



Tipo de documento: Tesina de Grado de Ciencias de la Comunicación

Título del documento: Una propuesta para lidiar con el estrés crónico en la sociedad moderna, dentro de las instituciones educativas : "Amrita, el néctar de los dioses"

Autores (en el caso de tesis y directores):

Anabella Soledad Allevato

Susana Alicia Montes, Tutora

Datos de edición (fecha, editorial, lugar,

fecha de defensa para el caso de tesis): 2020

Documento disponible para su consulta y descarga en el Repositorio Digital Institucional de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Buenos Aires.
Para más información consulte: <http://repositorio.sociales.uba.ar/>

Esta obra está bajo una licencia Creative Commons Argentina.
Atribución-No comercial-Sin obras derivadas 4.0 (CC BY 4.0 AR)



La imagen se puede sacar de aca: https://creativecommons.org/choose/?lang=es_AR





UBA Sociales
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

Carrera de Ciencias de la Comunicación

Tesina de grado

**Una propuesta para lidiar con el estrés crónico en la Sociedad Moderna,
dentro de las instituciones educativas.**

"Amrita, el néctar de los dioses"

Alumna: Anabella Soledad Allevato

DNI: 27966107

Mail: anabella.allevato@gmail.com

Tutora: Susana Alicia Montes

Mail: susanaliciamontes@gmail.com

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción.....	3
Marco Conceptual.....	6
1. Enfoque comunicacional.....	6
2. La Sociedad Moderna y el estrés crónico.....	8
2.1 Antecedentes.....	8
2.2 Características y particularidades de la Sociedad Moderna.....	9
2.3 Factores de crisis dentro la Sociedad Moderna.....	15
3. El estrés abordado a partir de la medicina moderna.....	19
2.3.1 El ABC del estrés y su manifestación en el cuerpo.....	20
2.3.2 El estrés presente en niños y adolescentes.....	26
4. Malestar docente y estrés en el ámbito educativo.....	28
4.1 Abordajes teóricos.....	28
4.2 Investigaciones cuantitativas: malestar docente y estrés en la educación en Argentina.....	33
5. El Yoga como recurso ante la problemática del estrés.....	44
Planteo metodológico.....	50
Entrevistas semi estructuradas.....	53
Propuesta: Talleres teórico-vivenciales: "Amrita el néctar de los dioses"	72
1. Criterios didácticos generales de la propuesta.....	80
2. Fases de implementación y guía de contenidos.....	87
Conclusión.....	107
Bibliografía.....	113
Anexos.....	120

INTRODUCCIÓN

La presente tesina se construye como un **trabajo de orientación propositiva** que, a partir de un relevamiento, estudio y análisis de situación, así como a través de la investigación y del involucramiento directo con la **problemática** del **estrés crónico en la sociedad moderna** y, específicamente, **recortado en el ámbito educativo**, realiza una consecuente planificación de un **propuesta como una respuesta posible para lidiar con esta problemática** dentro las instituciones educativas de gestión pública ó privada en Argentina, dentro del territorio de CABA (Ciudad Autónoma de Buenos Aires) y GBA (Gran Buenos Aires).

La **motivación principal para la presente tesina** surge a partir de la propia experiencia: mientras realizaba la cursada de Comunicación (hace 15 años) trabajaba a tiempo completo en una agencia de publicidad. En este ambiente (empresarial y competitivo) observaba, tanto en mí como en las personas que me rodeaban, constantes episodios de estrés y ansiedad naturalizados, como si no hubiera otra posibilidad para experimentar el día a día. En mi caso llegó a tal nivel la contradicción interna, que mi cuerpo y mi mente colapsaron: comenzaron las ausencias con licencia médica y finalmente la desvinculación laboral definitiva. En paralelo, comencé con la práctica y estudio de la disciplina del yoga. Gracias a ello me di cuenta que mi propio cuerpo y su funcionamiento eran desconocidos para mí. Tenía una imagen de mi carrera y trabajo asociadas con el éxito y la fortaleza pero, a partir de ese momento, se hizo necesario aceptar que (más allá de lo intelectual y racional) emocionalmente era incapaz de comprenderme tanto a mí misma como a mi entorno. Observé también que, así como era incapaz de comunicarme conmigo misma, gran parte de las comunicaciones que mantenía tampoco tenían una base sólida. Caer en la cuenta de esto y como estudiante de comunicación, me resultó una paradoja al punto que me alejé tanto del trabajo como de la carrera y todo lo que con ello se relacionaba.

Hoy mi principal actividad es dar clases de yoga, realizar masajes y otras terapias personales dirigidas al bienestar, así como brindar talleres de yoga y prevención del estrés. Así fue que me involucré con al ambiente educativo donde, para mi sorpresa, sucedía lo mismo que en el ambiente empresarial: distintos actores interactuando por un tiempo considerable, con significativos niveles de estrés, tanto en el marco de su labor como en su vida personal.

Todos estos sucesos son los que me acercan, tanto a través de la propia experiencia como por la de otros, al **objeto de estudio** que aquí se constituye: **la presencia del estrés crónico en la sociedad moderna** y, específicamente, **recortado en el ambiente educativo**.

En esta tesina se entiende que **el estrés es, ante todo, un problema posible de ser explicado y entendido a partir de la comunicación**. Por su parte, el **estrés crónico** (que se sucede entre cortos intervalos de tiempo, sin dejar espacio para la recuperación total) se entiende como una **manifestación propia de la sociedad moderna que se produce por un ruido en la comunicación interna**, una desconexión, primero hacia nuestro interior, en relación a nuestros deseos, mecanismos y recursos. Esto nos induce a vivenciar pequeños (aunque permanentes) episodios de estrés, afectándose o produciéndose con obstáculos nuestra comunicación a nivel vincular (trabajo, familia, amigos, etc.) y con el entorno (naturaleza).

Dada la necesidad de **contextualizar la problemática del estrés crónico** vivenciada en las personas en la la sociedad moderna, en sus distintos ámbitos de interacción, el **diseño metodológico** del trabajo tiene por objeto, primero, comprender a partir de distintos abordajes teóricos cómo esta sociedad, con sus hábitos y condiciones de vida, atravesada por procesos comunicacionales determinados (como ser la TV, internet y dentro de ella las redes sociales), resulta el **terreno ideal para la vivencia del estrés de forma crónica**, propiciando una sobrecarga cognitiva y una estimulación del consumo constante (de información y de otros tipos de consumo) más allá de lo que nuestro sistema puede procesar si quiere mantener el equilibrio de sus funciones. Luego, el trabajo estudia **de qué se trata el estrés y el estrés crónico**, desde la perspectiva de la **medicina moderna**, entendiendo nuestro sistema como una unidad psicofísica.

Con el objeto de **delimitar y estudiar** con mayor detalle el **ámbito de intervención** específico elegido para este trabajo (considerando que el estrés es de las personas desenvolviéndose en sus distintos recorridos y actividades), se decidió que fueran las **instituciones educativas** por distintos motivos: es un lugar donde conviven diferentes perfiles por períodos prolongados de tiempo, las personas alcanzan allí altos grados de involucramiento, y que ocupan un lugar de peso en la envergadura social, a nivel ideológico y de formación. En el estudio específico de la presencia del estrés en este ámbito, se incluye como parte del relevamiento, la **indagación sobre distintas investigaciones cuantitativas realizadas en Argentina dentro del**

ambiente, que dan cuenta de la problemática entre los años 2004 y 2013, estando principalmente enfocadas a la figura del docente.

Como **técnica de recolección de datos** dentro del diseño metodológico, y dadas las variables conceptualizadas para la problemática, se optó por la realización de **entrevistas semi estructuradas a directivos, docentes y alumnos de establecimientos educativos de nivel inicial, primario y secundario, de gestión pública y privada de CABA y GBA**, siendo un recurso articulador que permite vincular la indagación teórica y las investigaciones relevadas con una realidad social institucional específica. Las entrevistas tienen por objeto relacionarse con el discurso de los actores involucrados, conocer su perspectiva y poner en evidencia si se verifica o experimenta en ellos la problemática del estrés y si es así, indagar sobre qué elementos tienen conciencia y con qué recursos cuentan (o cuáles utilizan) para hacerle frente.

Las entrevistas resultaron un recaudo procedimental efectivo (junto con todas las condiciones relevadas previamente) dado el **propósito final de este trabajo**: acercar una **propuesta cualitativa de intervención** que permita ofrecer una respuesta para aliviar o lidiar ante la problemática del estrés crónico en las escuelas de nivel primario y secundario que quieran implementarlo, dentro del territorio de CABA y GBA. Considerando que cada uno de los actores quiera y pueda intervenir sobre sí mismo en relación a los factores estresores que experimenten, esto generará, necesariamente, un **efecto expansivo** sobre los otros mejorando las condiciones de trabajo y las vivencias en relación al estrés, desde lo individual a lo vincular, entendiendo que la escuela es una organización y funciona como una unidad.

El eje conductor sobre el cual se sostiene la propuesta está dado a partir de los **aportes provenientes de la filosofía del yoga, fusionando elementos relacionados con la ciencia y otros con la espiritualidad**. La propuesta también incorpora específicamente **elementos propios de la medicina y las neurociencias** con el objetivo de lograr un equilibrio y una visión holística que permita **entendernos y vivirnos como una unidad psicofísica cuerpo-mente, en comunión con nuestro entorno**.

MARCO CONCEPTUAL

Considerando que este trabajo entiende al estrés crónico a partir de un enfoque comunicacional, estrés presente en la sociedad moderna y, específicamente, en las instituciones educativas y sus actores participantes, la indagación teórica enmarcará primero qué se entiende por enfoque comunicacional, desde un sentido amplio. Luego se indagará sobre las particularidades de la sociedad moderna, para ubicar en ella aquellos factores, hábitos y condiciones de vida que propician construir un entorno donde en sus actores prospere el estrés crónico. El estrés será estudiado también a partir de distintas investigaciones, específicamente, en el ámbito de estudio de la tesina: las instituciones educativas. Luego se abordará, desde la óptica de la medicina moderna y de la psicología, qué se entiende por estrés y estrés crónico. Por último, se ahondará sobre la disciplina y filosofía del yoga para comprender cómo y por qué puede colaborar en la prevención o disminución de los efectos adversos del estrés.

1. Enfoque comunicacional

El término "comunicación" puede abarcar muchos aspectos diferentes, o abordarse a partir de modelos de comunicación determinados, y orientarse a través de distintas líneas de interpretación. Pero, a efectos de este trabajo y su objeto de estudio, se entenderá la **comunicación en un sentido amplio** (aunque no por eso indefinido) tomando de referencia el material de la cátedra C. Mangone, en el marco de la materia Teorías y prácticas de la Comunicación. Allí se retoma el significado original del término, en principio, a partir de su etimología del latín: "Se trata del sentido de "comunicación" más cercano al vocablo latino "communico": **poner en común, compartir, ponerse de acuerdo, estar en comunión** (....) y se asocia al fomento de la participación y el intercambio"¹. Este acercamiento al término en su acepción original se entrelazará con un enfoque de la comunicación a través de la perspectiva psicosocial: "En principio ensanchando su campo que no sólo está limitado a los intercambios verbales. Se llega a una concepción de una "comunicación total", verbal y no verbal, digital y analógica, implicando varios subsistemas (la lengua, la voz, la mirada, la mimogestualidad, las

¹ MANGONE, C.; Teorías y prácticas de la comunicación I, Carrera de Ciencias de la Comunicación, Facultad de Ciencias Sociales, UBA, 2019. Fuente de descarga: <https://comunicacion1mangone.wordpress.com/bibliografia-2019>

posturas, los movimientos...). **Todo comportamiento puede tener un valor comunicativo** en una situación de interacción (callarse puede ser también una forma de comunicarse)."² El soporte que se utilice para llevar a cabo la comunicación tampoco será un elemento diferenciador a efectos del análisis, pero sí será tenido en cuenta el hecho de que finalmente haya (o no) una **compresión del mensaje**, de su sentido, en el proceso que este comunicar – poner en común – implica a partir de su etimología. La comunión o puesta en común podrá darse (como mayormente se interpreta), con otras personas y con el entorno, pero también se entenderá que existe este mismo proceso hacia adentro, para con uno mismo.

² MANGONE, C.; Teorías y prácticas de la comunicación I, Carrera de Ciencias de la Comunicación, Facultad de Ciencias Sociales, UBA, 2019. Fuente de descarga: <https://comunicacion1mangone.wordpress.com/bibliografia-2019>

2. La sociedad moderna y el estrés crónico



Autor de la ilustración: **Steve Cutts** – en su corto "Happiness"

Fuente: <https://www.domestika.org/es/blog/1078-happiness-la-animacion-como-critica-social>

A grandes rasgos, se entiende que el **estrés crónico** (el que está instalado en el cuerpo y se manifiesta a través de episodios continuos, en los que el organismo no llega a recuperarse de una vivencia, que ya está ingresando en un próximo episodio) es una **manifestación propia de la sociedad moderna, que crea una alteración permanente en el hombre y una distorsión en la comunicación con todo lo que lo rodea**: sea con la naturaleza, con otros hombres ó de cada uno consigo mismo.

2.1 Antecedentes

Para comprender cuáles son los factores propios de la sociedad moderna que dan lugar a permanentes vivencias de estrés se toma de base la tesina de la carrera: "*La primacía de la razón produce monstruos*".³ Este trabajo realiza un recorrido de diferentes eventos históricos indagando

³ VILA, F.; *La primacía de la razón produce monstruos: la involución del progreso* . - 1ª ed., E-Book, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, UBA, 2013.

sobre cosmovisiones y creencias como elementos que crean y sostienen una determinada estructura material. Dicha tesina tiene por hipótesis que el proceso de **alineación creciente que sufrió el hombre en Occidente** se debe justamente a partir de su ingreso en la modernidad, que es cuando se produce **la ruptura de la comunión que tenía el hombre con la naturaleza, con la religión, con su entorno, y también consigo mismo.**

Ahondando en esta ruptura, Nicolás Casullo⁴ define a la **modernidad** como "ese proceso de racionalización histórica que se da en Occidente, que conjuga y consume el desencantamiento del mundo instituido por las imágenes religiosas, míticas y sagradas"⁵, dando lugar a una lógica basada en la razón, que busca encontrar a través de ella las respuestas (aunque finalmente no las encuentra) que antes eran dadas por la religión. Esta lógica moderna se apoya en **el método científico-técnico** como vía para conocer la verdad objetiva de la que, para esta misma lógica, habían sido privados anteriormente los hombres por estar sumergidos en una falsa conciencia sacra como modo de entender la vida (cfr. Vila 2013) donde la "palabra de Dios" daba respuesta a las cuestiones que se refieren al sentido de la vida. Citando a N. Casullo: " (...) era un mundo absolutamente serenado en el alma del hombre. Se sabían las causas, se sabía la culpa, se sabía que el mundo era apenas una circunstancia, un valle de lágrimas, pero sobre todo se sabía el final: la vida eterna."⁶ Pero, si la **verdad en la época moderna no es alcanzable de modo definitivo** (más bien dependerá del paradigma vigente), y el hombre moderno tampoco conecta con su interior en el intento de encontrar esas respuestas, será la **cualidad del sinsentido**⁷ la que caracterice a la modernidad, aportando a una vivencia de **inestabilidad en la vida cotidiana.**

2.2 Características y particularidades de la Sociedad Moderna

- La fragmentación y la mecanización.

La **desconexión y cambio de creencias** del hombre a partir de su ingreso a la Modernidad se fue apoyando también en distintos sucesos. Uno de ellos, muy importante en lo que respecta al modo en que se organiza la vida diaria, fue la aparición del **reloj mecánico**, que influyó como

⁴ Nicolás Casullo fue un filósofo y escritor argentino, profesor e investigador en la Facultad de Ciencias Sociales en la Universidad de Buenos Aires. Biografía completa y fuente: https://es.wikipedia.org/wiki/Nicol%C3%A1s_Casullo

⁵ CASULLO, N.; "La modernidad como autorreflexión", en *Itinerarios de la modernidad: corrientes del pensamiento y tradiciones intelectuales desde la ilustración hasta la posmodernidad*, 1 ed- 5* reimp, - Buenos Aires, Eudeba, 2009.

⁶ CASULLO, N.; "La modernidad como autorreflexión", en *Itinerarios de la modernidad: corrientes del pensamiento y tradiciones intelectuales desde la ilustración hasta la posmodernidad*, 1 ed- 5* reimp, - Buenos Aires, Eudeba, 2009.

⁷ Sinsentido: Cosa absurda y que no tiene explicación. Fuente: RAE.

elemento mediador del hombre consigo mismo provocando que, poco a poco, se aparte de la comunión con su **"reloj biológico"** o de su tiempo orgánico para conocer y accionar sobre sus necesidades, basándose cada vez más en una **medida mecánica externa** a él, a sus propios ritmos ó a los que la naturaleza indicaba y, que hasta ese momento, habían guiado sus actividades. "Se pasó de vivir según el día y la noche, las estaciones del año, las épocas de cosecha, el clima y los impulsos naturales, a vivir según los imperativos del reloj. (...) Así fue que este tiempo mecánico – sucesión de instantes, fragmentos matemáticamente aislados– comenzó a regular el tiempo orgánico."⁸ Esta cualidad del reloj (la segmentación del tiempo) estará presente también como uno de los elementos definitorios de la sociedad moderna: la **fragmentación que se verá materializada en diferentes aspectos y disciplinas de estudio**, en el propio cuerpo, en ocupaciones, e inclusive en las áreas de enseñanza y de trabajo, espacios que antes funcionaban de un modo más integrado. El hombre y su cuerpo físico pasan a ser una máquina más, que puede ser fragmentada y estudiada a través de la partimentación. Esta misma fragmentación se va a reflejar en las relaciones sociales. David Le Breton⁹, sociólogo y antropólogo francés que estudia la corporalidad humana como fenómeno social y cultural afirma, sobre la forma de relacionarse en la Edad media, que: "en los sectores populares la persona está subordinada a una totalidad social y cósmica que la supera. (...) Todo está vinculado, todo resuena en conjunto, nada es indiferente, todo acontecimiento significa."¹⁰ En este sentido, Le Breton también sostiene que con la modernidad: "El tenor del **vínculo social se modifica, se vuelve "mecánico"** y pierde, poco a poco, su organicidad. Se habla tanto más de comunicación, de contacto, de calor, de bienestar, de amor, de solidaridad, cuanto más estos calores abandonan el campo social."¹¹.

⁸ VILA, F.; "Tiempo mecánico en " *La primacía de la razón produce monstruos: la involución del progreso* . - 1ª ed., E-Book, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, UBA, 2013.

⁹ David Le Breton, sociólogo y antropólogo francés, de formación también psicólogo, es profesor de la universidad de Estrasburgo. Ha escrito numerosos libros y publicaciones entre ellos "Antropología del cuerpo y la modernidad", "Antropología del dolor" o "El silencio". Su especialidad es estudiar la corporalidad humana, no como mera biología sino como fenómeno social y cultural, materia simbólica, objeto de representaciones y resultante de imaginarios. Le Breton considera que las formas de comunicarse y relacionarse, los gestos y las posturas, la emocionalidad, las formas de goce y de percepción, no son naturales en el cuerpo sino que están condicionadas y moldeadas por el contexto social y no respondiendo, exclusivamente, a la clase social donde el individuo se inserta, como una categoría cerrada u homogénea.

¹⁰ LE BRETON, D.; "En las fuentes de una representación moderna del cuerpo: el hombre anatomizado" en *Antropología del cuerpo y modernidad*, Ediciones Nueva Visión, Buenos Aires, 2002.

¹¹ LE BRETON, D.; "En las fuentes de una representación moderna del cuerpo: el hombre anatomizado" en *Antropología del cuerpo y modernidad*, Ediciones Nueva Visión, Buenos Aires, 2002.

- El proceso civilizatorio y la interiorización de los miedos.

Sucede entonces que la sociedad se aleja cada vez más de la modalidad de vida rural comunitaria, creciendo al mismo tiempo la cantidad de habitantes y el tamaño de las **ciudades**. Por otra parte, y relacionado con lo anterior, hay una **necesidad de orden, control y vigilancia** para custodiar la propiedad privada ante el aumento de habitantes en un mismo espacio físico. Así se afianza lo que se acuerda en llamar el "proceso civilizatorio" que es abordado en la tesina "*La primacía de la razón produce monstruos*" a través de los autores Norbert Elías y Peter Burke, donde se afirma que: "El **proceso de civilización**, al igual que el de racionalización, son simultáneamente fenómenos psíquicos y sociales. En palabras de N. Elías (en su libro *El proceso de la civilización*) ésta constituye transformaciones estructurales de la organización espiritual en las que la **conciencia y los instintos se hacen menos permeables entre sí**."¹² En este caso la distancia se produce porque al hombre de la ciudad se le demanda, a través de las acciones disciplinantes de las instituciones creadas para ordenar la vida en la ciudad, determinadas **normas, hábitos y modos de conducirse**. El hombre moderno irá internalizando estas normas y conductas, hasta hacerlas un hábito y reproducirlas como propias. Lo que fue inicialmente una coacción externa con fines de una convivencia más ordenada ó más higiénica, se internaliza y opera como una **autolimitación ó censura interna**, por temor a ser juzgado o mal visto.

M. Foucault en una de las clases de su último curso, transcritas en el libro "*El coraje de la verdad*"¹³ habla de una **desconfianza del hombre de sí mismo**, dado que ya no cuenta con el apoyo y la confianza que ofrecía la figura de Dios y esa relación íntima. En cuanto la **obediencia** empezó a mediar el vínculo (a través de la iglesia como institución, así como a través de otras instituciones modernas como son la escuela, el ejército, el Estado, inclusive la familia), el hombre moderno ya no confía en sí mismo y obedece a través de una autoridad externa, no porque así lo sienta, sino para evitar las consecuencias. Esta misma desconfianza se extenderá a todos los demás vínculos, influyendo también en el contacto físico que esté dispuesto a tener con otros.

La interiorización de los miedos y de las emociones pasaron a formar una parte del propio proceso civilizatorio, donde la **mirada del otro** cobra mucho peso: proyectados "hacia afuera" **desconocemos y desconectamos de las necesidades internas y los propios deseos**. Además, el

¹² VILA, F.; "Proceso civilizatorio" en *La primacía de la razón produce monstruos: la involución del progreso* . - 1ª ed., E-Book, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, UBA, 2013.

¹³ FOUCAULT, M.; *El coraje de la verdad*, Fondo de Cultura Económica, Buenos Aires, 2009.

hecho de estar atentos, permanentemente, en cuál es la conducta más indicada para una determinada situación, genera también **tensión**.

- El surgimiento y la función de las instituciones modernas. La escuela.

L. Althusser¹⁴ se refiere a las instituciones modernas en el marco de los **aparatos ideológicos del estado**, representados no sólo por la escuela, sino también por la iglesia, la familia, lo jurídico, lo sindical y también de información y cultural. Para el caso de la escuela, plantea que es un espacio donde el **aprendizaje**, tanto del conocimiento en sí mismo como de las normas y hábitos de conducta, se produce por esa **coerción que termina siendo internalizada**, antes que por un deseo o motivación de cada alumno, y esta motivación ya denota **violencia**, tanto física (el individuo tiene que estar sentado, inmovilizado para recibir el aprendizaje) como simbólica. La escuela ocupa así un determinado lugar de poder tanto a través de su función como de los discursos que emite, teniendo como finalidad la **transmisión de conocimiento y la sistematización y continuación de las condiciones de producción** del aparato ideológico. Diría Althusser: "Los equivalentes foucaultianos de los Aparatos Ideológicos de Estado son los procedimientos disciplinarios que operan en el nivel del **"micropoder"** y designan el punto en el que el poder se inscribe directamente en el cuerpo"¹⁵ a través de un aparato de transmisión del saber que aún hoy castiga, recompensa, vigila, jerarquiza, evalúa y clasifica (cfr. Vila 2013).

En cuanto a la **relación espacio físico – desenvolvimiento del cuerpo** y actitud de la persona dentro de las instituciones, se impone en varias de ellas el llamado **modelo "panóptico"** como forma arquitectónica apropiada para una mejor vigilancia donde hay un punto de visión que está por encima, vigilando ó controlando, sobre un espacio mucho más amplio por debajo. Según M. Foucault¹⁶, el panoptismo ejerce un **control del espíritu** inclusive, ya que quien está siendo observado no se puede relajar: la existencia de esa mirada vigilante posada sobre sí, le hace estar alerta y atento a sus actos.

¹⁴ Louis Althusser (Bir Mourad Raïs, Argelia francesa, 16 de octubre de 1918-París, Francia, 22 de octubre de 1990) fue un filósofo marxista considerado estructuralista, aunque su relación con las otras variantes del estructuralismo francés es bastante compleja. Fue luego uno de los principales referentes académicos del Partido Comunista Francés y su pensamiento puede ser considerado como una respuesta a múltiples interpretaciones del marxismo. Fuente: Wikipedia. https://es.wikipedia.org/wiki/Louis_Altusser

¹⁵ ALTHUSSER, L.; "Acerca de la reproducción de las condiciones de producción", en *La ideología y aparatos ideológicos del Estado*, Nueva Visión, Bs As, 1970.

¹⁶ FOUCAULT, M.; "El panoptismo" en *Vigilar y castigar*, Siglo XXI, México, 1991.

- Vivencia de la corporalidad. Construcción de la subjetividad en la metrópolis

En la sociedad moderna fueron tomando prioridad los **usos y costumbres burgueses**. A diferencia de lo que podía suceder en la época medieval, donde el hombre se sentía parte de una comunidad, y se entremezclaba con otros (también su cuerpo, sobre todo en festividades como la del carnaval), en el contexto moderno mezclarse tanto ya no será bien visto para ninguna de las capas sociales y, aunque no deje de existir, queda relegado al ámbito de lo privado (cfr. Vila 2013). En otro aspecto esta misma **distancia se objetiviza hacia el interior**: el cuerpo es una máquina, como la de reloj, es un elemento al que podemos sacar el máximo provecho para que rinda apropiadamente, y se destaque en una sociedad fragmentada y competitiva. Como lo llama Le Breton, nuestros cuerpos pasan a ser "**cuerpos dóciles**" (cfr Le Breton, 2002).

Sobre la concepción del cuerpo en la época moderna también influyó el descubrimiento de W. Harvey sobre la circulación de la sangre y su bombeo a través del corazón.¹⁷ R. Sennet, en su libro *Cuerpo y Piedra*, afirma en relación a este descubrimiento: "(...) Harvey inauguró una revolución científica en lo que se refiere a la concepción del cuerpo. (...) La observación empírica no podía localizar el alma en el cuerpo. De esta manera, los movimientos mecánicos del cuerpo, tanto los nerviosos como los de la sangre, indujeron una **concepción más secular del cuerpo** al cuestionar la antigua idea de que el alma (el ánima) es la fuente de la energía vital. (...) Las nuevas ideas sobre el cuerpo coincidieron con el nacimiento del **capitalismo** moderno y contribuyeron a la gran transformación social que denominamos «**individualismo**»".¹⁸

En este contexto, ¿desde qué lugar se construyen las subjetividades modernas? N. Casullo afirma que "La **subjetividad** es el lugar donde el sujeto, donde el individuo, realiza infinitos intercambios simbólicos con el mundo. (...) La subjetividad posee infinitas fragmentaciones. Según el lugar donde se encuentren actúan de determinada manera." (...) la subjetividad moderna se construye a partir de la vida en las metrópolis como: "(...) **subjetividad acostumbrada a vivir de horarios, a vivir de cuadrículas, a vivir de lugares a los que tiene que ir puntualmente, vivir de su función en esta sociedad de masas (...)** que plantea en la metrópoli grandes problemas: el

¹⁷ W. Harvey, médico inglés a quien se le atribuye describir correctamente, por primera vez, la circulación y las propiedades de la sangre al ser distribuida por todo el cuerpo a través del bombeo del corazón. Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/William_Harvey

¹⁸ SENNET, R.; Cap. 8 "Cuerpos en movimiento. La revolución de Harvey. Circulación y respiración", en *Carne y Piedra*, Alianza Editorial, Madrid, 1994.

anonimato, la soledad, la marginación, la pérdida de identidad, la dinerización de todo vínculo.¹⁹

En la misma línea, R. Sennet sostiene que la forma en que las **ciudades** están diagramadas se asemeja a los descubrimientos que W. Harvey realizó sobre el cuerpo humano, asumiendo **experiencias corporales pasivas**: "Hoy, cuando el deseo de moverse con libertad ha triunfado sobre los estímulos sensoriales del espacio en el que se desplaza el cuerpo, el individuo móvil contemporáneo ha sufrido una especie de **crisis táctil (...)**".²⁰ En lo concreto, el cuerpo en la metrópoli es más sensible al aislamiento, pese al permanente cruce con otros cuerpos: "Este deseo de liberar el cuerpo de resistencias lleva aparejado el **temor al roce (...)**. Mediante el sentido del tacto corremos el riesgo de sentir algo o a alguien como ajeno. Nuestra tecnología nos permite evitar ese riesgo. Así es que **la conexión se disuelve y el orden pasa a ser igualado a la falta de contacto.**"²¹ La distancia y límites que mantenemos con otras corporalidades se internaliza también hacia la propia: "David Le Breton afirma, con razón, que el desarrollo de la ciudad tuvo una consecuencia significativa sobre los usos y las representaciones sociales. La socialización proxémica de las urbes impuso sus reglas: ver sin mirar con el uso masivo de cristales polarizados (o a través del uso de la tecnología), la del oír sin escuchar con el ruido de los automóviles, la de oler sin olfatear a causa de la contaminación. El diseño de las ciudades y de los espacios públicos ha provocado una **reducción notable de la capacidad de los sentidos** para comprender el mundo que nos rodea, limitando nuestras percepciones y apreciaciones de los demás."²² La participación de los **medios de comunicación** de masas es decisiva en la construcción de la subjetividad y vivencia corporal pasiva del hombre moderno ya que interactuar con una pantalla genera **menos involucramiento y compromiso.**

¹⁹ CASULLO, N.; "La modernidad como autorreflexión", en *Itinerarios de la modernidad: corrientes del pensamiento y tradiciones intelectuales desde la ilustración hasta la posmodernidad*, 1 ed- 5* reimp., - Buenos Aires, Eudeba, 2009.

²⁰ SENNET, R.; Cap. 8 "Cuerpos en movimiento. La revolución de Harvey. Circulación y respiración", en *Carne y Piedra*, Alianza Editorial, Madrid, 1994.

²¹ SENNET, R.; Introducción "El cuerpo y la ciudad. El cuerpo pasivo", en *Carne y Piedra*, Alianza Editorial, Madrid, 1994.

²² LUTZ, B., "El cuerpo: sus usos y representaciones en la modernidad", en *Convergencia vol.13 no.41* (a partir de Le Breton, D. en *Antropología del cuerpo y modernidad*); Toluca may./ago., México, 2006. Fuente:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-14352006000200008

2.3 Factores de crisis de la Sociedad Moderna

- *La inestabilidad y la incertidumbre en los vínculos.*

Teniendo en cuenta el escenario recién descrito, se observa que **la desconexión, la distancia y la experiencia pasiva prima como criterio en la construcción de la subjetividad moderna**, tanto dentro de las instituciones educativas, como fuera de ellas, afectando las relaciones y los vínculos. El autor Zygmunt Bauman²³ utiliza una categoría a la que llama la "**Modernidad Líquida**" para describir las particularidades de la sociedad moderna a partir del concepto de liquidez presente en los diferentes ámbitos de nuestra vida, incluso en los vínculos que mantenemos con otros: "La modernidad líquida - como categoría sociológica - es una figura del cambio y de la transitoriedad, de la desregulación y liberalización de los mercados. La metáfora de la liquidez intenta dar cuenta también de la **precariedad de los vínculos humanos** en una sociedad individualista y privatizada, marcada por el carácter transitorio y volátil de sus relaciones."²⁴ Este requerimiento de flexibilidad conlleva al **miedo de la pérdida de control y la angustia porque hay una percepción de permanente desorden e imprevisibilidad** dados los ritmos cambiantes que la sociedad demanda. Esta situación genera al mismo tiempo desequilibrios internos: "Es decir, que todo sujeto más allá de la situación en que se encuentre siempre va a sentir un **vacío**, una falta. En nuestro caso, los factores derivados de la llamada modernidad líquida, la fragmentación, la incertidumbre social y la fugacidad con la que transcurre todo, podrían conducir a una **falta de identidad por parte del sujeto generando un estado de angustia permanente**."²⁵

- *Las dificultades de la escuela conviviendo con los medios de comunicación de masas.*

Considerando la presencia de los medios y las dinámicas que crean, surgen **muchas y diversas fuentes de información de acceso libre**. La institución educativa, por su lado, tenía como una de sus principales funciones la transmisión de un mensaje autorizado y así la formación de los individuos en línea a las necesidades de la sociedad y las estructuras de poder. ¿De qué forma

²³ BAUMAN, Z.; *La Modernidad Líquida*, Editorial Fondo de Cultura Económica, México, 2004.

²⁴ VÁSQUEZ ROCCA, A.; reseña sobre Zygmunt Bauman: *Modernidad Líquida y Fragilidad Humana, Nómadas*. *Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, vol. 19, núm. 3; publicado en Sistema de Información Científica Redalyc, Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal; Euro-Mediterranean University Institute Roma, Italia, 2008. Link directo: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18101917>

²⁵ GUREVICH, F.; "El cuerpo como vía para escapar del malestar persistente" en *La comunicación interna y el yoga: aliados estratégicos para fortalecer la comunicación institucional*, Tesina de la Carrera Ciencias de la Comunicación, Universidad de Buenos Aires, 2009.

conviven las fuentes de información que provee la escuela con todo el abanico de fuentes que proveen los medios? ¿Cuál será el rol de los educadores considerando que ya no son los principales o los únicos guías y transmisores de información?

Deolidia Martínez, investigadora, psicóloga del trabajo docente que investiga en la actualidad el desarrollo del riesgo psíquico al interior de la escuela, afirma que el trabajo docente está inserto en el tiempo histórico y que en la escuela se evidencia más que en otros ámbitos que hoy estamos atravesando **dos tiempos históricos que conviven pero que no van parejos**, sino al contrario: están a dos velocidades: "Una velocidad es cultural, de preferente transmisión oral, en tránsito lento, de contenido caótico pero con unidad interior, que preserva la vida y se expresa en lo cotidiano, subjetivo y local - es lo real. Otra, muy rápida, da vértigo, es tecnológica y tecnocrática, es civilizatoria, ordena las exclusiones y la muerte: es casi ilegible para el observador, es impredecible, si se expresa por escrito es en el lenguaje del sistema global. Muchas veces no se anuncia, actúa sin dar razones ni explicar nada; el poder no habla, se ejerce y ejecuta sin aviso. (...) **La escuela pública está atravesada por estos dos tiempos. La recorren en el cuerpo docente y su trabajo. Una buena parte de la angustia y del malestar está referido a este punto crítico.**"²⁶ Y más allá de la escuela, estas dos velocidades también provocan procesos internos que traen aparejadas vivencias estresantes, ya que queremos imitar con nuestras actividades y mecanismos, esa velocidad informática vertiginosa, pero nuestras capacidades no nos permiten alcanzar ese ritmo, incurriendo así en nuevos desequilibrios, ya que **nuestra capacidad de respuesta no está alineada a nuestras propias demandas y expectativas.**

En el artículo "*Tendencias en educación en la sociedad de las tecnologías de la información.*"²⁷ escrito por Jordi Adell²⁸ se hace un recorrido sobre cómo el acceso a la información fue cambiando a lo largo del tiempo a partir de que ésta pasa a reproducirse en masa. Afirma J. Adell: "**Las nuevas tecnologías han desmaterializado, deslocalizado y globalizado la información.** (...) Las redes informáticas eliminan la necesidad de los participantes en una actividad, de coincidir en el espacio y en el tiempo (...). Este rasgo, la interactividad, junto con la deslocalización, define más que cualquier otro las nuevas tecnologías de la información y posee

²⁶ MARTÍNEZ, D.; *Abriendo el presente de una modernidad inconclusa, treinta años de estudios del trabajo docente*, IIPMV-CTERA, Buenos Aires, 2001.

²⁷ ADELL, J.; *Tendencias en educación en la sociedad de las tecnologías de la información.*, EDUTEC, en *Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, nº 7; ISSN: 1135-9250, noviembre de 1997. Link del artículo: http://nti.uji.es/docs/nti/Jordi_Adell_EDUTEC.html
Enlace a Edutec: <http://www.edutec.es/>

²⁸ Biografía y sitio web compilando escritos del autor: <http://elbonia.cent.uji.es/jordi/inicio/>

implicaciones cruciales en todos los ámbitos de nuestra experiencia (...)”²⁹. En este marco, se genera con la escuela, sus métodos y recursos de enseñanza, una distancia o disociación importante dado que allí no variaron sustancialmente los métodos o recursos de enseñanza lo largo del tiempo. J. Adell continúa afirmando que los medios producen una explosión en la cantidad de información pero ello no equivale a conocimiento sino al contrario: “ **El problema ya no es conseguir información, sino seleccionar la relevante entre la inmensa cantidad que nos bombardea y evitar la saturación y la consiguiente sobrecarga cognitiva.** Algunos autores han sugerido que los medios electrónicos de masas han transformado nuestra forma de percibir la realidad. Entre sus efectos: la disminución y dispersión de la atención, una cultura "mosaico", sin profundidad, la falta de estructuración, la superficialidad, la estandarización de los mensajes, la información como espectáculo, etc. Los nuevos lenguajes audiovisuales han dado lugar a una cultura de la imagen en movimiento para la que, por ejemplo, la escuela, una institución primordialmente oral-libresca, no nos prepara.”³⁰

Así es que **la escuela termina compitiendo con todas estas fuentes, y por lo tanto se desdibuja una de sus funciones primordiales.** Además, se encuentra con que también debe hacer frente a alumnos que viven realidades distantes (que fuera de la institución están rodeados por las tecnologías y sus usos). J. Adell afirma que estas condiciones deberían generar **nuevos roles y actitudes en el vínculo que construyen estudiantes y profesores**, siendo ahora la misión de éstos últimos funcionar como guías, consejeros, y transmitir algo más valioso que la información en sí. Por su parte, los estudiantes deberían adoptar también roles más activos, y no ya el de meros receptores. La escuela como espacio debe **rescatar su oportunidad de contacto directo** con los estudiantes que, aún en estas circunstancias, es más **efectivo** que cualquier otro método de enseñanza. Este tipo de contacto realza y posibilita recursos que, de otra manera (como ser interactuando con otros con pantallas de por medio) no se habilitan: “**la educación es más que poseer información: es también conocimiento y sabiduría, hábitos y valores.** Y esto no viaja por las redes informáticas.”³¹

²⁹ ADELL, J.; Tendencias en educación en la sociedad de las tecnologías de la información.”, *EDUTEC*, en *Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, nº 7; ISSN: 1135-9250, noviembre de 1997.

³⁰ ADELL, J.; Tendencias en educación en la sociedad de las tecnologías de la información.”, *EDUTEC*, en *Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, nº 7; ISSN: 1135-9250, noviembre de 1997.

³¹ ADELL, J.; Tendencias en educación en la sociedad de las tecnologías de la información.”, *EDUTEC*, en *Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, nº 7; ISSN: 1135-9250, noviembre de 1997.

