



San Marcos

MIEMBRO DE LA RED
ILUMINO

EL ESTRÉS



San Marcos

MIEMBRO DE LA RED
ILUMNO

EL ESTRÉS

“

Allí va Romero en un ataúd, que por ganar dinero, perdió la salud, y por recuperar la salud, perdió el dinero; y, ya sin dinero y sin salud, allí va Romero en un ataúd.

-Copla Popular-

”

La temática del estrés sale a la luz en esta lectura final del curso, debido a que está sumamente relacionado con los tópicos estudiados en todos los módulos. Es importante comenzar por definir el estrés, para iniciar con todo un proceso de aprendizaje sobre el mismo.

El estrés es una **reacción del organismo que se muestra a la defensiva ante situaciones amenazantes**. De acuerdo con Selye (1956, c. p. De Mézerville, 2004), el estrés es “la respuesta del individuo ante las demandas que recibe, incluyendo toda la tensión y el desgaste causados por la vida” (208), lo cual se traduce que ante situaciones demandantes, la persona se tensa, se cansa, se agota y comienza a experimentar angustia o ansiedad y, porque no, hasta dolor físico. Es un proceso natural del cuerpo humano que involucra el movimiento físico, mental y conductual; pues responde al medio externo que está pretendiendo afectar el equilibrio emocional del individuo.



EL ESTRÉS SURGE EN EL CEREBRO, PARA HACERLE FRENTE A LOS RETOS Y LOS CAMBIOS QUE RESULTAN DESAFIANTES.

El estrés surge en el cerebro, para hacerle frente a los retos y los cambios que resultan desafiantes. Se mencionó que está ligado a los procesos anteriormente trabajados, como: la autoestima, las relaciones interpersonales, la comunicación efectiva y el manejo y la expresión de sentimientos; pues todos, si no son bien operados, llegan a causar estrés, es decir **amenaza o demanda**. De acuerdo con De Mézerville (2004):

El individuo que ha encontrado su propia identidad al contestar a la pregunta de “¿quién soy yo?”, y que ha desarrollado la capacidad de relacionarse de manera íntima y personal con los demás, al responder la interrogante de “¿con quién estoy yo?”, necesita a su vez proyectarse significativamente en su vida buscando una respuesta satisfactoria al dilema existencial de “¿para qué estoy yo?”. Erikson define esta última característica de la madurez humana, correspondiente a la etapa del adulto productivo, como la capacidad para la generatividad, sin la cual la persona cae en una situación de estancamiento, asociada con sentimientos de vacío y esterilidad existencial (p. 207).

Lo anterior demuestra que para atacar al estrés la persona debe ser productiva sobre su propia vida; es decir, buscarle sentido a la misma, o de lo contrario, se puede estancar y caer en crisis estresantes.

En la mayoría de los casos, luego de un problema o situación conflictiva, se genera estrés, pues se presenta la tensión de pensar cómo resolver o cómo suavizar el apuro.

El estrés no es una reacción nueva del cuerpo, siempre ha estado presente en las personas. Si se observa la fecha en la que el doctor Hans Selye escribe acerca de su investigación sobre el estrés (1956), hace muchísimos años se detectó y, evidentemente, antes de dicha fecha, ya se encontraba indagando al respecto; por lo tanto, el estrés ha surgido desde siempre, sin embargo, a medida que la sociedad avanza y crece, este tipo de reacciones amenazantes también lo hacen. Resulta difícil seguir el ritmo de vida ajetreada que el entorno obliga a llevar debido a los constantes cambios; las personas tienen la necesidad de adaptarse a ese entorno, pero cuando resulta muy intenso o se prolonga por mucho tiempo, llega a ser nocivo.

Las tres emociones principales que se presentan en estados de estrés son: **el enojo, la ansiedad y la depresión**. Las personas que suelen padecer estas emociones deben tener cuidado con la manera en la que están llevando sus vidas; pues presentan muchos estímulos que provocan situaciones estresantes; a estos estímulos se les llama estresores.

Cierto grado de estrés es normal y hasta positivo, porque ayuda a la hora de realizar trabajos, tareas, imponerse metas, alcanzar sueños o en cosas tan simples y cotidianas como bailar, cantar, hacer deporte de manera satisfactoria y hasta competitiva.

