimo. Sí amamos a Dios y a nuestro vecino como a nosotros mismos, actuaremos moralmente en forma correcta. Estas leyes y principios no nos fueron concedidos únicamente para complacer a Dios, sino que fueron diseñados y dados en nuestra mente. Somos los beneficiarios. Nos haremos un favor a nosotros mismos al vivir y estructurar nuestras vidas y nuestra sociedad a la luz de ellos.

PLAN DE PROYECTO INICIAL

Este proyecto busca encontrar estrategias que ayuden al cuerpo docente a efectuar modificaciones en sus acciones cotidianas que se han tornado rutinarias y que pueden desencadenar situaciones de estrés, las cuales a su vez, pueden generar desgaste emocional, pérdida de la esperanza, baja autovaloración y agresividad con las personas de trato inmediato: alumnos y compañeros de trabajo. Esto se logrará a través de tres charlas-taller que generen una acción reflexiva, a través de valores y principios cristianos.

Se harán sólo tres charlas-taller porque el tiempo y la motivación para participar en actividades extracurriculares es bastante baja, debido a las muchas actividades curriculares y personales que deben desarrollar. Estas charlas las llevaré a cabo yo como Sicóloga y Pastora compartiendo con el cuerpo docente bajo la experiencia y principios como la responsabilidad, la confianza en sí mismo y en Dios como creador, la paciencia y el dominio propio, entre otros. El proyecto se llevará a cabo con 12 docentes del colegio de la vereda de Charguayaco.

Este proyecto se va llevar a cabo los días domingo en horas de la tarde en el colegio de la vereda de Charguayaco y tendrá el apoyo de la Alcaldía del municipio, a través de las Juntas de Acción Comunal (JAC) en dirección de la Oficina de Departamento Comunitario.

ESTUDIO DE VIABILIDAD

Los docentes del colegio de la vereda de Charguayaco son funcionarios al servicio de la educación del país que deben cumplir con un esquema metodológico especial para el desarrollo de su trabajo. Esto hace que dentro del esquema curricular que deben manejar sólo se desarrollen temas que corresponden a la parte técnica de su trabajo, pero no a áreas que contribuyan a su formación psicológica, específicamente en el caso que reciban capacitación para el manejo del cansancio físico y emocional consecuentes por trabajar con niños y adolescentes. Por ellos se propone que el desarrollo de este proyecto se lleve a cabo finalizando el segundo bimestre académico, aprovechando que en este tiempo habrá fatiga y cansancio como consecuencia de la temporada escolar.

Con lo anterior se puede determinar que este proyecto tiene una alta viabilidad, puesto que aunque no está planteada, existe una necesidad latente que requiere ser atendida para bajar los niveles de estrés que manejan los docentes y que de no ser tenido en cuenta puede repercutir negativamente sobre el trato con los estudiantes, su salud mental y física y en general sobre su tranquilidad personal.

INSTRUMENTO

Para tener una idea de cómo puede ser el nivel de estrés en los docentes, se aplicará una encuesta con la que se pretende medir el cansancio emocional,

la realización personal y el grado de motivación frente al trabajo escolar. (Ver anexo 1).

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Con el fin de poder instruir a los docentes con herramientas técnicas que les permita tener un mejor afrontamiento del estrés se proponen algunas actividades que se llevarán a cabo en la vereda de Charguayaco en el municipio de Pitalito. Se iniciará con una primera actividad para dar a conocer los objetivos del proyecto y poder tener un acercamiento a la comunidad. Seguidamente se realizarán tres charlas taller con las que se puedan abarcar técnicas de relajación para el área física, abrazoterapia para el área emocional y un acercamiento con Dios para el área espiritual.

PRESUPUESTO

Este proyecto tendrá el apoyo de la Alcaldía del municipio, a través de las Juntas de Acción Comunal (JAC) en dirección de la Oficina de Departamento Comunitario. Los soldados del Batallón Magdalena N°27 nos apoyarán con actividades recreativas en un día de integración y comerciantes del municipio aportarán económicamente al desarrollo de este proyecto. De igual manera la iglesia colaborará con un aporte para el transporte.

FASE DE PLANIFICACION

Dentro de la fase de planificación se tendrán en cuenta el plan de comunicación, de gestión de riesgos, de gestión financiera, de calidad y de aceptación, entre otros.

PLAN DE COMUNICACIÓN

La comunicación es inevitable, porque aun en su ausencia, comunicamos algo. Podemos dejar de realizar una serie de actividades en nuestras vidas, pero jamás lograremos dejar de comunicarnos; aún sin palabras, nuestros silencios y actividades están "comunicando" algo. La comunicación es la piedra angular en las organizaciones, en la interacción de los miembros de un establecimiento educativo, al interior de la familia y en los grupos sociales se hace cada día más necesaria.