- Crisis de la transmisión y declive de la institución educativa.

En línea con lo anterior, y retomando al sociólogo francés F. Dubet en su libro: "El declive de la institución. Profesiones, sujetos e individuos en la modernidad."³² el llamado declive o crisis de la institución (y dentro de ellas la escuela) habla de un **cambio profundo en las formas de transmisión de los valores y creencias, una crisis en el trabajo sobre el otro** que está también relacionada con las transformaciones y contradicciones que experimenta la sociedad moderna. La crisis o el declive forman parte de un proceso histórico en el que las instituciones no están pudiendo adaptarse al ritmo del entorno dinámico que la vida moderna demanda, y también es una **crisis del proceso de socialización mismo**. Como proceso histórico, esta crisis es una creación, consecuencia y contradicción de la propia sociedad moderna y los valores que ella transmitió como sólida base: pregonar el individualismo, la técnica y la razón y la valorización del sujeto por encima de la comunidad. La crisis es de una creencia: que los valores son principios sagrados que deben imponerse, y que deben ser compartidos y homogéneos para todos si queremos un correcto funcionamiento social.

Los **docentes se encuentran en medio de este proceso**, con el desafío de crear interés en los saberes que transmiten, ya no pudiendo avalar su propuesta o su rol únicamente en la autoridad que detentaba la institución. En la institución educativa se obedece, respeta y sigue a la figura del maestro, porque sobre ese rol se proyecta el poder y la autoridad de la institución. Pero, si la institución está en crisis o pierde su autoridad, la figura del maestro tendrá que encontrar un nuevo cauce y motivación para el trabajo sobre el otro.

F. Dubet concluye que **esta crisis no representa el fin de la institución, sino que el docente debe aprender a convivir con el declive y enseñar en medio este proceso, donde existe una poliarquía de valores**, siendo necesaria una integración y una convivencia si se quiere avanzar: al otro ya no se le pueden imponer, por el sólo hecho de representar un rol, determinados valores y conductas. Por el contrario, debe existir un intercambio activo, respetando la diferencia y la singularidad de cada alumno. Por supuesto, es una tarea exigente que generará sobrecarga y desgaste en los educadores, encontrándose con resistencias y dificultades a las que deberán rendir cuentas (Dubet lo llama "accountability").

³² DUBET, F.; *El declive de la institución. Profesiones, sujetos e individuos en la modernidad*; Gedisa Editorial, Barcelona, 2006.

3. El estrés abordado a partir de la medicina moderna.



33

La palabra **estrés** se escucha hoy, permanentemente, sea en los medios ó en las conversaciones cotidianas, sobre todo en el ambiente citadino. Específicamente donde me desempeño (dando clases de yoga), a diario escucho a las personas acercarse en busca de una actividad que pueda serenar su nivel de estrés, "bajar un poco" suelen decir y así mitigar los efectos de las presiones de su vida cotidiana. Pero, desde mi experiencia, no hay mucha claridad sobre qué es el estrés, porqué se produce, y cuáles son las prácticas y acciones que colaboran para accionar un cambio estabilizador ya que registro, en muchos discursos, la creencia de que sólo la práctica de una clase de yoga (encarado a modo de ejercicio físico) es, por sí sola, suficiente ante el tratamiento del estrés, sin observar ó encarar otros procesos más profundos.

³³ Ilustración de uso libre. Fuente de la imagen Freepik. Link: https://www.freepik.es/vector-premium/ilustracion-vector-impulso-estres-caracter-cerebral_1918477.htm

3.1 El ABC del estrés y su manifestación en el cuerpo.

- Definición de estrés y estrés crónico. La importancia de la percepción.

Se definirá y abordará al estrés explicándolo desde la concepción de la medicina, la biología y contemplando, también, ciertos aspectos de la conducta y la psicología humana que permiten comprenderlo desde una óptica más amplia. Para el tratamiento de la temática y definición del estrés se retoma, principalmente, al doctor Daniel Lopez Rosetti³⁴, a través de su libro: "Estrés: Epidemia del Siglo XXI: Cómo entenderlo, entenderse y vencerlo"³⁵. Aquí se menciona que hay **una palabra que puede definir al estrés: es un desequilibrio**. También se aclara que: " **El estrés es una función normal del organismo. No hay vida sin estrés**. El estrés es sinónimo de vida. Hay un estrés `bueno` y un estrés `malo`. El estrés bueno, llamado eustrés, es aquel que nos mantiene alerta y en condiciones de enfrentar desafíos y cuyo nivel de acción no genera trastornos en el organismo (...). El estrés malo o distrés, es aquel en que la intensidad y la perdurabilidad de la activación originan un sinnúmero de alteraciones físicas y psicológicas (...). Por ello **el estrés es una cuestión de intensidad y de tiempo**."³⁶ El estrés como función natural y necesaria para la vida del organismo se origina porque, a partir de un estímulo determinado que es percibido como **amenaza para la supervivencia** (esta amenaza puede ser real o no, dependerá de nuestra percepción), se activa un sistema de alarma que sirve para alertarnos, defendernos y actuar rápidamente en una situación (nuestro organismo siempre querrá lograr la continuidad de la vida). **En este trabajo se ahondará en el estrés que, más allá de la intensidad de cada episodio, perdura en el tiempo generando un desequilibrio permanente y nocivo**. Define López Rosetti: "Se entiende por estrés aquella situación en la cual 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."³⁷ Para graficarlo, en ocasiones se utiliza una balanza en la que, de un lado, están las demandas (internas,

³⁴ Es especialista en Clínica Médica y Cardiólogo Universitario. Jefe del Servicio de Medicina del Estrés del Hospital Central Municipal de San Isidro, Buenos Aires. Profesor titular de Psicofisiología de la Facultad de Psicología, Universidad Maimónides. Director del Curso Universitario de Medicina del Estrés y Psiconeuroinmunoendocrinología clínica de la Asociación Médica Argentina (AMA). Presidente de la Sociedad Argentina de Medicina del Estrés (SAMES). Se especializó en el estudio del síndrome del estrés y desarrolló una metodología original para el diagnóstico de vulnerabilidad en el síndrome del estrés, el perfil psicobiológico del estrés y el primer programa de manejo del estrés (PROMES) en un hospital público. Director del programa de meditación en colegios (PROMECO) incluido en Unidad de Ecobioética de la Red Iberoamericana de la UNESCO. Fuente: <https://www.planetadelibros.com.ar/autor/daniel-lopez-rosetti/000026533>

³⁵ LOPEZ ROSETTI, D.; *Estrés, epidemia del siglo XXI: cómo entenderlo, entenderse y vencerlo*, Buenos Aires, Lumen, 2006.

³⁶ LOPEZ ROSETTI, D.; *Estrés, epidemia del siglo XXI: cómo entenderlo, entenderse y vencerlo*, Buenos Aires, Lumen, 2006.

³⁷ LOPEZ ROSETTI, D.; *Estrés, epidemia del siglo XXI: cómo entenderlo, entenderse y vencerlo*, Buenos Aires, Lumen, 2006.

generadas por nosotros mismos ó externas, que provienen de otras personas o situaciones), y del otro, la capacidad de respuesta. Cada vez que la balanza se incline demasiado hacia las demandas ó expectativas sobre una situación (en la que luego son otros a los esperados, los sucesos que se desencadenan), es que se activa en el organismo la **cascada del estrés**.



38

Prevía a la reacción de estrés que se desencadena en el organismo, hay una **percepción de la persona de un suceso como una amenaza que pone en peligro su supervivencia**. ¿Qué quiere decir esto, si vivimos en ciudades donde no hay depredadores que quieran comernos? Lopez Rosetti afirma que: "Si creemos que la actitud de alguien representa una amenaza para nuestros intereses, no importa que lo sea realmente o no, ya que el creerlo así es suficiente para considerarla como un peligro y desencadenar la secuencia del estrés. Es que en el estrés no importa lo que sucede sino lo que uno cree que sucede."³⁹ **Nuestra percepción también puede ser producto de creencias inculcadas o de la educación recibida.** Aquí es donde los factores sociológicos y psicológicos intervienen más allá de las reacciones propias del organismo. Lopez Rosetti denomina **distorsión cognitiva** a esta alteración de la percepción. Nuestra **respuesta** es la apropiada según nuestra percepción, pero en verdad está **descontextualizada**.

Los hechos o sucesos que pueden desencadenar el estrés son numerosos y variados, según las particularidades de cada persona y son llamados **factores estresores**. López Rosetti los define como: "Cualquier circunstancia que sea evaluada por nuestra mente desde lo racional y lo emocional como una amenaza constituye un estresor. En consecuencia, nos obliga a efectuar

³⁸ Imagen tomada de Internet, fuente: <https://zoraidarodriguezvilchez.es/blog/ansiedad-y-estres/>

³⁹ LOPEZ ROSETTI, D.; *Estrés, epidemia del siglo XXI: cómo entenderlo, entenderse y vencerlo*, Buenos Aires, Lumen, 2006.

ajustes y cambios en nuestra conducta, con el fin de enfrentar la situación. (...).⁴⁰ Para reconocer los factores estresores en cada uno se requiere **observación** (a lo largo del tiempo) y cierta **objetividad y distancia con los sucesos** (ya que en el momento de un episodio tenemos nuestra percepción alterada).

- La cascada del estrés manifestada en el cuerpo.

Cuando los episodios de estrés se suceden sin intervalos considerables entre uno y otro se producen en nosotros modificaciones permanentes en hábitos y conductas, a lo que le sigue la **manifestación de síntomas físicos y psíquicos y la consecuente aparición de la enfermedad**.

En cada episodio de estrés se produce una **cascada en el cuerpo**: a partir del hecho percibido como una amenaza, el cuerpo despierta funciones preparándose para la lucha o para la huida, reacciones básicas de nuestro **cerebro primitivo**, el mamífero. Distintos **químicos** invaden el cuerpo y suceden también otros procesos, que son los que permiten la activación de las funciones de nuestro **sistema nervioso autónomo, rama simpática**, que habilita el incremento de la actividad y respuesta rápida.⁴¹

Lopez Rosetti realiza una equivalencia acerca de cómo funcionan el cuerpo y la mente en relación al estrés, con una **orquesta de música**. Lo que llama "**sistema de estrés**", se origina ante todo en la **mente** donde se encuentra el director de la orquesta que dirige todos los órganos y funciones, involucrando también conductas, hábitos y modos de enfrentar los sucesos del día a día. Según sea el funcionamiento del director de orquesta es que después suenan todos los demás instrumentos, ya que hay **conexiones nerviosas (cual cableado) hacia todos los órganos**.

A partir de esta metáfora, Lopez Rosetti describe el funcionamiento de los tres cerebros que coexisten en nosotros. El primer cerebro es la **corteza cerebral ó neocortex**, donde reside el director de orquesta, la conciencia: es el **cerebro analítico que toma decisiones**. Cuenta con dos

⁴⁰ LOPEZ ROSETTI, D.; *Estrés, epidemia del siglo XXI: cómo entenderlo, entenderse y vencerlo*, Buenos Aires, Lumen, 2006.

⁴¹ El sistema nervioso simpático es una de las divisiones del sistema nervioso autónomo. Junto con el sistema nervioso parasimpático (la otra rama) regula de forma involuntaria numerosas acciones, entre ellas la contracción de los músculos lisos y la secreción de muchas glándulas. Sus efectos son generalmente opuestos a los del sistema nervioso parasimpático. Su acción principal está relacionada con una respuesta de lucha o huida ante estímulos que puedan poner en peligro al organismo, por este motivo aumenta el ritmo cardíaco, dilata los bronquios del pulmón, dilata la pupila, aumenta la presión arterial, dilata los vasos sanguíneos (para enviar sangre a los músculos) y estimula la producción de sudor por las glándulas sudoríparas. Este conjunto de acciones se desencadenan de forma automática ante cualquier estímulo intenso como un sobresalto, un dolor punzante o una situación generadora de ansiedad.

Fuente: https://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_nervioso_simp%C3%A1tico

Sistema nervioso parasimpático: Al igual que el sistema nervioso simpático, tiene un funcionamiento involuntario. La activación del parasimpático provoca, entre otras acciones, disminución de la frecuencia cardíaca y de la fuerza contráctil del corazón, contracción de la pupila (miosis), estimulación del peristaltismo intestinal, relajación de los esfínteres gastrointestinales, bronco constricción, relajación del esfínter uretral y contracción del musculo detrusor de la vejiga urinaria. Fuente:

https://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_nervioso_parasimp%C3%A1tico

hemisferios: el izquierdo (racional y se ocupa de los razonamientos analíticos, técnicos y lógicos, además de ocuparse también de la comunicación oral y escrita) y **el derecho** (el creativo, artístico, con poder de imaginación, asiento de la música, de las artes en general y de la espiritualidad).

El segundo cerebro es el **sistema límbico, el emocional, el que se ocupa de sentir**. Es donde residen las **emociones** más básicas (amor, temor, miedo, ansiedad, enojo, cólera), así como las sensaciones de **placer y displacer**. Controla también la alimentación y las **conductas y hábitos repetitivos**. Es la parte del cerebro muy conectada a nuestro sistema nervioso central. Guarda una **íntima relación con el estrés y sus manifestaciones** en el cuerpo, al tiempo que resulta un espacio **complejo** de alcanzar, dado lo emocional de su conducta y la existencia de estos circuitos neuronales que se accionan ante determinados eventos (estos cableados formados a lo largo del tiempo se activan ante un suceso, formando conductas repetitivas).

El tercer cerebro, el más primitivo en la evolución, llamado "**reptiliano**" es **donde residen los instintos y los reflejos** que libera energía de forma inmediata, permitiendo tomar decisiones rápidas y activando acciones involuntarias de nuestro organismo (la "cascada del estrés") enviando información a todo el cuerpo y sus órganos.

Además, otros eventos que suceden en el cuerpo durante un episodio de estrés son: se eleva la frecuencia cardíaca y la presión arterial, aumenta la transpiración, se dilatan las pupilas y en general el efecto es contar con las **condiciones físicas para la lucha o la huida**. La reacción que provoca en el cuerpo la cascada del estrés es, por ejemplo, la que permite que un animal pueda huir de inmediato ante un peligro, como puede suceder con un pájaro cuando nos acercamos demasiado: de inmediato sale volando para no ser atrapado.

- La cadena del estrés.

"Ante el episodio de estrés agudo nuestra respuesta orgánica se activa, respondemos y una vez resuelta la situación, todo vuelve a la normalidad. En cambio hay circunstancias en que la tensión es menor pero constante (...). **El hombre de hoy tiene tendencia a encontrarse con su sistema de estrés en activación constante, permanente.**"⁴². **El estilo de vida en la ciudad hace que vivamos bajo un estado de alerta y amenaza.** No se trata de una guerra cuerpo a cuerpo pero sí de pequeñas y permanentes circunstancias amenazantes. Algunos ejemplos: robos, agresiones cotidianas y violencia, inseguridad laboral, exigencias desmedidas dentro del trabajo y

⁴² LOPEZ ROSETTI, D.; *Estrés, epidemia del siglo XXI: cómo entenderlo, entenderse y vencerlo*, Buenos Aires, Lumen, 2006.

de la vida personal, el tráfico y otras situaciones propias de la ciudad, la crianza de los hijos, realizar muchas actividades programadas cada día, el uso excesivo del teléfono celular y distintas demandas a partir de este medio, permanente conexión, consumo desmedido de información, recurrentes crisis económicas, contaminación auditiva y visual, contaminación de los alimentos, entre otros factores. Todo eso nos desestabiliza quizás, no de un modo definitivo, pero sí determinante. Como dice el dicho popular: es cada gota lo que horada la piedra.

El comportamiento de quien padece estrés se altera de forma permanente, anidando nuevos hábitos y conductas, y dando cuenta de distintas alteraciones físicas crónicas que afectan su calidad de vida y la relación con su entorno familiar, laboral y social en general "mostrando modificaciones tan diversas como una apariencia más tensa o preocupada, gestos nerviosos, tics, alteraciones de horarios, reacciones desproporcionadas ante hechos menores, irritabilidad, cambios de hábito en el sueño y en la conducta social, entre muchos otros (...) originando una interacción problemática y desfavorable con el medio ambiente."⁴³ Otras advertencias pueden ser: diarios dolores de cabeza, contracturas musculares severas, trastornos varios en el pecho, problemas digestivos, etc. Y a nivel psicológico los síntomas abarcan desde la ansiedad, miedos, hasta la depresión, alteraciones de la memoria y de la concentración. **Cuando ni las advertencias ni los síntomas son atendidos, la consecuencia es la aparición de la enfermedad según las particularidades de cada persona** (cáncer, infartos, úlceras, entre otras).

- El estrés laboral y síndrome de burnout.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) "tiene lugar **cuando las exigencias del trabajo no corresponden o exceden las capacidades, recursos o necesidades del trabajador** o cuando el conocimiento y las habilidades de un trabajador o de un grupo para enfrentar dichas exigencias no coinciden con las expectativas de la cultura organizativa de una empresa."⁴⁴ Además, se menciona que no se trata solamente de evitar el estrés, sino de **ofrecer recursos que promuevan un ambiente saludable de trabajo** a través de las relaciones y a través del apoyo que reciba el trabajador, teniendo en cuenta la información que se le brinde y las posibilidades de capacitación y crecimiento. Entre los posibles factores de riesgo de estrés se mencionan la carga

⁴³ LOPEZ ROSETTI, D.; *Estrés, epidemia del siglo XXI: cómo entenderlo, entenderse y vencerlo*, Buenos Aires, Lumen, 2006.

⁴⁴ LEKA, S., GRIFFITHS, A., COX, T.; en "La organización del trabajo y del estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales", *Serie protección de la salud de los trabajadores* núm 3, OMS, Organización Mundial de la Salud, 2004.

horaria, las presiones y los tiempos para cumplir tareas, que éstas puedan ser monótonas, falta de capacitación o expectativa de crecimiento, valoración de la profesión, relación con el entorno y grupos de trabajo, contacto con muchos actores diferentes, y tener gente a cargo. Y los efectos del estrés laboral son los mismos que se mencionaron previamente al definir el estrés y las consecuencias en el organismo sólo que en este caso se suma la dificultad de que la persona pueda o no asistir al trabajo y, si lo hace, verá su rendimiento afectado dados los efectos que provoca el estrés (irritabilidad, estado de salud deteriorado, dificultad para concentrarse o tomar decisiones, la falta de compromiso y entusiasmo, etc.).

Similar al estrés, "**burnout**" es un término utilizado para indicar un padecimiento más severo al del estrés. F. Gurevich, en la tesina (previamente citada) *La comunicación interna y el yoga* afirma sobre el síndrome de burnout: "(...) consiste en un **estado de estrés severo, quien lo padece sufre un "desgaste espiritual" a partir del cual se quiebra la unión existente entre cuerpo, mente y espíritu** (...). Ambos, son derivados de un gran agotamiento espiritual y físico, de un vacío interior, por lo que ese daño se podría reparar en parte a través de la práctica de ejercicios que lleguen a lo más profundo del espíritu."⁴⁵

- Relaciones entre estrés y comunicación.

Al definir al estrés se hablaba de que la palabra que lo representa mejor es la de un "desequilibrio" entre las demandas (internas o externas, o nuestras expectativas) y nuestra capacidad de respuesta. Y aquí también reside la principal relación entre estrés y comunicación: **el episodio de estrés es, muchas de las veces, la falta de comunicación con lo que sucede, el resultado de una distorsión cognitiva.** En principio, si no me comunico apropiadamente con mi interior (para conocer cuál es mi capacidad de respuesta efectiva, o cuál es mi deseo), estaré todo el tiempo **decidiendo desde la falta de claridad y llevándome más allá de mis posibilidades** (reales o percibidas). De cualquier manera, estaré activando la cascada del estrés y cualquier comunicación posterior a eso (conmigo o con otros) sucederá con obstáculos o distorsiones.

Si tenemos en cuenta que vivimos en una sociedad donde nos encontramos con muchos estímulos permanentes, esta situación se multiplicará. Dice Lopez Rosetti: "Realizar muchas tareas al mismo tiempo, puede eventualmente resultar estresante. El cerebro, para ser capaz de

⁴⁵ GUREVICH, F.; "Gestionando en la complejidad de la modernidad contemporánea" en *La comunicación interna y el yoga: aliados estratégicos para fortalecer la comunicación institucional*, Tesina de la Carrera Ciencias de la Comunicación, Universidad de Buenos Aires, 2009.

hacer dos tareas debe secuenciar y priorizar su realización. (...) Las relaciones interpersonales pueden verse alteradas por el **estado de hiperactivación psicofísica condicionando dificultades en las relaciones vinculares y eventualmente disminución del rendimiento laboral y/o académico.** (...) La condición descripta, cuando es sostenida en el tiempo, genera un círculo vicioso del que resulta difícil poder escapar."⁴⁶ Los medios y herramientas tecnológicas lo agravan, sea por la cantidad información que consumismos ó por los estímulos y demandas que podemos recibir. Se trata de un **complejo entramado que requiere trabajar la observación, la claridad y los límites.**

3.2 El estrés: presente en niños y adolescentes.

Los adultos representan el ejemplo y modelo a seguir (intencionalmente o no) para los chicos e incluso para los adolescentes, más allá de que actúen por rebeldía y oposición en esa etapa. **Si el adulto se encuentra en estado de desequilibrio casi permanente es muy probable que el niño imite las conductas y las respuestas de los adultos que tenga a su alrededor,** o lo que observe en la calle, en la escuela de los docentes y compañeros, y también por lo que vea en los medios (celular, Internet, computadora, televisión, etc.). Se dice que los chicos son "esponjas" dado que se encuentran muy permeables al aprendizaje. Lopez Rosetti explica que: "El entorno nos provee de estímulos continuamente. Somos nosotros quienes, conscientes o no, aceptamos el juego de promover o responder al exceso de oferta y demanda; pero en este afán de respuesta olvidamos que nos constituimos en referentes válidos de acción y proceder para nuestros hijos. (...) y solemos sobrecargarlos con actividades extras. (...) **Para los niños y adolescentes, tampoco hoy nada alcanza, la premura del tiempo no se detiene y la premisa es estar ocupados y ser exitosos.** Corresponde plantearse, acorde a las últimas investigaciones científicas, si esta situación guarda relación con el incremento de los índices en niños y adolescentes con trastornos de aprendizaje y alimentación, alto nivel de estrés y su emergente sintomático frecuente, ansiedad y depresión; como así también el incremento de conductas violentas."⁴⁷

Sucede que, al parecer, todavía no hay estadísticas certeras que den cuenta de la problemática del estrés en niños y adolescentes, pero sí es un tema presente en el cotidiano. En la nota del Diario La Nación: *Chicos estresados, alertan sobre el aumento de casos y el diagnóstico*

⁴⁶ LOPEZ ROSETTI, D.; *Estrés, epidemia del siglo XXI: cómo entenderlo, entenderse y vencerlo*, Buenos Aires, Lumen, 2006.

⁴⁷ LOPEZ ROSETTI, D.; *Estrés, epidemia del siglo XXI: cómo entenderlo, entenderse y vencerlo*, Buenos Aires, Lumen, 2006.

tardío, se afirma que: "Aunque no hay estadísticas, médicos pediatras, psiquiatras y psicólogos advierten que cada vez son más los chicos y adolescentes que lo sufren"⁴⁸.

Sobre **los disparadores y las causas que favorecen la aparición del estrés en los chicos**, en el mismo artículo se afirma que ciertas **condiciones propias del posmodernismo** son influencia determinante: el mayor acceso a la información, el predominio de la imagen por sobre la palabra, el hedonismo, el reemplazo del contacto directo por el contacto a través de las redes, la cultura de la inmediatez y los cambios vertiginosos permanentes, los cambios al interior de la familia como el menor tiempo compartido, entre otros. La dinámica de premios y recompensas en la escuela, aunque siempre existió, tampoco ayuda, ya que genera sobre exigencia y tensión. Pareciera ser además, que hay una **banalización del tema por parte de los adultos y un subdiagnóstico en el caso de los chicos**, complejizando la situación el hecho de que se suele realizar un tratamiento sobre los efectos, y no sobre la causa.

Como guía para abocarse sobre el núcleo del problema, desde lo cognitivo, en el artículo mencionan **abordar las sensaciones de desesperanza y de indefensión** que registran los chicos, aunque cada uno lo puede manifestar de forma diferente. Siempre se recomienda un diagnóstico certero primero, y luego un abordaje desde un equipo multidisciplinario de pediatras y especialistas en salud mental, siendo **claves el uso de técnicas de relajación y autoconocimiento, así como la participación de la familia en el tratamiento**, dándoles seguridad a los chicos de que la problemática se podrá resolver juntos, marcando límites, fomentando su autoestima y sus valores, y con el contacto físico: "Para que un niño pueda construir una respuesta de estrés sana necesita ser protegido, acompañado, querido, educado y comprendido"⁴⁹.

⁴⁸ AYUSO, M.; *Chicos estresados, alertan sobre el aumento de casos y el diagnóstico tardío*, LA NACIÓN, 24 de septiembre de 2018, Buenos Aires. Link: <https://www.lanacion.com.ar/comunidad/chicos-estresados-alertan-aumento-casos-diagnostico-tardio-nid2174908>

⁴⁹ Ídem.

4. Malestar docente y estrés en el ámbito educativo.

4.1 Abordajes teóricos

Deolidia Martínez⁵⁰, quien ha investigado muchos años el malestar docente, afirma que: "La enseñanza tiene una imagen social de actividad laboral sin riesgos, mal remunerada pero con algunas ventajas en comparación a otros trabajos. La realidad y la experiencia histórica procesada en diversas investigaciones, señalan la existencia de **fatiga residual, malestar docente y sufrimiento psíquico, depresiones, angustia y diversas formas de padecimientos psicofísicos**"⁵¹. Según la investigadora, la particularidad de estos malestares es que se generan a lo largo de cierto tiempo y pueden ser menos evidentes que un accidente de trabajo o enfermedad profesional, además de que son percibidos (subjetiva y socialmente) como problemáticas de la vida personal antes que laboral y muchas veces, ni ocasionan licencia por enfermedad.

En los abordajes revisados, la **definición de salud** a partir de la cual se analiza la realidad del sujeto, no abarca solo la ausencia de la enfermedad, sino que se trata de un concepto que contempla al sujeto y su entorno desde un punto de vista mucho más amplio. La OMS define **salud** como "un estado óptimo de bienestar físico, mental y social. La salud no es algo que se posee como un bien, sino una forma de funcionar en armonía con el medio (trabajo, ocio, formas de vida en general)." ⁵² Así, el trabajo afecta la salud de forma directa aunque no unidireccional, cuando las condiciones y medio ambiente no son los apropiados, porque se produce una degeneración lenta, un debilitamiento progresivo que conlleva a la enfermedad o a una propensión para ello. Y esto es lo que sucede con la docencia en Argentina.

Por otra parte, **al hablar de malestar se entiende una incomodidad**, algo (o muchas cosas) que no está funcionando bien, pero que tampoco se puede definir específicamente. La respuesta del trabajador en esos casos es la de construir colectivamente, según C. Dejours⁵³ **ideologías defensivas que les permiten continuar con la labor pero poniendo un velo** sobre esos aspectos que están desequilibrados: "se implementan ideologías defensivas que aseguren que la ansiedad

⁵⁰ Psicóloga del trabajo docente, con más de 50 años de investigación y desarrollo en el tema en Argentina México, Brasil y Nicaragua. Investiga en la actualidad el desarrollo del riesgo psíquico al interior de la escuela. Investigadora de CTERA (Confederación de Trabajadores de la Educación de la República Argentina). Como responsable del Área de Salud en la Escuela coordina el Programa Nacional de Seguridad y Riesgos en la Escuela (CTERA/SRT). También asesora proyectos de investigación y capacitación en las Universidades Nacionales de Río Cuarto y San Luis.

⁵¹ MARTÍNEZ, D.; *Factores de riesgo psíquico en el trabajo docente*, Área de Salud en la Escuela, Instituto de Investigaciones Pedagógicas Marina Vilte, CTERA, Buenos Aires, 2006.

⁵² - NEFFA, J.; "La salud de los trabajadores, Conocer la realidad para transformarla", en revista *La Tiza* del sindicato SADOP, año 22, núm 54, Buenos Aires, 2012.

⁵³ Christophe Dejours es un médico francés, especialista en medicina del trabajo, psiquiatría y psicosomática.

por la supervivencia sea un problema colectivo y no individual. Un ejemplo de este tipo de dinámicas sería la consideración del trabajo como un deber moral, por lo que cualquier impedimento físico o psicológico para desempeñar una tarea es considerado como una falta personal y se invisibiliza."⁵⁴ Lo que sucede es que, **si la molestia se continúa a lo largo del tiempo, la defensa construida ya deja de ser efectiva y se producen desequilibrios permanentes**. Por otra parte, el velo o la invisibilización implica también un obstáculo en la comunicación que impide acercarse a los motivos del malestar.

- Factores de riesgo psíquico docente.

D. Martínez en muchos de sus textos enumera y cataloga los factores de riesgo psíquico docente a partir de los resultados de las encuestas analizadas. "El riesgo psíquico en el trabajo docente está **vinculado al reconocimiento o desconocimiento de contenidos ligados a miedos, sentimientos hostiles, rechazo, etc., producido por situaciones cotidianas que el sujeto no puede procesar en su mundo interno (vida psíquica)**. Dichas situaciones tienen magnitud de estímulo que desborda, dificulta, obstaculiza la expresión subjetiva para dar una respuesta coherente y afrontar la situación crítica de riesgo."⁵⁵ Los factores que enumera son los siguientes:

1) Relacionados con las circunstancias de trabajo, jurídicas e históricas: **por tener a su cargo a menores de edad, que no son sus hijos**. Aunque el docente ya no tenga la responsabilidad sobre los chicos, en el imaginario social, tanto hacia adentro de la escuela (directivos por ejemplo) como para los padres y el resto de la sociedad, el docente es el responsable. Teniendo en cuenta que el ambiente de trabajo en la escuela no cuenta en muchos casos con la infraestructura apropiada, esto se torna en un factor de riesgo psíquico mayor. El centro de **la tarea educativa se fue desplazando de lo educativo a lo social y de sostén**, dado un Estado ausente. Son expectativas que se proyectan sobre el docente, pero que lo exceden en su capacidad de respuesta.

2) Relacionados con las condiciones materiales de trabajo: muchos de los edificios de las **escuelas sufren de abandono** y no reciben atención ó inversión para mejorar la estructura edilicia, así como tampoco reciben el **presupuesto** para la compra de materiales de trabajo (el docente suele cubrir de su propio presupuesto los faltantes).

⁵⁴ - STRIBOR, K.; Resención del libro de C. Dejours: "El desgaste mental en el trabajo", *Cuadernos de Relaciones Laborales*, Vol. 32, Núm.2, pág 493 a 486, Revistas científicas complutenses, Madrid, 2014. <https://revistas.ucm.es/>

⁵⁵ MARTÍNEZ, D.; "Malestar docente: riesgo psíquico en el trabajo cotidiano", *Re-conociendo los problemas educativos en la Universidad*, Año 2. Nº 6, Universidad Nacional de Río Cuarto, Agosto de 2007.

3) Legislación y normativa laboral: Hay un **desfasaje** entre la normativa vigente y lo que sucede en la realidad. En el área de educación hay muchos **poderes entrecruzados** que intervienen creando situaciones contradictorias. Además, el docente muchas veces desconoce las normativas que lo protegen y no sabe cómo actuar. Los directivos muchas veces tampoco tienen una comunicación fluida con ellos sobre estos temas (por ejemplo, en relación a las licencias o sobre cómo proceder ante ciertas enfermedades).

4) Organización del trabajo. Tiempos y espacios. El factor humano: el trabajo en la escuela sucede, principalmente, adentro de un aula, en grupos aislados unos de otros, siendo un formato que no se corresponde con la realidad social. Por otra parte, el docente no cuenta con espacios ni tiempos suficientes para la reunión y el intercambio con sus pares y tampoco hay espacio para la comunicación y reflexión sobre el propio malestar. Tampoco hay una separación clara del **tiempo y lugar de trabajo y del tiempo de descanso** ya que el trabajo docente requiere muchas horas de actividad semanal que se realizan en la casa. El caso es que las prescripciones no se condicen con el trabajo real y el docente termina sobreadaptándose desconociendo sus propios límites sanos y de cuidado, así como incurriendo en actividades no remuneradas, abarcando demasiadas funciones (los puestos de trabajo en la docencia tampoco están definidos claramente, asumiendo el docente responsabilidades de forma implícita).

5) Capacitación y formación permanente. La relación con el conocimiento. El docente convive con la realidad de que, **si quiere capacitarse lo tiene que hacer por fuera del trabajo**, de forma no remunerada y en horarios reducidos. A esto se suma que a la docencia se le está exigiendo una mayor profesionalización.

6) Condiciones económicas de trabajo. Salarios y cargas de familia. En el caso de la docencia se registra un doble discurso que se constituye como otro factor psíquico de riesgo: por un lado, el discurso político y social que habla de la importancia del trabajo docente y por otro, a nivel económico, el **reconocimiento del trabajo** que no sigue la misma línea. Si el docente tiene la actividad como único ingreso, en general se encontrará en la línea media o por debajo de poder ser un sostén económico para la familia.

7) Seguridad social y laboral. Los seguros de riesgos de trabajo. El acceso a servicios de salud. Las prestaciones vigentes para accidentes y enfermedades se otorgan con **obstáculos y dificultades** y los docentes no están informados apropiadamente sobre cómo proceder

sucediéndose la desinformación y las decisiones inapropiadas ante estas circunstancias, lo que se constituye en otro factor de riesgo.

8) Peligros en áreas próximas al lugar de trabajo. Muchas de las escuelas se encuentran en **lugares alejados o zonas inseguras** y el docente se encuentra expuesto en el viaje para llegar al lugar. Inclusive dentro de la escuela pueden suceder **situaciones de violencia** y peligro tanto para los chicos como para el docente, que no necesariamente estará preparado para responder ante la situación que se le presenta.

9) Dimensiones subjetivas y afectivas (forman parte del registro personal). Es parte de la labor docente y al tiempo casi inevitable, el **involucramiento afectivo** con los alumnos, representando un riesgo psíquico cuando sobreviene un conflicto y no se cuenta con los recursos y herramientas para dar una respuesta apropiada. Lo que ayuda a sostener al docente es el vínculo con sus pares, que sirve de contención y soporte, pero sólo con esto no es suficiente. Desde el imaginario social se espera también que el docente esté siempre bien dispuesto, no sintiéndose habilitado para expresar más que sentimientos positivos, **reprimiendo los negativos**. También se espera que pueda contener al alumno dificultando la distancia óptima para que el aprendizaje suceda: "Cuando el docente pierde o tiene limitada la posibilidad de utilizar el mecanismo de disociación instrumental, el riesgo de incremento del sufrimiento psíquico es más alto, pudiendo irse a un extremo o el otro (desde la distancia absoluta a una cercanía en la que queda sumergido en el conflicto)".⁵⁶ Y aún más, si todo esto sucede sin que pueda contar con un **reconocimiento** por su labor, el riesgo psíquico aumenta: no hay una gratificación económica acorde, ni tampoco la moral y simbólica de parte de las autoridades o de la propia sociedad.

- Otra mirada sobre el malestar docente: La ambivalencia de la profesión.

En relación a la labor docente y sus vicisitudes, José M. Esteve, profesor y reconocido investigador de pedagogía en España, se destacó por su acercamiento a la figura del profesor desde el concepto de la ambivalencia de la profesión. Este autor apunta a la **reflexión del propio docente sobre el malestar, como recurso para darle visibilidad y atenuar sus efectos**. Esteve afirma que: "La profesión docente es siempre una actividad ambivalente. Nos presenta, como en el mito de Jano - el de las dos caras - una puerta abierta por la que podemos entrar o salir. Por una parte, la enseñanza puede vivirse con optimismo, y convertirse en una forma de autorrealización

⁵⁶ MARTÍNEZ, D.; *Factores de riesgo psíquico en el trabajo docente*, Área de Salud en la Escuela, Instituto de Investigaciones Pedagógicas Marina Vilte, CTERA, Buenos Aires, 2006.

profesional, ya que en ella podemos darle sentido a toda una vida. Por otra parte, no es posible esconder la otra cara de la profesión: una profesión exigente, a veces físicamente agotadora, sujeta siempre al juicio de un público que con sus preguntas nos pone a prueba, no solo en nuestros conocimientos, sino también en nuestra propia coherencia personal."⁵⁷

El planteo que realiza Esteve pone el foco en puntos que deberían reforzarse y reflexionar sobre ellos, para **que la profesión pueda ser vivida desde un lugar más armónico y coherente, potenciando las virtudes y la cara amable de la labor**, ejerciendo la profesión con humildad y teniendo el docente siempre presente que el eje de su labor es estar al servicio de los alumnos.

Entre los puntos sobre los cuales reflexionar, Esteve menciona aquellos s relacionados con el **rol de un profesor**, la **identidad profesional**, y la capacidad de que cada uno pueda perfilarla evitando distorsiones, preguntándose cuáles son sus motivaciones, cuáles sus objetivos de trabajo y cuál es el sentido que tiene la tarea que realiza, vislumbrando expectativas realistas.

Por otra parte, el docente debe comprender que no es suficiente con conocer los contenidos que estará dando a los alumnos, sino que su identidad profesional debe involucrar **atributos relacionados con llevar un grupo y adaptando la teoría al grupo que debe guiar** (ya que cada grupo tiene su propia dinámica) y procurando **variar los recursos** para mantener dinámica la clase, ya que si no logra adaptarse al grupo o no logra generar interés, éste es uno de los motivos principales del malestar, estrés y ansiedad si no busca ayuda ni comunica lo que le sucede.

Esteve afirma que: "Hace tiempo, descubrí que el objetivo último de un profesor es ser maestro de humanidad. Lo único que de verdad importa es ayudar a nuestros alumnos a comprenderse a sí mismos y ubicar el sentido de su vida y su profesión en el contexto del mundo que les rodea. Para ello, no hay otro camino que rescatar, en cada una de nuestras lecciones, el **valor humano del conocimiento**. Todas las ciencias tienen en su origen a un hombre o una mujer preocupados por desentrañar la estructura de la realidad. (...) Y ahora, para hacer que tus alumnos aprendan la respuesta, no tienes otro camino más que rescatar la pregunta original. No tiene sentido dar respuestas a quienes no se han planteado la pregunta (...)." ⁵⁸

Según Esteve, no es posible generalizar sobre las posturas de los profesores ante el malestar o la enfermedad, ya que este grupo profesional es tan variado como en cualquier otra

⁵⁷ ESTEVE, J. M.; "La ambivalencia de la profesión docente: malestar y bienestar en el ejercicio de la enseñanza", *Revista PRELAC (Proyecto Regional de Educación para América Latina y el Caribe)*, UNESCO, num 1, Julio 2005.

⁵⁸ ESTEVE, J. M.; "La ambivalencia de la profesión docente: malestar y bienestar en el ejercicio de la enseñanza", *Revista PRELAC (Proyecto Regional de Educación para América Latina y el Caribe)*, UNESCO, num 1, Julio 2005.

actividad y depende de su personalidad, actitud, voluntad, entusiasmo, motivaciones y compromiso con la labor, así como también de la formación y recursos que tenga.

