

El estrés docente relacionado con el género, en las profesoras de la Escuela Superior de Cómputo del I.P.N.

The teacher gender-related stress in teachers of the School of Computing of I.P.N.

Montserrat Gabriela Pérez Vera

Instituto Politécnico Nacional

mperezve@ipn.mx

Gisela González Albarrán

Instituto Politécnico Nacional

ggonzaleza@ipn.mx

Sandra Mercedes Pérez Vera

Instituto Politécnico Nacional

sperez@ipn.mx

Resumen

En el presente trabajo se pretende analizar la diferencia de género en el estrés que padecen hombres y mujeres, el resultado de la investigación expone información relativa a las profesoras, por sus circunstancias particulares como parejas, esposas, madres, profesora, etc. Se tomó como base el Programa Institucional de Gestión con Perspectiva de Género del I.P.N. el cual tiene como objeto desarrollar una cultura de equidad de género en el Instituto Politécnico Nacional que promueva y fomente la no discriminación, la igualdad de oportunidades y de trato entre los géneros para la formación integral de su comunidad, siendo establecido en el acuerdo por el que se establece el programa.

La investigación se realizó con un enfoque cuantitativo, no experimental, de tipo descriptivo, considerando como interrogantes básicas: A pesar de que tanto profesores, como profesoras están expuestos a padecer estrés, ¿cuáles son las diferencias entre ambos?, ¿Cuáles son los efectos del estrés en las profesoras?. La hipótesis que se plantea es: Persisten diferencias de género en cuanto a respuestas al estrés, independientemente de estar desarrollando la misma actividad profesional. Será un estudio transeccional, con muestra no probabilística de tipo intencional, a través de test y/o cuestionarios y con base en autores como Nieto Gil Jesús Ma.

Palabras clave: Estrés, estrés en profesoras, ESCOM.

Abstract

In the present work is to analyze the gender difference in stress suffering men and women, the result of research presents information concerning teachers, for their particular circumstances and couples, wives, mothers, teacher, etc. It was derived from the Institutional Management Program Gender Perspective I.P.N. which aims to develop a culture of gender equity in the National Polytechnic Institute to promote and enhance non-discrimination, equal opportunity and treatment between genders for the formation of their community, being established in the agreement by the the program is established.

The research was conducted with a quantitative approach, not experimental, descriptive, considering basic questions: Although both teachers, as teachers are exposed to suffer stress, what the differences are between them ?, What are the effects stress in teachers ?. The hypothesis that arises is: gender differences persist in terms of responses to stress, whether it be developing professional activity. It will be a synchronic study with nonrandom sample aspirational, through test and / or questionnaires and based on authors like Jesus Gil Nieto Ma.

Key words: Stress, stress in teachers, ESCOM.

Fecha recepción: Septiembre 2013

Fecha aceptación: Noviembre 2013

Introducción

A últimas fechas, el tema del estrés ha cobrado inusitado interés, a pesar de que su origen se ubica desde el momento mismo del surgimiento de la humanidad, las investigaciones científicas han confirmado lo que antes eran reportes aislados, que subrayan el papel significativo del estrés en diferentes enfermedades y exploran los diversos mecanismos de acción que podrían estar involucrados, a ello, se suma el incremento de investigaciones que al respecto se realizan en la medicina y la psicología, con un enfoque más integral del ser humano, reconociendo que la relación mente–cuerpo es indisoluble.

Con la globalización y la rapidez en la transmisión de la información, no transcurre un día sin que se encuentre alguna referencia al estrés, en la televisión, INTERNET, revistas, periódicos y demás publicaciones, por si eso fuera poco, también se presentan conferencias, se publican libros de autoayuda, se producen discos, todo con la finalidad de proporcionar “tips” o soluciones baratas y rápidas para reducir sus efectos dañinos.

Su estudio científico es de vital importancia, pues está demostrado que no basta con explicarlo de sentido común, ya que estamos hablando de un fenómeno que afecta a millones de personas en el mundo, al grado de haber sido denominada la epidemia del Siglo XX y del XXI por supuesto, que, para infortunio nuestro, ¡llegó para quedarse!.