Por lo tanto, la comunicación asertiva significa tener la habilidad para transmitir y recibir los mensajes, sentimientos, creencias u opiniones propias o ajenas de una manera honesta, oportuna y respetuosa para lograr como meta una comunicación que nos permita obtener cuanto queremos sin lastimar a los demás.

Pensando en esto se pretende proponer a los docentes de la vereda de Charguayaco algunas estrategias que les permita manejar el estrés que enfrentan día a día en las aulas de clase. Para tal efecto, se contactará con

la institución educativa a través del presidente de la Junta de Acción Comunal (JAC) quien extenderá la invitación al coordinador del colegio con el fin que permita tener acceso a los docentes y poder enseñar las diferentes técnicas que puedan implementar con los niños y jóvenes de la institución (alumnos), quienes serán los primeros beneficiados de esta iniciativa y por supuesto los multiplicadores de la misma.

Se busca entonces que los docentes puedan aprender a manejar los niveles de estrés que como hemos dicho anteriormente son altos por las diferentes y exigentes actividades que por trabajar con niños y jóvenes deben afrontar. Es aquí donde se pone en práctica que el mensaje que se transmita a éstos a través de las técnicas de relajación impacte no sólo su vida personal y laboral, sino que también éstas permitan provocar un ambiente donde se haga ameno enseñar y aprender por parte de los estudiantes. Son ellos, los que recibirán un mensaje y una enseñanza de conocimiento científico y de valores prácticos, para que a su vez sean los motivadores para crear sus propios proyectos de vida con un sostén sólido generado por un docente que pudo transmitir un mensaje multiplicador a sus alumnos y éste a su vez a su grupo más cercano. (Ver anexo 3).

PLAN DE GESTION DE RECURSOS

La nueva administración municipal ha brindado la oportunidad a instituciones como el Ejército Nacional de participar en acciones que permitan un acercamiento a la comunidad con el fin de proporcionar espacios recreativos. Para el desarrollo de este proyecto extendimos la invitación a esta institución para que apoyaran la actividad, junto con la escuela de arte Ivanish quienes

nos aportaron corte de cabello y peinados para las mujeres de esta población. Los comerciantes también se unen a esta noble causa compartiendo detalles y refrigerios para el final de la actividad. La JAC (Junta de Acción Comunal) es la más interesada y motivada para que esta clase de proyectos se lleven a cabo en comunidades que como ésta nunca han escuchado hablar de técnicas que ayuden a afrontar el estrés generado por una labor tan reconocida por todos, pero donde se ignora el cansancio, la tensión y la ansiedad que el profesional de la docencia, responsable de esta labor enfrenta día a día.

Pareciera que son sólo los docentes los personajes más importantes de este proyecto, pero quienes realmente se benefician de él son los niños y jóvenes de la institución educativa, pieza fundamental de una sociedad. Pues, sí se busca que los docentes desarrollen espacios y oportunidades donde puedan canalizar su cansancio físico y emocional, y encontrar además un refrigerio espiritual a través de la oportunidad que puedan darle a Dios de intervenir en sus vidas, muy seguramente nuestras próximas generaciones disfrutarán de un mejor futuro.

PROYECTO ANALISIS DE RIESGOS

Es importante considerar que aunque es un proyecto muy viable para su ejecución se pueden encontrar puntos débiles y amenazas para los que hay que tener ciertas estrategias. (Ver anexo 4).

PLAN DE GESTION FINANCIERA

Como se mencionó en el presupuesto existen gastos con los que se debe cumplir para el desarrollo de este proyecto, los cuales se cubren gracias a la disposición de algunos comerciantes que buscan hacer obras sociales y al apoyo de la iglesia. Los gastos correspondientes a los honorarios son aportados por la Directora del Proyecto que además de ser Pastora Ordenada por la Misión Cruzada Cristiana es Psicóloga de profesión.

PLAN DE GESTION DE CALIDAD

Sí bien es cierto que constantemente se debe trabajar por el crecimiento intelectual, emocional, espiritual y social de los niños y jóvenes de una institución educativa, también es cierto que los docentes como los impartidores más importantes de este crecimiento, después de los padres, son merecedores de una capacitación que les permita crecer aún más en su conocimiento.

Quizá el problema es que se capacita sólo en el área intelectual, laboral y social, pero no en la emocional y espiritual. Este proyecto busca crear la necesidad a través de una propuesta de trabajo que dedique tiempo a la implementación de estrategias que puedan crear espacios para que una de las materias prima más importante del desarrollo del niño, el docente, tenga la oportunidad para desarrollar actividades que le permitan concentrar su atención en sí mismo y poderlo reflejar a los primeros imitadores de su actitud y conducta frente a las diferentes situaciones que se enfrentan a diario.