Cuatro grandes factores causan el estrés:

- **Climáticos:** el frío o el calor.
- **Biológicos:** todo tipo de enfermedades que puedan afectar de forma física o emocional.
- **Sociales:** la familia, los amigos, el trabajo y todas las relaciones de índole interpersonal.
- **Químicos:** tabaco, drogas o medicamentos.



TIPOS DE ESTRÉS

El manejo del estrés puede convertirse en una tarea difícil. Existen diferentes tipos y cada uno de ellos tiene sus propias características, síntomas, episodios y diversas formas de tratarlos. Se conocen tres tipos de estrés:

I. ESTRÉS AGUDO: es estimulante, saludable, emocionante y hasta divertido; pues agiliza la mente, fortalece los músculos, la función del corazón y agudiza el pensamiento. Está representado como aquel tipo de estrés de corta duración y en pequeñas dosis; es lo que le da fuerza, emoción o empuje a los días.

Rompe con lo cotidiano y surge de las presiones del pasado reciente o el futuro cercano, pero como todo, en dosis exageradas puede ser inconveniente para la salud. Ejemplo de esto es la típica situación de ir tarde a una entrevista de trabajo o un examen importante. Al ser un estrés a corto plazo, no hay tiempo para que traiga consigo daños emocionales o traumáticos y además es fácil reconocer los síntomas:

- **Problemas sistémicos:** que van desde los musculares hasta los digestivos.
- **Emocionales:** como el enojo, la irritación o la ansiedad.
- **De sobreexcitación:** que conllevan un aumento en la presión arterial, palpitaciones, dificultad para respirar, migrañas o jaquecas, mareos y demás.

El estrés agudo es muy común y frecuente, además fácilmente tratable con relajantes musculares, tomando algún medicamento o con solo buscar la relajación del cuerpo.



2. ESTRÉS AGUDO EPISÓDICO: es el estrés agudo pero presentado con más frecuencia dentro de las formas de vida de las personas. El individuo asume múltiples compromisos y no siempre sale a flote con sus tareas establecidas; por lo tanto, siempre anda de prisa, sin tiempo, llega tarde y si algo le puede salir mal, con seguridad le sucede, su premura le impide hacer las cosas bien. No logra cubrir tanta responsabilidad y organizar adecuadamente las múltiples exigencias autoimpuestas. Estas personas por lo general son muy agitadas, de mal carácter, ansiosas y tensas. Las relaciones interpersonales que crean, no son muy cordiales, sobre todo si se topan con gente hostil. El lugar de trabajo se convierte en un sitio muy estresante. Sus síntomas son dos:

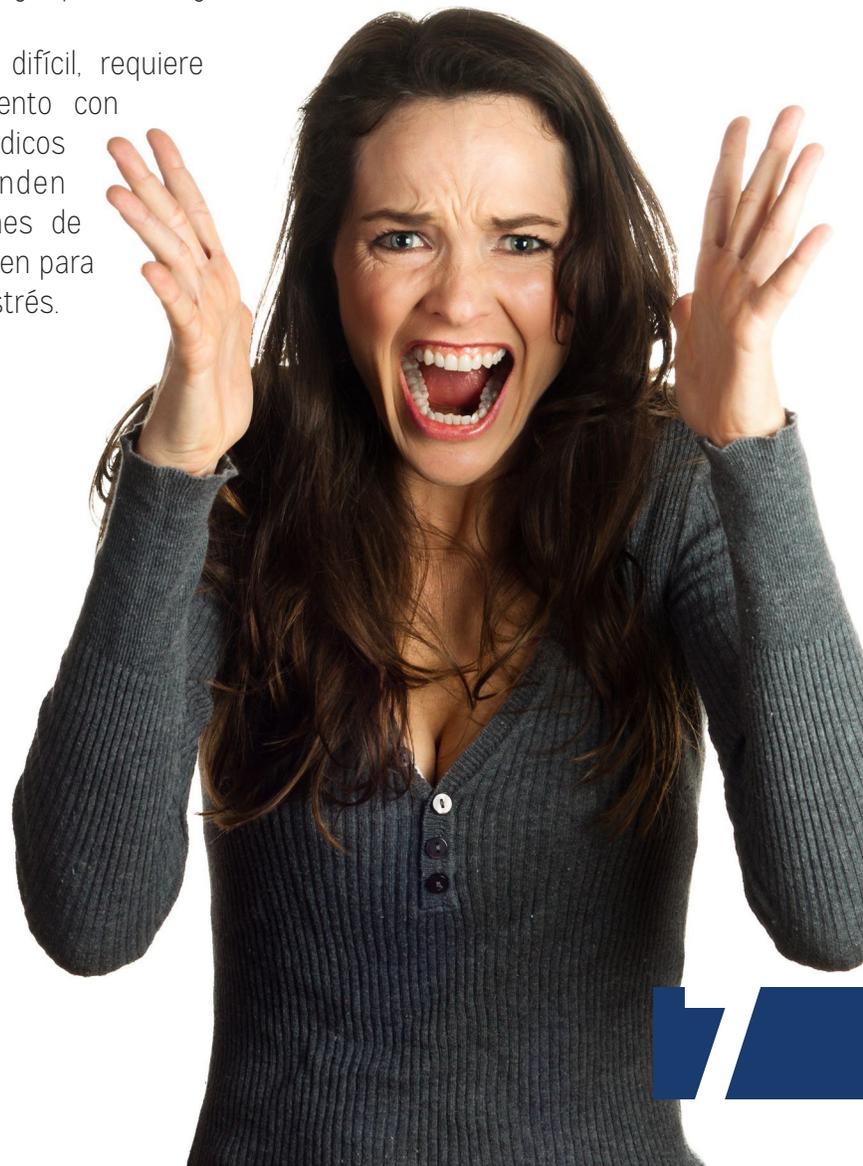
- **Emocionales de forma continua:** como el enojo, la irritación o la ansiedad, presentados en la cotidianidad de manera invariable.
- **De sobreexcitación extrema:** agitación prolongada, migrañas o jaquecas intensas y continuas, aumento exagerado de la presión arterial y el desarrollo de enfermedades cardíacas.

El tratamiento para este tipo de estrés, requiere de varios meses de seguimiento y de ayuda profesional; pues las personas tienden a arraigar dichos síntomas, como parte de sus estilos de vida y llegan a verlo normal. Se habitúan a esa forma de conducir sus caminos, por lo que culpan al resto de individuos y a los hechos externos de sus males, lo cual les lleva a mantenerse en tratamiento para recuperarse cuando el dolor es extremo e inmanejable y radica en enfermedades graves.

3. ESTRÉS CRÓNICO: surge por eventos que la persona experimenta con ***periodos largos y fuera de control***. Es el más malo de todos; pues desgasta a largo plazo, destruye la mente, el cuerpo y la vida en general. El individuo se encuentra en un estado de estrés constante, por problemas o situaciones en las cuales no se muestra una salida, no hay esperanza y además no se buscan soluciones. Se acostumbra a vivir con el estrés, desencadenando daños inmensos, como lo pueden ser: violencia extrema en las relaciones con los demás, derrames, cáncer, aumento de peso y alergias, que pueden desembocar en la idea o la consumación del suicidio, debido al absoluto desgaste mental y físico que se experimenta y el cual ocasiona crisis nerviosas severas.

Muchas personas viven dentro de relaciones en las que perciben todos esos perjuicios, pero no se percatan de lo problemático que puede resultar; por ejemplo, seguir en un matrimonio disfuncional, vivir con una persona que agrede y abusa de muchas formas, sentirse atrapado en la pobreza o ir a trabajar a un lugar donde se le ofende y, de paso, en algo que no les gusta.

El tratamiento es muy difícil, requiere de un largo procedimiento con ayuda profesional (médicos y psicólogos), que brinden medicamentos y sesiones de terapia en donde colaboren para aprender a manejar el estrés.



EUSTRÉS Y DISTRÉS

Tal cual se mencionó con anterioridad, el estrés, en algunos casos es normal y positivo y, evidentemente, en otros dañino. Al **estrés positivo**, se le llama eustrés y no produce un desequilibrio orgánico; pues la persona es capaz de enfrentarse a las situaciones e incluso obtiene sensaciones placenteras con ello. El estrés positivo permite experimentar el mundo como un lugar interesante y encantador. Por el contrario, el **estrés negativo**, llamado distrés, es el estrés desagradable, que ocasiona un exceso de esfuerzo. Está acompañado de un desorden fisiológico y una aceleración de las funciones que actúan desviadas del punto de equilibrio e hiperactividad, lo cual ocasiona: envejecimiento prematuro y varios efectos negativos en la salud de las personas.