A modo de cierre sobre la visión de este autor incluyo una cita completa de su artículo que resume su posición: *"Es posible que mucha gente piense que ser profesor no es algo socialmente relevante, pues nuestra sociedad sólo valora el poder y el dinero; pero mi vida tiene sentido porque valoro el desafío del saber y la pasión por comunicarlo. (...) Me siento heredero de una cultura y responsable de que los alumnos asimilen nuestros mejores logros y extraigan consecuencias de nuestros peores fracasos. Y, junto a mí, veo a un nutrido grupo de colegas que desde las escuelas de primaria de las zonas rurales más apartadas, y desde los secundarios de los barrios más conflictivos, están orgullosos de ser profesores, trabajando día a día por mantener en nuestra sociedad los valores de la cultura y el progreso. (...) El último consejo que puedo darles para vivir la profesión docente desde un sentimiento de bienestar es que se sientan orgullosos de ser profesores; que al margen de la ética del poder y del dinero, crean en la ética del esfuerzo; pues, aunque nadie lo aprecie desde fuera, lo mejor de nuestro trabajo se queda en el espíritu de nuestros discípulos, y el mejor de los pagos de nuestra profesión es permanecer en el recuerdo de aquellos a los que supimos ayudar."*⁵⁹

4.2 Investigaciones cuantitativas: malestar docente y estrés en la educación en Argentina.

Al momento de delinear el estado del arte de este trabajo, el inicio de la búsqueda se enfocó en indagar investigaciones presentes en el área de educación realizadas por organismos públicos y fuentes oficiales para así poder dar cuenta si el mencionado malestar y estrés en la vida cotidiana, estaba estudiado efectivamente en las instituciones educativas dando cuenta de su alcance, modos de manifestarse o de prevenirlo. Resultó bastante inquietante notar la **escasez de investigaciones actualizadas en relación al tema** (teniendo en cuenta está tan presente en el colectivo cotidiano) así como la **falta de políticas de prevención y planes de acción concretos**. Entre tanto, en la **SRT** (Superintendencia de Riesgos del Trabajo en Argentina) se publican algunas investigaciones en relación a la accidentabilidad laboral diferenciándola por sectores, pero **no se**

⁵⁹ ESTEVE, J. M.; *La ambivalencia de la profesión docente: malestar y bienestar en el ejercicio de la enseñanza*, Revista PRELAC (Proyecto Regional de Educación para América Latina y el Caribe), UNESCO, num 1, Julio 2005.

ahondan en las causas que generan los accidentes, el ausentismo o las enfermedades.⁶⁰ Cabe destacar también que, a nivel nacional en Argentina, **no hay una ley** que avale al estrés como una enfermedad laboral (La Ley de Riesgos del Trabajo, L. 24.557, no contempla al estrés laboral dentro el listado de patologías profesionales elaborado por el Poder Ejecutivo nacional)⁶¹.

A continuación se ofrece un relevamiento de las investigaciones cuantitativas estudiadas, para **delimitar espacial y temporalmente al objeto de estudio**. Se retomarán tres investigaciones realizadas en Argentina y en ellas se aborda, principalmente, a la figura del docente.

- Investigaciones: UNESCO "Condiciones de trabajo y salud docente."

Esta investigación realizada por la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) se refiere a las Condiciones de trabajo y salud docente a nivel regional en distintos países de Latinoamérica⁶². Aquí se tomarán en cuenta los datos publicados para Argentina aunque las observaciones y conclusiones tienen una mirada sobre la totalidad.

Ante todo, el estudio comienza mencionando determinados **factores inexplorados del desempeño profesional que influyen sobre las condiciones de trabajo y salud docente**. Estos factores tienen que ver con creencias de la sociedad y de los propios trabajadores docentes sobre la actividad, formando parte del imaginario social colectivo⁶³: se trata del **carácter de apostolado y servicio social** que se relaciona con la actividad docente. Si la labor no es considerada como una actividad profesional, las condiciones de trabajo se verán afectadas, y la remuneración que se le asigne no estará determinada por la demanda efectiva de la actividad.

Sin embargo, hace un tiempo **la actividad docente fue mutando, se fue profesionalizando**, pero los cambios aún no se ven reflejados en las condiciones de trabajo, demandando todavía un "sentido intrínseco e implícito de sacrificio y renuncia, donde la vocación basta y no se necesitan conocimientos demasiado complejos ni aprendizaje o capacitación permanente para realizarla,

⁶⁰ Fuente Consultada: Unidad de Estudios Estadísticos – GPIEYCG, Accidentabilidad laboral en sectores específicos de la economía, Número 5, EDUCACIÓN, Superintendencia de riesgos del trabajo, Año 2012.

⁶¹ GUREVICH, F.; " Estrés laboral en la Argentina. Baches legales" en *La comunicación interna y el yoga: aliados estratégicos para fortalecer la comunicación institucional*, Tesina de la Carrera Ciencias de la Comunicación, Universidad de Buenos Aires, 2009. También consultado en: <https://segurosyrriesgos.com.ar/art-enfermedades-profesionales/>

⁶² UNESCO; *Condiciones de Trabajo y Salud Docentes*, Estudio de casos en Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay, Alfabetas Artes Gráficas, Chile, 2005.

⁶³ El imaginario social se trata de un concepto creado por Cornelius Castoriadis, usado habitualmente en ciencias sociales para designar las representaciones sociales encarnadas en sus instituciones. El concepto se usa habitualmente como sinónimo de mentalidad, cosmovisión, conciencia colectiva o ideología (...). Fuente: https://es.wikipedia.org/wiki/Imaginario_social

siendo un trabajo de medio tiempo, lo que explica la **composición del género del profesorado**, principalmente por **mujeres** (cfr Unesco 2005).

El trabajo de campo en esta investigación se realizó entre diciembre de 2004 y marzo del 2005 en diferentes escuelas públicas de más de 500 alumnos, ubicadas en localidades urbanas de niveles socioeconómicos diferentes dentro de la ciudad, en Rosario, Provincia de Santa Fe y tiene en cuenta que, pese a no ser representativa del universo de escuelas de educación básica, los instrumentos contruidos, la metodología utilizada y las características de la educación pública en las ciudades, validan la muestra y los resultados obtenidos.

El estudio comienza definiendo lo que se entiende por **condiciones de trabajo**, para dar un marco sobre lo cual se expondrán las variables y sus resultados: "En este estudio se entienden las condiciones de trabajo como el **amplio escenario donde convergen un conjunto de dimensiones sociales, personales y físicas** en las cuales laboran los docentes y la **salud como un concepto integral** que depende de un equilibrio social, psicológico, fisiológico y biológico que influye, fuertemente, en la manera como los docentes acuden a trabajar. Los pocos estudios latinoamericanos disponibles sobre el tema representan una voz de alarma para el sistema educativo y la sociedad en su conjunto debido a que ofrecen hallazgos múltiples, en particular relacionados con la **afección de la salud mental expresada en enfermedades como estrés, depresión, neurosis** y una variedad de enfermedades psicosomáticas diagnosticadas y percibidas (gastritis, úlceras, colon irritable, entre otras)."⁶⁴ Y además especifica que, hasta no hace mucho, las condiciones de trabajo eran asociadas, casi exclusivamente, al nivel del salario dejando de lado otros factores que, sin dudas, influyen en el desempeño laboral y en la calidad de vida.

Las **variables** incluidas y estudiadas abarcan: la **relación entre tiempos de trabajo y de descanso, factores de exigencia ergonómica, percepción de la carga de trabajo con estudiantes, factores de satisfacción laboral (relaciones sociales de trabajo, autonomía, creatividad, valoración del trabajo, exposición a violencia en la escuela) y otros problemas de salud** que impactan en el desempeño.

El estudio también menciona que, en Argentina, en la última década (como consecuencia de un crecimiento de la desocupación que provocó la caída de ciertos sectores productivos) hubo un

⁶⁴ UNESCO; *Condiciones de Trabajo y Salud Docentes*, Estudio de casos en Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay, Alfabetas Artes Gráficas, Chile, 2005.

aumento de un 25% del número de docentes a nivel nacional.⁶⁵ Sin embargo, los recursos económicos destinados a la educación no aumentaron en la misma proporción, por ello afirman que la expansión del sistema educativo fue financiada a partir de una reducción del salario.

Refiriéndose al **contexto de contratación y condiciones de trabajo** de los docentes, hay 2 formas principales: como empleados de **empresas privadas** (escuelas de gestión privadas, no mencionadas en este estudio) ó como **empleados públicos** dependientes del Ministerio de Educación de cada provincia y una minoría dependiente del Ministerio de Educación Nacional. La **jornada laboral** suele ser de 6 horas en docentes de educación inicial, aunque es muy variable si se trata de docentes (profesores) de colegios secundarios (educación media). La SRT rige y protege la salud de los docentes con un paquete de leyes y resoluciones pero se destaca que **dentro del listado de las enfermedades profesionales no están presentes los problemas de salud que más afectan a los docentes** y las ART atienden principalmente los accidentes de trabajo y algunas enfermedades profesionales, pero no otro tipo de enfermedades sociales, que recaen directamente sobre las obras sociales, prepagas ó en la atención en hospitales.⁶⁶

En el estudio de UNESCO, al detallar las principales **enfermedades diagnosticadas** por un médico, se encuentran casi a un mismo nivel las **várices en las piernas** (con un 37,4%), la **disfonía o afonía** (con un 34,7%) y el **estrés** (33,8%). Luego le siguen, con niveles porcentuales parejos, las enfermedades de **columna, gastritis, resfríos**, entre otras. Muchas de las enfermedades no son directamente diagnosticadas y por lo tanto son difíciles de contabilizar, ya que los docentes quizás no concurren al médico: " **Los mismos maestros no consideran su salud como un factor importante para su bienestar personal y para un buen ejercicio de la profesión.**"⁶⁷

También se registraron malestares que no llegan a diagnosticarse como una enfermedad en sí, pero influyen o colaboran en su aparición y es posible alteren el desempeño en la labor. Entre ellos se mencionan con altos niveles porcentuales el **dolor de espalda** (un 59,4% dice padecerlo) y le sigue la **angustia** con un 46,6% y la **dificultad para concentrarse** en un 43,8%. También se registra el **insomnio** (31,5%) y el **desinterés por el sexo** (21,5%).

⁶⁵ El estudio indica que: "Uno de cada 20 trabajadores ocupados en la República Argentina pertenece al sector educativo. Una cifra que incluso sin contar a los docentes universitarios, que quedaron fuera de este censo, ubicaría a la educación en el tercer sector en importancia, luego del comercio y la industria. (...) La cantidad de docentes creció en forma proporcional al número de estudiantes."

⁶⁶ Extracción de informe de SRT: ADASASKO, D. ; *Accidentabilidad laboral en sectores específicos de la economía*, Unidad de Estudios Estadísticos – GPIEYCG, Número 5, EDUCACIÓN, Superintendencia de riesgos del trabajo, Buenos Aires, 2014.

Fuente de descarga online: http://www.srt.gob.ar/wp-content/uploads/2016/04/educacion_2012.pdf. Para acceder a los principales resultados de éste estudio de accidentabilidad laboral en educación, se puede consultar el "Anexo" en este trabajo.

⁶⁷ UNESCO; *Condiciones de Trabajo y Salud Docentes*, Estudio de casos en Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay, Alfabetas Artes Gráficas, Chile, 2005.

UNESCO afirma, a partir del análisis de estas variables, que el **problema de la salud mental** no llega a reflejarse completamente con la magnitud que sí se detectó en los talleres realizados durante la investigación (más allá de las entrevistas cuantitativas). Una vez más, parece ser que el propio docente no habilita por completo el tema, o no lo tiene instalado en su imaginario ni lo expresa cabalmente a menos que se encuentre en un entorno más relajado y menos formal de intercambio. Pero es un hecho que esto desequilibrará su desempeño profesional.

Además el estudio afirmó que, un elemento central que incide en el deterioro de la salud mental, es la **distancia** que se registra entre la **valoración que los docentes tienen de su labor**, y la **valoración social** que dicen percibir por parte de los padres y de la sociedad en su conjunto. Los docentes se encuentran también con problemáticas que llegan desde la casa de los alumnos. Estas circunstancias, afirman, es un hecho que afectan su trabajo y su propia salud.

También resultó llamativo que **los directores no hayan dado cuenta de conocer o implementar programas de promoción y prevención de la salud**, ni otros programas de acompañamiento que pudieran ser una contención para los problemas de los alumnos.

Los docentes destacan como un factor positivo y fuente de satisfacción el nivel de **autonomía** que tienen adentro del aula y la **posibilidad de aplicar su creatividad**. También destacan el valor que dan los padres a la tarea que realizan aunque esto se superponga con el sentimiento de desvalorización sobre su actividad que sienten de parte el resto de la sociedad.

En relación a las **exigencias ergonómicas de la labor**, el estudio destacó que, en el caso de la docencia es el trabajador el que debe adaptarse a las exigencias de la labor, y no que las condiciones se adapten a sus posibilidades. Por ejemplo, los docentes aseguran que, dada la estructura del aula, es necesario estar de pie muchas horas para poder dar la clase apropiadamente, así como deben forzar la voz para ser escuchados, sobre todo en los cursos donde hay más cantidad de alumnos. Esto se debe a que la docencia no ha cambiado el modo de enseñanza, predominando las **metodologías frontales y poco participativas**.

A partir de la investigación se dio cuenta, también, de que **el trabajo que realizan los docentes invade espacios domésticos** más allá del establecimiento educativo ya que no cuentan con espacio o tiempo para hacerlas en la escuela (realizar correcciones, preparar clases, investigar y organizar los materiales, sumándose también tareas burocráticas o solicitadas por los directivos) y se entrelazan con la dinámica familiar, pudiendo obstaculizarla o invadirla.

Al describir las **exigencias mentales**, se mencionan varias fuentes a partir de distintos entornos de interacción. En el momento de evaluar la implicancia sobre su salud mental, las consecuencias de las interacciones con los alumnos son vistas por ellos como parte de las necesidades de su labor. Sin embargo, **es la interacción con otros actores las que los cargan mentalmente**, y se refieren a los problemas institucionales que involucran el trato con los directivos, la falta de materiales para el trabajo, la falta de especialistas y la falta del apoyo de los padres y apoderados de los chicos. Por otra parte la **violencia** de parte de alguno de estos actores se menciona como un problema importante.

El estudio cierra con determinadas **recomendaciones**, pero la principal es: "Como recomendación principal planteamos el desarrollo de **talleres con los docentes en los cuales se pueda socializar el padecimiento y los procesos protectores que encuentran los docentes en su trabajo.(...)** Mejorar las condiciones materiales en que se desempeña la labor docente e incluir dentro de la capacitación de los docentes la problemática de la condiciones de trabajo vinculadas a la salud y el rendimiento profesional."⁶⁸ A su vez, el estudio recomienda dar lugar a programas de intervención que permitan fortalecer la autoestima y el cuidado de la salud.

- Investigaciones: CyMAT (Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo). Estudio realizado por Sadop (Sindicado Argentino de Docentes Particulares).

A los resultados de esta encuesta accedí a través de un artículo online en la página de un diario, que afirmaba "**un 65% de la docencia privada padece estrés**"⁶⁹. Por otra parte, esta investigación es una de las más recientes en el campo. Se acota a los docentes del ámbito privado (no estatal), pero tiene la misma validez dada la muestra utilizada y se realizó a nivel nacional. Además, muchos de los docentes (profesores de nivel secundario) trabajan tanto para establecimientos de carácter público, como privado. Profundicé en la búsqueda accediendo a la investigación completa, a partir de la web del gremio y a través de la revista "La Tiza" (boletín de carácter gremial que publica el sindicato). Allí se dio cuenta de la metodología y recursos utilizados y se presentó un resumen de los resultados bajo la consigna "**Conocer la realidad para transformarla**" aportando una mirada integral sobre la escuela como lugar de trabajo a partir de los propios docentes que responden la encuesta. Combina metodologías cuantitativas y

⁶⁸ UNESCO; *Condiciones de Trabajo y Salud Docentes*, Estudio de casos en Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay, Alfabetas Artes Gráficas, Chile, 2005.

⁶⁹ EL LITORAL, "El 65% de la docencia privada padece estrés, según el SADOP", Encuesta nacional, 10 de mayo de 2013. Link: <https://www.ellitoral.com/index.php/diarios/2013/05/10/educacion/EDUC-01.html>

cualitativas, en un muestreo representativo de carácter probabilístico que abarcó 888 escuelas y 4500 docentes en todo el territorio nacional, de niveles primarios y secundarios de todo el país, de distintos niveles socioeconómicos.

El trabajo realizado indagó la **vinculación estrecha que existe entre las condiciones de trabajo de los docentes y los malestares ó enfermedades más frecuentes que registran**, enfatizando que "muchos docentes privados se enferman trabajando porque sus condiciones de trabajo están deterioradas."⁷⁰ El estudio indagó también (más allá de la especificidad de cada tema) sobre la **percepción de los docentes en relación a la carga global de su actividad** que es definida a partir de J. Neffa "por el conjunto de los requerimientos a nivel físico, mental y psíquico que realiza un trabajador en el desempeño de su tarea"⁷¹. Por otra parte, hay que considerar que: "Esta distinción se efectúa para captar las especificidades de cada uno de los requerimientos señalados, aclarando que en la realidad, los factores de la carga global **repercuten en los trabajadores de manera sinérgica** (Neffa, 1995)."⁷² Se aclara también que las exigencias vinculadas con las tareas serán vividas por cada persona de un modo particular, según sus condiciones, capacidad de respuesta y capacidad de adaptación a cada situación, y de la misma manera influirán de distinta forma en la salud y la vida de cada uno. De todas formas, el estudio pudo obtener un promedio y las cifras arrojaron que tanto para el nivel primario como para el secundario, **las exigencias globales del trabajo son percibidas como medias entre un 40 y un 50%, y como altas entre un 25 y un 35%** (en lo que respecta al trabajo dentro de la institución, ya que el trabajo que se realiza para la labor pero en las casa, lo perciben con una menor exigencia).

Entre los **factores físicos** se encuentra la carga dada por **estar de pie**, al uso **excesivo de la voz** (principal herramienta de trabajo), al **exceso de carga** (materiales que llevan y traen del colegio a la casa, exámenes de los alumnos, entre otros elementos de trabajo), a **aguantarse las ganas de ir al baño y posturas inadecuadas** (sobre todo en el nivel inicial). Los factores de carga global relacionados con lo físico abarcan también el **exceso de horas de trabajo**, y cuestiones de **infraestructura** como el clima cálido o frío en el aula.

⁷⁰ ALMIRÓN, M.; Secretario general del gremio, *Editorial Revista de SADOP, La Tiza*, año 23, número 57, Buenos Aires, 2013.

⁷¹ NEFFA, J. ; *Las condiciones y medio ambiente de trabajo (CyMAT). Presentación de la concepción dominante y de una visión alternativa*, Ceil Piette, Buenos Aires, 1995.

⁷² JAUREGUIBERRY, L.M. y otros; *Los maestros y profesores de escuelas de gestión privada, Grupo 12: Salud, Condiciones y Medio Ambiente de trabajo, Carga de trabajo y salud*, en 10mo Congreso Nacional de Estudios del Trabajo: Pensar un mejor trabajo. Acuerdos, controversias y propuestas, Asociación Argentina de Especialistas en Estudios del Trabajo (ASSET), Buenos Aires, 2011.

Entre los **factores de carga mental** hay muchos posibles, pero éstos están bajo la premisa de que el docente carga con la total **responsabilidad de muchos niños y jóvenes**, a quien tiene que enseñarles determinados **contenidos** pero también **valores y pautas de conducta**, entre tanto realizan otras acciones en simultáneo. Esto se intensifica si, como en el caso de los profesores de nivel secundario, tienen excesiva cantidad de alumnos por curso. Además el docente establece con los alumnos un **vínculo afectivo** que tiene gratificaciones pero también genera cargas propias de la historia personal de cada alumno. Los miembros de SADOP destacaron que el malestar se registra con más frecuencia en aquellos casos de docentes que trabajan en **zonas marginales**, donde las condiciones de trabajo son peores y a lo que se suma la violencia y los problemas de las familias de los chicos (familias disfuncionales, pobreza, etc.). Otros factores de carga mental se refieren a que todo el tiempo están respondiendo a **imprevistos y situaciones** en las que tienen que tomar decisiones rápidas, que genera una tensión per se. Además, la carga también se la adjudican ellos mismos por los **resultados que quieren obtener** de los alumnos.

En relación a los **factores de carga psicosocial** "se vinculan con el aspecto emocional y relacional de la actividad laboral. Cuando el trabajo no permite al trabajador desarrollarse como persona, o cuando hay aspectos que los afectan a nivel emocional cuando la forma en que se lleva a cabo le impide relacionarse con los demás, el trabajador se ve claramente afectado".⁷³ Para el caso de los docentes, los factores que incrementan este tipo de carga se relacionan con la **falta de reconocimiento social sobre su actividad**, ya que se pregonaba un **discurso ambiguo**: por un lado son muy importantes dado que se ocupan de formar a las próximas generaciones, pero por otro lado no se valora su trabajo ni todo lo que la actividad requiere para llevarla a cabo. Así es que a **falta de gratificación sobreviene la frustración** y el trabajo se vuelve más estresante, siendo cada vez más los docentes que tienen **carpeta psiquiátrica**. La **presión** por parte de las **autoridades** representa otra carga, lo mismo que por parte de los **padres** y los cuestionamientos a los docentes sobre cómo llevan a cabo el proceso de enseñanza con sus hijos.

Resultados concretos publicados en esta investigación realizada por SADOP:⁷⁴

⁷³ JAUREGUIBERRY, L.M. y otros; *Los maestros y profesores de escuelas de gestión privada, Grupo 12: Salud, Condiciones y Medio Ambiente de trabajo, Carga de trabajo y salud*, en 10mo Congreso Nacional de Estudios del Trabajo: Pensar un mejor trabajo. Acuerdos, controversias y propuestas, Asociación Argentina de Especialistas en Estudios del Trabajo (ASSET), Buenos Aires, 2011.

⁷⁴ Dado que no se encuentran los resultados de la encuesta de forma unificada, completa, para este trabajo fueron tomados, conjuntamente, de: 1. la Revista del Sindicato (La Tiza), 2. web del sindicato: <http://www.sadop.net/article/showBlogArticle/contid/2074>, 3. 10mo Congreso Nacional de Asset (detallado en cita anterior) y 4. nota del Diario que detallaba la información del estudio EL LITORAL, *El 65% de la docencia privada padece estrés, según el Sadop*; Educación, 2013, Santa Fe. Link: http://www.ellitoral.com/index.php/id_um/88890-el-65-de-la-docencia-privada-padece-estres-segun-el-sadop

- **Las mujeres son la mayoría:** del universo total relevado, en el caso del nivel primario el 87,4 % son mujeres y el 12,6% son varones, y en el nivel secundario las mujeres representan el 75 % y los varones el 25 %.
- Efectivamente la encuesta afirma que el **65% de los docentes están estresados**.
- Sobre la sintomatología indicadora de una **sobrecarga mental y psíquica**: el 73% de los encuestados sufrió fatiga, cansancio y desánimo en el último año, sin causa que lo justifique. Un 65% tuvo dolores de cabeza y casi un 60% padeció nerviosismo, mal humor y dificultades para conciliar el sueño.
- En relación a la sintomatología relacionada con **dolencias corporales**: el 70 % mencionó sufrir tener que estar de pie. Y, relacionado con lo anterior, un 72% tuvo dolores musculares, de huesos y articulaciones en el último año. Un 29% tuvo várices en las piernas (consecuencia de estar de pie).
- Las **enfermedades profesionales**: Un 35% de los docentes tuvo disfonías o afonías en el último año (la voz es una importante herramienta de trabajo, siendo reconocida por la ley como enfermedad profesional). Además, el resfrío, la rinitis y el dolor de garganta también aparecieron con altos porcentajes (54% en el último año). También un 30 % de los maestros y profesores expresó que tuvo trastornos de la visión.
- Acerca del **tiempo de trabajo fuera** de los establecimientos y la **doble tarea** (tiempo para preparar materiales, clases, reuniones con los compañeros, correcciones, entre otras) no consideradas por la jornada legal: indicaron dedicar 10 a 11 horas semanales por fuera y a esas horas de trabajo se sumarán también las actividades domésticas ya que la misma persona tiene que responder a las demandas del trabajo doméstico y familiar, y a las demandas del trabajo asalariado.
- **Sobre el salario**: en promedio, su salario representa entre el 50% y el 60% del ingreso total del hogar, y para la mayoría es su única fuente de ingresos. Por otra parte, en relación a la pertenencia a la clase social, la mayoría dijo pertenecer a la clase media (más del 60%) mientras que un porcentaje menor dice pertenecer a la clase media baja.
- La **edad y antigüedad promedio** del colectivo docente, la mayor franja es hasta los 39 años y tiene 1 a 10 años de antigüedad en los establecimientos educativos.

Otros datos relevados:

- Los docentes de nivel secundario trabajan con un promedio de 30 alumnos por curso, registrando los profesores de secundaria un promedio 7 cursos y alrededor de 200 alumnos a cargo.
- El 32 % de los docentes manifestó encontrarse "aguantando ir al baño"
- Además, contrario a la creencia de que en los colegios privados la infraestructura es mejor, más de un 25% de los docentes aseguró haber sufrido las condiciones climáticas.

- Investigaciones: El estrés laboral en docentes de enseñanza media en CABA. Asset.⁷⁵

Esta encuesta fue realizada por la Facultad de Ciencias Sociales, a través del instituto Gino Germani y data del año 2005. Es, temporalmente, anterior a las realizadas por CYMAT siendo la línea general de resultados similar a la de los otros estudios relevados. Es incluida en este trabajo dado que arroja algunas particularidades interesantes a destacar.

En este caso, la muestra comprende 97 docentes de la Ciudad de Buenos Aires, de siete escuelas diferentes, e involucra tanto profesores de distintas disciplinas como directivos y preceptores. Al igual que antes, la gran parte de los trabajadores son mujeres (86%) sólo que en este caso la edad está entre el rango de 41 a 60 años y de hecho se menciona el envejecimiento del promedio, en relación a un estudio anterior realizado.

En esta encuesta, al pedir a los docentes que, espontáneamente, mencionaran **problemas de salud que tuvieran relación con su profesión, cerca de un 70% dio cuenta del estrés** y el resto de las enfermedades profesionales mencionadas también son similares a las de otros estudios (garganta, voz, y las relacionadas con las exigencias ergonómicas, como estar de pie).

Este estudio compara las respuestas que hablan del **estrés relacionado a la profesión** con el que relacionan a la vida personal: "La disminución del porcentaje de las respuestas que mencionan al estrés como preocupación personal frente al estrés como preocupación de los docentes en general, refleja el **estereotipo acerca de que dicho trastorno afecta a la profesión**, aunque no se detecte a nivel personal."⁷⁶ Además, pareciera que en la percepción de los entrevistados hubiera una **división entre la vida personal y la laboral**. Sin embargo, como se revisó en los otros estudios, la vida personal y doméstica de los docentes se entremezcla.

⁷⁵ Kornblit, A. L.; Mendes Diz, A. M. y Di Leo, P. F.; *El estrés laboral en docentes de enseñanza media de la CABA*, en VII Congreso Nacional de Estudio del Trabajo, Asociación Argentina de Especialistas en Estudios del Trabajo, CABA, Instituto de Investigaciones Gino Germani, Facultad de Ciencias Sociales–Universidad de Buenos Aires, 2005.

⁷⁶ Kornblit, A. L.; Mendes Diz, A. M. y Di Leo, P. F.; *El estrés laboral en docentes de enseñanza media de la CABA*, en VII Congreso Nacional de Estudio del Trabajo, Asociación Argentina de Especialistas en Estudios del Trabajo, CABA, Instituto de Investigaciones Gino Germani, Facultad de Ciencias Sociales–Universidad de Buenos Aires, 2005

En relación a la **ambivalencia en el ejercicio de la profesión**, los docentes dicen estar estresados pero también afirman, en la misma medida, que continúan con la profesión por las satisfacciones que les brinda. En este estudio los **alumnos resultan el principal motivo de satisfacción, pero también de angustia**. Y en cuanto a los motivos de insatisfacción le siguen el salario y la desvalorización de la profesión por parte de la sociedad.

Lo que menos estresa a los docentes, y resulta una diferencia en este estudio, es la **relación con directivos, colegas y otros compañeros**, que para ellos funciona aquí como un factor protector para su salud.

Profundizando en las particularidades de la docencia, el estudio indagó sobre las **razones por las cuales habían elegido la profesión**, por considerar que incide sobre el grado de satisfacción que sienten al desempeñarse en la tarea. Un cuarto de los docentes encuestados eligieron la carrera por vocación, pero hoy también lo hacen por motivos pragmáticos. La gran parte, al ser consultados sobre el tema, indicaron que no querrían que sus hijos continúen con la profesión. De todas formas, la **insatisfacción docente tiene más que ver con las condiciones de trabajo que con la profesión en sí**. Otros datos interesantes que aborda el estudio:

- **Licencias y problemas de salud:** Alrededor del 90% de los docentes encuestados no han tomado licencia nunca o casi nunca en el último año, lo cual según indica el estudio, contradice muchas noticias y comentarios de los medios de comunicación.
- **Nivel de estrés:** "(...) el estrés que preocupaba a aproximadamente a la mitad de la muestra en las primeras preguntas, como problema concreto se reduce a porcentajes mucho menores y similares a los de los otros problemas (...). Evidentemente el tema del estrés está **instalado como idea de padecimiento** de los docentes, pero a la hora de pensar en padecimientos concretos y actuales su importancia disminuye. Sólo un tercio aproximadamente relaciona las enfermedades que los aquejan con la actividad."⁷⁷

⁷⁷ KORNBLIT, A. L.; MENDES DIZ, A. M. y DI LEO, P. F.; *El estrés laboral en docentes de enseñanza media de la CABA*, en VII Congreso Nacional de Estudio del Trabajo, Asociación Argentina de Especialistas en Estudios del Trabajo, CABA, Instituto de Investigaciones Gino Germani, Facultad de Ciencias Sociales–Universidad de Buenos Aires, 2005.

5. El Yoga como recurso ante la problemática del estrés.

Dado el escenario descrito y comprendiendo las particularidades del estrés crónico: **¿con qué recursos podemos contar para amortiguar los efectos de la vida moderna?** Como se indagó previamente, la sobre adaptación a una situación o la desconexión para resguardarnos de los miedos e inseguridades que despierta nuestro modo de vida, no es la respuesta, así como tampoco buscar en lo externo la satisfacción que creemos no poder obtener a partir de nuestros propios recursos. El caso es que **cuanto mayor sea nuestro estado de insatisfacción o desconexión interna, mayor será nuestra identificación con todo lo externo**, proyectando en lo efímero y en distintos consumos nuestra fuente de placer.



78

⁷⁸ Fuente de la imagen, proyecto "Yoga en el aula" que se realiza en Chile. La imagen se publica en la página web de una comunidad, en el marco de una entrevista realizada a una encargada del proyecto: <https://www.comunidadalborada.cl/index.php/comunidad-alborada/asistentes-de-la-educacion/8-noticias-recientes/635-yoga-en-el-aula-los-ninos-practican-yoga-naturalmente-es-como-si-tuvieran-el-chip-de-la-meditacion-destaco-la-instructora-del-taller-de-yoga-gabriela-salamanca-2>

- Qué es el yoga y cómo puede colaborar ante la problemática del estrés crónico.

Un punto de partida para observarnos desde otro ángulo puede encontrarse a partir de la **filosofía del yoga** ya que propone un equilibrio y una **integración de lo interno con lo externo**, utilizando tanto recursos de la ciencia como conectando con el espíritu⁷⁹. El principal significado de la palabra yoga es, de hecho, unión⁸⁰. El yoga es una **disciplina física y mental** que entiende que somos una **unidad psicofísica cuerpo-mente que tampoco está separada de su entorno**. El ser humano no está considerado como un ser puramente racional ni tampoco como una máquina, sino que es visto como una **entidad sensible** con muchos elementos que lo componen y con una historia personal que lo hace **único**. Es cierto que el cuerpo respeta ciertas leyes (por ejemplo de la biomecánica, y de los sistemas del organismo) sobre las cuales la disciplina física del yoga se apoya en los ejercicios, posturas y asanas, pero no será posible alcanzar la integración únicamente atendiendo a estas prácticas, dado que siempre intervienen factores relacionados con nuestra psiquis consciente e inconsciente, el imaginario colectivo, lo simbólico y en síntesis: todas las particularidades que conforman la historia de cada uno de nosotros.

Paramahansa Yogananda⁸¹, yogui hindú conocido como el padre del yoga en Occidente, dice en su libro *"Autobiografía de un Yogui"*: "Lo mismo que cualquier otra ciencia, el yoga es aplicable a los individuos de todos los climas y tiempos. La teoría propalada de que el yoga es inadaptable para la gente del mundo occidental, es completamente falsa y, desgraciadamente, este error ha impedido que muchos estudiantes sinceros no encuentren su verdadero estado de unificación espiritual."⁸² En el mismo libro, se transfieren fragmentos de una conferencia dada por

⁷⁹ La etimología de "espíritu" proviene del latín spiritus y significa "espír" "soplar", "respirar". Se considera que es la energía vital de los seres vivos que media entre el cuerpo y el alma y que la respiración es un modo de conectar con ella.

⁸⁰ Según la etimología de la palabra, el término proviene del sánscrito: yoga procede del verbo yuj, colocar el yugo (por ejemplo, a dos bueyes, para unirlos), concentrar la mente, unir, conectar, y también el término proviene de la misma raíz indo-europea de los términos "yugo" o "conyugal". (Fuente: Wikipedia <https://es.wikipedia.org/wiki/Yoga>)

Ampliando la definición, a partir del Centro Ananda Yoga: "La palabra Yoga tiene dos raíces. La primera "yuj" que significa "unir". Algunos interpretan esto como la unión del ser humano con Dios, mientras otros piensan en el yoga como las manos que se unen con los pies cuando se toca los dedos de los pies (por ejemplo en una postura). La primera raíz "yuj" representa un proceso o un medio para conseguir un objetivo, la segunda raíz, samadhi, representa un estado mental, que es un objetivo en sí mismo. Ya sea que queramos tocarnos los dedos de los pies o alcanzar a Dios, tiene que haber movimiento. Este movimiento es yoga. Si alcanzamos el objetivo buscado y permanecemos allí, eso también es yoga. Puede significar mantener una postura o permanecer en unión con Dios y con nosotros mismos. En ambos casos, yoga es al mismo tiempo el medio y el objetivo. En los Yoga Sutras de Patanjali se define yoga como el proceso de canalizar las actividades de la mente en la dirección deseada, manteniendo ese foco sin distraerse. Como dijimos antes, tanto el movimiento hacia el objetivo como el mismo estado de absorción son yoga. <http://centroanandayoga.com.ar/el-yoga/>

⁸¹ Paramahansa Yogananda (Gorakhpur, 5 de enero de 1893 - Los Ángeles, 7 de marzo de 1952) fue un yogui y gurú hinduista, precursor del yoga en Occidente. Introdujo a muchas personas en las enseñanzas de la meditación y muchos conocieron por vez primera la filosofía oriental en su famoso libro Autobiografía de un yogui. https://es.wikipedia.org/wiki/Paramahansa_Yogananda

⁸² YOGANANDA, P.; Capítulo XXIV, *Autobiografía de un Yogui*, Self Realization Fellowship, Estados Unidos, 1946.

C. G. Jung⁸³ donde afirma: "El yoga ofrece la posibilidad de la experiencia gobernable, y así, **satisface la necesidad científica de los "hechos"** (...). El Yoga es un método que enseña a calmar, a restringir la turbulencia natural de los pensamientos (...). Los múltiples procedimientos simplemente corpóreos del yoga significan también una higiene psicológica que es muy superior a la gimnasia ordinaria y a los ejercicios respiratorios comunes (...). Cuando lo que el individuo se encuentra haciendo es también un evento de naturaleza cósmica, el efecto experimentado en el cuerpo (la inervación), se une con la emoción del espíritu (la idea universal), y con esto se desarrolla una unidad vital que ninguna técnica, no importa cuán científica, puede producir."⁸⁴

La filosofía del yoga siempre planteó (ahora distintos descubrimientos científicos lo confirman), que somos **energía en constante acción y movimiento**, y trabajando con, ó a través de esta energía, podemos operar modificaciones en nuestro cuerpo y en nuestra mente. Pero, si nos identificamos únicamente con el cuerpo y la actividad mental (con nuestra personalidad, que es producto de múltiples experiencias, herencia, cultural, entre otras influencias y creencias formadoras) estaremos envueltos siempre en el velo de la ilusión (se le llama la "**maya**"), que es el delicado **entramado que impide la percepción de la verdad en su totalidad**. Y esto se relaciona con la distorsión cognitiva que se mencionaba como parte de la psicología del estrés. De cualquier forma, para percibir la verdad es necesario, primero, aclararse o **limpiarse aquietando las "ondulaciones de la mente"** que nos confunden (e imaginemos cómo puede ser nuestra percepción siendo que gran parte del tiempo nos encontramos alterados, o sobre estimulados).

- La noción de "karma" y su relación con el estrés, entendido desde el pensamiento científico.

Los preceptos que sostienen la filosofía del yoga están avalados también por el **razonamiento científico** ya que dando cuenta de que todo está interconectado, el planteo es que **si queremos cambiar los resultados, debemos observar la acción que lo generó**. Además, es una mirada que atiende a la responsabilidad de cada uno sobre sus propios actos. Por ejemplo, la tan escuchada palabra **karma**, en sánscrito (idioma antiguo de la India), proviene de la palabra

⁸³ Carl Gustav Jung fue un médico psiquiatra, psicólogo y ensayista suizo, figura clave en la etapa inicial del psicoanálisis; posteriormente, fundador de la escuela de psicología analítica. (...) Su abordaje teórico y clínico enfatizó la conexión funcional entre la estructura de la psique y la de sus productos, es decir, sus manifestaciones culturales. Esto lo suscitó a incorporar en su metodología nociones procedentes de la antropología, la alquimia, la interpretación de los sueños, el arte, la mitología, la religión y la filosofía. (...) sus contribuciones al análisis de los sueños fueron extensas y altamente influyentes. (...) También incursionó en otros campos de las humanidades, desde el estudio comparativo de las religiones, la filosofía y la sociología hasta la crítica del arte y la literatura. Fuente: https://es.wikipedia.org/wiki/Carl_Gustav_Jung

⁸⁴ YOGANANDA, P.; Capítulo XXIV, *Autobiografía de un Yogui*, Self Realization Fellowship, Estados Unidos, 1946.

“acción”⁸⁵. Más allá de todas las connotaciones que podamos darle al concepto, se puede explicar de una forma muy simple comprendiendo que **una acción genera una determinada reacción**, dando lugar a distintos ciclos de causa y efecto, involucrando no sólo acciones concretas y visibles, sino también pensamientos y palabras que activan el efecto dominó. Así, a diferencia de muchas religiones donde la responsabilidad está puesta sobre la creencia en un Dios externo que nos salva, aquí se apunta a **que seamos nosotros quienes, usando nuestros recursos y capacidades, podamos salir del círculo (la llamada rueda del karma).**

- Efectos directos de la práctica del yoga que ayudan en el tratamiento del estrés.