Antecedentes

La palabra estrés es de uso cotidiano, es algo que las personas intuyen e interpretan a su manera, así, puede significar fatiga e incapacidad, dificultad para enfrentarse una situación o tomar una decisión, cada individuo puede notar que su angustia va aumentando con probabilidades de quedar bloqueado.

El estrés es un fenómeno personal, es decir con características particulares de tal manera que un mismo estímulo, a algunos les provocará placer, a otros pocos indiferencia, y a otros más, hasta terror. La gama de posibilidades en las respuestas fisiológicas puede manifestarse en arritmia cardiaca, palidez en el rostro, sudor en las manos problemas gastrointestinales, hipertensión, crisis nerviosa, pudiendo llegar al extremo de provocar un infarto. Pero también es un fenómeno social, pues la vida moderna no sólo ha potenciado los riesgos para los seres humanos, sino que ha inventado otros nuevos.

La variación en las respuestas, tiene que ver tanto con la situación, como con la personalidad de cada quien, influyendo otros factores como la experiencia, la edad, el género, el estado de salud, la inteligencia, los valores, el entorno familiar, escolar, económico, político cultural y social en general.

La palabra estrés proviene del inglés stress y significa tensión, acento tónico, énfasis (Nieto 2006). En los diccionarios se define como la situación de un organismo vivo, o de alguno de sus órganos o aparatos, que por exigir de ellos un rendimiento muy superior al normal, los pone en riesgo de enfermar.

Para Goleman (2003), Una reacción de estrés... es una respuesta física y mental ante una situación adversa que moviliza los recursos de urgencia del cuerpo, el mecanismo de <<lucha o huida>>, que inunda el cuerpo con hormonas que le incitan a enfrentarse al peligro...la vida moderna desencadena constantemente este tipo de respuesta cuando no podemos ni luchar ni huir, lo que conduce a un aumento crónico de la presión sanguínea, de la tensión muscular, la irritabilidad, la angustia y la depresión, haciendo que descienda la eficacia del sistema inmunitario.

El significado actual de la palabra, está documentada por el investigador austro-hungaro Hans Selye en los trabajos, que realizó alrededor de 1936, observó cambios específicos en animales de experimentación expuestos a estímulos dañinos, definiendo al estrés como “la respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier exigencia de cambio”, en 1950 publicó

“Stress”, un libro en el que describió sus investigaciones acerca del Síndrome general de adaptación y enfermedades adaptativas, en donde cada enfermedad ya no se explicaba por una causa propia y específica, demostrando que las exigencias físicas severas, de naturaleza diferente y hasta opuesta, como cambios extremos de temperatura y las amenazas, producían efectos en diversos tejidos de los animales en estudio, además la prolongación en su exposición, les generó cambios patológicos en el sistema cardiovascular, riñones y otras estructuras, similares a los encontrados en pacientes que habían sufrido infartos, úlceras, artritis, etc., trasladando con facilidad sus hallazgos, hacia los humanos.

El estrés es la resultante de la percepción incrementada ante determinados hechos o situaciones, objetivamente importantes o subjetivamente valorados como tales por cada persona.

El estrés se clasifica en:

El eustrés es la reacción adaptada del organismo a las normas fisiológicas del sujeto, es el que usamos en nuestra vida diaria y al que debemos el progreso personal, el desarrollo corporal y psicológico y que ejerce una función de protección al organismo.

El distrés es al que nos referimos habitualmente cuando hablamos de estrés, se le considera un estado desagradable porque afecta negativamente tanto física como psicológicamente.

Las fases del estrés son:

Primera.-Es la fase en la que ocurre un momento de shock o de alarma, en la cual se produce el enfrentamiento de la persona con la causa estresante, la que puede ser única y fácilmente detectable o plural y polimorfa, entre los síntomas se detecta un estado de nerviosismo, irritabilidad, cambios de humor repentinos e imprevistos, impaciencia e insatisfacción personal, tendencia a encontrar mal todo o a criticar indiscriminadamente.

Segunda.- Aumenta el cansancio y disminuye el rendimiento y la persona tiende a tomar medidas para resolver, se sobrepone, piensa en organizarse, toma vitaminas, trata de demostrarse a sí misma que es capaz de hacer las cosas como antes, pero a la larga, aumenta la fatiga, presenta más dificultades para conciliar el sueño, hay un gran desgaste de las reservas del organismo, aparecen manifestaciones externas de angustia, taquicardia, vértigos y manías.