EL ESTRÉS NO ES TAMPOCO NECESARIAMENTE MALO PARA USTED; TAMBIÉN ES LA SAL DE LA VIDA, YA QUE CUALQUIER EMOCIÓN O CUALQUIER ACTIVIDAD CAUSAN ESTRÉS. PERO, POR SUPUESTO, SU SISTEMA DEBE ESTAR PREPARADO PARA MANEJARLO.

Lo anterior, lo explica con claridad Selye (1956, c. p. De Mézerville, 2004) cuando menciona que:

El estrés no es tampoco necesariamente malo para usted; también es la sal de la vida, ya que cualquier emoción o cualquier actividad causan estrés. Pero, por supuesto, su sistema debe estar preparado para manejarlo. El mismo estrés que hace enfermar a una persona puede constituir una experiencia vigorizante para otra (p. 214-215).

Asimismo, Bensabat (1984, c. p. De Mézerville, 2004) indica:

El buen estrés es todo aquello que causa placer, todo lo que se quiere o que se acepta hacer en armonía con uno mismo, con su medio ambiente y con su propia capacidad de adaptación. Es el estrés de la realización agradable. El mal estrés es todo aquello que disgusta, todo cuanto se hace a pesar nuestro, en contradicción con uno mismo, su medio ambiente y su propia capacidad de adaptación... Frente a toda emoción, buena o mala, nuestras glándulas secretan unas hormonas de adaptación. Esta secreción es la misma para todo el mundo, pero su utilización armónica o disarmónica es variable y dependerá del psiquismo del individuo, que hará de ello un buen o un mal estrés (p. 215).

Las palabras de estos autores nos aclaran que **no existe una vida sin tensión**; es decir, sin estrés. En todo caso, lo que se debe lograr es tomar esas situaciones estresantes y sacarles provecho para darle sentido a la vida.

SÍNTOMAS FÍSICOS, PSICOLÓGICOS Y SIGNOS CONDUCTUALES

El estrés tiene su origen en la palabra “stress” que significa tensión, esta se presenta por presiones o amenazas internas o externas ante las cuales el individuo debe responder adecuadamente (afrontar); pero cuando tales situaciones exceden la capacidad de respuesta óptima se presentan reacciones fisiológicas y emocionales negativas.

Algunos síntomas son notables como el nerviosismo (temblar) o estar inquieto. Otros no son tan evidentes, como la aceleración del corazón, las pupilas dilatadas, la sudoración, la piel se torna ribosa y se erizan los vellos de la piel (como brazos o piernas). Es la sensación presente en el individuo de una tensión física o emocional que provoca frustración, nervios y furia. De la misma forma, es una respuesta del cuerpo humano ante una acción de agotamiento.

En ocasiones, se puede considerar el estrés como un beneficio; ya que ayuda a asumir una responsabilidad más sólida en poco tiempo. Sin embargo, el estrés por tiempo prolongado suele ser perjudicial para la salud.

Ante situaciones estresantes es posible que la persona experimente síntomas y signos como los siguientes:

- Aumento de peso.
- Disminución de peso.
- Dolores musculares, más que todo en la espalda o el cuello.
- Ansiedad.
- Malestar estomacal que puede radicar en diarrea o estreñimiento.
- Migrañas o jaquecas.
- Presión alta.
- Depresión.
- Cansancio.
- Insomnio.
- Disnea (dificultad respiratoria).
- Problemas de conducta.

EL SÍNTOMA MÁS COMÚN

Uno de los síntomas más comunes que se experimenta debido al estrés es la **migraña o jaqueca (dolor de cabeza)**, la cual se produce por la dilatación de los vasos sanguíneos que se encuentran en la cabeza y estimulan las terminaciones nerviosas que originan la dolencia. Estas dilataciones producen un malestar palpitante y agudo, algunas veces de un solo lado de la cabeza y se relaciona de forma frecuente a las náuseas y vómitos. Es normal que la jaqueca afecte más a las mujeres que a los hombres.