Se entiende que, al trabajar el individuo de forma consciente tanto sobre su mente como sobre su cuerpo, tendrá efectos comprobados a nivel físico, mental y emocional.

Se destaca a **nivel físico: mejoran todas nuestras funciones**, empezando por nuestra **respiración**, sobre lo que la práctica de yoga hace mucho hincapié.

En mi experiencia, es llamativo el grado de desconexión que muchas veces alcanzamos, sin tener ningún registro de lo que hace nuestro cuerpo en cada respiración, y cómo hacerlo de modo inapropiado puede afectar nuestra salud y tener consecuencias a nivel psicológico. Del mismo modo se desconoce cuál debería ser la respiración apropiada en estados de estrés o ansiedad. El hecho es que, si respiramos apropiadamente, el nivel de oxígeno en todo nuestro cuerpo mejorará. **Una buena oxigenación influye, incluso, sobre la calidad de nuestros pensamientos.** En cambio, si respiramos de forma deficiente (por ejemplo, a través del patrón de respiración corta y alta en el pecho, que es el que sucede cuando estamos ante un episodio de estrés), el oxígeno que llega tanto a la sangre a través de los pulmones, como a nuestros órganos, será escaso resultando en “posible apatía, ánimo deprimido, ansiedad, entre otras consecuencias.”⁸⁶

Respirar apropiadamente equilibra el sistema nervioso, el ritmo cardíaco y relaja los músculos. Además, aunque sea algo evidente, respirar es un **recurso que siempre está con nosotros**, y sólo podemos hacerlo en el **tiempo presente** (nos demanda presencia y percepción activa) siendo la primer acción que hacemos al nacer, y la última al morir nuestro cuerpo.

Otros efectos de la práctica del yoga: **refuerza el sistema inmunológico** ayudando a reducir el cortisol (la hormona relacionada con el estrés), otorga **fuerza y flexibilidad** y fortalece músculos y

⁸⁵ Fuente: <https://definicion.de/karma/>

⁸⁶ Publicación “Curso de Yoga” - material para la cursada de Maestría en Yoga; Centro Ananda de Yoga, Buenos Aires, 2013.

huesos, mejora la postura y nos vuelve conscientes de cómo mantener posturas inapropiadas durante tiempos prolongados, afecta a todo nuestro organismo.

A **nivel mental**, la práctica de yoga puede otorgar mayor **claridad y capacidad de resolución de conflictos** tomando distancia de los hechos, sin reaccionar desde un estado alterado de conciencia. Además, desde su filosofía, promueve valores que también pueden equilibrar la competitividad que sí se fomenta en otras actividades físicas y escolares. El yoga se enfoca más bien sobre la **auto superación** antes que proyectada en lo externo, lo que también generará menos tensión al querer lograr ciertos objetivos.

Por otra parte, para la filosofía del yoga, las acciones deben ser realizadas con la mejor intención y desde el **desapego, sin estar a la expectativa de los resultados**, siendo esto también un factor importante en la ecuación del estrés, ya que éste se desata, por ejemplo, al no coincidir las expectativas con lo que sucede de hecho.

- La meditación: qué es y cuáles son sus posibles beneficios en el tratamiento del estrés.

Dentro de las prácticas del yoga se incluye la meditación como pilar. La meditación es un concepto amplio que puede abarcar gran cantidad de **técnicas y recursos**, desde la **concentración** sobre un determinado objeto donde se centra la atención (puede ser la respiración, una figura, una vela, etc.), a la **atención plena** en la actividad que se realice (también conocida como mindfulness) hasta la **contemplación**, permitiendo el discurrir de la actividad mental observándola desde la distancia, sin involucrarse. De cualquier manera, se trata de una **técnica de sanación holística** ya que los beneficios que trae aparejados se pueden ver reflejados tanto a nivel físico, corporal, como a nivel mental y actitudinal, promoviendo siempre la introspección, la observación y conexión hacia el interior, así como la calma y la relajación. Al tratarse de prácticas que inducen a conectar con las necesidades internas, promueve la mejora de la **autoestima**, a la vez que **reduce los niveles de estrés, tensión y ansiedad**, por promover también la disminución de la impulsividad o reactividad ante ciertas situaciones de conflicto. En general, también aporta a mejorar la calidad del **descanso**, a desarrollar la **aceptación** ante distintos eventos que acontecen en la vida, promueve el desarrollo de la **empatía** y la **gratitud**, y a disminuir los niveles de violencia así como mejorar la **concentración** en cualquier actividad.

Por su parte, **los efectos de la meditación estudiados a partir de la medicina moderna**, dan cuenta, observando el comportamiento de la actividad cerebral durante la práctica, como se

activan las funciones holísticas e integradoras del cerebro (predominantes del hemisferio derecho), dejando en pausa sobre un objeto de atención (por ejemplo la respiración) las funciones lógicas y racionales que predominan en el hemisferio izquierdo (que son también las que dan lugar a las vivencias estresantes).⁸⁷ A **nivel físico**, la práctica de meditación disminuye la frecuencia cardíaca, la presión arterial, el funcionamiento general del sistema nervioso autónomo, entre otros cambios que mejoran el estado de salud general de la persona.⁸⁸



89

⁸⁷ En esta tesina se describen las funciones relativas al hemisferio izquierdo y derecho del cerebro en el punto 3, donde se aborda el estrés a partir de la medicina moderna.

⁸⁸ La información que aquí se expone sobre la meditación y sus beneficios se retoma desde distintas fuentes académicas y personales. La principal fuente sigue la misma línea que la indagación teórica en relación al estrés expuesta en esta tesina, dada por el doctor Daniel López Rosetti. En este caso se consultó el instructivo desarrollado en el marco del Programa de meditación en colegios (PROMECO), publicado para capacitar a los docentes que deseen llevar a cabo el programa en el aula. Acceso al instructivo: <https://serviciodemedicinadelestres.com.ar/promeco/>

⁸⁹ Fuente de la imagen: <https://ursulacalvo.com/blog-ursula-calvo-center/323-beneficios-meditacion-diaria.html>

PLANTEO METODOLÓGICO

En este apartado se exponen, puntualmente, los procedimientos y recursos utilizados en relación al diseño metodológico de la tesina.

Teniendo presente que el **objeto de estudio** que aquí se constituye es la **presencia del estrés crónico en la sociedad moderna** y, específicamente, **recortado en el ambiente educativo**, la problemática requería ante todo, para su estudio y contextualización, un acercamiento **al estado del arte** y una **delimitación del marco conceptual** con el cual se indagaría a la **problemática en el marco de la sociedad moderna** y, dentro de ella, un estudio específico dado el **ámbito de aplicación elegido: las instituciones educativas**.

La **contextualización y revisión de la problemática** contempló una indagación teórica que abarcó los siguientes temas:

- ✓ Un acercamiento a la **comunicación** y lo que se entiende por ella en este trabajo, para poder luego observar y estudiar al estrés crónico a partir de un enfoque comunicacional.
- ✓ El estudio e indagación teórica sobre la **sociedad moderna** y las condiciones que le dieron origen, así como sobre factores que la llevan a la crisis, para comprender por qué esta sociedad resulta un terreno fértil donde el estrés crónico sucede.
- ✓ Una indagación teórica específica sobre las **instituciones educativas** en el marco de la sociedad moderna, entendiendo su razón de ser en esta sociedad así como dando cuenta de qué forma experimentan la misma crisis que se vive a nivel social.
- ✓ Un estudio y explicación del **estrés crónico a partir de la medicina moderna**, entendiendo el porqué de su presencia en esta sociedad.
- ✓ Un estudio sobre abordajes teóricos en relación al **malestar docente** y un relevamiento de las **investigaciones existentes en el campo educativo**, para verificar si, en el espacio – tiempo delimitado para este trabajo, se verificó la presencia del estrés crónico en los actores que participan en las instituciones educativas.
- ✓ Un acercamiento al **yoga** desde sus aristas filosóficas y también prácticas, entendido como posible recurso para acercarse y dar respuesta a la problemática del estrés crónico.

Todos estos acercamientos e indagaciones resultaron sustanciales para poder realizar un **diagnóstico y evaluación** en relación a la problemática y su contexto de aplicación específico dentro las instituciones educativas.

Dado que la problemática del estrés crónico es vivenciada en las personas en el marco de la sociedad moderna, en los distintos ámbitos de interacción donde participan, los motivos que afirmaron la **elección de las instituciones educativas como ámbito de aplicación e intervención específico**, fueron:

- Son un **reflejo de lo que sucede a nivel social**, dado que allí conviven diferentes actores.
- La **convivencia sucede por períodos de tiempo prolongados**, lo que habilita a un mayor involucramiento y afectación mutua, por parte de cada uno de los actores.
- Los **niños son los principales actores**, y la particularidad de su edad y su etapa de crecimiento hace que resultan **más permeables a cualquier nuevo aprendizaje**.
- El lugar de la escuela en la sociedad moderna como **enclave ideológico y de formación**.
- La escuela como institución vive ahora la misma **crisis** que la propia sociedad moderna.

A partir de esta instancia, el **diseño metodológico de la tesina** utilizó un **recurso cualitativo de investigación** como parte de su estrategia, con el propósito de **profundizar e** involucrarse de manera directa con el objeto de estudio, y a modo de **recaudo procedimental**, de manera que haya **coherencia y articulación entre la indagación teórica, el diagnóstico** obtenido, y la **realidad específica** de ese ámbito de aplicación.

Dadas las variables conceptualizadas y la naturaleza de la propuesta, el recurso que se correspondía era el de la realización de **entrevistas semi estructuradas** a diferentes actores que participan en la dinámica de las instituciones educativas en CABA y GBA, con el objeto de relacionarse con su discurso, conocer su perspectiva en relación a la problemática, y poniendo en evidencia si se verifica o experimenta en ellos (o si tienen conciencia sobre ello) y con qué recursos cuentan, o cuáles utilizan ante esas situaciones donde la problemática se presenta.

La **elección** de este recurso metodológico se debió a que respondía satisfactoriamente en línea a **articular y profundizar** los distintos puntos involucrados dentro del trabajo, **facilitando el acceso a lo empírico** a través del discurso de los entrevistados, y dado que resultaba un **recurso óptimo** en relación a los **tiempos** de realización del trabajo como en relación a los **recursos**

materiales que eran necesarios para llevar a cabo las entrevistas. Las mismas se realizaron a **directivos, docentes y alumnos de establecimientos educativos de nivel inicial, primario y secundario, de gestión pública y privada de CABA y GBA.**

Cabe aclarar que hubiera sido interesante, como fuente de datos primarios, el trabajo con esa diversidad de roles considerando una selección de instituciones de gestión estatal y privada, pero obtener los permisos y contar con los tiempos necesarios para este proceso hubiera prolongado en exceso la realización del trabajo, que ya demandó de hecho tiempos considerables. Además, si esto se encaraba institucionalmente, también habría sido necesaria una devolución de las mismas lo que extendería aún más la realización.

Por último, considerando los puntos observados a partir del análisis de las entrevistas realizadas, se realizó la planificación de una **propuesta cualitativa de intervención**, como una posible respuesta ante la problemática estudiada, de cara a **ofrecer recursos** que permitan lidiar más efectivamente con el estrés crónico en el ámbito de aplicación específico de este trabajo, utilizando una **metodología didáctica** e involucrando tanto **recursos teóricos** como **prácticos** en simultáneo, fusionando elementos relacionados con la filosofía y la práctica del **yoga**, la **ciencia** y la **espiritualidad**, e incorporando **elementos propios de la medicina** y las **neurociencias** en conjunto con **metodologías de enseñanza** estudiadas como efectivas dados los efectos esperados a partir de la implementación de la propuesta.

ENTREVISTAS SEMI ESTRUCTURADAS

Como recién se especificó, el diseño de la metodología de este trabajo involucró la realización de entrevistas semi estructuradas a directivos, docentes y alumnos de establecimientos educativos de nivel inicial, primario y secundario, de gestión pública y privada de CABA y GBA. Las entrevistas, en este caso, se plantean como un recurso que articula y vincula la indagación teórica y las investigaciones relevadas previamente expuestas, con una realidad social institucional específica, relacionándose con el discurso de los actores, conociendo su perspectiva y poniendo en evidencia si se verifica o experimenta en ellos la problemática del estrés y si es así, indagar sobre qué elementos tienen conciencia o con qué recursos se manejan para lidiar con esta problemática y hacerle frente.

El material completo de las entrevistas (cuestionarios guías, matriz de respuestas y audios completos de cada entrevista), se puede consultar en los anexos de esta tesina, al final del documento y en el resto de los soportes presentados.⁹⁰

- Perfil de las personas entrevistadas

Las entrevistas se realizaron a 3 grupos principales: docentes, directivos y alumnos, sin diferenciar nivel inicial, primario o secundario e incluyendo establecimientos de gestión pública y privada de GBA (Gran Buenos Aires) y CABA.

Se abordan aquí primero los perfiles docentes y directivos realizando luego un análisis a partir de categorías / temas abordados, incluyendo citas y fragmentos representativos de cada entrevista. Es importante, siempre que se lea cada cita, tener presente el perfil completo de la persona entrevista, dado que cada historia es única, e influirán sobre ella **factores claves** como:

- **Sexo, edad y años de antigüedad** en la función.
- **Cargo** actual, ó diferentes cargos en los que se haya desempeñado.
- Nivel de **capacitación** en relación al cargo.
- Si trabaja en **la gestión pública o privada**, y el **barrio** en que la escuela se encuentra.
- Si trabaja junto a chicos de **nivel inicial, primario o secundario**.
- Cantidad de **horas de trabajo**, turnos u horas cátedra que desempeña actualmente.

⁹⁰ Se creó una carpeta en Google Drive con todo el material, que puede ser consultada a partir del siguiente link de acceso:
<https://drive.google.com/open?id=1YlQyjsca6Mf6aODREkmbLxtpwTQmZaGT>

a. Primer grupo:

Docentes y otras funciones: Contempla 7 entrevistas. Sus perfiles completos son:

- 1) Preceptora de escuela técnica secundaria, CABA (barrio de Chacarita), de gestión pública, turno mañana. Trabaja con dos cursos, y en su caso tiene asignados 1ero y 2do año. También trabaja en una escuela nocturna. Tiene 52 años y cuenta con 33 años de antigüedad en la docencia. Anteriormente tomó cargos de profesora, ya que cuenta con el título de psicóloga, y realizó el profesorado de materias pedagógicas (las que habilitan un mayor puntaje para concursar el cargo). A lo largo del trabajo, al citar fragmentos de esta entrevista será mencionada como **"preceptora de escuela técnica"**.
- 2) Profesora de historia de colegios secundarios (de 1ero a 4to año) tanto públicos como privados, en los barrios de San Martín y Villa Ballester, GBA, turnos mañana y tarde. Tiene 39 años y cuenta con 15 años de trabajo en la docencia. También realizó el profesorado, para sumar puntaje en la posibilidad de los cargos a los cuales concursar. Será citada a lo largo del trabajo como **"profesora de historia"**.
- 3) Profesora de inglés de colegios primarios, del clero y de gestión privada en los barrios de Munro y Boulogne (GBA). Tiene 30 años y 11 años de experiencia en la enseñanza con alumnos particulares. Hace 4 años trabaja en jardines y colegios de nivel primario de gestión privada. Realizó el profesorado para obtener cargo fijo. Hoy tiene cursos, 2do y 4to grado, turno mañana. A lo largo del trabajo se mencionará como **"profesora de inglés"**.
- 4) Psicopedagoga de colegio primario de gestión privada del clero y de chicos con capacidades especiales, en la localidad de Martínez (GBA). Se ocupa de casos más bien puntuales de acompañamiento e interactúa con directivos, docentes y alumnos. Tiene 40 años y 2 años de experiencia en la profesión. Será mencionada como **"psicopedagoga"**.
- 5) Bibliotecaria de escuela pública secundaria del barrio de San Isidro (GBA), turno tarde. Tiene 38 años y 13 años en la docencia. Anteriormente se desempeñó como maestra de colegio primario, doble turno, y como profesora de arte de colegio secundario. Los cambios de posiciones y labores fueron por elecciones propias, no condicionadas por situaciones externas o familiares. Será citada como **"bibliotecaria"**.
- 6) Docente de colegio primario privado y bilingüe, del barrio de Palermo (CABA). Tiene 51 años y 32 años de antigüedad en la profesión. También estudió psicología pero nunca ejerció. Trabajó mayormente en colegios de gestión privada (salvo en los primeros años

de carrera) y actualmente hace 10 años está en el mismo establecimiento, en el área de ciencias sociales. Será citada como **"docente de primaria"**.

- 7) Como visión que atraviesa y articula las demás, se incluye la entrevista de una profesional en ciencias de la educación que, tanto a partir de su formación como por su amplia experiencia de trabajo (45 años de experiencia en el ámbito de la educación), pudo participar (y aún participa) en diferentes instancias de trabajo y con diferentes actores: trabajó en colegios secundarios como profesora, tutora y directora de estudios, tanto de gestión pública como privada. Trabajó también en diferentes proyectos dentro del ministerio de Educación y de Trabajo y participó en distintos proyectos de financiamiento internacional (en organismos como el BID). Los últimos 17 años (hasta jubilarse) se desempeñó dando clases de didáctica en los institutos de perfeccionamiento docente para adultos. Desde hace dos años y hasta hoy da clases de didáctica dirigida a próximos profesores de colegio secundario, en la facultad de Filosofía y Letras de la Universidad de Buenos Aires. Será citada a lo largo del trabajo como **"profesora de didáctica"**.

b. Segundo Grupo

Directivos: se realizaron dos entrevistas:

- 1) Directora de colegio secundario mixto y privado en el barrio de Villa Ballester, GBA. Cuenta con 28 años de experiencia en la docencia (como profesora de Educación Física) y hace 3 años que está en el cargo de directora. La escuela es turno mañana con algunas actividades especiales durante la tarde. Es un colegio de envergadura chica / media. También se desempeña por la tarde en un colegio público a cargo del departamento de Educación Física. Será citada como **"directora colegio secundario"**.
- 2) Directora de jardín nivel inicial y privado, barrio de Belgrano, CABA. El jardín tiene 5 años de antigüedad y es doble turno (también es un jardín maternal). Finalizó hace poco la formación de Licenciatura en Pedagogía. Debido a su formación anterior en enseñanza inicial y primaria, se desempeñó en establecimientos públicos de esos niveles, con doble cargo: por la mañana nivel inicial, sala de 5, y por la tarde nivel primario, de 4to a 6to grado, en el área de ciencias sociales. Será citada como **"directora de jardín"**.

Análisis de las entrevistas de docentes y directivos a partir de las categorías establecidas

- Aproximación a la docencia.

Como primer acercamiento, **las entrevistas buscaban comprender por qué cada una de las entrevistadas había elegido su profesión, y cómo se sentían hoy en relación a esa decisión.** La indagación sobre la razón primaria de la elección puede dar luz sobre la disposición actual hacia su labor y también sobre su estado anímico. En las diferentes respuestas, hubo varias coincidencias que atañen al eje de este trabajo. Por un lado, destacó que **todas las entrevistadas eran mujeres**, por lo tanto, en su mayoría, ejercerán lo que se dio en llamar la "**doble presencia**" (que la misma persona tiene que responder a las demandas del trabajo doméstico y familiar y a las demandas del trabajo asalariado). Además, la docencia les permitía poder trabajar, aunque no fuera ocupando la jornada completa (si es que no eran el único sostén de la familia). Por otra parte se destacó que, más allá de cualquier inconveniente que atravesasen, **todas las entrevistadas continuarían eligiendo la profesión** aunque, casi en ninguno de los casos, la elección original haya sido por motivación propia (7 de las 9 entrevistadas se inclinaron a la enseñanza de un modo indirecto, por ejemplo, por sugerencia de un familiar, de una amistad o como segunda instancia después de cursar una carrera realizando las materias pedagógicas, por la salida laboral que ofrecen). Además, destacó que **todas tenían también una amplia formación y estudios**, incluso superior a la que su cargo demanda. De todas formas, todas demostraron tener un nivel de involucramiento de medio a alto con la profesión.

- Crecimiento y posibles cambios en la profesión. Capacitación.

Sobre lo mencionado antes (que la mujer sea o no el sostén económico de la familia) en las entrevistas se dio cuenta que si el docente o el educador es el sostén económico de la familia, necesitará posiblemente trabajar dos turnos ó realizar muchas horas cátedra, con lo cual éstas condiciones dan lugar a la aparición de un factor estresor importante: la **carga horaria en relación a la remuneración que se percibe en el ámbito de educación.** Y directamente relacionada está la **limitación en el crecimiento profesional:** ocupándose todo el día, no queda margen de tiempo o energía para la capacitación. Como se menciona en la entrevista de la profesora de historia: "(...) si querés tener un sueldo que te permita sostenerte, tenés que trabajar doble turno. Si me quiero capacitar: ¿cuándo disfruto de la vida y de mi familia? Se está peleando la capacitación en horas

de trabajo, pero falta un plan de educación sustentable. Yo me capacito por mi cuenta, viendo qué cosas puedo implementar en las clases, que sean novedosas."

O como también afirma la preceptora de escuela técnica: *"No percibo mucha posibilidad de crecimiento. Todo depende de la motivación de cada uno. Tampoco hay guías claras (salvo los propios compañeros). La capacitación que se ofrece es limitada, por los horarios."*

Y citando a la bibliotecaria: *"Cuando trabajé 9 horas volvía cansada y no me quedaba tiempo ni energía para hacer otras cosas en mi vida, por eso cambié. La docencia te exige mucho. No sé si está bueno que el docente labore 8 o 9 horas, y el desgaste mental que implica trabajar con tantas personas (...). Entiendo que, alguien con una familia que trabaja 10 hs se le hace complicado ir a estudiar a una facultad. Sí a alguien joven."*

La docente de primaria, que en su caso trabaja medio turno, afirmaba: *"La capacitación la hago por mi cuenta, investigo cosas, uso herramientas nuevas, hago cursos. Insume tiempo por fuera de las horas de clase hasta elegir lo que vas a usar. Me comparo con otras compañeras de la gestión pública y están con carpeta psiquiátrica, pero también me comparo con otra compañera que creció muchísimo, y tiene hijos (...) y hace de todo, y me pregunto por qué yo me quedé en esta situación. Hablando con compañeras de trabajo más jóvenes, sienten que es muy difícil el recorrido."*

A partir de estas citas se empieza a percibir la ambigüedad de la que hablaba J. Esteve en la indagación teórica, ya que sí seguirían eligiendo la profesión, pero manifiestan impedimentos ó grietas que, naturalmente, generan desgaste, estrés, incomodidad ó resignación.

Cabe destacar que, **tanto las directivas entrevistadas como la profesora de didáctica, manifestaron otra mirada, en la cual es el docente en parte responsable de la dinámica que se genera.** Citando a la profesora de didáctica: *"La profesión docente es muy aplanada, no te permite una gran variedad de funciones, de tareas, de actividades. Si vas a trabajar 30 ó 35 años de lo mismo se vuelve muy repetitivo. Aburrimiento es la palabra. También el docente inventa (y se lo cree) que no puede variar porque hay un programa oficial que se lo impide. Y al leer los programas, ves que no es así, que es un imaginario. Es más cómodo. Y también hay un material que atenta contra la creatividad del docente que son los libros de texto. Es una excusa para la falta de capacitación ó falta de tiempo por exceso de trabajo."*

Por otra parte, **ambas directoras afirmaron que hoy ven a la docencia degradada**, por debajo del nivel que solía tener, esto a partir de su experiencia. La directora de jardín afirmó que a los docentes les faltan estrategias y recursos y que se enfrentan a una situación de

desvalorización, ya que toman horas solo para sumar puntaje y aspirar a un determinado cargo. *"Se habla mucho de la vulnerabilidad social pero para mí el haber aprobado alumnos cuando no tenían que pasar (promoción social), es un rasgo de vulnerabilidad, el objetivo es que aprendan cada vez menos. La realidad es que después no están preparados ni para la secundaria, ni para la universidad. (...) Los edificios se caen a pedazos también, y eso habla de pocos cambios, que al estado le sirve esta continuidad. Hay un abismo entre los colegios privados y públicos. Lo que cambian son las sociedades y el docente no está preparado para poder afrontar distintos desafíos."* Por su parte, la directora de colegio secundario afirma algo similar en relación a la dinámica de la escuela pública donde también trabaja, ya que asegura que participan muchos profesores tomando módulos de dos horas, pero teniendo un bajo compromiso.

- Capacidad de disfrute de la profesión.

Lo que sostiene la elección, y esto es algo que estuvo presente en casi todas las entrevistas, es que, en otra arista, también **resulta gratificante la relación con los chicos** y la energía que estar con ellos aporta. Como contaba la docente de primaria: *Tuve épocas en las que decía: NO doy más. Pero hay empujones que en la dificultad siempre ganan.(...) Disfruto la profesión. El trato con los chicos, el cariño, ver que toman las cosas que les enseñás."*

La profesora de didáctica afirmó que *"Con sus miserias y sus alegrías, la disfruté mucho a la docencia. (...) A mí me parece una profesión disfrutable, más allá del imaginario."*

La profesora de historia fue muy clara también al describir porqué continúa: *"El trabajo real con los chicos es un trabajo gratificante. La llegada que tenés con ellos. No tienen interés. Te quiero o no, te lo demuestran y te lo hacen saber. O con el paso del tiempo sentir el aporte que hice."*

- Actividades extracurriculares.

En las entrevistas también se ahondó sobre el detalle de las **taras que involucraba su labor**. Las respuestas variaron mucho dadas las distancias entre las tareas, lugares y funciones de cada una aunque todas indicaron realizar **actividades recreativas**, independientemente se tratara de docentes o directivos, porque las consideraban un **factor estabilizante o equilibrador**: desde estar en la casa y cocinar, hasta actividades deportivas, danza e incluso dos de las entrevistadas mencionaron a la práctica de yoga ocupando un lugar importante para el equilibrio en su vida. De hecho, la docente de primaria afirmó que: *"Creo que el yoga me salvó para no enloquecer, con las*

cuestiones que uno tiene en general en la vida. " Se destacó también que, independientemente de qué actividad fuera, en todos los casos se trataba de actividades físicas o manuales, más que intelectuales o mentales.

- Modelos de pedagogía presentes o que utilizan las entrevistadas.

Se observó en las respuestas un cierto rechazo y crítica a lo que llaman "nuevos modelos", aunque también, en otros casos, cierta crítica al modelo tradicional. Coincide la visión de las entrevistadas en que lo que entienden por nuevos modelos implica una enseñanza más permisiva, con menos exigencia y que (desde su visión) a la larga resulta contraproducente, ya que los chicos piden límites y si perciben demasiadas oportunidades, se desbordan. Una mirada sintética y abarcadora la ofreció la preceptora: *"No hay recetas en educación. Y no las tiene que haber, porque es algo muy personalizado. Cada uno le imprime su toque personal. (...). Y está bien que así sea, que el chico se encuentre con todas personas diferentes, porque en la vida, cuando salga de acá, se van a encontrar con un mundo de personas diferentes."*

En relación a los modelos en sí que la escuela usa, en tres de las entrevistas aparece cierta cercanía en la respuesta ya que se afirma que, la escuela como institución, está desfasada de la realidad y de hecho la bibliotecaria menciona que hasta caducó como institución. *"Bajó mucho el nivel y la calidad de la educación. Pasan con la mitad de lo que pasaban antes.(...) Si los chicos tienen que pasar 5 horas adentro de una secundaria sin saber porqué, va a ir mal, con profesores que no vienen, así es que se cansan, se aburren."* Según se afirma en varias entrevistas, los padres delegan en la escuela responsabilidades que antes ocupaban ellos, porque ahora ambos trabajan y cuentan con menos tiempo. En el aburrimiento de los chicos influiría también el uso desmedido de la tecnología y la distancia que guarda con los métodos que usa la escuela. Como afirmó la psicopedagoga: *" El tema de la dispersión interviene en el proceso de enseñanza. Para que puedan aprender mejor habría que hablarlo con los padres, pero hoy están ausentes porque trabajan todo el día. (...) La tablet es una forma de mantenerlos entretenidos."*

La profesora de didáctica ofrece una óptica integradora de distintas opiniones afirmando que: *"El modelo es una idealización. Esa escena convencional de los niños perfectos y pacíficos que no deben haber existido nunca, muertos de interés, sin conflicto, y del profesor divino, es una fantasía. (...) Hay escuela para rato, porque es un lugar muy necesario, sobre todo para los que no tienen accesos a otros medios de educación. Parte de la experiencia de la escuela es aprender a convivir,*

a estar, a relacionarse. Hay un malentendido que generamos también desde la didáctica, que enseñar en la escuela tiene que ser entretenido, todo el tiempo, moverse. En algún momento tenés que decir: enseñar es difícil, aprender es difícil, poner el culo en la silla, no te voy a torturar. Pero si vos querés lograr algo, tenés que conseguir un compromiso, que va a involucrar algo de esfuerzo. Que tengas en contra la inmediatez, los medios, es real."

- La importancia de los vínculos y las comunicaciones entre los diferentes actores.

Dado el eje de este trabajo y la importancia que mantienen los procesos de comunicación en las instituciones educativas, se consultó en las entrevistas sobre los **vínculos y el tipo de comunicación que mantienen con otros actores** en el marco de sus tareas, para dar luz sobre cómo es el ambiente de trabajo dentro de la escuela que, definitivamente, incide en el nivel estrés o tranquilidad con que cada uno se desempeña.

En el caso de los docentes, mantienen vínculos con los directivos, los padres de los chicos y con los chicos, además de con sus pares. Igual los directivos, que interactúan con el grupo de docentes, padres y alumnos, aunque desde otro lugar. El factor común de casi todas las respuestas fue que, se tratara de docentes o de directivos, en todos los casos se mencionó que es el trato con el adulto y, mayormente, con los padres de los chicos (para los directivos), lo que más puede complejizar los vínculos y las comunicaciones entre ellos.

Decía la directora de jardín: *" Tanto el trabajo con los docentes como con los padres es trabajo con adultos, y los adultos somos los complicados."* O también contaba, en relación al vínculo con los padres de los nenes en el jardín: *"A veces tengo respuesta otras no, depende de las características de la familia. A algunas le interesa asistir a las entrevistas, a otras no, otras vienen asustadas (que me vas a decir), hay papás que escuchan y accionan, y otros solo escuchan. (...) Sucede que a veces los traen enfermos y sin certificado pero los quieren dejar igual porque se tienen que ir a trabajar. (...) Hay padres que amenazan al pediatra para que les dé el certificado de apto para el niño."*

En la misma línea afirmó la directora de colegio secundario: *"Los padres son un gran tema, más a veces que los alumnos. Lo importante es que puedas responderle, sin mentirle solamente para que se vaya tranquilo, diciéndole las cosas como son."*

En líneas generales, pareciera que **se espera demasiado de la escuela como institución, y que son los docentes y directivos los que se cargan con esta responsabilidad**. Las entrevistadas dan cuenta del lugar importante que ocupa la escuela en la dinámica familiar (el hecho de

"depositar" al chico en la escuela porque los padres tienen que trabajar y en las casas ya no hay nadie) pero muchas veces disiente con lo que en la escuela se propone. Decía la docente de primaria: *"Creo que lo que se espera del docente es muy contradictorio, porque se pide que ordene, organice, se le transmitan determinados valores, pero muchas veces esos valores no están en la sociedad o incomodan al padre, o a la sociedad."*

En la misma línea, dice la profesora de didáctica: *"Los padres les dan una importancia enorme a todo esto del buen clima, la convivencia, que a los chicos no les hagan daño, están muy temerosos. No te podría decir si es por la influencia de los medios. Tienen miedo de que los docentes sean autoritarios, arbitrarios. Están excesivamente pendientes de que los chicos estén en un estado de bienestar, lo cual está reñido por la educación, porque ejerce necesariamente una violencia simbólica (...). En algún lugar tiene que estar, no para torturar ni oprimir, sino para que el sujeto crezca. Todas las generaciones hemos hecho cosas diferentes, con aciertos y errores. Y a esta generación le pasa esto, que hay un cuidado excesivo. ¿De dónde viene esto? quizás que fueron padres más grandes. (...) Es una cadena de tensiones y agobios y usan a la escuela como el eslabón blando de la cadena. La escuela para el imaginario social está en un lugar pésimo. La sociedad es muy contradictoria: critica a la escuela y a los docentes, pero ocupa un lugar muy importante en la dinámica familiar."*

En el caso de los docentes, al consultar sobre el vínculo con los directivos, consideran que es la pieza clave para el clima y condiciones de trabajo en una escuela. El clima puede abarcar cuestiones como la contención que tengan los docentes al desempeñarse, acompañamiento, el nivel de exigencia, la capacidad de iniciativa, entre otros. Pareciera que **el docente delega mucha responsabilidad en el directivo**, quien también recibe la presión de los padres. Decía la profesora de historia: *"Cada escuela es un mundo. En general con las autoridades del cole no tengo problema, me dejan implementar lo que proponga (si yo llevo los recursos). El equipo directivo hace la diferencia de las condiciones. (...) Las condiciones del colegio depende de la capacidad de gestión del directivo. Y eso se contagia (el clima) al resto del cole."*

Citando a la bibliotecaria: *"Es un rol difícil y están sobrecargados. El rol del director en la oficina no existe más. Tienen mucho trabajo burocrático, llenar planillas, temas con los alumnos, temas con los profesores. Los directivos hacen lo que pueden, y su incidencia en el funcionamiento del colegio es todo."* De todas formas, en las entrevistas se trasluce que el vínculo mencionado con los directivos es de regular a bueno, y ronda de lo formal a lo colaborativo, en la medida que

el equipo directivo esté comprometido con la gestión. Retomando la cita de la profesora de didáctica: *"La gestión de los directivos suele ser deficiente, porque al ser un cargo mal remunerado, nadie quiere ser directivo. Además no hay prerequisites afines al cargo."*

En relación al **vínculo de los docentes con sus pares** se mencionó que, en general, hay un buen vínculo pero **que la relación puede complicarse si los vínculos están atravesados por las preferencias políticas** y si se hace, dentro de la escuela, apología de la propia inclinación. Decía la profesora de historia: *"Algunos docentes hacen política en la escuela y no lo comparto. Está muy dividido. Se crea incomodidad al trabajar. (...) Yo me fui de grupos de whats app."*

La bibliotecaria, que no participa directamente, pero que interactúa con todos los docentes, afirmó: *"Los noto pasados también, como a los directivos. Tienen también muchos problemas a resolver de toda índole, desde lo más chiquito a lo más grave. Están tratando con personas todo el tiempo, con conflictos, emociones y muchas cosas diversas de 30 personas"*

Por su parte, la profesora de inglés afirmó: *"Hay una división entre maestras y profesores. Y se debería trabajar en conjunto"*.

La psicopedagoga aludió al **género como un factor de conflicto**: *"Donde trabajan muchas mujeres es bastante difícil llevar la situación adelante. Es algo que opino en la vida. Son los hombres los que ponen los paños fríos. La mujer es bastante conflictiva. Son envidiosas."*

La docente de primaria afirmó, también, que ella se sentía en otro lugar: *"Hoy hablo con compañeras más jóvenes y sienten que tiene que pasar demasiado tiempo para tener un salario aceptable. A mis compañeras jóvenes les da un patatus cuando se enteran lo que yo gano, en comparación con las que recién empiezan. (...) A mí me gusta mucho trabajar con la gente joven, transmito el trabajo en equipo, hacer cosas en grupo. (...) Con algunos docentes tuve problema porque han sido jodidos, y también los entiendo porque tienen problemas familiares, están medicados, y ahí es donde digo: hasta acá llevo. Pero en general tengo buena relación."*

En general, las entrevistas dieron cuenta que **hay diferencias de toda índole dependiendo del cargo y la labor que realiza cada persona, así como de la propia personalidad, lo mismo que puede suceder en otros ambientes de trabajo**. También se trasluce que, en general, la **responsabilidad del conflicto se otorga a un agente externo**: los padres, los directivos, el sistema de enseñanza, la escuela como institución, etc. Decía la profesora de didáctica: *"Voy a hacer una crítica a los docentes: a los que, cuando tenía 59 años y veían que seguía trabajando (me podía jubilar a los 54) me decían: ¡¡qué hacés acá!! Viví mucho esa fatiga, ese agotamiento de parte de*

otros docentes. La causa: el trabajo por hora, la sobrecarga, el aburrimiento, y la percepción del otro (del alumno) como desinteresado.(...) Es todo un gran teléfono descompuesto: los docentes se quejan de que los padres no dan bola, no quieren ir a la escuela, pero quizás es el chico el que no participa al padre o que le dice: Ni se te ocurra ir a la escuela."

Siguiendo la línea de las relaciones, se consultó sobre la **relación con los chicos** con quienes pasan gran parte de las horas de trabajo dentro de la escuela. Se dio cuenta en las respuestas, que es una relación que **demanda mucha energía, atención, y deben enfrentarse con distintas dificultades a diario, y esto convive con la gratificación y satisfacciones que ofrece la misma relación.** Dice la profesora de historia: " *Que puedas o no puedas trabajar, y que la pases más o menos bien depende de la relación que puedas construir con los chicos, porque institucionalmente la escuela no existe.*" También decía la profesora de inglés: "Cada chico tiene una mochila, y vos tenés que estar preparado para eso. Si no estás preparado o no te gusta, sabés donde está la puerta."

La bibliotecaria, por su parte, contaba su visión: "Los chicos están muy solos, tienen necesidad de hablar, de alguien que los tenga en cuenta.(...) Los chicos no tienen interés, no saben qué hacer con su vida en general. Los adolescentes están bastante perdidos."

La docente de primaria destacó la experiencia con los chicos como factor determinante en el trato. Ella mencionaba entrar al aula y tener la situación bajo control. Pero, para las compañeras que tienen menos recursos es más complejo, porque los chicos se aprovechan de eso.

Por su parte, destacaba la psicopedagoga: "A nivel de comunicación las cosas cambiaron para bien, porque los chicos se expresan más, no se guardan las cosas, salvo que tengan algo muy de fondo.(...) Tenés de todo. (...) Los niños están bastante rebeldes (cuesta que apaguen el celular). A las maestras se les hace más difícil porque los chicos tienen un platillo volador en la cabeza. En la casa tienen menos normas de convivencia que en otras épocas"

Por su parte, las directivas (en ambos casos) destacaron la **importancia de tener un trato directo y personalizado con los chicos y que debe ser un trabajo compartido con los padres.** Dice la directora de jardín: "Aquí nadie deposita a nadie. El jardín maternal es una conexión entre las necesidades básicas y las pedagógicas. Es un trabajo compartido con los padres. Pienso en el niño y lo que quisiera para él como si fuera mi hijo."

- Sobre las condiciones de trabajo docente, salario e infraestructura de las instituciones.