Tercera.- Se presenta el agotamiento, cansancio, frustración, apatía, depresión.

Factores generadores de estrés:

a) Psicoemocionales.- por ejemplo la muerte o enfermedad de un ser querido, la ruptura de la pareja, las inquietudes económicas y profesionales, la pérdida del empleo.

b) Físicos.- El hambre, la enfermedad, el cansancio extremo, los cambios climáticos repentinos, el ruido.

c) Biológicos.- Dieta desequilibrada.

Los malestares y enfermedades asociadas al estrés.

El estrés no necesariamente provoca un conjunto definido de síntomas, pues el cuerpo humano opera como un todo, por lo que, los efectos adversos de un área afectarán en mayor o menor medida al resto.

Los más comunes se observan en: Adicciones (a sustancias alcoholismo; al trabajo, a las personas, etc.), alergias, Trastornos alimenticios (Anorexia y obesidad), estados de ansiedad, apoplejía, arritmia, asma, ataque cardíaco, alopecia, colitis, depresión, diabetes, problemas gastrointestinales (indigestión, diarrea, estreñimiento), cefalea, envenenamiento, epilepsia, fobias, gripe, hipertensión, dificultades sexuales, lumbálgia, migraña, accidentabilidad, soriasis, suicidio, tartamudez, tics y úlceras entre otros.

El estrés en los docentes

La actividad profesional tiene una gran incidencia en la generación de estados de estrés, por las características intrínsecas del trabajo, la fatiga psíquica sobreviene en función de la intensidad, la responsabilidad, la preocupación y la angustia que provoca el trabajo. Algunas ocupaciones requieren un constante estado de análisis y reflexión mental, al que se le puede añadir en ocasiones un estado de tensión permanente para que el resultado sea óptimo.

Según Nieto (2006) Aquellos profesionales que mayor riesgo tienen de padecer estrés son los que realizan su función de cara al público y cuyo trabajo se basa en una fuerte implicación con las personas, por ejemplo, los profesores.

Para Kiriaccu y Suutcliffe (1978) las principales fuentes de estrés docente son:

- a). Conducta perturbadora de alumnos (ruidosos y con problemas de conducta)
- b). Condiciones de trabajo poco satisfactoria (pocas oportunidades de promoción, salario insuficiente, escaso equipo, nulo reconocimiento, poca participación en la toma de decisiones)
- c). Tiempo disponible escaso (exceso de actividades, burocracia, poco tiempo, ritmo muy rápido de la jornada escolar)
- d). Cultura escolar pobre (reglamentos inadecuados, actitudes y conductas de directivos, carencia de asesores, inadecuada o nula capacitación y actualización).

El estrés en los docentes del Instituto Politécnico Nacional

Los profesores del Instituto Politécnico Nacional, desarrollan actividades de docencia, investigación científica, apoyo a la enseñanza, la investigación y el desarrollo tecnológico, superación académica y actividades complementarias administrativas.

En su calidad de personal docente, según su categoría de profesor o técnico docente, de asignatura o de carrera, de tiempo completo, tres cuartos de tiempo, medio tiempo, asistente, asociado o titular (A, B o C), desarrolla el programa de sus asignaturas, realiza informes, cubre su horario, puede ser de base o interino (menos o más estrés, pues para los interinos, la remuneración será periódica o intermitente y la recontractación semestral).

Previamente cubiertos los requisitos de admisión, nombramiento y adscripción, habiendo entregado currículum y aprobado el examen de oposición.

Participa en la realización de prácticas extraescolares, congresos, representaciones sindicales, imparte desde una hasta dieciocho horas según la carga que le signa su nombramiento y categoría. Debe estar pendiente de las convocatorias, acumular méritos, contar con documentación, validar, formar parte de comisiones, realizar trámites, elaborar materiales didácticos, tomar o impartir cursos de capacitación, actualización, especialización y posgrado, asistir a juntas de asignatura, de Academia y otras extraordinarias a las que se le convoque.