A continuación se presentan las características más particulares del síntoma más común del estrés, la migraña:

- Pueden afectar solo una parte de la cabeza o la totalidad de la misma.
- Pueden durar de dos a setenta y dos horas, se pueden experimentar lapsos sin malestar.
- La intensidad es inconstante, por lo que puede ser moderada a descomedida. Para lograr que el dolor de cabeza tan terrible cese, resulta importante que la persona tome consciencia del mismo y haga lo posible por recuperarse; por ejemplo: mantener reposo, evitar los ruidos, permanecer en un lugar oscuro, utilizar sobre la frente compresas alternadas de agua fría y caliente, masajear el cuello y las sienes o utilizar algún medicamento contra el dolor.

Antes que tratar el padecimiento, es más importante prevenirlo; pues aunque no parezca, se puede lograr, por medio de la toma abundante de agua todos los días, al realizar ejercicio, evitar alimentos que empeoren el problema, dormir correctamente, evitar el alcohol y el tabaco y alejarse de situaciones o personas estresantes.



TÉCNICAS DE AUTOAYUDA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

Existen diferentes formas de controlar el estrés. La persona debe ser consciente de que los estímulos estresores mal manejados pueden desencadenar problemas serios; por lo tanto, debe cuidarse, siguiendo las indicaciones que se exponen a continuación:

- Asumir las tareas u obligaciones que estén dentro de sus capacidades, pues el exceso de labores ocasiona conflictos.
- Cuidar el cuerpo, alimentándose de forma saludable.
- Dormir las horas de sueño que el cuerpo necesite. Es muy variable de persona a persona, pero lo ideal es dormir ocho horas aproximadamente.
- Aprender a relajarse por medio de mecanismos como: el yoga, los ejercicios o la música.
- Reunirse con gente positiva.
- Aprender a controlar los pensamientos.
- Resolver los problemas sencillos para que no se conviertan en conflictos descomunales.





San Marcos

MIEMBRO DE LA RED
ILUMNO



Asimismo, para la doctora Beatrice Wright (1983, c. p. De Mézerville) la mejor técnica para combatir el estrés es el **enfrentamiento objetivo de la realidad**, que incluye los siguientes aspectos:

- Superar una percepción desproporcionada del problema: delimitar el ámbito real de la situación presente que produce estrés, de forma que se pueda percibir las dimensiones verdaderas.
- Resolver la discrepancia entre expectativas irreales y una aceptación realista de la situación estresante: objetivación del estrés sin subestimar o agrandar obstáculos, como lo menciona Rivas (1975, c. p. De Mézerville, 2004) cuando indica que “quien no renuncia a sus sueños imposibles por otros más reales, se mueve dentro de unas limitaciones que nacen en gran parte de sí mismo más que del medio que le rodea” (p. 272).
- Descubrimiento de las capacidades de adaptación y los recursos disponibles: al procurar enfrentar los obstáculos, se descubren nuevos medios para desarrollar mejores respuestas adaptativas al estrés.

Los psicólogos estadounidenses D`Zurrilla y Goldfried (s. f., c. p. De Mézerville, 2004) opinan que:

Ninguna situación es intrínsecamente problemática. Es la inadecuación de la respuesta lo que la hace problemática. Hay que aprender a definir los problemas no en términos de situaciones imposibles, sino en términos de soluciones inapropiadas. Es útil recordarse a sí mismo en todo momento que el problema no es el problema, el problema es la (falsa) solución. En la medida en que se empieza a captar el significado de esta afirmación se comprende la esencia de la solución de problemas (p. 282).



Los autores aclaran que ***el problema no es la situación, sino la solución que pretende darse*** al mismo, pues no siempre es la más adecuada. Cuando la solución es la correcta, el problema pierde intensidad; por lo tanto, ellos proponen una estrategia de control ante los eventos estresores, la cual consiste en cinco pasos a seguir, bajo la técnica llamada “solve” que significa solución en español. La describen de la siguiente forma:

- (S)** Sepa el problema.
- (O)** Observe su respuesta.
- (L)** Liste alternativas de solución.
- (V)** Ve a las consecuencias.
- (E)** Evalúe los resultados.

Una estrategia de control sobre la percepción cognitiva es realizar un análisis que permita:

- **Redefinir las necesidades:** lo que puede implicar un cambio de actitud y pensamiento.
- **Replantear las metas:** revisarlas para corroborar que sean significativas, por lo que se debe ser flexible.
- **Reconsiderar los medios:** replantear las formas concretas que ayudan a responder a las demandas del evento estresor.