Al consultar a las entrevistadas sobre las condiciones de trabajo, se registró que el **descontento y los factores estresores guardan cierta similitud en sus discursos**, y abarcan desde el **salario desfasado** de la realidad económica, la estructura de **trabajo por módulos** de 2 horas en profesores, la **cantidad de horas** que se deben trabajar si se es sostén de la familia, y las **horas de trabajo que la profesión requiere por fuera** y no se contemplan en el salario. También mencionan la **carga mental** que el trabajo con los chicos demanda y la **excesiva cantidad de alumnos por curso**. En el caso de los colegios públicos se mencionó la **infraestructura desmejorada** en cuanto a lo edilicio o condiciones climáticas. También se dio cuenta de la **falta de materiales** para trabajar apropiadamente. Por último, se registró una nueva **diferencia entre maestros y profesores**, ya que el salario de los primeros es más bajo, comparativamente hablando, y en varias entrevistas se mencionó que el salario debería estar acorde a la carga mental. Algunas de estas cuestiones en palabras de las entrevistadas, por ejemplo, de la docente de primaria: *"Ya cuando tenés dos escuelas es tremendo. Preparás lo que podés, el físico te queda destruido, no tenés tiempo para venir a hacer yoga. (...) A mí ya no me piden: presentá la carpeta didáctica!! que eso también es muy desgastante para los docentes, que todo el mundo les pide que presenten cosas, la directora, los padres y los alumnos, que demandan correcciones. Es cuestión de afianzarse institucionalmente. Es más difícil en la escuela pública que estás dos años en un cargo y te vas. Es una pena que no pueda haber un equipo de trabajo."*

Por su parte, la profesora de didáctica, quien se desempeñó en escuelas públicas, afirmaba: *"La fatiga docente lo atribuyo a que los docentes trabajamos por hora. (...) No hay un tiempo de trabajo colectivo. Algunos lo hacen en los pasillos. Pero no hay espacios pagos.(...) La infraestructura es horrible: aulas, pasillos, patios. (...) Sí tenemos una idea diferente de cómo se estudia, pero después lo metés en una cajita que es siempre igual en el espacio ó en el tiempo."*

- Lugar que ocupa la salud para las entrevistadas.

Otro tema importante abordado en las entrevistas, que guarda una íntima relación con el estrés, fue el estado de salud y el lugar que le dan las entrevistadas a su cuidado, y cómo creen que la profesión les afecta. En general, a través de una u otra manifestación, en casi todas las entrevistas se mencionó que **la salud es afectada como consecuencia de la actividad docente**. Los principales temas nombrados fueron la **voz (y enfermedades relacionadas)** y la **salud mental**

enfaticando la carga emocional que conlleva la labor. Además, sobre la **cobertura de salud** afirma la profesora de historia: *"No está buena, hay demasiada burocracia (todo se tiene que autorizar) y los centros de atención o profesionales no están buenos. (...) Para la salud mental muchos toman medicación. Los ataques de pánico y la ansiedad está siendo bastante común. Hay mucho estrés, es muy tenso el ambiente en el que se está trabajando, todo está tan manoseado, vapuleado, politizado, que es muy tenso. Llega un momento que explotás."*

Por otra parte, afirma la docente de primaria de colegio privado: *"Es muy heavy. Yo siento que estoy en Disneylandia. (...) De mi salud mental: el yoga me salvó de la locura. Y por mi salud emocional: a veces siento que me hubiera gustado hacer más de lo que hice en la vida."*

Por su parte la bibliotecaria contaba su percepción: *"Como todo en la vida, hay que estar muy bien parado y observándose todo el tiempo. (...) Sí veo que los docentes, en general, no se ocupan mucho de su salud física. (...) El colegio es un espejo de la sociedad pero también es una profesión muy difícil. Lo que suceda, ahí lo vas a ver potenciado. (...) Si una madre se vuelve loca con 2 o 3 chicos....imaginate con 30."*

La profesora de inglés contaba que: *"Me repercute en la salud (sobre todo mental) el vínculo con los padres (los adultos). Sé que los chicos son chicos, y tienen su manera de ser porque vienen así desde casa. Es en la casa donde no se enseñan ciertos valores."*

Por último, y como contrapartida de alguna de las citas recién transcritas, contaba la profesora de didáctica: *"Está muy naturalizado que si te tarda en salirte la jubilación, te pedís licencia psiquiátrica. No juzgo moralmente la conducta del que lo hace. ¿Pero qué nos pasa como colectivo que adoptamos esta opción?(...) Es querer poco a tu profesión, quererte poco a vos mismo. Es horroroso. He visto gente que no está bien, pero menciono esto porque hay un uso especulativo de este tipo de licencias largas, y en las estadísticas está todo junto."*

- Programas y acciones preventivas ante la problemática del estrés.

Dadas las situaciones descritas en relación a la salud, y ya en línea a comprender qué se está haciendo (o su ausencia), y qué se podría hacer para la prevención del estrés en las instituciones educativas, **se consultó a las entrevistadas sobre medidas que hoy se implementen o se podrían implementar como recurso**. Se registró aquí el hecho de que **casi no se realiza ninguna actividad de prevención de la salud y abordaje del estrés en las escuelas**. Sí se mencionaron ciertos exámenes necesarios para el ingreso, contar con la libreta sanitaria, y se

mencionó la presencia de programas de prevención para la educación sexual. Sobre lo que no se hace, pero sí se podría hacer, cada entrevistada ofreció una respuesta diferente de acuerdo a sus creencias personales, experiencias y gustos. Hubo una línea de coincidencia, y es que **lo que se haga "tiene que venir de afuera"** (se repitió esta expresión) para que se genere el espacio, y hasta se mencionó que sea obligatorio, porque "los cambios cuestan" y porque dada la sobrecarga que tiene el docente, tampoco sería conveniente adjudicarle una tarea más: también necesita un apoyo y una guía para prevenir o accionar ante el estrés en su propio desempeño. A continuación se incluyen algunas citas de las entrevistadas ofreciendo sus aportes.

La preceptora afirmó que: *"Lo que se haga: tiene que involucrar también el movimiento físico, porque los chicos tienen mucha energía (...) El chico es pila pila. (...) Tiene que ser desde el juego. (...) ¿El docente dice: para qué me voy a capacitar? ¿y a mí quién me desestresa? "Tiene que surgir desde lo institucional, encajar en la estructura porque hoy no está el espacio."*

Por su parte la profesora de historia aportó su mirada: *"El externo viene a desestructurar. Estaría bueno que el docente esté presente generando una experiencia de aprendizaje junto con ellos, que haya vivencias compartidas."*

La psicopedagoga, en línea con lo anterior, afirmó que: *"(...) Todo el mundo necesita buscar una rama que lo escape, desde lo espiritual, para poder aguantar todo lo que vive en el día a día, pero como somos bastante reticentes a los cambios, tendría que venir como una bajada de línea. Después, va solo. Lo que cuesta es meter el hábito."*

Por su parte, la docente de primaria, dijo: *"Falta espacio para la recreación. Los chicos están muchas horas en el colegio y son como adultos en miniatura, están inquietos. Se estresan, tienen prueba de esto y de aquello. Yo llego a casa, me pongo las ojotas, saco al perro y pienso que los chicos están todavía con el culo en la silla.(...) El tema es la carga horaria con materias muy cansadoras. (...) Si me preguntás que escuela sueño yo, es poder meditar con los chicos".*

Por último, la directora de jardín afirmó, en la misma línea: *"Los docentes no sé si estarían permeables, por eso debería ser obligatorio. Los docentes están reticentes y es por la desvalorización del rol. Está el: me importa poco esto, por lo que me pagan? encima tengo que hacer ésto? sería hasta que lo pongan en práctica y recién ahí lo van a valorar. La mayoría de los docentes tienen el conocimiento científico, que necesitan ver para creer. Cuando detecto los beneficios que me otorga: ¡ahora sí! Sino lo sienten como: ¡uff algo más tengo que hacer!"*

Para concluir este recorrido de las entrevistas realizadas a docentes y directivos, me gustaría incluir una cita de la profesora de didáctica, dado que atraviesa muchas de las temáticas abordadas: *"Si el profesor cree que tiene enfrente un energúmeno (por el chico) al que tiene que domesticar o generar interés a toda costa, ahí ya se desmadró (y esa es la visión que tienen los chicos de filo antes de ir a las escuelas a hacer las prácticas). Hay que afianzarse en la convicción de lo que hacés. Que es algo relevante, necesario, para el bien del otro. Es estar convencido y estar dispuesto a pelearla y a disfrutarla. Si vas con la actitud que lo que hacés no sirve para nada, no te vá a ir bien. (...)si tienen profesores desmotivados es más complicado. Hay una responsabilidad indelegable del adulto (sea docente o directivo) con los chicos. No se le puede cargar a los jóvenes la idea de que la cultura y todo anda mal. El agobio de los chicos tiene que ver que en esa situación, que en la escuela haya una propuesta, unas reglas, una coherencia, alguien que pueda convertirse en referente."*

Esta cita abre el camino para las entrevistas al **tercer grupo de entrevistados e involucrados**, que es el de los **alumnos**, ya que hasta ahora el recorrido siempre se enfocó más bien en el adulto, incluso sobre lo que creen que les sucede a los chicos. Por lo tanto, era lo más indicado hacer un acercamiento al tema con ellos y, a través de su propio testimonio, darles un lugar:

c. Tercer Grupo

Alumnos: se incluyen 4 entrevistas a alumnas, mujeres. Sobre sus perfiles:

- 1) Alumna de colegio primario público de CABA, barrio de Colegiales. Tiene 10 años y está en 5to grado, turno mañana. Será mencionada como **"alumna de 5to grado"**.
- 2) Alumna de colegio primario público de CABA, barrio de Belgrano, está en 4to grado, asiste por la mañana y en parte por la tarde. Tiene 9 años. Será citada como **"alumna de 4to grado A"**.
- 3) Hermana gemela de la alumna anterior. Asiste al mismo colegio pero a otro grado. Será citada como **"alumna de 4to grado B"**.
- 4) Alumna de colegio secundario privado de GBA, barrio de Villa Ballester, 4to año. Tiene 16 años. Asiste al colegio por la mañana y tiene algunas actividades por la tarde. Cursa la rama de arte y el colegio también cuenta con ciencias sociales, naturales y economía. Será citada como **"alumna de arte de 4to año"**.

Análisis de las entrevistas a los alumnos a partir de las categorías establecidas

-Actividades que realizan en el colegio, cuáles disfrutan y cuáles les cuestan más.

La indagación que se hizo con las alumnas se inició a partir de comprender qué cosas hacían en el colegio, cómo era la dinámica de las clases y qué cosas disfrutaban y cuáles no. En términos generales, **fueron las alumnas más pequeñas entrevistadas (de nivel primario), las que dan cuenta de disfrutar más la actividad escolar** y en los 3 casos de 4to y 5to grado se mencionaron actividades recreativas más allá de las curriculares: **taller de escultura, mateada literaria, coro, ajedrez e hidroponía**, son algunas de ellas. Cabe destacar que esta descripción dista de la visión de la docente de primaria, que mencionaba que las actividades que en ese colegio se proponían, eran solo aquellas que pudieran aumentar el desarrollo de la productividad en los alumnos (ella es docente en un colegio privado de doble escolaridad, en el barrio de Palermo, en CABA). Esta diferencia puede deberse a que las 3 alumnas asisten a colegios públicos, donde los objetivos de cada currícula de enseñanza y los atributos que el colegio propone desarrollar, son distintos.

Retomando las entrevistas a las alumnas, al describir la **dinámica del colegio**, se encontró un **factor común de estrés y molestia** en algunos casos: la **adhesión a los paros**, sea por parte del colegio, como decisión desde la dirección, o de cada docente. Con los paros sienten que se complica la dinámica de la escuela y del aprendizaje y que se atrasan. A veces las maestras les explican a qué se deben los paros y ellas están de acuerdo en que puedan hacerlos, aunque también mencionaron que usaban el paro para hacer cosas personales. No emitieron un juicio al respecto, pero sí hicieron la mención. La molestia se registró sobre todo en las chicas de colegio primario. Otro motivo de incomodidad se registró en la alumna de arte de 4to año, dado que la **dinámica del colegio le genera sensación de encierro**, sea por la estructura edilicia (poco espacio más allá de las aulas) como por indicaciones sobre tener que abandonar el aula en el recreo, aunque sea época invernal. Hizo mucho hincapié en que el colegio no ofrece espacios suficientes ni propone actividades que den ganas de estudiar, y que le permitan aplicar todo el aprendizaje más allá de la teoría: *"(...) No me entristece que me quiera ir corriendo. Pero tampoco me pone súper feliz. (...) Podría cambiar que todo sea tan estructurado. (...) Estaría bueno que se puedan hacer cosas, actividades que hagan que los alumnos tengan más ganas de estudiar. (...) Algunos no tienen ganas de estudiar: por cosas que les están pasando en la vida, o porque los profesores y la escuela no dan entusiasmo.(...) Hace poco los directivos determinaron que no se hacen más*

excursiones. No podés hacer que un chico aprenda si no ve cómo funcionan las cosas. Por ejemplo para biología. Estás todos los días de tu vida en estas 4 paredes."

Otro tema que se detectó en todas las entrevistas fue la **cantidad excesiva de contenido** que se da en algunas materias, y que la **capacidad de concentración con el transcurso de las horas decae**. Decía la alumna de 4to año de arte: *"Algunas materias son más pesadas. (...) los profesores hacen el programa que les indican. (...) Entiendo que hay docentes sobrecargados de cursos y de onda toman recuperatorio. (...) Está mal decir: este profesor es malo, porque siguen la línea que les indica el programa. (...) Me gusta que se pueda hablar de cualquier cosa con los profesores."*

Un hecho que cabe aclarar de la entrevista que se realizó a las estudiantes de 4to grado, hermanas y gemelas, es que sucedió estando la madre de ellas presente. Esto resultó en que interviniera en alguna de las respuestas, si sentía que podía aportar información o si notaba que las hijas respondían algo que no era, efectivamente, así. Esto sucedió sobre todo cuando se consultaba a las chicas sobre aquello que no les agradaba o más les costaba de la escuela. Ambas dieron prioridad a compartir lo positivo omitiendo otros comentarios. Pudo deberse a que no se sentían en plena confianza como sí se sienten con su mamá en la intimidad, pero el caso es que no manifestaron plenamente sus malestares. Otro aporte que resultó de estar la madre presente fue que conociera ciertos detalles sobre cómo se sienten los docentes y los directivos, ya que ella formaba parte de una comisión especial de padres en la escuela. Y, en este marco, comentó que la directora del colegio ha tenido brotes de llanto debido al nivel estrés y desborde que estaba atravesando por diferentes situaciones, y por los sucesivos paros que debía cubrir. Estos eventos confirman, una vez más, lo que Deolidia Martínez también daba cuenta en el abordaje teórico: los adultos, sean docentes o directivos, muchas veces **ocultan el malestar** (al igual que los niños), bajo el argumento de proteger a los chicos, o porque no se sienten habilitados a manifestarlo dado que se espera de ellos que estén siempre bien dispuestos.

- Relaciones de las alumnas con los docentes y con los compañeros.

Al consultar a las entrevistadas sobre las **relaciones con sus compañeros, no registraban conflicto más allá de sentir un mayor o menor grado de confianza** (en dos de los casos, por haber cambiado hace poco de grupo). En cuanto a la **relación con los docentes tampoco registraron un nivel de conflicto llamativo, aunque sí varía la calidad del vínculo** que construyen con cada uno,

dependiendo del tiempo que pasen con ellos, el gusto o disgusto por la materia que dicte, o el nivel de afinidad que sientan a partir de la dinámica que el docente construya en la clase.

Otro **motivo de estrés** mencionado en casi todas las entrevistas fueron las **evaluaciones y entregas**. Decía la alumna de 5to grado: *"Me siento bien, alegre, solo cuando hay pruebas, ahí me sudan las manos. No sé qué hacer, si dejarlo en blanco. Me late muy rápido el corazón, es horrible! (...) Cuando no hago la tarea y está pasando el profesor, me pongo muy nerviosa. Le digo que no tuve tiempo de hacerla. Me relajo cuando me dicen que tengo otra oportunidad."* Además, cuando se consultó sobre su **percepción en relación al bienestar del docente** en la clase, en general, mencionaron notarlos **animados** en su desempeño (con alguna excepción). También perciben que son justos en su criterio de corrección y que les entienden cuando les explican. De todas formas, sí saben de otros docentes que no enseñan bien, o que no están atentos al curso. Por ejemplo: *"se sientan como si estuvieran en la playa"* (decía la alumna de 5to grado). **Sobre los paros hicieron una mención especial, dando cuenta que alteran al docente** ya que, los que sí concurren, se hacen cargo de otros grupos. Decía la alumna de primaria de 4to grado B: *"Los maestros generalmente están tranquilos. A veces faltan y se juntan varios cursos y ahí están un poco más nerviosos."*

- Propuestas e ideas de las alumnas para mejorar el clima en la escuela.

Las alumnas de primaria aquí contaron que el colegio sí realiza algunas actividades que tienen por objetivo la mejora de las relaciones y la convivencia, como ser **asambleas organizadas** por los maestros: *"Nos juntamos y hacemos juegos para llevarnos mejor, o hablamos de lo que no nos hace bien, para mejorarlo. El año pasado hicimos el amigo invisible, hasta con la maestra de inglés que es una bruja. (...) enseña bien pero grita mucho. (...) a mí me tocó hacerle el regalo a ella. Cuando no conocés al maestro no sabés qué regalarle."*

La alumna de 5to grado también contó de actividades organizadas por la escuela para mejorar la **convivencia y relaciones entre los grupos**: *"Hacen un consejo de aula. Se vota por presidente y secretario. Se elige un tema y se habla de cosas para mejorar. Se hace también en otros cursos de la escuela. Lo organiza la vicedirectora, cada 15 días. Algunos de los temas que se pueden tratar son el respeto, o no ignorar. Cada uno habla, yo digo algo pero no se pueden decir nombres. (...) Todos pueden hablar pero hay poco tiempo. Yo quisiera ser secretaria. Los secretarios son los más inteligentes, los que tienen mejores notas."*

A partir de las entrevistas se deduce que **incide mucho el docente en el clima que haya en el aula, así como el interés que tengan los alumnos**. Por ejemplo, en distintas oportunidades a lo largo de la entrevista, la alumna de arte de 4to año mencionó a la profesora de literatura con la que tiene mucha afinidad y con la que se puede hablar de muchos temas. Es evidente que **los alumnos dan sustancial importancia al vínculo que establecen con cada docente, y por ello también puede variar su nivel de tensión o capacidad de disfrute de la actividad escolar**.

Por último, se consultó a las alumnas **qué es lo que conocían sobre yoga y meditación** y cómo verían que estas actividades fueran incorporadas a la escuela. La alumna de 5to grado afirmó que: *"En Paka Paka con mi hermano veo que hay un gatito, sé que hay posiciones, y cosas para hacer que te sacan el estrés. Me hizo sentir bien, más liberada. Sobre meditación no sé. (...) Sería raro que alguien vaya a la escuela a enseñarlo, pero estaría bien. Sería raro porque la escuela lo único que tiene de movilidad con el cuerpo es educación física."*

Por su parte, las alumnas de 4to grado, que ya habían practicado yoga y meditación tenían otra opinión sobre las actividades, ya que no sólo lo asociaban a una disciplina física para relajarse sino que, también, lo asociaron con la concentración y la posibilidad de conectarse internamente con uno mismo, el ser interior, que la alumna de 4to grado B entendía que es: *"tener fe en nosotros mismos, amar nuestro cuerpo, sentir la respiración, estar conectados con nosotros mismos."* De hecho, ambas imaginaban como posible hacer ejercicios de respiración y meditación en el aula. En otra línea, la alumna de arte de 4to año casi no conocía sobre yoga y meditación, pero sí manifestó la necesidad de poder hacer prácticas que te permitan calmar la actividad mental, tener tranquilidad, desconectar de la tecnología. Decía: *"Estamos todo el tiempo con la cabeza maquinando, aunque estés tirado en una cama. (...) Hay posturas de yoga que se ven extrañas, los alumnos no se lo tomarían en serio o lo relacionarían con lo sexual, pero sí enseñarles a respirar. (...) Todos se ponen nerviosos con las entregas."*

Para finalizar el recorrido sobre estas entrevistas, lo que se registra como elemento común a partir de la indagación y recorrido, y que atañe de lleno al núcleo y objeto de estudio de este trabajo, es que **todos los actores registran obstáculos en la comunicación consigo mismos y esto se trasluce en sus discursos**. Esto no quita que la escuela, como también se mencionaba en las entrevistas, se construya como un buen lugar, para estar, estudiar y trabajar y en él.

PROPUESTA Talleres teóricos y vivenciales en establecimientos educativos:

"Amrita, el néctar de los dioses. "

ACTIVIDADES para la concientización, prevención y manejo del estrés.

La propuesta que se presenta a continuación representa el **producto final del diseño metodológico de la tesina** que tiene en cuenta tanto el recorrido teórico y las investigaciones cuantitativas relevadas, como las entrevistas cualitativas semi estructuradas realizadas a diferentes actores del ambiente educativo. El **objetivo principal** resultante es una **labor propositiva cualitativa de intervención** que, a modo de plan de trabajo e involucrando distintos recursos didácticos, busca **ofrecer a las escuelas de CABA y GBA que lo deseen, una respuesta posible a la problemática del estrés** que allí cada actor experimente. Cabe destacar que esta propuesta no se ha implementado previamente (tal cual aquí se propone) pero sí considera, en sus contenidos y planificación, ciertas experiencias previas de trabajo en el campo educativo en relación a la problemática⁹¹. Por este mismo motivo, y dada la realidad y diversidad de escenarios posibles en las instituciones educativas, deberá ser dinámica y flexible, atendiendo a determinados criterios de base y enfocándose siempre en línea a la **concientización e internalización de recursos que permitan lidiar más efectivamente ante la presencia de factores estresores (externos o internos)** y, si fuera posible (dependiendo de cada actor o las condiciones específicas de ese establecimiento) **alcanzando la prevención y cierto alivio ante la problemática.**

A partir de presentar la propuesta se construye la **hipótesis principal** de este trabajo que entiende a la misma **como un recurso válido para intervenir positivamente en la problemática del estrés dentro de las instituciones educativas** que la lleven a cabo ya que, accionando en línea a lo que se propone, considerando que cada uno de los actores esté dispuesto y pueda actuar sobre sí mismo, **se generarán cambios en las vivencias estresantes que cada uno experimente.**

Esto generará, necesariamente, un efecto **expansivo sobre los otros**, entendiendo a la escuela como una organización, un **sistema que funciona como una unidad más allá de sus partes.** Y aquí tiene lugar una **hipótesis secundaria** que plantea que, mejorando las condiciones

⁹¹ Como por ejemplo: PROMECO: Programa de Meditación en Colegios (en Argentina): <https://serviciodemedicinadelestres.com.ar/promeco/> y Programa Treva - Técnicas de relajación vivencial aplicadas al aula (en España): <http://www.programatreva.com/>

de trabajo y las vivencias compartidas en relación al estrés, desde lo individual a lo vincular, se producirán **efectos indirectos de impacto sobre otras personas que, aunque no participen directamente de la propuesta, tengan relación con los actores dentro de la institución.**

Por su parte, **lo mismo sucederá por fuera de la escuela, atendiendo a que las vivencias estresantes suceden a las personas entendidas como una totalidad, que participa en distintas relaciones vinculares** más allá del ámbito donde se desempeñen laboralmente. Esto es: los cambios actitudinales que implementen se verán reflejados incluso en las distintas interacciones y vínculos que mantengan con su entorno fuera de la convivencia en las instituciones educativas.

La propuesta, lejos está de ofrecer una "fórmula mágica para desestresarse" ya que (como se estudió previamente al describir el estrés desde la medicina moderna), el estrés es una función biológica del organismo y es necesario para la vida, además de que no puede haber fórmulas (y menos mágicas) para el estrés, ya que su activación depende de la historia personal de cada uno. Pero sí se espera una **intervención favorable** haciendo hincapié en que, pudiéndose mantener una **comunicación honesta hacia el interior** (a través del camino del yoga, la auto observación, la meditación y la reflexión, así como socializando el padecimiento), se creará un registro sobre los hábitos y conductas que nos inducen a esas vivencias de forma crónica, pudiendo accionar para su alivio ante eventos que se presenten, o evitando la exposición a ellos.

Los **recursos y acciones** que aquí se proponen, así como la línea que sugiere **socializar el padecimiento**, se sustentan a partir de las sugerencias registradas en los relevamientos estudiados previamente en este trabajo, en la experiencia previa en el campo, y en la experiencia personal también. Por su parte, la OMS sugiere, específicamente en relación al ambiente laboral, la capacitación en gestión del estrés para los empleados, recomendando que asistan a cursos de relajación, gestión del tiempo o reafirmación personal, y que hagan ejercicio.⁹²

⁹² LEKA, S., GRIFFITHS, A., COX, T.; *La organización del trabajo y del estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales*, Serie protección de la salud de los trabajadores núm 3, OMS, Organización Mundial de la Salud, 2004.

Para dar forma a la **propuesta desde lo metodológico**, se siguieron una serie de pautas presentes en la tesina "La comunicación interna y el yoga"⁹³:

1. **Qué - se quiere hacer - naturaleza del proyecto (idea que motivó a desarrollar este proyecto):** Ofrecer recursos para gestionar el estrés a diferentes actores que intervienen en la dinámica de las instituciones educativas: niños en edad escolar, docentes y otros actores que intervienen en la enseñanza en general.
2. **Porqué - se quiere hacer - origen y fundamento (antecedentes que llevaron a la elaboración del proyecto):** Por haber observado, estudiado y vivenciado la presencia del estrés en el ambiente educativo, a través de diferentes factores ó manifestaciones, en los diferentes actores.
3. **Para qué - se quiere hacer - OBJETIVOS, logros que se pretenden alcanzar con la ejecución del proyecto:** Para que, pudiendo entender y reconocer los propios factores estresores, puedan contar con recursos para gestionarlos, mejorando su calidad de vida, sea dentro de las instituciones educativas, ó expandiéndose más allá, en su ambiente circundante.
4. **Cuánto - se quiere hacer – METAS:** No se puede desarrollar o prever ya que dependerá del interés, disposición y particularidades de cada persona que participe de la propuesta, pero sí se expondrán distintas fortalezas o impactos esperados de la propuesta.
5. **Dónde - se quiere hacer - Localización física:** En las aulas o espacios disponibles en los establecimientos educativos que quieran implementarlo.
6. **Cómo - se quiere hacer - Metodología (actividades y acciones para alcanzar los objetivos propuestos):** A través de talleres interdisciplinarios extracurriculares impartidos por un guía externo a la institución escolar. Se detallarán las acciones propuestas al final de esta guía.

⁹³ En la tesina: "La comunicación interna y el yoga: aliados estratégicos para fortalecer la comunicación institucional", realizada por Gurevich, Flavia, año 2009, donde también se realiza una labor propositiva (en ese caso referida al ambiente empresarial), se propone la labor metodológica a partir del acercamiento efectuado por Gloria Pérez Serrano quien a su vez retoma conceptualizaciones desarrolladas por Ezequiel Ander-Egg: *Elaboración de proyectos sociales*, Editorial Narcea SA de ediciones, Madrid, 1993.

7. **Quiénes – Facilitador** : Toda persona capacitada con los contenidos de la propuesta, que a su vez cuente con experiencia en la disciplina del yoga, gestión del estrés, emociones, capacidad didáctica, de tutoría y guía de grupos.
8. **Con qué - recursos materiales y financieros:** Tratarán de usarse los que estén disponibles. Ej: un pizarrón, una notebook y un proyector, afiches, parlante para emitir un audio, cámara de fotos. También se podrá generar un espacio en redes sociales, donde se suban los contenidos de la propuesta y cada grupo pueda compartir sus experiencias. Sobre los recursos financieros: Se contempla que provengan de los diferentes establecimientos educativos que quieran implementarla (en el caso de establecimientos de gestión privada), ó de una instancia municipal, por ejemplo, en el caso de establecimientos de gestión pública.

Profundizando acerca del **"cuánto" se quiere lograr**, las **metas o efectos esperados de la propuesta** (punto 4 de las pautas metodológicas recién descritas), o bien sobre las expectativas (más allá de que sus resultados no puedan ser medibles concretamente), se exponen aquí diferentes **oportunidades y beneficios que podrían ser alcanzados, según cada rol / actor que participe de los talleres.**

Partiendo de la premisa de entender a la **escuela como un sistema vivo**, donde un cambio sobre una de sus partes tendrá cierto efecto o impacto sobre la totalidad, hay ciertos efectos que pueden esperarse por igual sobre cualquiera de los actores. De hecho, en dos de los programas que hoy ya se desarrollan (como es PROMECO en Argentina o Programa Treva en España⁹⁴) afirman que solamente dedicando durante 1 semestre 10 a 12 minutos diarios a la meditación, ya se observarán cambios.

⁹⁴ PROMECO: Programa de Meditación en Colegios (en Argentina): <https://serviciodemedicinadelestres.com.ar/promeco/> y Programa Treva - Técnicas de relajación vivencial aplicadas al aula (en España): <http://www.programatreva.com/>

En el caso de esta propuesta, en principio sin distinguir se trate de docentes, alumnos o de directivos, el **impacto general favorable de quienes participen** se espera a partir de:

- ✓ Crear un espacio de **contención** donde la problemática del estrés tenga un lugar concreto y pueda ser compartida.
- ✓ Aportar a la **salud y calidad de vida** de todos los participantes, reconociendo los propios factores estresores y actuando sobre ellos.
- ✓ Mejorar la **autoestima** y confianza en sí mismos.
- ✓ **Armonizar mente y cuerpo.**
- ✓ Mejora de las **facultades cognitivas** (atención, concentración, memoria).
- ✓ Aumentar la **motivación** en las actividades que se realicen.
- ✓ **Reducir la ansiedad general y los niveles de estrés.**
- ✓ **Reconocer** los propios **miedos y distorsiones cognitivas**, y contar con recursos ante estas situaciones.
- ✓ **Reconocer** también los propios **recursos internos** y utilizarlos en distintas situaciones.
- ✓ Mejorar la **comunicación** consigo mismo y la expresión con otros.
- ✓ Manejar las **emociones** de un modo más equilibrado.
- ✓ Desarrollo o potenciamiento de **cualidades** como: fortaleza de voluntad, aceptación, paciencia, resiliencia, honestidad, creatividad, entre otras.
- ✓ A partir de la **mejora del vínculo de cada uno consigo mismo**, por defecto, la propuesta impactará en el grupo, mejorando los **vínculos entre los diferentes actores** que interactúan dentro del aula o en la institución y hasta por fuera de ella.

En el **plano físico**, si se internalizan los recursos que se proponen (incorporándolos a lo cotidiano):

- ✓ Mayor **conciencia corporal**
- ✓ Mejor **capacidad respiratoria**
- ✓ Mejora del **equilibrio** corporal
- ✓ Disminución de **tensiones** corporales. Combatir la **fatiga**.
- ✓ Mejora del **ánimo** y la **energía física**.

Puntualizando en los beneficios sobre cada actor, cabe hacer una salvedad en el caso de los **docentes**. Ellos **podrán elegir participar de las actividades**, interactuando tanto con los chicos como con el facilitador, **ó estar presentes durante los talleres sólo como oyentes**. Su decisión de intervención dependerá en gran parte de su predisposición y del vínculo que haya construido con el grupo, o del vínculo y predisposición que tengan hacia las autoridades del colegio. Esto se debe a que, en el caso del docente (o de cualquier adulto en general) sea por el arraigo a ciertas costumbres o creencias, como por la resistencia a lo nuevo (aunque muchos hábitos resulten nocivos para la salud), trabajar estos temas que implican una revisión y crítica con uno mismo, puede resultar más complejo. De hecho, en las entrevistas realizadas para este trabajo, se dieron algunos indicios sobre esta posibilidad, registrándose por un lado una **banalización en relación al tema del estrés** y, por otro, se adjudicaba toda la **responsabilidad a lo externo** (al trabajo, a la institución, a la sociedad, al sistema): "el cambio tiene que venir de afuera" afirmaron las entrevistadas en varias oportunidades. De todas formas, **si decidieran sólo estar presentes aunque sea como oyentes, igual saldrán beneficiados a partir de generar una concientización sobre la problemática**, observando las actividades que se realicen, escuchando las propuestas y viendo cómo los chicos resultan permeables y registran otra actitud, es posible que registren también ellos, poco a poco, una mayor apertura. Si elijen participar de la propuesta, los beneficios y fortalezas estarán dados como consecuencia de los cambios actitudinales, cognitivos o de percepción, produciéndose un **efecto dominó e interconectado unos con otros**.

Los **docentes podrán beneficiarse a partir de:**

- Mejorar su **percepción y disposición general ante el trabajo**, reduciendo sus niveles de tensión, ansiedad o estrés.
- Mejorar la **convivencia y vínculo** con los chicos.
- Fortalecer su **estabilidad emocional** y poder encarar de otra forma situaciones de tensión y resolver situaciones de conflicto.
- Contar con más **energía y claridad** en el momento de desarrollar sus tareas.
- Mejorar su **vínculo y trato con otros actores dentro de la institución** (pares docentes, directivos y padres de los chicos)
- **Revalorizar su profesión.**

En el caso de los **alumnos**, la premisa es la misma que para los docentes y los beneficios serán similares en cuanto al desarrollo individual y en lo que a la convivencia se refiere, sumando aquellos **factores cognitivos** que sean **propios de su edad y desarrollo**. Dado que la propuesta apunta a ser flexible a partir del rango etario, no es posible aquí generalizar, pero sí listar algunas posibilidades.⁹⁵

Desde un **nivel físico – corporal**:

- Oportuna **canalización de la energía** física.
- Relacionar mejor su **actividad mental** con su actividad **física – corporal** (dependiendo la apertura de cada nene, es personal y se relaciona con las experiencias que haya vivido).
- Desarrollo y **destreza muscular** (en los más pequeños).
- Mejorar **hábitos posturales** de la columna vertebral.
- Perfeccionamiento de los **sentidos** y comprensión de la **respiración**.

A nivel **mental – emocional**:

- Armonización de la **personalidad y el carácter**.
- Nuevas **capacidades** para enfrentar situaciones difíciles y conflictivas.
- Mejora de las **facultades cognitivas**: Mejor desarrollo de la atención, concentración, memoria e imaginación, ordenando la incorporación de información y fomentando la capacidad de reflexión.
- Disminución de la **hiperactividad y ansiedad** o comprensión de su naturaleza.

En el **plano vincular y relacional**:

- Mejor comprensión e **interacción** con los demás.
- Mejora de la **conducta** en general.

⁹⁵ Se toma de referencia el material publicado en el libro "El yoga en la escuela", publicado por la escuela española de yoga Withry: <https://withryh.org/editorial/>. No figura fecha ni autoría dentro de la publicación.

- Desarrolla la **comunicación** grupal, la solidaridad, la empatía y la amistad con otros chicos con los que antes no tuvieran contacto.
- **Disminución de conductas violentas** hacia sí mismo y hacia otros.

Definitivamente, cualquier cambio llevará tiempo, pero las neuronas sí son capaces de formar nuevos cableados en cualquiera de los actores: se trata de la **sinapsis y la plasticidad neuronal**⁹⁶ que, gracias a la repetición de la acción, permite afianzar nuevos hábitos y conductas, teniendo en cuenta que los tiempos del cuerpo y los de la materia no son los mismos tiempos que de la mente. De cualquier manera, siendo que somos una unidad indivisible, un complejo entramado cuerpo –mente, los cambios sobre un área también repercutirán o afectarán a la otra.



97

⁹⁶ Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) la plasticidad neuronal se define como: "capacidad que tienen las células que conforman el sistema nervioso para reconstituirse de forma anatómica y funcional, después de ciertas patologías, enfermedades o incluso traumatismos". Pero la plasticidad no solo se da cuando se padece una anomalía, sino que también está presente en las bases de cualquier aprendizaje. Fuente: <https://www.clerm.es/2015/04/17/plasticidad-neuronal-el-cerebro-adaptado/>

⁹⁷ Fuente de la imagen, proyecto "Yoga en el aula" que se realiza en Chile. La imagen se publica en la página de una comunidad donde se entrevista a una encargada del proyecto: <https://www.comunidadalborada.cl/index.php/comunidad-alborada/asistentes-de-la-educacion/8-noticias-recientes/635-yoga-en-el-aula-los-ninos-practican-yoga-naturalmente-es-como-si-tuvieran-el-chip-de-la-meditacion-destaco-la-instructora-del-taller-de-yoga-gabriela-salamanca-2>

1. Criterios didácticos generales de la propuesta.

- Sobre el nombre **AMRITA** – el néctar de los dioses, y la leyenda que lo origina.

Amrita es una palabra de origen sánscrito⁹⁸ que significa: el néctar de los dioses, o también se puede traducir como "inmortalidad" ó el elixir de la vida eterna.⁹⁹

Cuenta una antigua leyenda hindú que un día los Devas (dioses superiores), se reunieron en el monte Meru (en los Himalayas, región norte de la India actual), a debatir sobre la mejor manera de obtener el **Amrita** (el preciado néctar de la inmortalidad) escondido al fondo de un gran océano de leche. Ellos creían que, si poseían este néctar, podrían combatir y vencer a los **Asuras** (demonios, dioses inferiores, seres sedientos de poder que siempre estaban acechando), ya que ambos (Devas y Asuras) deseaban el control del universo, aunque con diferentes fines.

Vishnu¹⁰⁰, dios de la conservación en el hinduismo, ideó un plan para extraer el Amrita del fondo del océano de leche proponiendo a la gran serpiente de la sabiduría Vasuki que se enrollara alrededor de un monte cercano (llamado Mandara), que estaba colocado a su vez encima de una tortuga (Kurma) y así crearían un poderoso instrumento que pudiera batir al océano de leche hasta que se transformara en manteca (gracias al movimiento de la serpiente a un lado y al otro), y así alcanzar a extraer el elixir del Amrita del fondo del océano ya endurecido.

Sin embargo, los dioses se dieron cuenta que solos no podían realizar esta tarea, y que necesitaban la ayuda de quien tirara del otro extremo de la serpiente enrollada en el monte, para batir con más fuerza. Haciendo una tregua, pidieron ayuda a los Asuras (demonios) para que tomaran del otro extremo de la serpiente, y batieran juntos en direcciones contrarias. A cambio, prometieron a los Asuras entregarles la mitad del elixir. Los demonios accedieron.

Al comenzar a batir el océano, Devas de un lado de la serpiente y Asuras del otro, con la serpiente enrollada al monte en medio de ellos, comenzó a formarse la espuma de leche y a

⁹⁸ El sánscrito es una lengua clásica de la India y de las lenguas indoeuropeas más antiguas documentadas. La mayoría de los textos sánscritos que se conservaron hasta la actualidad fueron transmitidos oralmente (con métrica y ritmo, nemotécnicos) durante varios siglos, hasta que fueron escritos en la India medieval. Fuente: Wikipedia. <https://es.wikipedia.org/wiki/S%C3%A1nscrito>

⁹⁹ Fuente: <http://www.historiasperdidaseneltiempo.com/2016/11/la-leyenda-del-amrita-el-elixir-de-la.html>

¹⁰⁰ Uno de los principales dioses venerados en el hinduismo. A los dioses se les asigna siempre una cualidad, función o atributo. Y en el caso de Vishnu su atributo se refiere a la preservación. Junto con Brahma (dios de la creación) y Shiva (dios de la destrucción), Vishnu forma la trimurti (las tres forman que caracterizan el ciclo de la vida). Fuente: <https://es.wikipedia.org/wiki/Vishnu>

emerger maravillas inesperadas del fondo del océano: el sol, la luna, y finalmente emergió el médico de los dioses con una copa de Amrita en sus manos.