Recibir evaluaciones de los estudiantes y de los funcionarios, y es susceptible de sanciones, suspensión y terminación de las relaciones laborales.

Es evidente que la tensión psíquica del profesor se incrementa con las diversas actividades y papeles que desempeña, además de estar frente a sus grupos, es asesor, evaluador, maestro tutor, tutor grupal y tutor individual.

Se ve afectado con el crecimiento exponencial de la burocracia, pues debe llevar registros de asistencia, realizar listados, llenar actas, elaborar y realizar exámenes por periodo, efectuar correcciones, elaborar planes de trabajo, entregar planes e informes, participar en el rediseño curricular, seguimiento programático, para mejorar su situación laboral, debe recabar documentos, revisar sus puntuaciones, validar, solicitar, etc.

Además deberá capacitarse en las nuevas tecnologías de información, el nuevo modelo educativo, actualizarse en los avances de su profesión, acudir a juntas tanto de profesores, como de tutores, asistir a escuchar y elaborar ponencias para los eventos académicos, institucionales, nacionales e internacionales.

Ahora bien es importante hacer una comparación del estrés por género en donde los hombres y las mujeres somos iguales, pero desde luego no somos idénticos, específicamente en lo referente al estrés. Algunos especialistas señalan que las mujeres sobreviven mejor que los hombres al estrés del nacimiento. Por otro lado es más baja la mortalidad infantil femenina que la masculina, sino que además las mujeres suelen vivir más años.

En el artículo de Gloria Marsellach “El estrés en la mujer”, señala “El profesor Karl Pribram, de la Universidad de California en Santa Cruz, está estudiando las diferencias entre el cerebro femenino y el masculino. Ha encontrado datos favorables a la mujer: las mujeres muestran un mayor predominio del hemisferio izquierdo del cerebro. El hemisferio izquierdo es el que dirige el lenguaje, la lógica y las definiciones y por eso las niñas empiezan a hablar antes. También son capaces de afrontar el estrés de un modo más lógico y verbal que los chicos. Dado que las mujeres tienen una mayor proporción de grasa con respecto al músculo que los hombres, tienen una mejor protección contra el frío, flotan

mejor en el agua y liberan más lentamente la energía. Esto ayuda a las mujeres a resistir los períodos largos de estrés, ya que el estrés tiende a contraer los vasos sanguíneos superficiales que dan calor a las manos y a los pies; el estrés tiende a aumentar la sudación, cosa que enfría el cuerpo; y el estrés tiende a reducir el apetito, lo cual hace necesario tener una fuente alternativa de energía. Las investigaciones muestran también una diferencia varón/mujer en el control de la agresividad. A partir de los dieciocho meses de edad, las niñas parecen adquirir mayor control sobre las rabietas que los niños. Esta es otra razón por la que cabe esperar que las mujeres desarrollen mejores estrategias verbales para afrontar el estrés que los hombres, menos capaces de controlarse. Las mujeres que padecen estrés durante largo tiempo están expuestas a un doble peligro: por una parte, corren el riesgo de mostrar todos los síntomas habituales del estrés y por otra parte, corren el riesgo de sufrir otros trastornos, atribuibles al estrés, tales como la infertilidad, la tensión premenstrual y la neurosis de ansiedad”.

Metodología

El objetivo de investigación establecido es el siguiente: Objetivo general. Por medio de la aplicación de un instrumento pertinente, recabar información acerca del estrés que padecen los docentes de la Escuela Superior de Cómputo del Instituto Politécnico Nacional, para contar con elementos que describan dicha problemática, considerando el género.

Para realizar la investigación se considero un estudio documental, de tipo exploratorio y no experimental, se recaba información teórica y después real a través de las respuestas de los profesores al instrumento de recolección.

Puesto que el estrés es un factor omnipresente en todo ser humano, se pretende saber, si por medio de las respuestas al instrumento, los profesores de la Escuela Superior de Cómputo del I.P.N., han pasado por situaciones, clasificadas como de alto estrés, y hasta cierto punto saber si a través de sus respuestas se puede tener un acercamiento a la realidad de dicho

fenómeno. Proponiendo de manera sencilla la pregunta: ¿Las circunstancias personales y familiares por las que transitan los docentes de la ESCOM se manifiestan en estrés?