De acuerdo con De Mézerville (2004) la mejor estrategia de control sobre la reacción al estrés es crear ***hábitos antiestrés de tipo personal***, que favorecen al equilibrio emocional y físico, como por ejemplo:

- 1. El sentido del humor y la recreación divertida:** conllevan risa que libera endorfinas, lo cual aumenta el nivel de tolerancia y resistencia.
- 2. El sueño, la dieta y el ejercicio apropiados:** fortalecen al organismo para enfrentar las tensiones y obligaciones de la vida.
- 3. La práctica del relajamiento:** incluye respiración diafragmática, imágenes relajantes, yoga y masajes.
- 4. El establecimiento de zonas de estabilidad:** áreas de la vida con pocos o ningún cambio que permitan manejarse en lo conocido.





SÍNDROME DE “BURN OUT”

El síndrome de “Burn out” tiene que ver con el estrés laboral, aparece cuando se presenta un desajuste o desequilibrio entre el individuo, el puesto de trabajo, la propia organización y las personas con las cuales se interactúa en el ámbito; pues el sujeto debe cumplir con todas las exigencias de su oficio. Lo provoca el mal ambiente laboral, el bajo salario, las malas relaciones con los compañeros, la sobrecarga laboral, el ambiente aburrido o tosco, la falta de preparación o conocimiento para ejecutar las tareas, los problemas personales, el poco placer de efectuar lo que se hace o los factores ambientales.

El estrés laboral deteriora las relaciones interpersonales, aumenta el abstencionismo y disminuye la productividad, lo que afecta la salud en general. Los síntomas que aparecen cuando se presenta este síndrome son:

- Dolor frecuente de cabeza.
- Problemas dermatológicos (alergias en la piel).
- Problemas gastrointestinales o digestivos (colitis, gastritis o úlceras).
- Dolores musculares.
- Dolores articulares.
- Problemas cardiovasculares (hipertensión arterial o taquicardia).
- Alteraciones del apetito sexual.
- Nerviosismo.
- Insomnio.
- Irritabilidad y mal humor.
- Actitud defensiva.
- Modales inadecuados.
- Indiferencia.
- Falta de energía.
- Mayor riesgo a la obesidad.

aEste síndrome presenta consecuencias psíquicas como: olvido o falta de memoria, ansiedad, problemas sexuales, baja autoestima y drogodependencia; así como consecuencias organizacionales como: relaciones interpersonales inadecuadas, quejas de clientes, aumento de absentismo y acrecentamiento de incidentes o accidentes.

El síndrome de "Burn out" hace referencia a **consumirse o agotarse** y se le traduce como el **"síndrome del trabajador quemado"**, donde el individuo está cansado

de forma física y mental. La persona brinda un trato despersonalizado y no existe la realización personal, ni está motivada, la situación es desagradable y se presentan los malos modales.

EL SÍNDROME DE "BURN OUT" HACE REFERENCIA A CONSUMIRSE O AGOTARSE Y SE LE TRADUCE COMO EL "SÍNDROME DEL TRABAJADOR QUEMADO", DONDE EL INDIVIDUO ESTÁ CANSADO DE FORMA FÍSICA Y MENTAL.

En su mayoría, lo presentan trabajadores de las áreas de docencia, atención al cliente y personal de la salud; pues se ven sometidos al contacto directo y continuo con la gente, lo cual ocasiona agote mental y físico, debido al gran número de quejas o peticiones presentes en las relaciones. Al tratar con personas, el nivel de responsabilidad

aumenta; pues el más mínimo error puede acarrear consecuencias graves. Asimismo, las jornadas de trabajo algunas veces son repetitivas o monótonas, lo cual genera que se acreciente la frustración y la desmotivación por lo que se hace.

El tratamiento a este síndrome radica primero en la detección de forma temprana, para mantenerlo bajo control, ya sea de forma psicológica por medio de terapia individual o grupal por parte de un profesional (donde se aplican test o cuestionarios de ayuda) o bien, por medio de tratamiento médico, donde se miden los niveles de cortisol, en la lectura anterior se mencionó, es una hormona corrosiva para las células que acelera el envejecimiento. También, es posible utilizar como apoyo la meditación, la música relajante, los ejercicios de estiramiento, el deporte, el estilo de vida saludable, para combatir las alteraciones físicas y mentales que han ocasionado el estrés.