Los Devas alcanzaron primero a la copa pero incumplieron su promesa y se negaron a compartirla con los Asuras y con la serpiente Vasuki. Sin embargo, ella consiguió acercarse y bebió un poco del elixir. Vishnú, el dios de la conservación, furioso por este accionar de la serpiente, la cortó en dos. Pero, ya era inmortal. Así es que vivió su cabeza por un lado, y su cola por el otro. Los Asura, encolerizados, comenzaron una fuerte batalla contra los Devas por haber incumplido su promesa. Pero, como los Devas ya habían tomado el elixir y eran inmortales, vencieron la batalla. Desde entonces es Vishnú el guardián protector del elixir de la inmortalidad, Amrita.



- ¿Cuál es el sentido de contar una leyenda¹⁰² como parte de la propuesta?

La leyenda siempre representa un recurso con un valor didáctico que permite acercar la idea captando mejor la atención de los chicos (y adultos) por el atractivo que implica introducir los conceptos a través de metáforas, imágenes y sucesos que están entre lo real y lo extraordinario. A continuación se expone un detalle del simbolismo de la leyenda que aplicará en esta propuesta, adaptándose a las edades de los chicos en su relato (por ejemplo, en el caso de los más pequeños deberá simplificarse tanto en su relato como es sus simbolismos)

¹⁰¹ Fuente de la imagen: <http://www.indospainworld.com/historia.html>

¹⁰² Una leyenda es una narración de hechos sobrenaturales, naturales o una mezcla de ambos que se transmite de generación en generación en forma oral o escrita. Generalmente, el relato se sitúa de forma imprecisa entre el mito y el suceso verídico, lo que le confiere cierta singularidad. <https://es.wikipedia.org/wiki/Leyenda>

Amrita - Néctar: se refiere a nuestra esencia, la que habita el cuerpo físico pero está más allá de él y es inmortal. Se refiere también a lograr un estado de alegría o paz interior, un néctar que recorra nuestro cuerpo y que desde lo químico puede estar representado por el oxígeno en nuestra sangre y cualquiera de los químicos que contrarrestan los efectos del estrés: dopamina, endorfina, oxitocina, serotonina. Este estado se lograría a través de los recursos que se proponen y gestionando apropiadamente los factores estresores, limpiando la sangre con la respiración y aquietando nuestra actividad mental, comprendiendo el origen de nuestros pensamientos y emociones, reconociendo y pudiendo salir de situaciones de estrés y conflicto más fácilmente.

Devas - dioses: En este caso son los que ayudan a la preservación de la vida, los recursos con que todos contamos para gestionar nuestros estados de desequilibrio, y que deben hacer frente a las situaciones adversas y estresantes, viviéndose como una lucha entre dos fuerzas.

Asuras – demonios: Pueden representar los factores estresores propios en la vida de cada uno. Y, lo más importante, necesitamos saber quiénes son nuestros demonios y hasta llegar a un acuerdo con ellos, para poder alcanzar la paz interior, ya que "no hay vida sin estrés, sólo hay que saber controlarlo y utilizarlo de manera adecuada."¹⁰³

Océano de leche que se remueve: Pueden ser las emociones¹⁰⁴ a las que se asocia con las aguas, con aquello que está en movimiento y debe fluir. En esta leyenda, el hecho de que el océano sea removido y que del fondo emerjan cosas inesperadas se refiere a que podemos ser inconscientes sobre aquello que nos sucede adentro, y la importancia de que ese contenido emerja.

Serpiente Vasuki: En la historia representa la sabiduría, pero también la ambición ya que desea ser inmortal. Tradicionalmente, la serpiente se asocia a la capacidad de regeneración, ya que muda su piel. En éste caso, se entiende que es necesario el conocimiento, la sabiduría para alcanzar nuestros logros, pero que también es importante nuestra capacidad de cambio.

Tortuga –Kurma: En la historia el papel de la tortuga es también muy importante. Ya que ella representa una superficie firme sobre la cual se genera el movimiento después. La tortuga suele asociarse a lo lento, a lo aburrido, pero en este caso es también lo lento pero seguro. Dice un refrán popular: "Sabe más la tortuga del camino que la liebre".

¹⁰³ LOPEZ ROSETTI, D.; *Estrés, epidemia del siglo XXI: cómo entenderlo, entenderse y vencerlo*, Buenos Aires, Lumen, 2006.

¹⁰⁴ La propia etimología de la palabra emoción habla de su significado: del latín emotio, emotionis, nombre que se deriva del verbo emovere. Este verbo se forma sobre movere (mover, trasladar, impresionar) con el prefijo e-/ex- (de, desde) y significa retirar, desalojar de un sitio, hacer mover. <http://etimologias.dechile.net/?emocion>

- Guía básica para la implementación

- **Frecuencia de los encuentros:** se ajustará al acuerdo que se llegue con el colegio. Lo principal será la disposición a implementar la propuesta. Idealmente: encuentros semanales, siendo 20 / 25 anuales, siempre especificando que cuanto mayor sea la cantidad de encuentros, más efectivos podrán ser los efectos de la propuesta. Se estima un promedio de 3 encuentros mensuales por 7 meses (abril a junio y agosto a noviembre).
- **Duración de los encuentros:** 1 hora.
- **Lugar:** La propuesta contempla, idealmente, que la intervención se pueda realizar en las aulas de los establecimientos educativos, participando tanto los alumnos como los docentes. Si esto no fuera posible, también se podrán juntar varios cursos y hacerlo en otros espacios específicamente dedicados a talleres o actividades extracurriculares, como es en este caso.
- **Grupo con el cual se realice la propuesta:** deberían ser los mismos grupos durante todos los encuentros, para profundizar en contenidos y prácticas, y también registrar la evolución en los participantes. Además, la repetición del encuentro con el mismo grupo da lugar a profundizar el vínculo, lograr una mayor empatía y comunicación con el facilitador de los talleres.
- **Edades de los alumnos:** **En colegios primarios:** a partir de 3er grado, donde los chicos ya se encuentran más adaptados a la modalidad del colegio y su desarrollo cognitivo permitirá profundizar a través de lo escrito, además de lo práctico y lo visual. Se podrá pensar en la formación de distintos grupos etarios ya que la comprensión y capacidad de un chico de 8 años varía de uno de 10 ó 12. **En colegios secundarios:** en cualquiera de los años, también deberá contemplarse edades e intereses propios de cada grupo.
- **Facilitador a cargo de las actividades:** Quien oficie de guía e instructor será alguien externo para evitar recargar al docente y de modo que todos puedan participar.
- **Contenidos para la propuesta:** Se generará un temario a modo de guía pero no se podrán definir las actividades hasta no contar con la edades de los chicos y particularidades de cada colegio, lo mismo que el área de especialización en colegios secundarios (los contenidos y la dinámica podrán ajustarse dependiendo se trate de bachiller, artes, ciencias naturales, contabilidad, o si se trata de un colegio técnico).

- Criterio didáctico y práctico general con el que se llevarán a cabo las actividades.

Tomando como referencia diversos contenidos publicados por la "Asociación Educar para el desarrollo humano"¹⁰⁵, así como la propia experiencia y estudios sobre el yoga para adultos y niños, se detallan a continuación criterios prácticos que serán tenidos en cuenta en todos los encuentros, independientemente de la edad y dinámica del grupo:

- Fomentar siempre el **camino del autoconocimiento**, compartiendo con otros el aprendizaje pero pudiendo cada uno enfocarse en su proceso, sin alimentar la comparación o competencia, aceptando la diferencia y construyendo empatía, "atendiendo los valores de responsabilidad, respeto, tolerancia y cooperación."¹⁰⁶
- Ayudar en **el fortalecimiento de la autoestima**, sin realizar calificaciones sobre los resultados.
- **Realizar dinámicas grupales considerando que somos seres sociales.** La propia dinámica del aula permite fácilmente incorporar estas actividades generando nuevas conexiones (los chicos suelen formar grupos siempre con los mismos amigos). A su vez, como también se trabajará el cuidado de la autoestima y el autoconocimiento, sabrán ellos mismos en qué se desempeñan mejor, pudiendo elegir participar en actividades que le resulten más afines o sabiendo que otras podrán costarles un poco más, sin desanimarse. "Para que podamos aprender en nuestro máximo potencial, necesitamos sentir el aula como un lugar seguro, donde podamos estar tranquilos. Nuestro cerebro se especializa en centrar nuestra atención hacia las situaciones que nos hacen sentir incómodos o en peligro; por ejemplo, al percibir que nuestros compañeros no nos integran o nos molestan. Como especie social, el sentimiento de pertenencia a un grupo es muy importante; por el

¹⁰⁵ Asociación Educar para el desarrollo Humano, fundada en el 2003, se especializa en la generación de formaciones, cursos, conferencias y contenidos, siendo uno de sus principales focos la neuropsicoeducación en el aula, ofreciendo permanentemente recursos para la enseñanza, de gestión de conflictos y guía de grupos, y con foco especial en las neurociencias, procesos de aprendizaje y vínculos interpersonales, que resulten provechosos para cualquiera de los participantes, ofreciendo siempre recursos prácticos más allá de la teoría que los sustenta. <https://asociacioneducar.com/>

¹⁰⁶ Temario presentación del *Curso de Estrategias para la Resolución Constructiva de Conflictos en la Escuela*; Asociación Educar para el Desarrollo Humano, Link: <https://asociacioneducar.com/curso-resolucion-conflictos>

contrario, las situaciones de aislamiento o peligrosidad, resultan muy perjudiciales para nuestra concentración y dificulta la atención en clase."¹⁰⁷

- **Activación de funciones relacionadas con el cerebro instintivo emocional y el hemisferio derecho:** La educación en general, y su forma de acercar el conocimiento en particular, privilegia la actividad del hemisferio izquierdo que se ocupa de lo racional, del lenguaje, ordena y clasifica. Esto es necesario para el aprendizaje. Sin embargo, y sobre todo en los chicos, complementarse activando funciones del hemisferio derecho, que trabaja con lo emocional e instintivo, da lugar a lo creativo, estimulando el juego y la acción: "Debemos comprender que los cerebros instintivo y emocional dominan la toma de decisiones de nuestros alumnos.(...) Al cerebro instintivo se lo suele denominar cerebro reptiliano.(...) y el "cocodrilo" no reacciona ante ideas complejas o nuevas. Si su mensaje es complicado (contiene lenguaje abstracto y le faltan imágenes) es percibido inmediatamente por el "cocodrilo" como una amenaza. Este saca esa conclusión porque su mensaje tiene el potencial de absorber grandes cantidades de energía para ser comprendido (y esa energía no podrá ser usada para su objetivo principal que es la supervivencia)."¹⁰⁸ Teniendo en cuenta esta particularidad del cerebro y su forma de procesar la información, las actividades que se realicen estarán siempre atentas a dar lugar a la creatividad, capturar la atención desde lo visual, usar historias y cuentos para transmitir determinados mensajes así como recursos musicales, realizar actividades relacionadas con el dibujo y la representación de un modo abstracto, proponiendo también caminatas fuera del aula, entre otras actividades grupales.
- **Fomentar la resiliencia:** transmitir la noción de que todo lo que nos toca vivir, incluso situaciones de estrés y de molestia, puede ser comprendido como una experiencia apartando connotaciones y juicios situados en un extremo o el otro (duales) en relación a los hechos (bueno / malo y positivo / negativo). Esta mirada ante las situaciones permite enfrentar las adversidades con capacidad para recuperarse y fortalecerse a partir de ellas, sin dejar que una situación nos paralice o desanime.

¹⁰⁷ *Consejos para el aula: somos seres sociales*; Asociación Educar para el Desarrollo Humano. Publicación online, Junio 2016, Link: <https://asociacioneducar.com/consejo-aula-sociales>

¹⁰⁸ ASOCIACIÓN EDUCAR PARA EL DESARROLLO HUMANO; *¿Cómo cautivar a nuestros alumnos?*: Estímulos para abrir sus cerebros instintivo y emocional (primera parte), publicación online, noviembre 2018, Link: <https://asociacioneducar.com/cautivar-alumnos1>

- **Realizar actividades que impliquen movimiento:** en conexión con el punto anterior, mantenerse en movimiento es parte de nuestra naturaleza (sobre todo de los chicos). Sin embargo, el modelo de enseñanza implica distanciarse del propio cuerpo: chicos sentados en sillas por muchas horas, siendo natural que les resulte difícil mantener la atención, la concentración, y por ende dificultándose el propio proceso de aprendizaje. Se contemplarán determinados momentos para el abordaje teórico, pero esos mismos contenidos luego serán reforzados a partir de la práctica. La propuesta será usar el cuerpo como recurso, llevándolo al movimiento o a la quietud, según el caso. El énfasis estará puesto en que los chicos (y por supuesto también los adultos) incorporemos la unión cuerpo-mente. Y esto está íntimamente relacionado con lo que representa el yoga, recobrando el sentido de unidad, primero en nosotros, y luego que se expanda a lo que nos rodea: nuestro entorno y nuestros vínculos. Algunos de los **beneficios de incorporar movimiento y ejercicios** dentro de las actividades en las aulas son¹⁰⁹:

- 1) **Mejor oxigenación** también para el cerebro, lo que predispone mejor al aprendizaje, además de mejorar la circulación sanguínea (estar mucho tiempo sentados hace que la sangre se acumule en los miembros inferiores y quite circulación de sangre al cerebro).
- 2) El propio movimiento del cuerpo implica la **movilización de la energía**, tanto interna, como de los presentes (la energía del ambiente).
- 3) Ejercicios que implican **concentración y equilibrio activan las funciones de ambos hemisferios** cerebrales, generando la interacción e intercambio de información entre uno y otro, favoreciendo la creación de nuevos circuitos, **sinapsis neuronales**.
- 4) Cuando la información se conecta con el movimiento, resulta mucho más fácil **retener y recordar la información** a largo plazo, ya que se crea un interés, **involucramiento y conexión emocional** con los contenidos.

¹⁰⁹ ASOCIACIÓN EDUCAR PARA EL DESARROLLO HUMANO; ¿Por qué el ejercicio y el cerebro son aliados en el aprendizaje? (parte 1); publicación online, agosto 2014, Link: <https://asociacioneducar.com/ejercicio-aliado-aprendizaje>

2. Fases de implementación y guía de contenidos.

A - Fase inicial

**** Período de sensibilización a directivos y reunión con docentes a cargo.**

Micro relevamiento dentro de la institución donde se realice la propuesta.

A partir de que se decida implementar la propuesta en una institución, la recomendación es establecer primero un **encuentro personalizado con el directivo** a cargo. Si la situación lo permite, se podrán hacer también algunas **breves entrevistas** (puede ser tanto al directivo como a alguno de los docentes), que funcionen a modo de **relevamiento general** en esa institución, considerando puntos sensibles a tratar en relación a la problemática del estrés. Además, se compartirá con el directivo primero, y luego con los docentes, los **ejes y temas principales** sobre los cuales se apoya la propuesta, así como los **beneficios** esperados de la misma.

**** Encuentro informativo convocando a los padres de los alumnos.**

Habiendo sido informado el directivo y luego el docente, así como definido el posible curso o grupo, se propone convocar a una **charla informativa con los padres** y contarles de la propuesta. También se puede aprovechar alguna de las instancias de reunión ya existentes entre los padres y la institución. Pero es importante para que los padres, además de estar informados de la actividad, que también tengan **noción sobre las prácticas que se llevarán a cabo y puedan observar si los chicos las aplican fuera del ámbito de la escuela** y si registran algún cambio actitudinal a partir de las prácticas.

B - Etapa de implementación con el grupo

Los contenidos y la forma de abordarlos podrán **variar según la edad de los chicos**. Para la elección y orden de los contenidos que se presentan a continuación se tuvieron en cuenta los relevamientos teóricos presentados en este trabajo, las investigaciones y los abordajes teóricos expuestos sobre el estrés en las instituciones educativas, las entrevistas semi estructuradas realizadas exclusivamente para este trabajo, y teniendo en cuenta las problemáticas que allí

afloraron, e inclusive la experiencia propia y el criterio personal a partir de experiencias con instituciones educativas. Por su parte, se estudiaron también otros programas y acercamientos que hoy se implementan efectivamente ante la problemática dentro de las escuelas.¹¹⁰

En este caso, y para los **niños más pequeños (nivel primario)** respetando el criterio didáctico previamente expuesto, se prevé el **uso de más recursos visuales y prácticos y menos texto, priorizando la interacción a través de teatralizaciones**. En el caso de los alumnos de **nivel secundario**, se podrán realizar más **actividades relacionadas con la introspección, la reflexión y el análisis**. Para ambos casos se prevé el mismo temario (se detalla a continuación) siempre con la apertura y flexibilidad que cada situación pueda requerir: así como no hay fórmulas mágicas para el estrés, ya que depende de la historia personal de cada actor, tampoco podrá haber un programa sistematizado para su tratamiento, ya que dependerá de las particularidades de la situación.

**** Contenidos y prácticas a abordarse**

Dado el dinamismo y flexibilidad que la propuesta requiere, y entendiendo que cada institución y grupo son únicos, **no es conveniente delimitar actividades fijas para desarrollar las prácticas de la propuesta**, pero sí resulta de sustancial importancia **definir cuáles es el alcance de los contenidos y secuenciar su presentación**, sosteniéndose esta decisión en criterios prácticos y didácticos en línea a las edades de los chicos y los beneficios esperados.

En este caso, los **temas se presentan delimitados por meses, considerando que en cada mes puedan llevarse a cabo 3 encuentros de 1 hora, idealmente**. Dado que es una actividad extracurricular, se espera que conviva con muchas otras actividades y prioridades dentro de la institución. Además, se considera la posibilidad de otros factores que también impidan realizar un encuentro semanal (como ser la presencia de días feriados, paros, actos, jornadas, entre otras posibilidades).

Se expone a continuación el contenido considerando **7 meses de desarrollo (abril, mayo, junio, agosto, septiembre, octubre y noviembre)**.

¹¹⁰ PROMECO: Programa de Meditación en Colegios (en Argentina): <https://serviciodemedicinadelestres.com.ar/promeco/> y Programa Treva - Técnicas de relajación vivencial aplicadas al aula (en España): <http://www.programatreva.com/>

Mes 1 – relevamiento y diagnóstico. Presentación general. Lectura de la leyenda.

La propuesta, en un primer encuentro será presentarse, "romper el hielo", conocer al grupo, sus particularidades y ver la interacción entre ellos, funcionando a modo de relevamiento y diagnóstico, para poder pensar algunos recursos específicos a partir de los próximos encuentros. Preguntas que pueden plantearse en esta instancia: ¿sabemos qué es el estrés? ¿sentimos estar nerviosos, angustiados, ansiosos, con miedo, sin interés, con mucho cansancio, con confusión, con bronca o agresivos? ¿y con dolor de cabeza? ¿en qué ocasiones? ¿nos enfermamos seguido? ¿notamos que las personas alrededor nuestro se sienten de esta forma en determinadas circunstancias? ¿Sabemos porqué? ¿qué hacemos cuando nosotros nos sentimos así? ¿o cuando vemos que le pasa a otro? ¿cómo me afecta sentirme así?

A partir de aquí se podrá contar la idea general de los talleres e **introducir la leyenda** para poder acercar al grupo la pregunta: **¿sé quiénes son mis demonios? ¿Cómo lucho contra ellos?** La lectura de la leyenda deberá ser simplificada en el caso de los chicos más pequeños y utilizarse alguna imagen ó recurso gráfico para ilustrar la historia. A partir de los 12 años se podrá encarar desde los simbolismos, más específicamente. En ambos casos se podrá acercar la idea de que los demonios son todos esos estados sobre los que les consultamos en el primer encuentro, o situaciones que despiertan esos estados. Y desde la pregunta, nuevamente invitarlos a **reflexionar sobre cuáles son** para ellos, en concreto, **esos eventos o situaciones que los incomodan, los ponen nerviosos, cuáles son sus propios demonios** (se trata de identificarlos recordando el aprendizaje de la historia, en donde los demonios podían ser nuestros aliados para conseguir un objetivo, quitándoles la connotación negativa que suele tener la palabra).

Una vez que los chicos tengan más conciencia sobre aquellas situaciones que los desequilibran, se les entregará un **ejercicio, en el que puedan anotar los factores estresores** (podrán hacerlo, en parte, durante el encuentro, y terminar de completarlo a modo de "tarea" para el próximo encuentro; y a medida pase el tiempo y les sucedan distintos episodios), diferenciando (en lo posible) **cuáles se deben a circunstancias externas** (donde ellos no intervienen para que sucedan), **y cuáles se deben a circunstancias internas** (que ellos provocan).

También podrán indicar cuáles creen que podrían modificar y cuáles no.¹¹¹ En el mismo ejercicio, se podrá identificar cuáles son más o menos agravantes para su estado anímico, cuáles les suceden más seguido, y otros detalles que quieran incluir. **La profundidad que puedan alcanzar en el desarrollo del ejercicio dependerá de su edad, pero es lo más importante registrar la propia experiencia, antes de empezar con cualquier contenido teórico:** "Cuando se enseña en una clase sobre el concepto de estrés, no hay mejor manera de hacerlo que indagando en los alumnos sobre su propia experiencia."¹¹²

El cuadro que se expone a continuación es un ejemplo del ejercicio que se entregará, y el contenido se extrae de las entrevistas realizadas para este mismo trabajo:

Factor estresor	Interno psicológico - generado por mí	Externo - generado por mi entorno ó social	Que me pasa / Cómo me afecta	Lo puedo cambiar / modificar?
Llegar tarde a la escuela	salimos con el tiempo justo	El tren andaba mal y tardó más que siempre	traspairo, me pongo nerviosa, me late el corazón, me quedan pocas faltas	podemos salir antes
Prueba en la escuela	las pruebas siempre me ponen nerviosa	yo no elijo que haya pruebas	me traspiran las manos, no puedo pensar bien	no sé
Paro en la escuela		los paros lo deciden las maestras para reclamar	siento que no estamos aprendiendo y eso no me gusta	no
Me siento encerrada en la escuela		es así el edificio de la escuela	no me dan ganas de estar en la escuela	no

Habiendo identificado aquellas circunstancias o eventos que, desde nuestra percepción, representan una amenaza ó un peligro, nos enfocaremos en comprender qué recursos podemos usar ante estas situaciones que se nos presentan o que nosotros mismos generamos.

¹¹¹ Cualquier circunstancia que sea evaluada por nuestra mente desde lo racional y lo emocional como una amenaza constituye un estresor. En consecuencia, nos obliga a efectuar ajustes y cambios en nuestra conducta, con el fin de enfrentar la situación. Lopez Rosetti, Daniel, *"Estrés. Epidemia del Siglo XXI, Cómo entenderlo, entenderse y vencerlo"* Editorial Numen, Buenos Aires, 2006.

¹¹² ASOCIACIÓN EDUCAR PARA EL DESARROLLO HUMANO; *"Estrés, neuroplasticidad y aprendizaje"*, publicación online, noviembre del 2014, Link: <https://asociacioneducar.com/estres-neuroplasticidad-aprendizaje>

Mes 2: Todo sobre el estrés.

A partir de esta instancia, y para lograr mejores resultados en cada taller, se sugiere iniciarlos con un breve ritual que enmarque la propuesta.

- Con un saludo propio de yoga, sin importar las edades de los chicos: **saludo NAMASTÉ o saludo de "alma a alma"**¹¹³, a modo de reverencia, donde se juntan las manos en el centro del pecho, y se inclina la cabeza hacia adelante. Este sería nuestro gesto de apertura.

- Luego se sugiere realizar una **meditación guiada de 5 minutos**, para que entren en clima: cerrar los ojos, y con música suave los vamos guiando en su respiración, sintiendo cada una de las partes del cuerpo, los sonidos alrededor y entrando en contacto con su propio contenido mental.

Siempre será bienvenido si alguno de los chicos quiere compartir su experiencia luego de la meditación. Al igual que al principio, al **final del encuentro** se sugerirá cerrar unos minutos los ojos, con una guía y una música suave, y saludarnos, sólo que en este caso **nos desearemos la paz: SHANTI** (en sánscrito quiere decir: "paz")¹¹⁴.

- **Definición de estrés.** En relación a los contenidos, el segundo mes se inicia desde lo teórico planteando este contenido dado que, desde mi experiencia, resulta más validado por los adultos que participen, que si se encarara directamente la disciplina y filosofía del yoga como recurso. Aquí se abordará explicándose mejor **cuáles son los síntomas que podemos experimentar** (seguramente ellos hayan ejemplificado con algunos, en el cuadro): nudo en la garganta, transpiración, latidos rápidos del corazón, calor seco en el cuerpo, tartamudeo, enojo, ganas de gritar, etc. Se sugiere también realizar una práctica teatralizando una situación de estrés con el facilitador y alguno de los chicos que quiera participar para así introducir el concepto **LUCHA / HUIDA** (son las dos posibles reacciones del cuerpo ante una situación de estrés). Explicar la cascada del estrés en el cuerpo, con mayor o menor profundidad a partir de la edad de los participantes.

A partir de los 8 años: acercar la noción de que tenemos 3 cerebros y explicar cuál usamos cuando estamos estresados y cuánto tarda cada cerebro en responder. Explicar el porqué de los

¹¹³ <https://es.wikipedia.org/wiki/N%C3%A1maste>

¹¹⁴ https://es.wikipedia.org/wiki/Paz_interior

nombres que se le da (reptil – mamífero – humano) y representarlo a través del animal en cuestión. Es importante que los chicos puedan comprender que no es posible manejar la respuesta del cerebro reptil o el mamífero desde la razón, sino que hay que encararla desde el instinto. Se sugiere hacer una maqueta del cerebro, como cascos, y ubicarlos en sus cabezas (este recurso puede resultar entretenido tanto para los chicos de nivel primario como secundario).

Para qué sirve el estrés: explicar cuál es la razón de ser de su presencia, que tiene un sentido de protección, y que podemos identificarlo y hasta utilizarlo en nuestro beneficio.

Fases del estrés: Alarma, resistencia, agotamiento permanente. Comprender que, en la medida que no se gestionen apropiadamente las situaciones de estrés, o que se hagan cada vez más frecuentes, entrarán en fase de agotamiento con consecuencias en su salud.

Diferencia entre **estrés agudo** y **estrés crónico**: resultará sustancial que los chicos entiendan qué nos pasa si estamos todo el día consumiendo **estímulos**, que generaremos una **sobrecarga del sistema**. Este tipo de concepto se puede hacer también a través de recursos gráficos, imágenes o alguna teatralización.

Mes 3: Sobre las emociones y la comunicación

A partir de estos encuentros, la **prioridad será lo práctico**, sobre todo en el rango de edad de chicos más pequeños (**nivel primario, de 8 a 12 años**). En general, habrá un criterio de división claro de cara a la edad de los chicos que intervengan: en el caso del **nivel primario siempre se hará más foco sobre lo lúdico y lo visual**, y en el caso de los chicos de **nivel secundario** se podrá hacer **más foco sobre la reflexión**. En ambos casos, se involucrará el cuerpo como recurso para canalizar apropiadamente la energía.

Contenidos planificados para el mes:

- **La emoción:** qué es. Definirla como un impulso que nos recorre por dentro y nos da la energía para actuar. Relacionarlo con el contenido anterior, explicando de qué cerebro proviene y explicar cuál es el sentido de que tengamos emociones.

- **Aprendizaje sobre las emociones:** diferentes tipos. Reconocerlas, conectar con ellas, dibujarlas, exponer un cuadro para diferenciarlas. En el caso de los más chicos, se puede usar de base la película de Disney INTESAMENTE¹¹⁵ donde se diferencian las 5 emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, ira y desagrado). Aunque todavía no se haya introducido, específicamente, la explicación acerca del yoga y sus recursos, sí se podrán ir introduciendo algunas respiraciones propias de yoga (pranayama) que se utilizan ante determinados estados emocionales (más adelante en la propuesta se describen algunas posibilidades sobre estos recursos).

Para los chicos mayores de 10 años, se podrá utilizar la "rueda de los sentimientos" al momento de trabajar con las emociones¹¹⁶ (incluida en el Anexo).

- **Acercamiento a la comunicación:** con uno mismo y con otros. Ante todo, dar ejemplos o teatralizar un caso en los que hay una comunicación efectiva (para con nosotros mismos o con otros) o cuando este proceso está obstaculizado o es deficiente. Para cualquiera de las edades, armar dinámicas grupales que permitan entender **cuándo se comunican: pasiva, agresiva ó asertivamente** (para los más chicos, un ejemplo de ejercicio es el del "teléfono descompuesto". También se podrá explicar la diferencia entre una **intervención** de una **interrupción**.¹¹⁷

Mes 4 – Básicos sobre el yoga. Respiración y Pranayama. Meditación.

Cabe aclarar que los recursos y principios filosóficos y éticos del yoga así como los recursos de meditación y respiración, se incorporan como pilar de la propuesta y la atraviesan transversalmente. Pero, en esta instancia, se hará explícita la incorporación explicando brevemente a los grupos, por ejemplo: de dónde proviene el **Yoga**, qué significa, y porqué resulta de ayuda para manejar nuestros estados de estrés.

En el caso del **Pranayama** se refiere, tanto en su origen, en relación a su etimología, como a su práctica, a: "**práctica de respiración consciente**". Las actividades que realicemos pondrán el

¹¹⁵ RIVERA, J. (productor) y DOCTER, P. y DEL CARMEN, R. (directores). *Intensamente*. País: Estados Unidos, Pixar Animation Studios y Walt Disney Pictures, 2015.

¹¹⁶ Rueda de los sentimientos de Robert Plutchik. La imagen se extrajo de Internet y está presente en muchos sitios y contenidos respondiendo a la búsqueda de "rueda de los sentimientos" creada por este profesor emérito del Albert Einstein College de Medicina y profesor adjunto de la Universidad de Florida Sur, Estados Unidos, también psicólogo. https://es.wikipedia.org/wiki/Robert_Plutchik

¹¹⁷ ASOCIACIÓN EDUCAR PARA EL DESARROLLO HUMANO; *Curso de Estrategias para la Resolución Constructiva de Conflictos en la Escuela*, Link: <https://asociacioneducar.com/curso-resolucion-conflictos>

foco en **comprender que la respiración es algo que siempre llevamos con nosotros, es un recurso al que podemos acceder sin estar consumiendo algo externo, es siempre en tiempo presente, que es también un regalo y la podemos observar y trabajar.** Mayormente, respirar es una función que realizamos de modo automático. Sin embargo, es la única función biológica que puede ser regulada conscientemente. La respiración tiene una íntima relación con nuestro estado anímico. **Cada uno de nuestros estados se puede ver reflejado en el modo en que fluye nuestra respiración. Respiramos para vivir.** "La respiración es algo que el cuerpo sabe cómo hacer para asegurarse la supervivencia básica. Cuando esta función está bloqueada o limitada por alguna situación de estrés o por un hábito de respiración insano, se verán afectados todos los sistemas fisiológicos del cuerpo, y del mismo modo, la psiquis, el sueño, el nivel de energía, la memoria y la concentración. La manera en que respiramos tiene efectos importantes en la salud."¹¹⁸

La posibilidad de hacer consciente la respiración, y romper el ciclo de respiraciones involuntarias e inconscientes tiene **beneficios** como **mejorar la oxigenación, eliminación de toxinas del cuerpo y dióxido de carbono**, así como también es una **herramienta para armonizar estados emocionales y facilitar la interiorización.** "Cuando la respiración es irregular, la mente oscila; cuando la respiración es constante, la mente también es estable."¹¹⁹ Asimismo, se podrán realizar **ejercicios de observación y estudio de la propia respiración** y ejercicios que, intencionalmente, usen la **respiración para determinados estados anímicos o nerviosos.**

Ejemplos de respiraciones que podrán trabajarse:

- vaciarse soplando por la boca ó realizando respiración abdominal (se **calma la actividad mental**)
- respiración para **energizarse** haciendo fuerza con la panza hacia adentro ó respiración de fuego (es un tipo de respiración rápida que activa la fuerza del abdomen y garantiza la hiper oxigenación necesaria, antes de aplicar una respiración calmante, en caso de estados nerviosos extremos).
- respirando a través del orificio nasal derecho para generar energía (**respiración solar**)

¹¹⁸ CENTRO ANANDA YOGA; Apunte "Curso de yoga integrativo"; Cuadernillo compilatorio del curso presencial, Buenos Aires, 2017.

¹¹⁹ CENTRO ANANDA YOGA ; Apunte "Curso de yoga integrativo"(Extraído del *Hatha Yoga Pradipika*, texto del siglo XV, que es un clásico manual en sánscrito acerca del hatha yoga, y se dice que es el texto más antiguo sobreviviente de ésta disciplina. Sección 2, Pranayama), Cuadernillo compilatorio del curso presencial, Buenos Aires, 2017.

- respiración a través del orificio nasal izquierdo para calmarse (**respiración lunar**)
- respiración alternada **equilibrante** (respirando alternativamente por cada orificio nasal)
- ejercicios corporales para descargar energía con brazos y cuerpo (ejercicios de **grounding**, **descarga muscular** a través de brazos y piernas, descarga de hombros).
- trabajo con **mudras** (gestos y posiciones de las manos en conjunto con los dedos de las manos) para lograr determinados **efectos físicos** (desintoxicación, calma, apertura de la respiración, destapar fosas nasales, entre otras).

La elección específica de los recursos dependerá de las particularidades de cada grupo y las necesidades que se presenten.

En el caso de la **meditación** se tratará de desmitificarla, explicando los efectos que acarrea, y que no la vean como algo aburrido, sino como una oportunidad para comunicarse consigo mismos (ver cómo está el clima interior, cuál es su parte meteorológico de hoy), comprendiendo al mismo tiempo que pueden usarla cada vez que lo necesiten a través de **distintos métodos y recursos**. Acercarla desde un lugar de lo cotidiano a través de la respiración o de la práctica de ejercicios de **mindfulness** para niños (meditar en acción, meditación-acción).

En verdad, los chicos **hoy ya meditan sin saberlo**, por ejemplo, cuando juegan en la naturaleza, o se quedan absortos observando algo, el mar, la arena, las nubes. Explicar cómo pueden **meditar estando también en movimiento**, si se mantienen atentos. También se pueden proponer **salidas del aula**, haciendo algún recorrido por un espacio específico del colegio, observando cosas que nunca antes se hayan detenido a observar, dando lugar a la apertura, la observación consciente y la resignificación de espacios para que puedan, por ejemplo, dejar de sentir al aula como una cárcel.¹²⁰ La salida en sí misma funciona como una **meditación activa** que invita a activar otras funciones en el cuerpo y en la mente, comprendiendo cómo, moviéndose de la situación en la que están, ya son capaces de modificar un determinado estado.

¹²⁰ Cita de la entrevista semiestructurada de este mismo trabajo, a alumna de 4to año arte.

INVITA A LOS NIÑOS A MEDITAR

BENEFICIOS ▼

- Mayor seguridad y confianza en sí mismos
- Descansan mejor por la noche
- Reducen su ansiedad y estrés
- Aprenden a observar sus pensamientos

¿CÓMO INVITARLOS A MEDITAR? ◀

- Tienen que ver el ejemplo en casa (Papás)
- Compártele los beneficios y la razón para meditar
- Enfócalo en algo que le guste (detalles en el texto)
- Minuto por año de vida

"Si le enseñamos Meditación a cada niño de de 8 años, eliminaríamos la violencia del mundo, en una sola generación"
- Dalai Lama -

The infographic features a young child with brown hair, wearing large black headphones and colorful pajamas with a dinosaur pattern, sitting in a meditative pose. The background is a soft, light blue gradient. The text is in a mix of bold, sans-serif and playful, hand-drawn fonts. The 'BENEFICIOS' section lists four points, each accompanied by a circular icon: a blue circle with a smiley face for 'Mayor seguridad y confianza en sí mismos', a green circle with a sleeping face for 'Descansan mejor por la noche', a red circle with a stress icon for 'Reducen su ansiedad y estrés', and an orange circle with a person in a meditative pose for 'Aprenden a observar sus pensamientos'. The '¿CÓMO INVITARLOS A MEDITAR?' section lists four points, each with an icon: two people for 'Tienen que ver el ejemplo en casa (Papás)', a person speaking for 'Compártele los beneficios y la razón para meditar', a heart for 'Enfócalo en algo que le guste (detalles en el texto)', and a clock for 'Minuto por año de vida'. A quote from the Dalai Lama is at the bottom left. The website 'hábitos.mx' is watermarked throughout the image.

¹²¹ Fuente de la imagen: <http://www.habitos.mx/buenos-habitos/invita-a-los-ninos-a-meditar/>

Mes 5 – Ejercicios de movilización de energía – asanas (posturas) de pie y en silla.

Ejercicios individuales y grupales para fomentar el uso del hemisferio derecho.

A partir de aquí y en los meses siguientes, el objetivo será **integrar los contenidos incorporados sobre el estrés, las emociones, las prácticas respiratorias y meditativas, y relacionarlo con el movimiento corporal, físico, o con la quietud**, según el objetivo buscado.

Por un lado, la propuesta será realizar con los chicos distintos ejercicios sencillos (que no necesiten ropa deportiva o realizarse en espacios amplios) para poder implementar en el aula, o cuándo lo deseen. **Los objetivos principales de este tipo de prácticas son lograr la oxigenación, distanciarse de estados emocionales ó nerviosos nocivos, hacer circular su energía y conectarse con su cuerpo y con su interior.** No será necesario especificar una diferencia por edad para los ejercicios, ya que en este caso la práctica física la podrán realizar por igual los chicos de nivel primario como de nivel secundario. A continuación se expone la práctica propuesta:

- ✓ **Yogactiva - En la silla ó de pie:** realizar un corte de 5 a 10 minutos, que llamaremos **yoga activa**, que podrán implementar cada vez que lo necesiten. Esta idea es similar a la de las "pausas activas"¹²², que se utilizan bastante en el ambiente empresarial para los empleados que están en una oficina, por ejemplo, y mantienen posturas por períodos de tiempo prolongados. En el caso de los chicos, la sensación de abatimiento es la misma, con el agravante de que el niño necesita más del movimiento, incluso que el adulto.

Propuesta posible para una serie de movimientos que involucren todo el cuerpo:

- Movimientos del cuello y la cabeza acompañados de la respiración.
- Movimientos oculares.
- Movimientos de hombros, brazos, manos y dedos de las manos.
- Movimientos de columna vertebral (flexión y extensión adelante y atrás, extensiones laterales).
- Movimientos y estiramientos de la cadera, rodillas y tobillos.
- Posturas de equilibrio y ejercicios de coordinación cerebral (activación de ambos hemisferios))
- Posturas en grupo o en pareja.

¹²² Las **pausas activas** son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares por mantener la misma posición por tiempos prolongados, y prevenir el estrés por liberar cargas mentales.