El desarrollo de este proyecto permitió a los docentes darse cuenta acerca de la importancia de este espacio, la administración municipal reconoce una forma diferente de poder intervenir en bienestar de sus docentes y a la iglesia comprender que está concentrada en trabajar por conquistar almas, sin considerar que el trabajo social que puede aportar puede ser más enriquecedor y funcional que la forma tradicional de evangelismo. (Ver anexo 5).

PLAN DE ACEPTACION

Este por ser un proyecto social desde el momento en que fue propuesto tuvo una gran acogida, puesto que a las instituciones educativas la mayoría de las veces llegan invitaciones para participar en actividades correspondientes al área laboral, pero casi nunca pretenden abarcar las áreas emocional y espiritual. Hoy se tiene que reconocer que los docentes son una parte fundamental en la formación de los niños y jóvenes de cualquier centro dedicado a la enseñanza, por ende para poder mejorar o incrementar su productividad, es netamente importante dar relevancia a estas áreas creyendo que se dará respuesta a muchas de las necesidades de los docentes que como seres humanos necesitan dar atención.

Este proyecto se ha convertido en una propuesta muy propicia para cubrir las necesidades del momento, puesto que el cansancio laboral se convierte en una fuente de desmotivación, en baja productividad y en algunas ocasiones bajo concepto de sí mismo. Cumplir con esta propuesta trajo refrigerio, bienestar y reflexión acerca de la importancia de tener lazos sanos de amistad con los alumnos y demás personas de la comunidad educativa, para

afianzar un mensaje consecuente con la enseñanza de valores y principios que a largo plazo darán fruto en una sociedad que a gritos pide un futuro diferente.

Es aquí donde la intervención de la iglesia es trascendente y necesaria. Estas estrategias deben ser aprovechadas para que sea marcada una historia diferente. El paso a seguir no es quedarse con la experiencia del momento, sino que debe continuar extendiéndose a otras poblaciones, entendiendo que como iglesia tenemos la gran responsabilidad de incursionar en estos espacios con un aporte no solo espiritual, sino también social.

FASE DE EJECUCION

Una vez seleccionada la población, se procedió a realizar la etapa de contacto, donde se le dio la participación al Batallón Magdalena N° 27, quienes intervinieron con una tarde recreativa, la escuela de Artes Ivanish aportó a las mujeres y jóvenes de la vereda manicure, corte de cabello y peinados. Además se brindaron detalles por su participación y un refrigerio, dado por algunos de los comerciantes del municipio. En este encuentro se aplicó la encuesta y se acordó el horario de trabajo y la forma como se desarrollarían los talleres. (Ver Anexo 6).

Este proyecto se llevó a cabo con 12 docentes del único colegio de la vereda de Charguayaco. Los resultados reflejan que el 69% de los encuestados presentan cansancio físico y emocional por la tarea que vienen

desempeñando como docentes. Trabajo continuo que desempeñan de lunes a viernes en una jornada de 7 de la mañana a 4 de la tarde de febrero a junio y de julio a noviembre.

A pesar que sus edades oscilan entre los 23 y 34 años manifiestan el cansancio por su labor, pues sumado a este horario de trabajo se debe añadir el tiempo que deben emplear en la preparación de las actividades escolares y la elaboración de informes curriculares para cada alumno y en las diferentes áreas que dictan, pues en el caso de primaria y algunos en secundaria son docentes para todas las áreas.

Por otro lado, un 15% de los encuestados casi nunca maneja un alto nivel de estrés. Es probable que el manejar grupos de 15 a 18 estudiantes por grupo sea un indicador que incida en este índice.

De las 22 preguntas que se formularon en la cuesta 8 denotan el acercamiento afectivo y el grado en el que están involucrados los docentes con sus alumnos. El gráfico de barras permite observar que el 87% de los encuestados comprenden, influyen y tratan con sus estudiantes no sólo como maestros, sino que además tienen un acercamiento emocional con éstos. Esto indica que además de manejar su propio estrés, las diferentes situaciones que viven los estudiantes pueden convertirse en una problemática más a la que deben brindar atención y por supuesto ser esto, un generador más de estrés. (Ver Anexo 7).

En conclusión, estos resultados dejan ver que los docentes de esta institución manejan un alto nivel de estrés y que el grado de acercamiento emocional que tienen con sus alumnos es muy bueno, lo que indica que sí se ofrecen estrategias que proporcionen un adecuado manejo a este estrés muy seguramente se podrá ser asertivo no sólo en lo que se comunica, sino también con las actitudes que se puedan tener frente a los estudiantes.