En la ESCOM hay 150 profesores, entre los cuales se solicitó a 95 contestaran el cuestionario seleccionado para ello. Logrando que 41 devolvieran el mismo (el 27%). Por lo tanto la muestra es intencional, no probabilística, pues el interés se centra en conocer las respuestas de profesores, sin que éstos hayan sido elegidos al azar, ya que dependió de su interés en participar.

Respecto a los datos de los respondientes, el 49% de la muestra está constituido por mujeres y el 51% por hombres, lo que no corresponde a los porcentajes de profesores de cada género, más bien parece reflejar el interés que las profesoras pusieron en contestar el cuestionario y el desinterés de ellos.

El 12% tiene entre 21 y 30 años de edad; El 46% entre 31 y 40 años; El 22% entre 41 y 50; El 7% tiene entre 51 y 60 años de edad; El 2% tienen más de 60 años y el 5% no contestó.

El 19% cuenta con el grado de licenciatura, El 76% con el de Maestría y el 5% con el de Doctorado.

Se encuentran en los siguientes Departamentos: Ciencias de la ingeniería y la computación 17%; Ingeniería en sistemas computacionales 29%; Formación integral e institucional 22%; Formación básica 24%; Otros Departamentos No académicos: Extensión y apoyos educativos 2% y Unidad de informática 5%.

Como instrumento para recolectar los datos, después de una exhaustiva búsqueda en fuentes documentales, se eligió la aplicación de un cuestionario sencillo y rápido de contestar, denominado “La escala del estrés”, integrado por 43 frases, elaborado por Thomas Holmes Y Richard Rahe (Martinez 2006), frases que tienen un valor asignado y al realizar la suma, cada participante obtiene su resultado, a través del cual puede conocer su nivel de estrés. Una de sus ventajas es precisamente la retroalimentación, pues el inicio de

la solución o la búsqueda de ayuda profesional o de alternativas de solución, tiene que ver con el conocimiento o concientización que se posea de la problemática que cada persona presenta y puede observar.

Las frases del instrumento utilizado son las siguientes: Muerte del cónyuge; Divorcio; Separación; Privación de la libertad; Muerte de un familiar próximo; Enfermedad o incapacidad, graves; Matrimonio; Perder el empleo; Reconciliación de la pareja; Jubilación; Enfermedad de un pariente cercano; Embarazo; Problemas sexuales; Llegada de un nuevo miembro a la familia; Cambios importantes en el trabajo; Cambios importantes a nivel económico; Muerte de un amigo íntimo; Cambiar de empleo; Discusiones con la pareja (cambio significativo); Pedir una hipoteca de alto valor; Hacer efectivo un préstamo; Cambio de responsabilidades en el trabajo; Un hijo/a abandona el hogar, matrimonio, universidad; Problemas con la ley; Logros personales excepcionales; La pareja con quien se vive deja de trabajar; Se inicia o se termina el ciclo de escolarización; Cambios importantes en las condiciones de vida; Cambio en los hábitos personales; Problemas con el jefe; Cambio en el horario o condiciones de trabajo; Cambio de residencia; Cambio a una escuela nueva; Cambio en la forma o frecuencia de las diversiones; Cambio en la frecuencia de las actividades religiosas; Cambio en las actividades sociales; Pedir una hipoteca o préstamo menor; Cambios en los hábitos del sueño; Cambios en el número de reuniones familiares; Cambio en los hábitos alimentarios; Vacaciones; Navidades; Infracciones menores de la ley.

Conclusión

Después de haber realizado el análisis del instrumento se puede observar que del 100% de los profesores que se aplicó el instrumento, y el 49% profesoras y el 51% profesores.

El 30% de las mujeres acumularon más de 200 puntos del instrumento y el 40% los hombres.

