

El Ciclo de la Experiencia Como Instrumento de Manejo de Estrés en Docentes.

Ximena Valiente L. *
Loreto Velásquez F. **

Radiografía del estrés docente en Chile

La presente investigación está centrada en la salud mental de los profesores, específicamente en el tema del estrés y qué hacer frente a éste. Está enfocada desde la Psicología Educacional, centrandó el énfasis en la prevención y el autocuidado. Para esto se realizó la evaluación de la técnica gestáltica "Ciclo de la Experiencia" como instrumento diagnóstico y de intervención en un grupo de profesores con estrés, a través de un taller psicoeducativo. Uno de los pasos previos a la praxis fue el acercamiento teórico entre estrés y Ciclo de la Experiencia.

La pregunta a la que se pretendió responder con esta investigación fue *¿Cuáles son los efectos del modelo de intervención "el Ciclo de la Experiencia" en un grupo de profesores con estrés?*

A continuación se contextualiza brevemente la realidad de los profesores en Chile, con el fin de hacernos una idea general de cómo es que se da la dinámica de la salud mental en los docentes.

Las profundas transformaciones que afectan nuestro sistema educacional a partir de la Reforma, han mejorado el contexto en que la educación se enmarca, se fomenta un clima emocional armonioso dentro del cual se aprende y se desarrolla el saber, esto exige al profesor un nuevo estilo, una nueva forma de enfrentarse a sus educandos, esto implica ser seguro de sí mismo, equilibrado, con un fuerte sentido autocrítico, con un grado indispensable de salud física y mental para concentrarse en esta compleja labor de proporcionar un ambiente positivo de aprendizaje.

Independientemente de la miopía que afecta a las autoridades relacionadas a la educación, existe una realidad palpable relacionada a la salud mental de los profesores de nuestro país. Selamé¹ refiere en su estudio sobre las condiciones laborales y de salud en los profesores, el hecho de que ciertos factores inherentes al quehacer docente tales como bajos sueldos, tamaño excesivo de los cursos, la contaminación ambiental y las presiones de tiempo, sumando además esta adecuación que exige la Reforma, repercuten en la salud de los profesores, siendo

¹ Selamé, T (1998) condiciones de trabajo y salud ocupacional de la región Metropolitana. Mujer y Trabajo. Documento de trabajo N° 2, Junio 1998. Santiago.

las enfermedades nerviosas las que lideran el ranking de malestares, aquí se incluyen dolencias como el estrés, neurosis, depresión, irritabilidad e insomnio.

Otras investigaciones dan cuenta de factores desencadenantes del estrés en la comunidad docente tales como (1) la fuerte carga horaria (recordemos que a causa de la implementación de la Reforma Educacional en nuestro país se han extendido las jornadas escolares al doble); (2) el exceso de trabajo administrativo; (3) el fenómeno de “los profesores taxis”, autodenominados así por el hecho de tener que desplazarse de un establecimiento educativo a otro, ya que debido a los bajos sueldos se hace necesario ampliar las fuentes laborales. Es así, que se pueden seguir enunciando muchos factores más que inciden en la salud mental de los profesores. Sin embargo, se mencionan solo con el fin de establecer una mirada general a la realidad de estos profesionales en Chile, ya que el énfasis de esta investigación está puesta más que nada en los factores internos de los profesores, es decir, en los recursos personales que cada uno posee para enfrentar el estrés, ya que independientemente de lo que ocurre a su alrededor y que los afecta negativamente, existen ellos como personas capaces de tomar las riendas de sus vidas y darles o no cabida a estos hechos.

Dentro de los efectos que provoca el estrés en docentes se encuentran agotamiento emocional, esto hace que el profesor presente una actitud de apatía fuera de la escuela, disminuyendo sus actividades de esparcimiento; aparece la alienación frente al trabajo donde el cumplimiento de tareas se realiza de forma mecánica; se presenta pérdida de la motivación donde desaparece el ser y toma importancia el deber. Si bien estos efectos no difieren de los que pueden padecer cualquier otro profesional afectado por estrés, la importancia que se dé esta situación en profesores radica principalmente en el ejercicio del rol docente, ya que sobre éstos recae la responsabilidad de formar a las nuevas generaciones. Recordemos que un profesor efectivo es aquel que presenta comportamientos positivos que promueven el entendimiento académico para lograr el aprendizaje en sus alumnos, y si éstos se ven afectados por el estrés, difícilmente van a poder facilitar el proceso enseñanza-aprendizaje.

Es así, que considerando el contexto que envuelve la realidad de los profesores en Chile, así como la posibilidad de cumplir con los requerimientos planteados por la Reforma Educacional, se hace necesario llevar a cabo un intento de sistematizar acciones destinadas a mejorar la calidad de la salud mental de los docentes, comenzando con investigar aquellas técnicas que pudieran resultar efectivas para este efecto, como también abriendo un campo real al área Psicoeducativa, específicamente al ámbito de la prevención y el autocuidado.

A continuación se describirá brevemente el marco teórico desde donde se sustenta la idea de salud mental así como el concepto de estrés.

El Ciclo de la Experiencia del Estrés

El estrés es un fenómeno transversal a la vida de la persona que lo padece, afecta todos los roles que debe desempeñar en lo cotidiano, de esta forma si alguien se ve afectado en su rol profesional también lo estará en su rol de padre, hijo, amigo, etc, ya que estamos hablando de un mismo organismo (persona) que se desenvuelve en diferentes ámbitos.