SÍNDROME DE “BURN OUT” EN DOCENTES

Como se mencionó anteriormente, el síndrome de “Burn out” se presenta en trabajadores que tienen mucha interacción con personas o sus trabajos son rutinarios, en los cuales se pierde la motivación, con el paso de los años, por la repetición de labores y aparece la carga de trabajo que no termina en el aula, más bien se extiende la jornada laboral; pues el docente debe realizar tareas que no puede hacer en la clase como: corregir exámenes, trabajos de investigación, trabajos extra clase, preparar el curso y materiales del siguiente día lectivo, reuniones con padres de familia o encargados, reuniones con los otros docentes. Todo lo anterior, produce que el trabajo se convierta en algo irritable y de rechazo, aumenta los niveles de estrés de forma considerable.

El aumento de grupos conflictivos de estudiantes acrecientan el estado de frustración del docente, más aún al sentirse poco apoyado debido al cambio del modelo educativo, donde el educador ha perdido autoridad y respeto, quien después se convierte en objeto de burlas por parte de los estudiantes y reproches por parte de las padres.

A raíz de este síndrome, se desata la mayor tasa de ausentismo por parte de los docentes, aduciendo estados de depresión, que le impiden desarrollar sus labores y por ende, no se presentan a trabajar.



El problema no se queda solo aquí, sino que crece; pues debido a la situación difícil que experimenta el docente, se quiera o no, **los estudiantes se ven sumamente afectados**, ya que no disfrutan de un trato adecuado y más bien, llegan a perder lecciones o a no ser valiosas las que reciben.

Otras cuestiones que afectan al docente son:

- Mala paga por las altas jornadas de trabajo.
- Poco apego o vínculo con los estudiantes.
- El profesor no tiene capacidad de enfrentar los problemas de disciplina que presentan sus educandos.
- En la familia hay inexistencia de normas de disciplina.
- Los planes de estudio o programas de clase presentan grandes variaciones.
- Las clases son de numerosos estudiantes.
- Se presenta exceso de ruido.
- El horario a cumplir es complejo.
- El hacinamiento o las malas condiciones de la clase (iluminación, infraestructura, recursos).



Los síntomas son similares a las señales que arroja el estrés, pues no se puede perder de vista que este síndrome está relacionado al cien por ciento con estímulos estresores. El docente puede presentar:

- Cansancio.
- Olvido.
- Baja autoestima.
- Irritabilidad.
- Migraña o jaquecas.
- Ansiedad.
- Depresión.
- Frustración.
- Ausentismo.
- Problemas varios de salud (aumento del ritmo cardiaco, presión arterial alta, dolor de espalda y pecho, trastornos gástricos, insomnio y demás).



Se resume que el síndrome de “Burn out” puede surgir debido al desequilibrio entre los objetivos que se desean lograr a nivel pedagógico y los recursos con los que se cuenta para conseguirlos; por lo tanto, se presentan todos los conflictos mencionados.

Lamentablemente, este síndrome provoca la disminución en la calidad de la enseñanza; por ello, se ven perjudicados todos los actores de la comunidad educativa, desde directores y docentes, hasta estudiantes y sus familias.

Para prevenir el “síndrome del docente quemado” es importante tomar en cuenta lo siguiente:

- La educación debe girar entorno al estudiante y sus necesidades, para lo cual se necesita conocer a la población estudiantil para entender los factores de riesgo y ejercer técnicas de autocontrol.
- El centro educativo debe apoyar al docente con o sin experiencia y velar por su salud.
- El profesor debe tratar de llevar un estilo de vida saludable.
- El docente debe tratar de dejar los problemas del trabajo en el mismo, para que no se vea perjudicada su vida personal.
- Se debe velar por el mantenimiento de relaciones interpersonales adecuadas con los estudiantes, sus familiares, los compañeros de trabajo y jefes o directivos.
- Se debe hacer cumplir la Ley Sobre Riesgos del Trabajo en el centro educativo. Los invito a observar el siguiente enlace para que conozcan dicha ley.

<http://costarica.eregulations.org/media/Ley%206727-Riesgos%20del%20Trabajo.pdf>



San Marcos

MIEMBRO DE LA RED
ILUMNO

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

De Mézerville, G. (2004). *Ejes de salud mental. Los procesos de autoestima, daryrecibirafectoyadaptación*. México:Trillas.