Los motivos en las profesoras son con un 12% han sufrido separación de su pareja. El 9% fallecimiento de un familiar, el 2% perdieron su empleo, el 5% ha vivido la reconciliación con su pareja. El 10% tiene un enfermo en la familia, el 2% por el embarazo, el 7% por haber tenido un nuevo integrante en la familia, el 5% de las parejas de las profesoras han cambiado su situación laboral, El 7% han cambiado de lugar de residencia, el 19% expresan cambios en su situación económica, el 2% manifiesta tener una hipoteca importante, el 24% han vivido cambios significativos con su pareja a causa de discusiones, el 5% han pasado por la situación de alejamiento de algún hijo, el 10% por cambios en horarios o condiciones de trabajo, el 2% tuvo cambio hacia una escala nueva, el 32% pasan por cambios en cuanto a sus diversiones, el 6% por cambios en cuanto a sus actividades religiosas, el 6% ha tenido cambios en sus actividades sociales, el 10% por la situación de pedir hipoteca o préstamos menores, el 34% han tenido cambios, el 10% cambios en cuanto a reuniones familiares, el 17% por cambios en sus hábitos alimenticios, el 32% por haber salido durante los periodos vacacionales, el 17% se ha visto estresadas durante la navidad.

En cuanto a los resultados de los profesores siendo un 51% señalan las siguientes causas de estrés: El 3% de los profesores, han pasado por el fallecimiento de un familiar cercano, el 7% ha sido partícipe del matrimonio, el 2% de la muestra ha vivido la reconciliación con su pareja, el 17% se ha visto en la situación de tener enfermo a un familiar cercano, solamente el 2% de entre los profesores, manifiesta haber pasado por problemas sexuales, el 10% ha tenido la llegada de un nuevo integrante de la familia, el 24% han pasado por cambios determinantes en el trabajo, el 10% han expresado cambios en su situación económica, el 2% ha padecido el fallecimiento de un amigo cercano, el 5% se han visto en la necesidad de cambiar de empleo, el equivalente al 10% han tenido que hacer efectivo un préstamo, el 15% por cambios en sus responsabilidades de trabajo, el 20% por haber alcanzado logros personales importantes, el 15% de los profesores ha sido partícipe de inicio o finalización de algún ciclo escolar, el 7% durante el año más reciente, ha tenido cambios en sus condiciones de vida, el 27% manifiesta cambios en sus hábitos personales, el 5% ha tenido problemas con su jefe inmediato, el 10% ha pasado por cambios en horarios o condiciones de trabajo, el 2% tuvo cambio hacia una escala nueva, el 22% ha pasado por cambios en cuanto a sus diversiones, el 6% ha tenido cambios en cuanto a sus actividades religiosas, el

12% ha tenido cambios en sus actividades sociales, el 5% ha estado en al situación de pedir hipoteca o préstamos menores, el 24% han tenido cambios, el 10% ha vivido cambios en cuanto a reuniones familiares, el 10% ha realizado cambios en sus hábitos alimenticios, el 32% ha salido durante los periodos vacacionales, el 17% se ha visto estresado durante la navidad.

El estrés no es una reacción automática a un estímulo generador del mismo, sino el resultado final de un proceso.

Depende en gran medida de la forma personal de interpretar la situación, y de la valoración subjetiva que se haga, teniendo siempre en cuenta el soporte biológico y ambiental.

Cualquier persona puede encontrarse ante una situación generadora de angustia al verse sometido a un nivel de exigencia superior al que puede cumplir.

Tener estrés es inevitable, pero se puede aprender a afrontarlo de manera efectiva.

Los profesores de la ESCOM manifiestan estrés por razones laborales, familiares y personales.

Como muchas cosas en la vida, es necesario detenerse un momento y reflexionar respecto al tema, como parte de un proceso de autoconocimiento, sigue el reconocimiento de la presencia del estrés, para después tomar algunas medidas útiles.

Respiración profunda. La relajación puede alcanzarse a través de el manejo de la respiración profunda, en la que se colocan las manos sobre el abdomen, mientras la persona se encuentra quieta, ya sea sentada o de pie, se inhala lentamente por la nariz, contando despacio hasta cuatro, expandiendo el abdomen lo más posible y tomando la mayor cantidad de aire, después se exhala por la boca y se cuenta despacio hasta cuatro,, controlando la velocidad de la salida del aire, en un ciclo de cuatro a seis veces.