Los **beneficios directamente observables** de estas prácticas así como de cualquier práctica física que decida implementarse, serán:

1. Favorecer la conciencia del movimiento y mejorar la **postura** en general.
2. Vivenciar cómo, a través del cambio de la postura, puede **cambiar el ánimo**: creando un movimiento en la energía del cuerpo se activan determinadas funciones y permite el descanso de otras relacionadas con la actividad mental.
3. **Liberar cargas** y estrés articular y muscular.
4. Estimular y favorecer la **oxigenación** y la **circulación sanguínea**.
5. Favorecer la **liberación de presiones mentales**, reduciendo el riesgo de estrés, y mejorando la capacidad de concentración.
6. Sea que se realicen de forma individual, en parejas o en grupo, mejora la **relaciones interpersonales** promoviendo la integración grupal, ya que todos realizan los mismos ejercicios de forma visible y al mismo tiempo.

El yoga tiene la particularidad de poder adaptarse a un sinnúmero de posibilidades y situaciones. Aquí se exponen imágenes de las posturas y posibilidades, extraídas de un desarrollo similar, sólo a modo representativo.



123

- ✓ **Yoganimaes / Yogadioses**: Muchas de las posturas o asanas de yoga representan elementos de la naturaleza, objetos, animales, así como figuras míticas o dioses relacionados con el hinduismo. En cada caso, la postura activa las cualidades del objeto o cosa que representa.

Ejemplo la **postura de la fiera** que se muestra en la imagen a la izquierda.¹²⁴

¹²³ Fuente: <https://yogakiddy.com/formacion-de-yoga-en-el-aula/>

Cada postura, por su parte, tiene un determinado efecto físico y mental (refrescante, aliviadora, calmante, energizante, potenciadora). Por lo tanto, resultará útil contar el porqué de su nombre y los efectos que acarrea, tanto para que los chicos puedan recibir mejor la información, como para que la utilicen a partir de su objetivo.

A modo representativo también, se exponen aquí abajo otras posibilidades en la imagen:



Cabe destacar que las posturas que se elijan y el modo de presentarlas, dependerá de la edad de los chicos, y las características relevadas del grupo. De nuevo aplica el criterio que, para los más chicos, se podrán utilizar una tarjeta, gráfico o ilustración (como se expone en este caso) y para los más grandes, las imágenes deberán ser reales y las posturas algo más complejas.

¹²⁴ Fuente: <https://yogakiddy.com/formacion-de-yoga-en-el-aula/>

¹²⁵ <https://www.yogaenred.com/2015/04/16/cuentos-para-yoga-la-lechuza-y-la-mariposa/>

Mes 6: Recursos de relajación y conexión interna - externa.

- ✓ **Yoganidra (sueño consciente) o relajación guiada:** esta técnica permite una relajación muy profunda y es recomendada cuando los niveles de ansiedad son altos. La práctica puede durar 15 minutos con los más chicos, ó 20 en nivel secundario. Los chicos deberán cerrar los ojos y escuchar la guía del facilitador, que contará una historia con un mensaje, o realizará una rotación de la conciencia a través de las diferentes partes del cuerpo, observando la respiración, visualización de imágenes. etc. Es una práctica que, desde la quietud, permite relajar las tensiones musculares, emocionales y mentales progresivamente, ya que se alcanza un estado de relajación física y mental al cual no se accede por medio del sueño ordinario. A su vez, se puede incorporar a la práctica una afirmación positiva, como puede ser: "me siento en calma y relajado" o "estoy tranquilo y en paz" etc., con algo de música suave de fondo.
- ✓ **Masajes:** otro recurso deseable para transmitir es la posibilidad de, al notar excesivas tensiones físicas en el cuerpo o a nivel mental, realizarse un auto masaje inclusive en la cara (en ese caso con sus propias manos) o también con una pelotita de tenis en el cuerpo. Los masajes incluso se pueden proponer en modo ida/vuelta (realizarlos con un compañero, en el caso de la pelotita de tenis). Este tipo de prácticas favorecen la **socialización** y aportan a la **mejora del clima** y a la **relajación muscular**, como mínimo.
- ✓ **Trabajo con mantras¹²⁶ y música:** estas técnicas activan el uso de nuestro hemisferio derecho ya que se sabe que cantar con otras personas tiene innumerables beneficios. "La neurociencia del canto muestra que cuando cantamos, nuestros neurotransmisores se conectan de maneras nuevas y diferentes (...) se liberan endorfinas que nos hacen más inteligentes, más sanos, más felices y más creativos. Cuando cantamos con otras personas este efecto se amplifica."¹²⁷ En mi experiencia personal, con los chicos funcionó muy bien

¹²⁶ Mantra es una palabra de origen sánscrito, compuesta por dos vocablos. "Man" que significa mente y "tra" que significa liberación, ó en otros lugares se menciona como protección. La entonación de un mantra nos permite salir de estados mentales repetitivos, calmar estados de ansiedad, mantener el enfoque, respirar mejor, entre otros beneficios. Fuente y más información y beneficios sobre la entonación de mantras. <https://lamenteesmaravillosa.com/5-mantras-meditar/>

¹²⁷ TERRAMATER; La neurociencia de cantar juntos, publicación online, 2018, Link: <https://terramater.es/la-neurociencia-de-cantar-juntos/>

la repetición de un mantra asociado a la deidad hindú del elefante Ganesha. A su vez, se pueden hacer una secuencia de posturas de yoga al mismo tiempo que se canta los mantras. Éstos ejercicios y otros que pueden realizarse (como las prácticas de posturas de yoga de a 2 anteriormente mencionadas) permitan crear o incrementar la percepción del **sentido de unidad**, dejando a un lado la visión individualista y competitiva entre los chicos que ya es fomentada en otras actividades deportivas o de estudio dentro del colegio. Por otra parte, se les podrá enseñar a los chicos como el **uso de la propia voz** es sumamente útil cuando necesiten serenarse.

- ✓ **Trabajo con mandalas**¹²⁸: se puede, si la necesidad lo amerita, a modo de meditación activa, observar mandalas de distintos colores, buscando efectos determinados a partir del color en cuestión, o también realizar alguna consigna de trabajo manual (individual ó grupal) en donde haya que usar la creatividad y distintos elementos (pueden ser semillas) para armar una figura (el mandala). También se puede armar la misma figura con el propio cuerpo, en grupo. Si se tratara de la actividad manual, puede ser propuesta en el marco del taller y realizarse en el hogar, compartiendo luego la experiencia con el resto del grupo.¹²⁹



Mes 7 - Yamas y Niyamas. Integración de los contenidos a partir de valores y ética.

Dentro de la filosofía del yoga existen ciertos **principios y observancias, enseñanzas, abstinencias y preceptos**, como ejemplos de conductas a seguir, sugerencias y recomendaciones que nos acercan a la paz interior y al cuidado de nosotros mismos y, por añadidura, de todo lo que

¹²⁸ Proviene del sánscrito, y significa Círculo Sagrado. Es un símbolo de sanación, totalidad, unión, integración, el absoluto.(...) nos representa el símbolo del cosmos y de la eternidad. Nos representa la creación, el mundo, el dios, el ser humano, la vida. Todo en nuestra vida posee las formas del círculo (...) Que al mismo tiempo nos representan los ciclos infinitos de la vida. Y si observamos nuestro cuerpo, nos daremos cuenta que todas nuestras formas son redondeadas, esto nos recuerda que somos sistemas dentro de sistemas, pertenecemos al Absoluto y el Absoluto está en nosotros. Las **mandalas** han sido usado por los grupos espirituales desde hace mucho tiempo atrás. Caminar, danzar, observa, o dibujar mándalas puede ayudar a curar la fragmentación psíquica y espiritual, también nos ayuda a manifestar nuestra energía creativa y a reconectarnos con nuestro Ser. Fuente: <https://www.escuelaenlanube.com/las-mandalas-para-colorear/>

¹²⁹ Fuente de la imagen: <https://yogakiddy.com/formacion-de-yoga-en-el-aula/>

nos rodea. Puede que a los chicos no les resulte muy entretenido acercarse a este contenido, por eso será de vital importancia el modo en que se les plantee. La planificación ideal prevé poder dedicarle dos encuentros a la transmisión de estos preceptos y dejar el último encuentro del mes, a un cierre de la propuesta con todo el grupo.

El material de estos preceptos se entregará por escrito, para que puedan conversarlo o revisarlo cuando deseen y podremos trabajar alguno de ellos, específicamente, de acuerdo al tiempo y a la necesidad de cada grupo. El modo de trabajarlos será a través de una historia, un cuento (en el caso de los chicos de 8 a 11 años), y una teatralización o un ejercicio físico (en el caso de los chicos mayores de 12 años).

Se sugiere, para todas las edades, la lectura de una **historia corta inicial que permita comprender esta ética de los yamas y niyamas:**

"Cuando quieren plantar flores y árboles en un jardín, ¿qué hacen primero? ¿Simplemente colocan una semilla en la tierra y la riegan con agua? Muchas personas posiblemente hagan eso, pero no crecerá ninguna planta. Porque lo primero que deberían hacer es preparar la tierra, abriendo un surco donde se echen las semillas. Gracias a este paso previo las semillas podrán convertirse en magníficas flores y árboles. Lo mismo sucede con el espíritu humano, al igual que en la tierra, tenemos que prepararlo para que crezca.

En la vida conocemos a muchas personas, pero no todas son capaces de asimilar las cosas que les decimos, porque sus espíritus no han sido preparados y son como tierra seca y dura en la que nada puede crecer bien por más que nos empeñemos. También hay personas cuyo espíritu es como la tierra blanda y lo sabes porque en cuanto les dices algo, su espíritu se empapa de tus palabras y las absorbe como una esponja. Practicar yoga es como trabajar en tu propio jardín con el fin de desarrollar la calidad de tu consciencia. En un espíritu sin malas hierbas es posible plantar muchas cosas y verlas crecer."¹³⁰

Para consultar el contenido detallado de los principios y observancias, junto con sugerencias para implementarlos, se podrá consultar el Anexo de este trabajo. A continuación sólo se mencionan brevemente.

¹³⁰ SWAMI SATYANANDA SARASWATI; *Yoga para Niños - Vol I*; Yoga Publications Trust, Bogotá, 2012.

En el caso de los **YAMAS** (abstinencias del yoga) se deberá plantear que aplican, ante todo, consigo mismos, y con todo lo que los rodea, desde sus amigos y familia, hasta con los animales y la naturaleza. Explicado para los niños ó adolescentes¹³¹, los 5 Yamas podrían resumirse en abstenerse de todo tipo de hábitos relacionados con la violencia, la mentira, el robo y el deseo. El nombre de los mismos son: **Ahimsa (no violencia, no matar, no dañar) / Satya (veracidad y sinceridad, no mentir) / Ateya (no robar) / Brahmacharya (autocontrol) y Aparigraha (No posesión).**

Para el caso de los **NIYAMAS** (que significan las reglas del yoga) se mencionarán como guías para sus experiencias en el día a día. Mencionarlas como "reglas" puede generar cierto distanciamiento o rechazo de parte de los chicos. En mi experiencia dando clases para niños, puede parecer que no nos escuchan ni estén presentes pero, el tiempo y sus respuestas en otra ocasión, dan cuenta que quizás sí estaban atentos, aunque lo disimulaban. Los contenidos pueden quedar en ellos en un "espacio flotante" y es muy probable que, luego de un tiempo y sin que se los mencionen, aquello que parecía haber quedado perdido, reaparezca. Además, cada chico atenderá ó absorberá lo que más necesite y pueda según su personalidad y proceso. Los 5 niyamas son: **Shauca (pureza, limpieza), Santosha (contentamiento), Tapas (autodisciplina, constancia, austeridad), Svadhyaya (autoaprendizaje) e Ishvarapranidhana (Devoción).**

¹³¹ La base de las abstinencias y observancias toma de referencia dos fuentes:

- PURPERHART, H.; *El yoga, una aventura para niños*; Editorial Neo Person, Madrid, 2007.
- ROMERO, Ana; *Yogacuentos para niños*, Yoga Síntesis, 2014 (versión pdf online, extraída de Scribd.com)

C - Etapa de cierre de la propuesta

***** Charla final con alumnos y docentes.***

En el **último encuentro** se sugiere tener una charla con el grupo, donde sean los chicos o los docentes que hayan participado, una devolución y puedan compartir sus impresiones con el facilitador que haya estado a cargo. Esta instancia es importante no sólo para **conocer cómo se sintieron a lo largo del año, qué efectos notaron en cada uno**, sino también para tomar **recomendaciones concretas** a partir de los alumnos y los docentes, que puedan ser **tenidas en cuenta para próximos talleres**.

***** Encuentro con los docentes y padres de los alumnos***

Se recomienda realizar este encuentro una vez finalizados los encuentros y las prácticas. Así como se realizó un encuentro inicial, también se puede aprovechar alguna de las instancias ya existentes de reunión entre los padres y la institución, para obtener su devolución de lo que hayan observado en alumnos / hijos, como efectos posibles de los talleres a lo largo del año.

***** Informe de cierre que realizará el facilitador que haya guiado los grupos.***

A partir de la experiencia acumulada en los talleres a lo largo del año, así como a partir de las devoluciones que hayan realizado tanto los alumnos, como los docentes y los padres de los chicos, se recomienda que el facilitador a cargo del grupo realice un informe de cierre, **destacando los principales efectos observados** como consecuencia de los talleres, así como **recomendaciones y sugerencias** para continuar con ciertas prácticas que puedan ayudar a afirmar y sostener los pasos en el camino recorrido; prácticas y recomendaciones, que por su parte, puedan ser realizadas tanto por los chicos como por los docentes, sin la necesidad de la presencia del facilitador.

Para dar cierre a la propuesta, incluyo un fragmento de J.Krishnamurti de sus "*Cartas a las Escuelas*".¹³² Más allá de que este texto resulte lejano o bastante idealizado en relación a su planteo y en cuanto a la expectativa de cómo puede estar el estudiante en una escuela, sí creo que expresa cierto **espíritu que puede estar presente** como una premisa que guíe las actividades, las elecciones y las devoluciones.

"Una escuela es un lugar donde el estudiante es básicamente feliz."

La libertad, obviamente, no quiere decir que uno puede hacer todo lo que le plazca, y es igualmente obvio que uno jamás puede hacer totalmente lo que le place. El intento de hacer lo que a uno le place -llamado libertad individual y que consiste en elegir un curso de acción conforme al propio deseo- ha producido confusión social y económica en el mundo. La reacción a esta confusión es el totalitarismo.

La libertad es una cuestión muy compleja. Uno debe abordarla con la máxima atención, porque la libertad no es el opuesto de la esclavitud ni es un escape de las circunstancias en que uno se halla preso. (...) La libertad no tiene opuesto, lo es en sí misma, per se. La propia comprensión de la naturaleza de la libertad es el despertar de la inteligencia. No consiste en adaptarse a lo que es, sino en comprender lo que es y, por tanto, ir más allá. Si el maestro no comprende la naturaleza de la libertad, solamente impondrá sus propios prejuicios, sus limitaciones y sus conclusiones al estudiante. Por consiguiente, será natural que el estudiante resista o acepte por temor, y se convierta así en un ser humano convencional, tímido o agresivo. Es sólo en la comprensión de esta libertad del vivir —no en la idea de ello o en su aceptación verbal, que se vuelve un eslogan— que la mente se halla libre para aprender.

Una escuela, después de todo, es un lugar donde el estudiante es básicamente feliz, un lugar donde no se le fuerza, donde no se le amedrenta con los exámenes, donde no se le compele a actuar conforme a un patrón, a un sistema. Es un lugar donde se enseña el arte de aprender. Si el estudiante no es feliz, no es capaz de aprender este arte. (...)

¹³² KRISHNAMURTI, Jiddu; *Aprender es vivir: Cartas a las escuelas*; Editorial Gaia, México, 2015.

¿Podemos entonces, como maestros, ayudar al estudiante a ser feliz en el verdadero sentido de la palabra? ¿Podemos ayudarlo a que se interese en lo que verdaderamente ocurre? Esto es atención.

El estudiante, al observar una hoja revoloteando bajo el sol, está atento. Obligarlo a que en ese momento se vuelva hacia el libro, es desalentar la atención; mientras que ayudarlo a observar plenamente la hoja, contribuye a que se dé cuenta de lo que implica la atención profunda en la que no hay distracción alguna. Del mismo modo, y gracias precisamente a que él ha visto lo que significa la atención, será capaz de volver al libro o a lo que fuere que se le esté enseñando. En esta atención no hay compulsión ninguna ni conformidad. Es la libertad en que existe observación total. ¿Puede el maestro mismo tener esta cualidad de atención? Sólo entonces podrá ayudar a otro.

Nosotros luchamos principalmente contra las distracciones. Las distracciones no existen. Supongamos que usted sueña despierto o que su mente está divagando; eso es lo que realmente ocurre. Obsérvelo. Ese observar es atención. Por tanto, no hay distracción.

¿Puede enseñarle esto a los estudiantes, puede este arte ser aprendido? Usted es totalmente responsable por el estudiante; usted debe crear esta atmósfera del aprender, una seriedad en que hay un sentido de libertad y dicha.

CONCLUSIÓN

El recorrido teórico que inicia este trabajo invita, ante todo, a poner de manifiesto la **importancia de la comunicación** en muchos de los ámbitos donde pueda ser observada o estudiada. Para indagar cómo aplica esto en un contexto determinado, el trabajo da cuenta sobre qué se entiende aquí por comunicación, y cómo puede ser **comprendida en un sentido amplio**: representando la **comuni3n**, el poner en común, el intercambio que puede suceder en diferentes instancias: dentro de la misma naturaleza, en el hombre en contacto con la naturaleza y con el entorno que lo rodea, así como también con otros hombres y hacia dentro sí mismo. Todo está interconectado, aunque no lo percibamos a simple vista.

El **estrés**, que es el **objeto de estudio que se constituye en esta tesina**, es también un **problema posible de ser explicado a partir de la comunicación**. Por su parte, el **estrés crónico**, que es entendido como una **manifestación propia de la sociedad moderna**, es el que se produce a partir de una falta de comunicación, un ruido en la comunicación interna del hombre consigo mismo, como primera medida. **El estrés crónico sucede a través de pequeños pero constantes episodios sin dar lugar a los tiempos necesarios de recuperación del organismo, antes de desarrollarse el siguiente**. Es importante esta distinción, dado que **el estrés siempre existió** y, como se estudió en la indagación teórica, **es necesario para la vida**. La diferencia es que, **en el marco de las vivencias que son propias de la sociedad moderna, lo experimentamos con demasiada frecuencia**, afectando la totalidad de los ámbitos donde nos desenvolvemos.

Con el objeto de dar cuenta cómo la **sociedad moderna resulta el terreno ideal para generar vivencias de estrés crónico**, se realizó una indagación a partir de sus antecedentes y su desarrollo, así como también sobre aquellos motivos que la llevan a la crisis. Por su parte, las **ciudades**, escenario donde la sociedad moderna se desenvuelve (y que son una consecuencia de esta sociedad, dado que fue necesaria la mano de obra más agrupada geográficamente para la industria moderna, que la que habitaba los entornos rurales), es el **espacio donde también se indaga la presencia del estrés crónico como objeto de estudio**. Las ciudades habilitan una dinámica particular en la que estamos muy cerca unos de otros pero, de todas formas, percibimos aislamiento, distancia, miedo al contacto y, además, experimentamos vivencias corporales pasivas (que se ven favorecidas por los medios y las tecnologías actuales). De cualquier forma, nuestro

sistema de estrés está en activación permanente: sea por los eventos que tenemos que afrontar a diario, como por los consumos y estímulos a los que estamos expuestos (o nosotros elegimos).

En el hombre moderno, la misma distancia que se construyó hacia la naturaleza, en el ingreso a la modernidad, se construyó también hacia su interior. La **interiorización de los miedos y de las emociones** fue una respuesta ante el propio **proceso civilizatorio**. Sea por las normas y conductas que piden cumplir las instituciones modernas (entre ellas la escuela) como por la censura (sea de un agente externo, o propia, ya que la mirada del otro cobra mucho peso), el caso es que **el hombre moderno desconecta de las necesidades internas y los propios deseos**.

En esta dinámica social, el **miedo** y la consecuente respuesta de lucha por la supervivencia no está dada, necesariamente, por un depredador animal, por la falta de alimento o las condiciones propias de la naturaleza (como podía suceder en una etapa previa), pero sí se activa una tras otra reacción de **lucha / huida**, que es la que da origen al estrés. Esto se debe a que el filtro a través del cual se analiza un suceso y se define si es determinante para la supervivencia, se encuentra desequilibrado: la **distorsión cognitiva está instalada**. Aquí es donde los **factores sociológicos y psicológicos** intervienen, más allá de las reacciones propias del organismo.

Como se planteó a través de D. Martínez¹³³ en este trabajo, hoy **vivimos a dos velocidades**: por un lado la velocidad de la mente y de los ritmos que la vida moderna en la ciudad impone, queriendo ser máquinas y actuar o responder en línea a esa velocidad, con una necesidad de adaptación permanente y sobrecargados de estímulos. Y por otro, está la velocidad de lo que, efectivamente, puede nuestro cuerpo, los tiempos de la materia y de la naturaleza de los cuales nos disociamos en el ingreso a la modernidad, los tiempos necesarios para el contacto con nosotros mismos, con nuestro propio proceso de cambio y evolución. El **tiempo** y la **profundidad** son dos ejes centrales sobre los cuales oscila esta problemática. El hombre moderno es aquel que vive de horarios, en modo cuadrícula, y de lugar en un lugar ó de una actividad a otra a donde tiene que asistir. Trabaja para vivir, sostener ese estilo de vida, y para sostener también los consumos que la vida en la ciudad demanda, ya que la mirada externa cobra tanto peso que, si no se sigue la línea de esos consumos, existe el **riesgo de exclusión: la sociedad moderna tal como está organizada trabaja con esos miedos exigiendo una producción determinada para poder cubrirlos, así como determinados consumos para ser aceptados**.

¹³³ Investigadora, psicóloga del trabajo docente que investiga en la actualidad el desarrollo del riesgo psíquico al interior de la escuela.

Cabe observar que, más allá de esta época en particular, **la presencia del miedo existió siempre como recurso** desde mucho antes que la sociedad moderna existiera pero, a través de otros medios. Ahora, un enclave elemental que opera con este objetivo es la intervención de las **instituciones modernas** creadas con **finés disciplinantes, aleccionadores o coercitivos**. Y cuando se trata de la comunicación del hombre hacia su interior, está el miedo del que hablaba Foucault: el **miedo del hombre de sí mismo**, a su propia respuesta, intervenida ahora a partir del principio de obediencia, para que guarde una línea con la respuesta socialmente aceptada.

Dice Claudio Naranjo¹³⁴, reconocido psiquiatra chileno: "**La educación es para tener trabajadores, no es para tener desarrollo humano**. Esto comenzó con la sociedad industrial, creado por el sistema económico. Es un sistema de **reproducir una forma de ser**. A veces decimos que este es un mundo loco, y no pensamos por qué. Nosotros creamos este mundo loco, y no reconocemos nuestra propia locura. (...) **Puede haber una forma de crear respeto sin temor**. A los padres les gusta mucho ser respetados, es un mandamiento cristiano: 'respetarás y honrarás al padre y la madre'. Yo creo que esa ley religiosa, en realidad, es el amor de los padres, pero se fue transformando en el respeto hacia una autoridad intocable".¹³⁵

En este trabajo, las **instituciones educativas son propuestas como ámbito de estudio y de aplicación particular en la problemática del estrés**, dado que ellas se consideran, en primera medida, un **reflejo de lo que sucede a nivel social**, donde además conviven diferentes actores por períodos de tiempo prolongados (siendo los niños los principales actores que, tanto por las particularidades de su biología en esa etapa de crecimiento, como por su menor acumulación de experiencias, resultan más permeables a cualquier aprendizaje). Además, **la escuela como institución vive ahora la misma crisis que la propia sociedad moderna, en relación a sus creencias y motivaciones**. Así es que resulta un enclave fundamental ante la posibilidad de cualquier iniciativa transformadora.

¹³⁴ Claudio Naranjo, doctorado primero en medicina, y luego en psiquiatría, se convirtió en un reconocido referente de la psicología transpersonal. https://es.wikipedia.org/wiki/Claudio_Naranjo

¹³⁵ NARANJO, C.; *Las 14 mejores lecciones del psiquiatra chileno Claudio Naranjo para aplicar en tu vida*, RT Sepa Más, julio 2019. Fuente: <https://actualidad.rt.com/actualidad/320917-mejores-lecciones-psiquiatra-chileno-claudio-naranjo>

El **diseño metodológico** de la tesina involucró, además de la indagación teórica de la sociedad moderna, del estrés a partir de la medicina y el estudio de investigaciones cualitativas sobre el estrés en el ambiente educativo en Argentina, la **realización de entrevistas semi estructuradas a directivos, docentes y alumnos de establecimientos educativos de nivel inicial, primario y secundario, de gestión pública y privada de CABA y GBA**, donde efectivamente se observó la realidad del estrés crónico en ese contexto institucional específico. Estas entrevistas fueron relevantes además como **recurso articulador que vinculó la indagación teórica con las investigaciones relevadas**.

A partir de haber contextualizado a la problemática desde diferentes puntos y, específicamente, en el ámbito de las instituciones educativas, se dio cuenta que ***era posible, y hasta deseable, la posibilidad de llevar a cabo una propuesta con fines de concientizar y alivianar la problemática del estrés crónico*** en el ámbito de aplicación específico de aquellas instituciones educativas de CABA y GBA que se encuentren permeables a su implementación.

La propuesta que aquí se realiza plantea **integrar nuestras capacidades adquiridas, comulgando ciencia y espiritualidad** con la consideración adicional de que, si se encara este camino desde una edad temprana, también antes podrá **despejarse la percepción** pudiendo alcanzar la **comunión con el mundo interior**, y por ende teniendo mayor conciencia sobre todo aquello que representa un factor estresor para cada uno, así como de las consecuencias de ciertos hábitos y conductas propios del estilo de vida moderno. Se trata de retomar el contacto con el espíritu, recordando que, la propia etimología de la palabra "**espíritu**" proviene del latín y deriva de soplo, de espirar e inspirar, y es que **el acto mismo de respirar implica comunicación de lo interno con lo externo**.

La **labor propositiva de intervención** para lidiar con la problemática del estrés en las instituciones educativas que aquí se expone, utiliza **recursos de yoga y meditación**, por un lado, por una razón práctica: es una **estrategia** que, a **bajo costo** y dado el escenario actual, es posible de implementar. Por otro lado, y como base elemental que sostiene a la propuesta, el yoga está **basado en la unión**: es la **comunión de la mente y el cuerpo** con aquello que nos rodea. Siempre se dice que la unión hace la fuerza. Y el significado del yoga es, desde la sintaxis y desde la práctica, precisamente ese: **unión, que puede ser un pilar de fortaleza en medio de tanta**

fragmentación e individualismo moderno. Por eso es necesario trabajar ambos en conjunto. Y así, como el miedo sigue siendo el motor de nuestras respuestas (aunque esté disfrazado de racionalidad), también seguimos siendo mamíferos necesitados de contacto. Se trata de **comprender la especificidad propia del cuerpo y la mente en unión a los ciclos de la vida.**

"Amrita, el néctar de los dioses" es el nombre elegido para la propuesta que aquí se presenta, bajo los lineamientos y consideraciones anteriormente descritas, siendo "Amrita" el nombre de una antigua leyenda hindú que hace mención al néctar de la inmortalidad que, en este caso, se asocia a la comunión interior y con lo que nos rodea, como eje que permite **acercarse a un estado de bienestar y mejorar nuestra salud y calidad de vida.**

Desde un comienzo, la **propuesta se plantea dinámica y flexible:** esto es una condición sine qua non dada la realidad del escenario de las instituciones educativas donde planea llevarse a cabo. Atendiendo a determinados criterios de base a partir de una **metodología didáctica y práctica** de implementación, y **enfocándose a partir de la concientización e internalización de recursos para lidiar más efectivamente ante la presencia de factores estresores** (externos o internos), se proponen una serie de herramientas y temas a abordarse. Además de ser el yoga y la meditación dos pilares, y en pos de **integrar distintos enfoques** que hoy también conviven en la sociedad moderna, se proponen otros recursos y temáticas vinculadas con la **medicina moderna** (en relación al estrés) y a la **psicología**, que permite acercarse a comprender las emociones que habilitan la respuesta del estrés en el cuerpo.

Los **beneficios esperados de la propuesta** están en línea tanto a **mejorar la calidad de vida y la salud**, como las **relaciones vinculares** entre los actores participantes y a partir de ellos, si fuera posible, con un efecto expansivo hacia su entorno. En el caso de los chicos, los beneficios también se relacionan con **mejorar y potenciar factores cognitivos** propios de su edad y desarrollo.

De todas formas, se deberán considerar ciertas **dificultades que pueden ser predecibles** al momento de la implementación de la propuesta, así como en relación a la problemática que pretende dar respuesta. Por ejemplo, es posible **que la institución educativa no ofrezca las condiciones o recursos como son requeridos** (en relación a los tiempos, los espacios, o las particularidades del grupo). Lo mismo podrá suceder que se inicie la implementación pero luego

no pueda sostenerse en el tiempo recomendado. También es posible que el docente presente **resistencias** en relación al contenido, al facilitador, o que no considere beneficiosa la implementación de la propuesta por no entenderla como prioridad en medio de otras actividades. Si aparecieran estos obstáculos, se generarán incomodidades y seguramente alterarán los resultados. Por otra parte, también podrá suceder **que los chicos en algunos casos tampoco resulten permeables** ó registren apertura ante los contenidos lo cual, sin dudas, afectará cualquier resultado esperado también.

Los tiempos para la modificación de hábitos y conductas requieren paciencia, perseverancia y encuentran siempre resistencias dado lo dificultosa que esta labor puede resultar. ***Se trata de iniciar el recorrido de un camino interno y otro nivel de entendimiento, hasta que se creen nuevos circuitos neuronales. No existen las curas mágicas para el estrés, pero cuanto antes pueda atenderse, mejor:*** "(...) El estrés en los adultos, casi sin excepción, se inicia en la niñez. La respuesta anormal al estrés es aprendida defectuosamente en los primeros años y si uno no interviene, se mantiene a lo largo de toda la vida."¹³⁶

Independientemente se trate de niños o de adultos, **la inquietud que sostiene este trabajo es propia de ser humano.** Es una inquietud que intenta **propiciar una motivación, encender una chispa, una voluntad** que habilite a retomar ese hilo que se pierde en la comunicación interior o con otros, entendiendo que, si no somos capaces de transitar el camino, es posible que vivamos en una permanente insatisfacción, disgusto, inconformidad, ceguera ó, como mínimo, tuertos, viendo, sintiendo y viviendo realidades a medias, acorde a nuestra propia distorsión. Es cierto que este proceso requiere una filosa observación, bastante autocrítica, y predisposición al cambio por un período sostenido de tiempo, pero, independientemente de los recursos que puedan usarse, el camino es necesario transitarlo si queremos alcanzar cierto bienestar. Como afirmaba el reconocido psiquiatra suizo C. G. Jung, en el libro "Autobiografía de un Yogui": **"Se aproxima para Occidente el día en que la ciencia interna del dominio de sí mismo sea tan necesaria como la conquista de la naturaleza exterior."**¹³⁷

¹³⁶ AYUSO, M.; *Chicos estresados: alertan sobre el aumento de casos y el diagnóstico tardío*, La Nación, Buenos Aires, 24 de septiembre de 2018. Link: <https://www.lanacion.com.ar/comunidad/chicos-estresados-alertan-aumento-casos-diagnostico-tardio-nid2174908>

¹³⁷ YOGANANDA, P.; Capítulo XXIV, *Autobiografía de un Yogui*, Self Realization Fellowship, Estados Unidos, 1946 (primera publicación).

BIBLIOGRAFÍA

- ADELL, J.; "Tendencias en educación en la sociedad de las tecnologías de la información", *EDUTEC*, en *Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, nº 7; ISSN: 1135-9250, noviembre de 1997. Link del artículo: http://nti.uji.es/docs/nti/Jordi_Adell_EDUTEC.html Enlace a Edutec: <http://www.edutec.es/>
- ALTHUSSER, L.; "Acerca de la reproducción de las condiciones de producción", en *La ideología y aparatos ideológicos del Estado*, Nueva Visión, Bs As, 1970.
- BAUMAN, Z.; *La Modernidad Líquida*, Editorial Fondo de Cultura Económica, México, 2004.
- CASULLO, N.; "La modernidad como autorreflexión", en *Itinerarios de la modernidad: corrientes del pensamiento y tradiciones intelectuales desde la ilustración hasta la posmodernidad*, 1 ed- 5* reimpresión, - Buenos Aires, Eudeba, 2009.
- DUBET, F.; *El declive de la institución. Profesiones, sujetos e individuos en la modernidad*; Gedisa Editorial, Barcelona, 2006.
- DUBET, F.; "Crisis de la transmisión y declive de la institución", en *La Identidad y la ciudadanía en las instituciones educativas*; Revista Política y Sociedad, Vol. 47, Núm. 2, Facultad de Ciencias Políticas y Sociología, Universidad Complutense de Madrid, 2010.
Descarga del link: <https://revistas.ucm.es/index.php/POSO/issue/view/POSO101023>
- ESTEVE, J. M., "La ambivalencia de la profesión docente: malestar y bienestar en el ejercicio de la enseñanza", *Revista PRELAC (Proyecto Regional de Educación para América Latina y el Caribe)*, UNESCO, num 1, Julio 2005.
- FOUCAULT, M.; *El coraje de la verdad*, Fondo de Cultura Económica, Buenos Aires, 2009.
- FOUCAULT, M.; "El panoptismo" en *Vigilar y castigar*, Siglo XXI, México, 1991.
- GUREVICH, F.; *La comunicación interna y el yoga: aliados estratégicos para fortalecer la comunicación institucional*, Tesina de la Carrera Ciencias de la Comunicación, Universidad de Buenos Aires, 2009.

- KORNBLIT, A. L.; MENDES DIZ, A. M. y DI LEO, P. F.; *El estrés laboral en docentes de enseñanza media de la CABA*, en VII Congreso Nacional de Estudio del Trabajo, Asociación Argentina de Especialistas en Estudios del Trabajo, CABA, Instituto de Investigaciones Gino Germani, Facultad de Ciencias Sociales–Universidad de Buenos Aires, 2005.
- KRISHNAMURTI, Jiddu; *Aprender es vivir: Cartas a las escuelas*; Editorial Gaia, México, 2015.
- LE BRETON, D.; "En las fuentes de una representación moderna del cuerpo: el hombre anatomizado" en *Antropología del cuerpo y modernidad*, Ediciones Nueva Visión, Buenos Aires, 2002.
- LEKA, S., GRIFFITHS, A., COX, T.; en "La organización del trabajo y del estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales", *Serie protección de la salud de los trabajadores núm 3*, OMS, Organización Mundial de la Salud, 2004.
- LOPEZ ROSETTI, D.; *Estrés, epidemia del siglo XXI: cómo entenderlo, entenderse y vencerlo*, Buenos Aires, Lumen, 2006.
- LUTZ, B., " El cuerpo: sus usos y representaciones en la modernidad", en *Convergencia vol.13 no.41* (a partir de Le Breton, D. en *Antropología del cuerpo y modernidad*); Toluca may./ago., México, 2006. Fuente:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-14352006000200008
- MANGONE, C.; *Teorías y prácticas de la comunicación I*, Carrera de Ciencias de la Comunicación, Facultad de Ciencias Sociales, UBA, 2019. Fuente de descarga:
<https://comunicacion1mangone.wordpress.com/bibliografia-2019>
- MARTÍNEZ, D.; *Abriendo el presente de una modernidad inconclusa, treinta años de estudios del trabajo docente*, IIPMV-CTERA, Buenos Aires, 2001.
- MARTÍNEZ, D.; *Factores de riesgo psíquico en el trabajo docente*, Área de Salud en la Escuela, Instituto de Investigaciones Pedagógicas Marina Vilte, CTERA, Buenos Aires, 2006.

- MARTÍNEZ, D.; "Malestar docente: riesgo psíquico en el trabajo cotidiano", *Re-conociendo los problemas educativos en la Universidad*, Año 2. Nº 6, Universidad Nacional de Río Cuarto, Agosto de 2007.
- NEFFA, J.; "La salud de los trabajadores, Conocer la realidad para transformarla", en revista *La Tiza* del sindicato SADOP, año 22, núm 54, Buenos Aires, 2012.
- NEFFA, J. ; *Las condiciones y medio ambiente de trabajo (CyMAT). Presentación de la concepción dominante y de una visión alternativa*, Ceil Piette, Buenos Aires, 1995.
- PURPERHART, H.; *El yoga, una aventura para niños*; Editorial Neo Person, Madrid, 2007.
- ROMERO, Ana; *Yogacuentos para niños*, Yoga Síntesis, 2014 (versión pdf online, extraída de Scribd.com)
- SENNET, R.; *Carne y Piedra*, Alianza Editorial, Madrid, 1994.
- STRIBOR, K.; Resención del libro de C. Dejours: "El desgaste mental en el trabajo", *Cuadernos de Relaciones Laborales*, Vol. 32, Núm.2, pág 493 a 486, Revistas científicas complutenses, Madrid, 2014. <https://revistas.ucm.es/>
- SWAMI SATYANANDA SARASWATI; *Yoga para Niños - Vol I*; Yoga Publications Trust, Bogotá, 2012.
- VÁSQUEZ ROCCA, A.; reseña sobre Zygmunt Bauman: *Modernidad Líquida y Fragilidad Humana, Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, vol. 19, núm. 3; publicado en Sistema de Información Científica Redalyc , Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal; Euro-Mediterranean University Institute Roma, Italia, 2008. Link directo: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18101917>
- VILA, F., tutor: LAMAS, E., Tesina: *La primacía de la razón produce monstruos : la involución del progreso*, 1ª ed., E-book, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Universidad de Buenos Aires, Carrera Ciencias de la Comunicación , 2013.
- YOGANANDA, P.; *Autobiografía de un Yogui*, Self Realization Fellowship, Estados Unidos, 1946.

- **Investigaciones, publicaciones de sindicatos y otras publicaciones relevadas.**

- Asociación Argentina de Especialistas en Estudios del Trabajo (ASET), 10mo Congreso Nacional de Estudios del Trabajo: Pensar un mejor trabajo. Acuerdos, controversias y propuestas, Buenos Aires, 2011.
- ASOCIACIÓN EDUCAR PARA EL DESARROLLO HUMANO; *Consejos para el aula: somos seres sociales*, publicación online, junio 2016, Link: <https://asociacioneducar.com/consejo-aula-sociales>
- ASOCIACIÓN EDUCAR PARA EL DESARROLLO HUMANO; *¿Cómo cautivar a nuestros alumnos?: Estímulos para abrir sus cerebros instintivo y emocional (primera parte)*, publicación online, noviembre 2018, Link: <https://asociacioneducar.com/cautivar-alumnos1>
- ASOCIACIÓN EDUCAR PARA EL DESARROLLO HUMANO; *¿Por qué el ejercicio y el cerebro son aliados en el aprendizaje? (parte 1)*; publicación online, agosto 2014, Link: <https://asociacioneducar.com/ejercicio-aliado-aprendizaje>
- ASOCIACIÓN EDUCAR PARA EL DESARROLLO HUMANO; *Curso de Estrategias para la Resolución Constructiva de Conflictos en la Escuela*, Link: <https://asociacioneducar.com/curso-resolucion-conflictos>
- ASOCIACIÓN EDUCAR PARA EL DESARROLLO HUMANO; *"Estrés, neuroplasticidad y aprendizaje"*, publicación online, noviembre del 2014, Link: <https://asociacioneducar.com/estres-neuroplasticidad-aprendizaje>
- Instituto de Investigaciones Gino Germani ; VII Congreso Nacional de Estudio del Trabajo, Asociación Argentina de Especialistas en Estudios del Trabajo, CABA, Facultad de Ciencias Sociales–Universidad de Buenos Aires, 2005.
- CENTRO ANANDA YOGA; Apunte *"Curso de Yoga"*; material para la cursada de 3er año Maestría en Yoga, Buenos Aires, 2013.
- CENTRO ANANDA YOGA; Apunte *"Curso de yoga integrativo"*; Cuadernillo compilatorio del curso presencial, Buenos Aires, 2017.