Las estrategias para el manejo de estrés en los docentes del colegio de Charguayaco que se proponen en este proyecto se desarrollan en tres charlas-taller con las que se busca, a través de diferentes técnicas, abarcar las áreas física, emocional y espiritual del docente.

En la primera charla-taller se manejaron técnicas de relajación donde se incluyen ejercicios de respiración y masaje físico. Un control adecuado de nuestra respiración, es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés y manejarlos aumentos en la activación fisiológica provocados por estas. (Ver anexo 8).

En la segunda charla-taller técnicas como terapia de risa y abrazoterapia. La risa como fuente del humor genera mayor productividad y disminuye el estrés. La risa es un resorte motivador por excelencia, que además de ser una válvula de escape para la tensión, propicia la creatividad y ganas de trabajar. La risa conlleva a la solución de conflictos, reduce la tensión, la ansiedad y la depresión. Para el desarrollo de esta actividad se proyectó un video, se realizaron dos dinámicas que generaron un espacio de esparcimiento. (Ver anexo 9).

En la tercera charla-taller se brindan principios como la confianza, la fe y la actitud que debemos tener frente a Dios. Se presenta a Dios como creador del ser humano, como fuente de salvación y como ayudador en los momentos de crisis o dificultad. Se indica cómo poder tener una relación más cercana con Él a través de la oración, la lectura de la Biblia y la obediencia como clave del éxito para poder tener una vida prospera y victoriosa. (Ver anexo 10).

FASE DE SEGUIMIENTO Y CONTROL

El estrés es una enfermedad muy próxima, de la cual somos todos candidatos. Controlarlo o prevenirlo es una de las actuales habilidades profesionales, tan esenciales como saber comunicarse o trabajar en equipo. El estrés en los docentes se desarrolla por ser una profesión que está en permanente contacto con personas a quienes ayudan o enseñan.

Esta tarea impone demandas físicas, mentales, emocionales que pueden impactar negativamente en su salud y bienestar. Esto unido a las condiciones organizacionales y sociales en las que se desempeña va conformando una realidad que se torna compleja para poder abordar todos sus aspectos.

Frente a esta situación se plantea una alternativa de solución que proporcione un acercamiento al enfrentamiento del estrés en los docentes de la vereda de Charguayaco en el municipio de Pitalito. Este proyecto involucra estrategias aplicables al área física, emocional y espiritual diferente a lo que

se puede trabajar cotidianamente con los docentes. Esta propuesta es aceptada con gran satisfacción, la cual se ve reflejada en la participación activa de los docentes en las diferentes técnicas propuestas a lo largo de cada intervención.

Este espacio despertó la necesidad por parte de los docentes de proponer contar con un tiempo predeterminado para llevar a cabo esta clase de actividades que promuevan el esparcimiento, de crecimiento personal y la unidad interinstitucional.

FASE DE CIERRE

Los docentes como una fuerza de trabajo relevante y trascendente para la educación y formación de niños y jóvenes de una sociedad, necesitan de capacitación constante no sólo en áreas que les permita una satisfacción laboral, social y personal, sino también en áreas en que se requiere ser conectado con un ser superior que le proporcione principios de vida para complementar su proceso de crecimiento integral.

Es así, como mediante estas técnicas los docentes pudieron aprender de manera efectiva una solución a su agotadora y cotidiana actividad de todos los días. Se pudo concluir entonces que es importante disponer de tiempo, no sólo para dedicar un momento a su bienestar físico y emocional, sino

también brindar un espacio a Dios dentro de sus muchas actividades que les permita hallar descanso en su ardua labor.

Finalmente, se concluye que el docente es un modelo que proyecta sobre sus alumnos no sólo sus conocimientos, sino también su propia forma de ser, su filosofía de la vida, sus valores y actitudes y su estado de ánimo. Un docente estresado tendrá dificultades para transmitir eficaz y asertivamente. Su salud laboral y psicológica afectará directamente a la calidad de sus enseñanzas.

BIBLIOGRAFIA

PEIRO, José. Estrés laboral y riesgos psicosociales, Ed. Valencia, 2009.

CUENCA, Ricardo. El estrés en los maestros: Percepción y Realidad. Ed. Proeduca, 2013

TRAVERS, J Chery. El estrés en los profesores. Grupo planeta, 1997.

LOPEZ, Roseífi Daniel. Estrés, como entenderlo, entenderse y vencerlo. Documento sin editorial, 2003.

PULITI, Afilio Raúl. El Manejo del Estrés. Documento sin editorial, 2003.

GUTIERREZ Lanzas Ledia. Técnicas para el manejo del estrés. Ediciones Martínez Roca, 2001.