Aclarar la mente. Cerrando los ojos y haciendo ejercicios de respiración profunda, fijar la mente en una palabra, una imagen o algún pensamiento agradable

Relajación muscular. Se elige los grupos principales de músculos, empezando por la parte superior del cuerpo, bajando progresivamente. Primero se tensa el músculo y se nota cómo se siente. Después se libera la tensión y se observa cómo se siente, concentrándose en la diferencia entre ambas sensaciones.

Cambio de actitud. Cada situación puede ser clasificada como positiva o negativa, o más positiva o más negativa, la actitud en la que se ve a la vida calificando muchas cosas como negativas se relaciona con personas que se autocritican en exceso, por lo que intentar cambiar las actitudes es favorable.

Realizar ejercicio. El ejercicio incrementa la producción de endorfinas y provee al cerebro de más oxígeno, liberando así la tensión muscular.

Utilizar el humor. La risa es un animador interno, que estimula los órganos y los músculos, produce un aumento en el intercambio de oxígeno y favorece la liberación de endorfinas en el cerebro.

Contar con una red de apoyo. Desde las más sencillas, como tener una mascota, hasta las más complejas, como contar con un círculo de desconocidos, amigos y familiares, personas con las que se puede contar y en las que se puede confiar..

Contar con tiempo personal. Organizar y distribuir el tiempo, para contar con algo dedicado a la propia persona, pues las múltiples ocupaciones aumentan el estrés

Ayuda profesional. Desde las técnicas que parecen más sencillas, hasta las más complejas, pueden requerir del apoyo de un especialista en el área respectiva, pues aunque respirar bien, relajarse, organizar el tiempo, etc., parecen asuntos de sentido común, no siempre le

son actividades fáciles a las personas que lo requieren y no hay garantía de que funcionen para todos.

Con mayor razón, cuando se trata de síntomas de problemáticas psicológicas y fisiológicas más específicas, por ejemplo ansiedad o depresión, que también se manifiestan en riesgos para la salud. Por lo que se sugiere acudir a los médicos y psicólogos preparados para dichos males.

Terapias complementarias o medicina alternativa. Que incluye el kava kava (suplemento de hierbas), masaje, por ejemplo el sueco, shiatzu, etc., y meditación (aclarando la mente, concentrándose en un mantra, por ejemplo la de reflexión y la trascendental).

Programación Neurolingüística. Los actos lingüísticos tienen el poder de alterar el estado del cuerpo.

Igual que se tiene hábitos somáticos o emocionales, también se tienen hábitos del lenguaje. Estos hábitos tienen vida propia.

Con base en la presuposición de que cualquier ser humano que busca ayuda, antes ya ha intentado mejorar, con todos sus recursos conscientes y no lo ha logrado. Afortunadamente, en alguna parte de su historia personal tiene algún conjunto de experiencias que pueden servir como recursos para ayudarse a conseguir lo que busca. Partiendo de la idea de que la gente tiene los recursos que necesita, pero los tiene inconscientemente y no están organizados en el contexto adecuado..... Lo único que se tiene que hacer, es tomar los recursos de ahí, donde están, y colocarlos donde cada persona los necesita.

Bibliografía

- Clínica Mayo (2001). Soluciones saludables para manejar el estrés, México, Mayo Clinic Foundation for medical education and research, 14-25 pp.
- Coleman Vernon (2002), Cómo superar el estrés, México, Ediciones Suromex, 217 pp.
- Goleman Daniel (2003), La salud emocional, Buenos Aires, Kairós, 286 pp.
- Selecciones del Reader's Digest. (1979). Gran diccionario enciclopédico ilustrado de Selecciones del Reader's Digest, Tomo V, México, p. 1394
- Instituto Politécnico Nacional, Reglamento de las condiciones interiores de trabajo del personal académico del I.P.N.
- Jurado Rojas Yolanda (2002), Técnicas de investigación documental, México, Thomson, 67-136
- Larousse (1999), Diccionario de la Lengua Española, México, p. 282
- Martínez Paulina (2006), Libérate del estrés, México, 185 pp.
- Myers David G. (2000), Psicología, Madrid, editorial Médica Panamericana, 610 pp.
- Nieto Jesús María (2006), Cómo evitar o superar el estrés docente, Madrid, Ediciones CCS, 307 pp.