- ESCUELA EN LA NUBE; "Mandalas para colorear", publicación online, 2017, Link: <https://www.escuelaenlanube.com/las-mandalas-para-colorear/>
- TERRAMATER; *La neurociencia de cantar juntos*, publicación online, 2018, Link: <https://terramater.es/la-neurociencia-de-cantar-juntos/>
- SADOP (Sindicato Argentino de Docentes Privados); *Encuesta Nacional de Docentes Privados*, Departamento de CYMAT (Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo), en revista *La Tiza*, año 23, número 57, Buenos Aires, 2013.
- SRT: ADASASKO, D. ; *Accidentabilidad laboral en sectores específicos de la economía*, Unidad de Estudios Estadísticos – GPIEyCG, Número 5, EDUCACIÓN, Superintendencia de riesgos del trabajo, Buenos Aires, 2014. Fuente de descarga online: http://www.srt.gob.ar/wp-content/uploads/2016/04/educacion_2012.pdf
- UNESCO; *Condiciones de Trabajo y Salud Docentes*, Estudio de casos en Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay, Alfabetas Artes Gráficas, Chile, 2005.

- **Material periodístico**

- AYUSO, M.; *Chicos estresados, alertan sobre el aumento de casos y el diagnóstico tardío*, LA NACIÓN, 24 de septiembre de 2018, Buenos Aires. Link: <https://www.lanacion.com.ar/comunidad/chicos-estresados-alertan-aumento-casos-diagnostico-tardio-nid2174908>
- Diario EL LITORAL, "El 65% de la docencia privada padece estrés, según el SADOP", Encuesta nacional, 10 de mayo de 2013. Link: <https://www.ellitoral.com/index.php/diarios/2013/05/10/educacion/EDUC-01.html>
- NARANJO, C.; *Las 14 mejores lecciones del psiquiatra chileno Claudio Naranjo para aplicar en tu vida*, RT Sepa Más, julio 2019. Link: <https://actualidad.rt.com/actualidad/320917-mejores-lecciones-psiquiatra-chileno-claudio-naranjo>

- **Sitios y links de internet utilizados.**

- Asociación Educar para el Desarrollo Humano: <https://asociacioneducar.com/>
- Biografía autor Jordi Adell: <http://elbonia.cent.uji.es/jordi/inicio/>
- Centro Ananda Yoga: <http://centroanandayoga.com.ar/>
- Comunidad Alborada Chile, para el proyecto "Yoga en el Aula":
<https://www.comunidadalborada.cl/>
- Definiciones: <https://definicion.de/karma/>
- Etimologías: <http://etimologias.dechile.net/>
- Escuela en la Nube. <https://www.escuelaenlanube.com/>
- "Historias perdidas en el tiempo" Blog : <http://www.historiasperdidaseneltiempo.com>
- "Indiospainworld" <http://www.indospainworld.com>
- La mente es maravillosa: <https://lamenteesmaravillosa.com/5-mantras-meditar/>
- PROMECO (en Argentina): <https://serviciodemedicinadelestres.com.ar/promeco/>
- Programa Treva - Técnicas de relajación vivencial aplicadas al aula (en España):
<http://www.programatreva.com/>
- Plutchik, R., Rueda de los sentimiento: https://es.wikipedia.org/wiki/Robert_Plutchik
- RAE – Real Academia Española - <https://www.rae.es/>
- Sitio Freepik para descarga de imágenes: <https://www.freepik.es/>
- Scribd: sitio de descarga de contenidos: <https://es.scribd.com/>
- Scielo: <http://www.scielo.org.ar>
- Terramater: <https://terramater.es/>

- Blog Úrsula Calvo: <https://ursulacalvo.com/blog-ursula-calvo-center/323-beneficios-meditacion-diaria.html>

- Wikipedia - <https://es.wikipedia.org/>

- Yogakiddy (Chile): <https://yogakiddy.com/formacion-de-yoga-en-el-aula/>

- Zoraida Rodriguez Blog: <https://zoraidarodriguezvilchez.es/blog/ansiedad-y-estres/>

- **Otras fuentes**

- Película: Rivera, J. (productor) y Docter, P. y Del Carmen, R. (directores). *Intensamente*. País: Estados Unidos, Pixar Animation Studios y Walt Disney Pictures, 2015.

Anexos

Página 36 - Investigaciones sobre el malestar docente y el estrés en la educación

Argentina

Se menciona el informe de accidentabilidad laboral de la SRT (Superintendencia de Riesgos del Trabajo) en relación al sector educativo. A continuación se detallan los principales puntos expuestos en el último informe publicado con fecha del año 2016 (se puede consultar el informe completo en: http://www.srt.gob.ar/wp-content/uploads/2016/04/educacion_2012.pdf)

Ante todo, en este informe se especifica que en el caso del sector educativo, se trata de un sector con complejidades ya que hay una gran cantidad y diversidad de establecimientos de diferentes niveles y tipos de enseñanza, en donde se encuentra asegurado no sólo el personal docente, sino también no docentes, administrativos, personal de maestranza, entre otros (y hay excluidos, como los docentes de escuelas privadas que funcionan como monotributistas y autónomos, además de los que no estén en relación de dependencia).

A lo largo de los tres años bajo análisis (comparándolo con el 2010), la tasa de incidencia de accidentes laborales y enfermedades profesionales con días de baja en el sector de la educación fue considerablemente más baja que en el conjunto del Sistema de Riesgos del Trabajo. De esos casos registrados, la gran parte fueron accidentes de trabajo y una tasa menor de enfermedades profesionales (pero esto se debe a que ellas recaen sobre las obras sociales y prepagas). Sin embargo, el sector de la educación registra mayor % de enfermedades profesionales en relación a otros sectores, casi duplicándolo.

Según la encuesta de hogares:

- Aproximadamente el 94% de los trabajadores que se desempeñaban en instituciones de enseñanza inicial, primaria, media y superior, tenía obra social y aportes jubilatorios.
- El sector educativo representa el 7,5 % del total del universo con ART.
- En el estudio del 2012 la SRT afirma que hubo una reducción del 5% de la accidentabilidad laboral en relación al estudio anterior.
- Gran parte de los accidentes sucede por caídas y se debe a las condiciones edilicias. Cuando se examinan los principales agentes materiales asociados a los accidentes, las superficies de tránsito, el piso y las escaleras suman el 48,3% de los siniestros.

- En el informe no se incluyen los accidentes in itinere (en el itinerario de traslado de 1 lugar a otro) y los docentes registran cantidad de accidentes de esta índole, porque su trabajo muchas veces implica el traslado de un lugar a otro para dar clases en distintos establecimientos.
- Las zonas del cuerpo más afectadas por accidentes laborales en el sector de la educación son las manos, las muñecas y los dedos de la mano y el pie o el tobillo.
- Los dos tipos de lesiones más frecuentes son las contusiones (34%) y los traumatismos internos (10,4%).
- El grupo más afectado es entre los 45 y 54 años, superando las mujeres en promedio a los hombres.
- Días de baja o de incapacidad laboral transitoria: en la educación el promedio está un poco por encima que en otros sectores productivos, y los hombres registran tiempos más extensos que las mujeres. La franja etaria que registra mayores días de licencia es entre 25 a 44 años. El rango superior hasta los 55 años o más registra más accidentes pero con menos días de licencia.

Se destacan muy por encima de otros sectores las enfermedades profesionales que afectan la laringe y la faringe y se observa con mayores porcentajes entre los trabajadores más jóvenes (entre los 25 a 34 años). Los más longevos registran más enfermedades que afectan a la región lumbosacra y el aparato auditivo y también se debe a que en esa edad quizás ya se encuentran realizando más tareas administrativas y no están frente al curso.

- Página 50 - Apartado: Entrevistas semi estructuradas

Aquí se incluyen los 3 cuestionarios guías que se realizaron y utilizaron para cada perfil entrevistado. El material de los audios está disponible en Google Drive en el siguiente link, al igual que la matriz donde se extrajo el contenido de las entrevistas:

<https://drive.google.com/open?id=1YlQyjsca6Mf6aODREkmbLxtpwTQmZaGT>

GUÍA PARA LA ENTREVISTA - Docentes

SOBRE SU LLEGADA A LA DOCENCIA Y LA ELECCIÓN DE LA DOCENCIA COMO PROFESIÓN.

- 1) Cómo llegó o porqué eligió la profesión, y hace cuánto tiempo ejerce.
- 2) Cómo se siente hoy en relación a esa elección.
- 3) Lo que desee compartir en relación al camino que recorrió.

SOBRE SU RELACIÓN Y VISIÓN ACTUAL DE LA PROFESIÓN.

- 1) ¿Cómo se sienten hoy ejerciendo su profesión. Volvería a elegirla? Si / no / porqué
- 2) ¿Qué lugar cree que ocupa su profesión en su vida?
- 3) ¿Cuál es su opinión sobre los modelos de pedagogía que se utilizan en el marco de la enseñanza? ¿Cómo se actualizan los conocimientos y se capacitan?

Indagar: SENSACIÓN DE DIFICULTAD PARA PODER CRECER – capacitación es una motivación personal, y por fuera del horario de trabajo.

- 4) ¿Cuál cree que es su predisposición y margen de iniciativa dentro de las condiciones actuales

Iniciativa: habilidad de poder tomar elecciones individuales y relacionada con los niveles de participación y el grado de autonomía, margen de acción que posibilite la implementación por ejemplo, de algún recurso pedagógico.

SOBRE LA RELACIÓN CON LAS AUTORIDADES

- 1) ¿Cuál es la percepción que tiene sobre las autoridades de la escuela donde trabajan?
- 2) ¿Cómo es su comunicación con las autoridades en relación a las necesidades de trabajo?
¿Cómo les gustaría que sea esa comunicación?

SOBRE LA RELACIÓN CON SUS PARES DOCENTES

- 1) ¿Cómo es la relación con otros docentes? ¿Cómo le gustaría que sea?
- 2) ¿Cuáles son los espacios disponibles hoy para compartir experiencias con sus pares?
Indagar: falta de espacios. Sala de maestros a veces no existe. Poco tiempo para poner en común. En el recreo tbn tienen que cuidar a los alumnos.
- 3) ¿Qué cambios cree posibles o deseables para esta relación?

SOBRE LA RELACIÓN CON LOS ALUMNOS

- 1) ¿Cómo es el vínculo y la comunicación que mantiene con los alumnos. Cómo viven esta relación? Que se expresen como gusten.
- 2) ¿Le gustaría cambiar algo de ese vínculo? Se puede? Depende de su intervención o de un factor externo?

Indagar: Ambivalencia: los alumnos son el principal motivo de alegría pero tbn de estrés.

SOBRE LAS CONDICIONES DE TRABAJO

- 1) Salario. Está de acuerdo / desacuerdo con el salario que percibe.
- 2) Infraestructura. ¿Cómo son las condiciones edilicias? ¿Clima? ¿Materiales de trabajo?
- 3) ¿La cantidad de alumnos por curso es la indicada para su capacidad de respuesta?
- 4) Carga horaria – relación tiempo de trabajo / tiempo de descanso. Si está a gusto / disgusto con la carga horaria. Si está a disgusto: porque continúa con esa carga.

Indagar: La insatisfacción tiene más que ver con las condiciones de trabajo que con la profesión en sí (hacer una pregunta para no dar la respuesta de inmediato)

SOBRE EL ESTADO DE SALUD

- 1) Salud física: preguntar en general cuál es el estado de salud / cobertura médica / si asisten regularmente a hacerse controles / cuáles son las dolencias más frecuentes / qué dolencias relacionan con la profesión. ¿Problemas posturales y de la voz? (dar a entender, no decirles directamente)
- 2) Salud mental: indagar se sienten sobrepasados, ansiosos, estresados, si toman medicación (tranquilizantes, estimulantes).
- 3) Salud emocional: Si sus estados suelen ser tranquilos, iracundos, depresivos.

- 4) Estrés como parte de la docencia – ¿cuál es su percepción? ¿Sabe de qué se trata? ¿Le gustaría saber más? Indagar si se sienten estresados.
- 5) Percepción de la relación entre el estado de salud y la profesión. ¿Creen que su trabajo afecta de alguna manera su salud?
- 6) ¿Sienten contención en relación a su salud, por parte de las autoridades?

Indagar: Fatiga residual en los docentes que va generando problemas de salud: malestar docente con sufrimiento psíquico (depresiones, angustia, ataques de pánico, procesos psicóticos) y diversas formas de padecimientos psicofísicos que se manifiestan en la pérdida de la voz, dolores y contracturas en espalda, cuello y extremidades, úlceras gástricas e hipertensión, las más comunes. Últimamente se registra diabetes por stress con una frecuencia de alerta.

SOBRE LA RELACIÓN CON LA SOCIEDAD Y SU LUGAR COMO DOCENTE. EL IMAGINARIO SOCIAL.

- 1) ¿Que cree que la sociedad espera del lugar y la labor de los docentes?
- 2) ¿Qué siente que puede dar efectivamente?
- 3) ¿Cuál es su percepción sobre la relación entre las demandas sociales y la realidad de lo que sucede adentro de las aulas?
- 4) ¿Cuál es su percepción sobre la valoración o reconocimiento de la profesión docente a nivel social y cultural? De alguna manera sienten que esa percepción les afecta?

Este punto también se relaciona con la definición de estrés – desbalance entre las demandas internas / externas y lo que efectivamente la persona puede realizar.

INDAGAR – IMAGINARIO . Indagar sobre las creencias – VERDADES A MEDIAS.

Culpas – localizarlas. Al echar la culpa afuera: SE ENTREGA EL PODER.

SOBRE LA RELACIÓN CON SU GRUPO FAMILIAR Y DE PERTENENCIA

- 1) ¿Cómo siente el vínculo con su familia en relación con su profesión?
- 2) ¿Siente que su profesión afecte a sus vínculos? O por el contrario que contribuye?

SOBRE LA RELACIÓN CONSIGO MISMO AL EJERCER LA PROFESIÓN.

- 1) ¿Qué les hace sentir ser docentes, educadores, haber elegido ésta como su profesión?

- 2) ¿Qué le gustaría realizar como docente, que hoy no esté haciendo?
- 3) ¿De qué formas se adaptan a las circunstancias y demandas que la profesión les genera?
- 4) ¿Sienten que su adaptación a la profesión hoy es forzada? Que es una costumbre y ya no pueden cambiar?

Evaluar exigencias consigo mismo, desbalance entre las demandas (internas o externas) y su verdadera capacidad de respuesta. Hiperadaptación de los docentes que genera malestar psíquico. Comprender de qué forma la comunicación o incomunicación ocupa un lugar central en el objeto de estudio, dando lugar a la tríada estrés, educación, comunicación.

Los docentes encuentran en el desentendimiento y la aparente despreocupación, un modo de protegerse contra la angustia que la situación les genera. Este estresor está en relación directa con la percepción que tienen los docentes de la eficacia/ineficacia de su desempeño, es decir con la discrepancia que perciben entre el esfuerzo que dedican y los resultados obtenidos.

SOBRE LA CAPACIDAD DE DISFRUTE:

DEL TRABAJO

- 1) ¿Cuál es su actitud ante el día de trabajo? con qué actitud sobre lleva las actividades que la docencia le genera? (dentro o fuera del colegio?)
- 2) ¿Qué es lo que más les gusta de su trabajo?
- 3) ¿Porqué continúan eligiendo la docencia como su profesión?
- 4) ¿Si es que no disfrutan su trabajo: Qué es lo que creen que se puede cambiar, dadas las condiciones?

AMBIVALENCIA: En otras investigaciones dice que: Momentos de tensión que generan sensaciones de disgusto que se prolongan fuera del horario de trabajo. INDAGARLO EN LOS ENTREVISTADOS
Casi la totalidad de los docentes han sentido satisfacciones en relación con sus tareas laborales.

DE LA VIDA PERSONAL

- 5) ¿Dedica tiempo al esparcimiento y a hacer otras cosas que le gusta, fuera de las actividades que la docencia le requiere?
- 6) ¿Actividades: qué otras actividades realiza fuera del trabajo?

Para la pregunta de investigación:

¿Cuál es la estrategia más indicada para abordar el estrés en las aulas, dadas las condiciones de trabajo actuales?

- ¿Creen que hay algo que se pueda hacer, dado el entorno y la realidad de las aulas, para mejorar las condiciones de trabajo?

- ¿Estarían dispuesto a implementar cambios en los métodos de enseñanza que conlleven un mejor pasar tanto propio, como de los alumnos, a lo largo de la jornada de trabajo?

- Desde su perspectiva: ¿Qué cambios creen que son, efectivamente posibles de implementar, en lo más inmediato?

*Indagar: Se implementan programas de promoción y/o prevención de la salud docente en relación al trabajo?

* ¿Qué tipo de programas creen posible implementar y que puedan funcionar bajo las condiciones de trabajo actuales?

- ¿Escucharon hablar del yoga? ¿Lo practicaron? ¿Y de la meditación? ¿La practican? ¿Qué opinión le merecen? ¿Cuál es su opinión o perspectiva acerca de éstos temas y su capacidad para aliviar las vivencias y el entorno?

GUÍA PARA ENTREVISTA – Director / a

Explicar que estoy haciendo tesina de comunicación sobre lo que sucede en las escuelas, en la comunicación entre todos los actores que participan. Aclarar que no es para publicar.

Tema - ***agobio ó malestar en la tarea escolar y una vía para poder abordarlo y solucionarlo.***

AÑOS – ESCUELA – ESPECIALIDAD (lo más general)

- Características generales de la escuela en la que trabaja. Describa brevemente cómo caracterizaría a su institución.

SOBRE SU VISIÓN ACTUAL DE LA PROFESIÓN.

- Cómo se siente hoy en día en el ejercicio de su cargo. Qué aspectos favorables o desfavorables son los más significativos.

SOBRE LA RELACIÓN CON OTRAS AUTORIDADES – DIRECTORES - INSPECTORES.

- Cómo es su comunicación con los pares (otros directivos) y superiores

SOBRE LA RELACIÓN CON LOS DOCENTES

- Cómo es la relación con los docentes.
- Qué cambios cree posibles o deseables para esta relación.

SOBRE LA RELACIÓN CON LOS ALUMNOS

- Cómo es el vínculo y la comunicación que mantiene con los alumnos.

SOBRE LA RELACIÓN CON LOS PADRES

- ¿Cómo es la relación con los padres de los alumnos?

SOBRE LAS CONDICIONES DE TRABAJO

- Desde la Infraestructura:¿ tiene alguna dificultad importante en cuanto a las condiciones edilicias, la provisión de materiales de trabajo, etc.?
- Cómo vive la dedicación horaria de su cargo.

SOBRE EL ESTADO DE SALUD

- Salud física / mental / emocional: que se explye como quiera
- Percepción de la relación entre el estado de salud y la profesión. Indagar: Estrés como parte de la docencia
- De qué formas se adaptan a las circunstancias y demandas que la profesión les genera?

SOBRE LA RELACIÓN CON LA SOCIEDAD Y SU LUGAR COMO DOCENTE. EL IMAGINARIO SOCIAL.

- ¿Que cree que la sociedad espera del lugar y la labor de la escuela y los docentes?

CAPACIDAD DE DISFRUTE - TRABAJO

Indagar si no lo respondió antes:

- ¿Qué es lo que más les gusta de su trabajo? ¿Cuál siente es su aporte, lo que puede dar?
- ¿Porqué continúan eligiendo la docencia como su profesión?

- Si es que no disfrutan su trabajo: Qué es lo que creen que se puede cambiar, dadas las condiciones

DE LA VIDA PERSONAL

- ¿Dedica tiempo al esparcimiento y a hacer otras cosas que le gusta, fuera de las actividades que la profesión le requiere?
- ¿Actividades: qué otras actividades realiza fuera del trabajo?

Para la pregunta de investigación:

¿Cuál es la estrategia más indicada para abordar el estrés en las aulas, DESDE LA VISIÓN DE LOS DIRECTORES / AUTORIDADES?

- ¿Se implementan **programas de promoción y/o prevención** de la salud docente en ese establecimiento?
- **¿Creen que hay algo que se pueda hacer**, para mejorar las condiciones de trabajo? Sea del ambiente de trabajo, de los alumnos ó de los docentes.
- **¿Escucharon hablar del yoga?** ¿Lo practicaron? ¿Y de la meditación? ¿La practican? ¿Qué opinión le merecen? ¿Cuál es su opinión o perspectiva acerca de éstos temas y su capacidad para aliviar las vivencias y el entorno?

GUÍA PARA LA ENTREVISTA – chicos.

AÑOS – ESCUELA – ESPECIALIDAD (lo más general)

1. A qué escuela va. Primario / secundario técnico, comercial, artístico, etc.
2. Cómo es el edificio de la escuela, cómo es la zona, está lejos de la casa, cómo se traslada.

SOBRE LO QUE LE SUCEDE EN LA ESCUELA.

- 1) Cuáles son las actividades que más disfrutás y las que menos disfrutás.

- 2) Cómo es su relación con los compañeros de la escuela.
- 3) Falta seguido, porqué? Hay muchos paros? Sabe porqué? cómo la pasa en los recreos?

SOBRE SU RELACIÓN CON LOS MAESTROS / DOCENTES / AUTORIDADES

- 1) Cómo es la relación con los maestros? Con todos los maestros es igual?
- 2) Les entienden a los maestros cuando les explican las cosas?
- 3) Les parece que los maestros son justos con las evaluaciones?
- 4) Los contenidos y las tareas les resultan interesantes? Si es que no, porqué?
- 5) Cuando están en clase, cómo se sienten? Tranquilos/intranquilos/nerviosos/alegres, etc.

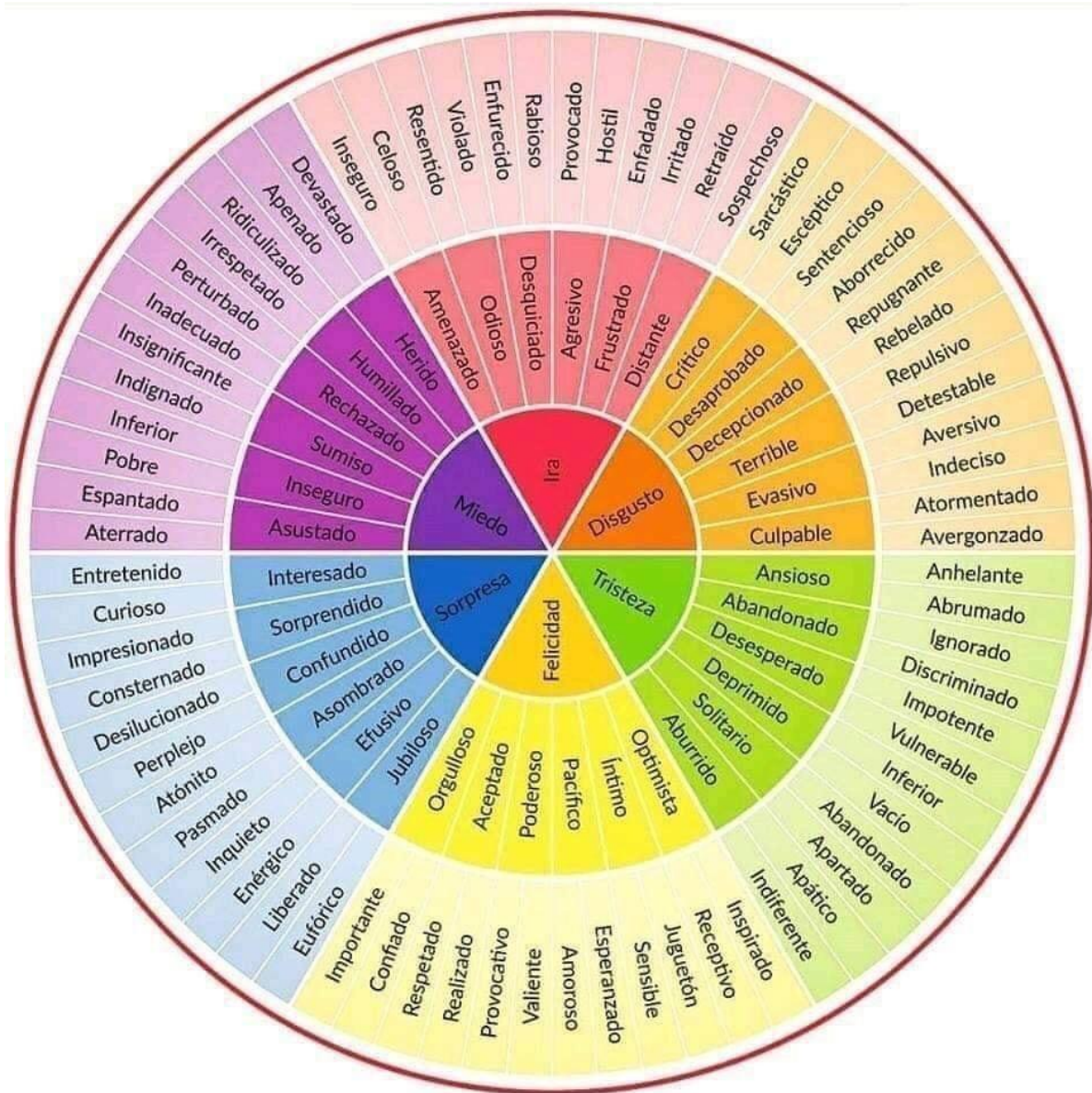
Para la pregunta de investigación:

¿Cuál es la estrategia más indicada para abordar el estrés en las aulas, DESDE LA VISIÓN DE LOS CHICOS?

- ¿Qué se te ocurre que se pueda hacer para ayudarte a vos, a tus compañeros y a los maestros, para mejorar las cosas que no te hacían sentir bien?
- ¿Sabés lo que es yoga y meditación? ¿Qué opinión te parece?
- ¿Qué te parecería si viniera alguien de afuera, a ayudarlos con la respiración, enseñarles a meditar y ejercitar el cuerpo con posturas de yoga?
- ¿Qué otras cosas te gustaría hacer en las aulas o en la escuela de vez en cuando que les haga bien?

- Página 91 - Propuesta: Rueda de los sentimientos

En la Propuesta, se menciona la rueda de los sentimientos como recurso para utilizar en las aulas con los chicos mayores de 12 años.



- Página 100 – Propuesta – Mes 7.

Allí se mencionan también los principios y las observancias del yoga.

A continuación se describen con más detalle cuáles son y cuál es la propuesta para incorporarlos a los talleres.

YAMAS:

- **AHIMSA - No Violencia, no matar, no dañar:** Entendiendo que la violencia es natural es nuestra naturaleza, fomentar una actitud no violenta y explicar que además de un acto físico, puede estar presente en las palabras, en los pensamientos, en los juicios y en los gestos o en descuido de su propio cuerpo. Se refiere a una actitud de vida que implica realizar un trabajo de comunicación / observación interna, para reconocer su propia ira, rabia y violencia, entender qué la despierta y trabajarla a fin de no dañarse a sí mismos ni a otros. Lo mismo aquí aplican técnicas de pranayama para descarga o algunas asanas de yoga que invitan a desarrollar la fortaleza interior (por ejemplo: postura del guerrero, de la diosa, del león o de la fiera, entre otras).

- **SATYA – Veracidad y sinceridad - No mentir:** aquí explicar que mentir a otros es lo mismo que mentirse a sí mismos. Con un ejercicio grupal, teatralizar cómo manipular palabras o gestos es una forma de no ser sinceros. También explicar que cada uno puede tener su propia verdad. En éste caso hay un cuento popular, sobre cómo diferentes hormigas ven a un elefante, según desde donde se paren para verlo. El cuento relata cómo cada hormiga describe al elefante, y parece tratarse cada vez de algo completamente. Así los alumnos pueden entender que la verdad muchas veces es relativa.

- **ASTEYA - No robar:** Aquí se alude tanto a objetos materiales, como a ideas (objetos inmateriales) simulando ser algo que no son: si todos confiáramos en nuestros dones no será necesario adoptar ideas de otros, anulando nuestra propia individualidad. Aquí se recomienda acercar el contenido indagando sobre sus propios talentos, dones y virtudes: ¿saben cuáles son? ¿están en contacto con ellos? ¿cuándo?

También explicaremos que, cuando se trate de objetos materiales, el robo puede deberse a la sensación (aunque no sea real) de necesitar algo que hoy no se tiene fortaleciendo la idea de que

"no es más rico quien más tiene, sino quien menos necesita". En la sociedad actual de consumo, los chicos están viendo continuamente objetos para adquirir, observando qué tienen sus compañeros, comparándose. Y es un hecho que las comparaciones hechas desde esta sensación de carencia no suelen ser constructivas en el desarrollo de la autoestima a futuro.

- **BRAHMACHARYA – Autocontrol:** Este yama significa, literalmente, moderación sexual, pero visto desde un lugar más amplio aplica la moderación en relación a la gula, los excesos (comida ó bebida), y poder establecer relaciones sanas y desinteresados con los otros¹³⁸, sin manipularlos en beneficio propio. Podremos hacer especial hincapié en los grupos mayores a 11 ó 12 años, donde los cambios hormonales propios de la edad los incentivan a acciones que tiendan a los excesos. Aquí se pueden plantear algunas preguntas: ¿conocen sus intenciones cuando actúan? ¿sienten que alguna vez se aprovecharon de ustedes? ¿y ustedes se aprovechan de otros? ¿por qué eligen a sus amigos? ¿rechazaron a alguien alguna vez? ¿por qué? ¿los rechazaron a ustedes? ¿tratan a todos sus compañeros por igual? Por ejemplo, en el caso de los chicos, se tratará de explicar y comprender que si actuamos desde el odio, los celos, la envidia y el interés, tendremos resultados que tendrán que ver con esa intención en nuestras acciones. En el caso de los niños ó los adolescentes, esto podríamos transmitirlo a través de un recorrido dentro de la escuela, viendo la basura que hay tirada en el suelo, levantándola y tirándola a los tachos de basura. Ó inclusive dentro del aula, observar qué cosas se pueden mejorar, y dividir las tareas en grupos para llevarlas a cabo. Este tipo de acciones contribuyen a comprender que todos somos necesarios y podemos ayudar de uno u otro modo. También contribuyen a la unión grupal y a la construcción de amistades sanas. En este punto si el espacio es apropiado, también se pueden practicar posturas en grupo, con otros compañeros, en las que se depende de la asistencia de otro para poder llevar a cabo la postura. Se dará cuenta cómo son necesarias las fuerzas y moderación (acción correcta) de cada uno, para que la postura no se desarme.

- **APARIGRAHA –No posesión:** Este Yama se relaciona, más allá de la posesión, con la

¹³⁸ Se dice que la acción yóguica por excelencia es la acción desinteresada, aquella que no está pensando en el premio ó el resultado, ya que desde éste lugar se puede actuar mucho más libremente y no nos atamos al resultado ni decepcionamos si no lo obtenemos tal como esperábamos. Es el llamado *karma yoga*, donde realizamos las acciones como forma de servicio al mundo, sin esperar nada a cambio o más bien disociando la acción del resultado, porque siempre se da lo mejor de uno mismo. La palabra "karma" significa literalmente acción, entonces nos habla de que toda acción crea una consecuencia y según desde donde se realice (la intención) es que se dará una continuidad de otras acciones consecuentes.

actitud de acumular o desear acaparar. Y también va más allá de los objetos materiales: podemos querer acaparar la atención, por ejemplo, nublando las acciones de otros. Aquí la dinámica podrá plantear la diferencia entre necesidad y deseo a través de preguntas. Si confiamos en lo que tenemos, no estaremos deseando todo el tiempo algo más, envidiando, ó luchando por ser algo diferente de lo que somos, todas actitudes que agotan nuestra energía tanto física como mental, socavando nuestra autoestima.

NIYAMAS

- **SHAUCA - Pureza - limpieza:** se refiere tanto a la pureza / limpieza del cuerpo (los alimentos que elegimos, si hacemos ejercicio o no, cuánto dormimos, cuánto estamos con artefactos electrónicos (todo aquello que se relaciona con nuestros hábitos), como de los pensamientos, palabras y acciones, y del entorno en el que nos desenvolvemos. En este caso, el papel de los adultos es fundamental, ya que los niños suelen adoptar conductas y hábitos que observan de su entorno. Se puede unir a la práctica de los yamas, con una caminata grupal de limpieza por la escuela, y esto extrapolarlo a ejercicios con el propio cuerpo, palabras y pensamientos. Es un hecho que un entorno limpio nos trae paz (podemos ejemplificarlo con un paisaje, con elementos de la naturaleza) y de la misma manera esto se puede reproducir en nuestro propio templo: nuestro cuerpo. Se puede contar también una historia zen que ejemplifica este concepto. No recuerdo su origen y tampoco pude encontrarla, pero su mensaje me quedó muy presente. La historia cuenta que:

Un monje estaba junto a su maestro en un monasterio. Era otoño y muchas hojas volaban por el aire y otras estaban en el suelo. El maestro le indica al monje que barra las hojas secas que estaban en el suelo. Entonces el monje le pregunta al maestro:

"Maestro, ¿para qué me pide que barra las hojas, si en ésta época del año pronto todo el suelo estará lleno de hojas nuevamente?"

Y el maestro responde: "Eso no importa. Nosotros debemos barrer igual. Haz de cuenta que las hojas son tus pensamientos. Todos los días debes ocuparte de limpiar, y barrer aquellos pensamientos que están ensuciando tu camino. Y al día siguiente, ó en un rato, seguramente ya

tengas muchos otros pensamientos que nublan tu visión y tus actos. Así cada vez, debemos ocuparnos de barrer nuestros pensamientos, como barremos las hojas de éste suelo."

Este niyama también puede ser abordado a partir de que los chicos conecten con su respiración como ese recurso que siempre llevamos con nosotros, a lo que siempre tenemos acceso: atender a nuestra respiración comprendiendo que limpia nuestra sangre, oxigena nuestro cuerpo y puede limpiar también nuestra ira, enojo o tristeza, podrá serles de suma utilidad

- **SHANTOSHA – Contentamiento:** este niyama invita a trabajar en la dirección de sentirnos plenos y felices con lo que ya tenemos. Invita a la gratitud y tener una actitud amable ante lo que sucede en nuestra vida, reforzando la idea de que nada es bueno / malo, sino que se tratan de experiencias. Se puede trabajar haciendo preguntas a los chicos, como pueden ser: ¿te sentís a gusto con tu cuerpo / amigos / familia / actividades? Si es que no te sentís contento: ¿sabés porqué? ¿y qué pensás que podés hacer con eso? Lo mismo se puede abordar en relación a los objetos materiales a partir del camino que también se aborda desde el yama de la **no posesión – APARIGRAHA**, alimentando, además de la gratitud por lo que ya tenemos, la generosidad hacia otros: se puede colaborar no sólo a través de objetos materiales ó dinero, sino también en la realización de las tareas junto a un compañero que tenga dificultades. Éste tipo de acciones desarrollan la compasión, la empatía, y la comprensión de la situación de los otros, pudiendo ver más allá de sí mismos y sus propias preocupaciones. Y ayudando a otros, sentimos alegría y mayor seguridad y confianza en nosotros mismos y en nuestros dones.

- **TAPAS – autodisciplina, constancia ó austeridad:** La falta de constancia o concentración en los chicos puede ser propio de su edad y su naturaleza, su curiosidad y caudal de energía, pero pareciera que se encuentra más exacerbado por la tecnología y la velocidad con que suceden las cosas, así como por la oferta de consumos a la que están expuestos. Así, muchas veces no llegan a profundizar en ninguna de las actividades que realizan ni tener constancia en sus prácticas y hábitos para sostenerlos a lo largo del tiempo: pasan de jugar un juego de play, a ver un capítulo de una serie (además, actividades que tienden a la pereza), como a practicar excesivos deportes, idiomas u otras actividades recreativas sin tener espacio para el aburrimiento, del cual puede surgir la creatividad. Suele suceder, desde mi experiencia, que chicos de colegio primario tengan actividades diferentes, más allá de las que propone la escuela, todos los días de la semana. Y ellos

mismos suelen manifestar agotamiento, necesidad de descanso ó inclusive no llegar a conectar demasiado con ninguna de las actividades. Muchas veces, como adultos, terminamos armando la agenda de los chicos como si fuera la nuestra, ocupándoles todos los tiempos, y no escuchando sus voces, necesidades ó gustos. Y así ellos tampoco saben desarrollar la capacidad de conexión y comunicación consigo mismos, con sus necesidades ó deseos para comprender. No se trata de decidir por los chicos, sino de fomentar en ellos la disciplina desde un lugar constructivo, y que así puedan reconocer sus dones y cualidades. La propia práctica del yoga implica comprender que es la disciplina, la constancia, y la práctica desde un lugar de no expectativa, lo que nos llevará a tener avances. Este niyama también ayuda a comprender el sentido de la responsabilidad y la disciplina para los estudios, en el ámbito de la escuela y por fuera de ella.

- **SVÂDHYÂYA- autoaprendizaje:** Este niyama está presente a lo largo de toda la propuesta y se refiere a incentivar en los chicos (y en los adultos) la capacidad de hacerse preguntas, reflexionar sobre sí mismos y los acontecimientos de su vida, entendiendo al aprendizaje como algo mucho más profundo que leer y memorizar un contenido para aprobar una materia. El autoaprendizaje invita a la observación de nosotros mismos, a la comunicación interior, a la reflexión: aprendiendo sobre los factores que desatan el estrés en nosotros, podremos contar con recursos o transitar de un modo más liviano una situación determinada. Se puede sugerir llevar un diario donde se registre todo lo que se revisa en la propuesta.

- **ÎSHVARAPRANIDHANA - Devoción** – es el último niyama pero no menos importante: no se refiere estrictamente a la devoción enfocada a una figura en particular, sino que alimenta la noción de que hay una fuerza interior que nos guía y otra también muy poderosa que nos asiste, a la que debemos respetar y cuidar si queremos vivir en paz y en armonía con nuestro entorno. Si respetamos a esta fuerza superior más allá de nosotros, como es la tierra que habitamos, los alimentos que consumimos y los recursos que nos proporcionan, la devoción se desarrolla naturalmente a través de nuestras acciones. El sentido profundo de este niyama busca generar la voluntad en los chicos de accionar a partir de su corazón y no por interés o por el resultado.