El concepto de estrés que plantea David Fontana², hace referencia a éste como fenómeno natural e inevitable en la vida de las personas. Este concepto se entiende como un continuo, en donde en un extremo el estrés es necesario para mantenernos motivados y con desafíos, y por otro se refiere a las condiciones bajo las cuales enfrentamos exigencias que no pueden satisfacer una necesidad, provocando alguna alteración. De esta manera, el estrés se entiende como las “*exigencias del medio a las capacidades del cuerpo y de la mente*”, cuando la persona controla estas exigencias el estrés es provechoso y beneficioso; cuando no, es perjudicial creando alteraciones en las personas. Es así que el estrés es una respuesta adaptativa porque nos protege de los cambios externos y nos prepara para una mejor respuesta.

Dentro del marco teórico de la presente investigación, recogimos el concepto de salud planteado por la Gestalt que tiene que ver con la formación y destrucción satisfactoria de gestalten básicamente. Este concepto de salud tiene a la base tres ideas fundamentales:

1. Capacidad de autorregulación del organismo
2. Tránsito del heteroapoyo al autoapoyo
3. Ritmo de contacto-retirada pleno, fluido y adecuado a la necesidad o Ciclo de la Experiencia.

La primera idea de autorregulación tiene que ver con el principio de homeostasis, éste es el proceso mediante el cual el organismo satisface sus necesidades para mantener el equilibrio, el organismo ordena jerárquicamente las necesidades por urgencia. Para esto se debe estar conciente de sí mismo para conocer el propio equilibrio, encontrar y obtener lo que se necesita. La autorregulación no asegura la salud, sino que el organismo hace lo que puede con los medios que dispone.

La segunda idea, da importancia a la interdependencia entre organismo y ambiente. Una persona sana interactúa de manera flexible y creativa con el ambiente. Tiene que ver con la madurez de la persona que se logra cuando ésta es capaz de disminuir el apoyo ambiental y aumentar la tolerancia a la frustración.

² Fontana, D. (1992). *Control de estrés*. México D.F: El Manual Moderno.

Hay una identificación del organismo con su propia condición, reconoce su potencial, su experiencia actual y su situación ambiental.

El Ciclo de la Experiencia, es la tercera idea de salud y técnica de la Gestalt, este es el concepto desde el cual se trabajó este estudio, técnica desarrollada principalmente por Joseph Zinker³. El Ciclo está relacionado con la satisfacción de necesidades, con la creación y destrucción de gestalt, es un proceso que nos lleva al contacto que implica vivencia y resolución total de algún asunto inconcluso. Este Ciclo consta de siete fases, cada una de las cuales se hace necesaria para transitar por este ciclo y de esta forma satisfacer alguna necesidad.

Cuando un individuo o grupo carece de salud psíquica, emotiva, física o social, se constatan bloqueos o interrupciones que llevan a insatisfacciones. Toda interrupción en un lugar cualquiera del ciclo se convierte en un asunto inconcluso que continuará rondando en el interior de uno mismo, en el fondo.

Es así, que cada situación que vivimos conforma su propio ciclo que tiene que ser resuelto con el fin de satisfacer la necesidad que representa. Para el caso del estrés se homologaron las características correspondientes a cada fase, con el fin de visualizar donde es que se establecen los bloqueos así como la fluidez del tránsito por el ciclo.

A modo de comprender cómo es que se da esta dinámica del ciclo se presenta un cuadro descriptivo de las fases del ciclo de la experiencia con su relación al ciclo del estrés.

Ciclo experiencia	Ciclo experiencia estrés
<p>1.- Sensación En el caos de las necesidades vitales emerge en primer plano un estado, una vibración, una motivación, una necesidad prioritaria que satisfacer en medio de las otras que quedan en el fondo. Hay sensaciones internas y externas.</p>	<p>1.- Sintomatología del estrés Corresponde a la sintomatología que la persona experimenta como primera fase del ciclo, estos pueden ser cualquier área que se ve afectada por el estrés como son los movilizadores de energía, auxiliares para la concentración, cognitivos, emocionales o conductuales generales.</p>
<p>2.- Darse cuenta Se refiere a tomar conciencia de una sensación vital prioritaria emergente, es la comprensión, conocimiento donde se presenta una mayor lucidez de la sensación, estamos atentos, constatamos sensorialmente lo que se vive en nosotros, esta fase ayuda al organismo a orientarse y a actuar. Ocurre en el momento presente.</p>	<p>2.- Darse cuenta de la sintomatología reconocimiento de la sintomatología del estrés.</p>

³ Zinker, J.(1991) El proceso creativo en la terapia Gestáltica.Barcelona: Ed. Paidós

Ciclo experiencia	Ciclo experiencia estrés
4.- Excitación Carga de energía o tensional básica, propia de una figura claramente conformada.	4.- Decisión disposición a actuar
5.- Acción sirve para obtener lo que necesitamos, se trata de hacer un esfuerzo, de querer, de tener la decisión de desplazarse, realizarse, transportarse hacia el objeto del propio deseo. Es la conducta concreta que realiza el organismo para satisfacer una necesidad.	5.- Realización de ejercicios adaptativos llevar a cabo acciones destinadas a revertir la situación de estrés.
6.- Contacto es el encuentro, el gesto, el acercamiento, el contacto con otro es sentir el entorno diferenciado de uno mismo. Culmina cuando el individuo manifiesta que está satisfecho.	6.- Contacto sentir que la acción que se realizó satisfizo la necesidad del estrés.
7.- Reposo o retirada en esta fase ya se ha resuelto la gestalt, conducta de total relajamiento o concentración	7.- Retirada destrucción de la figura de estrés.

Cabe señalar que las fases anteriormente descritas corresponden al tránsito ideal por el ciclo, es decir, cuando una persona se encuentra sana es capaz de fluir sin mayores tropiezos. Sin embargo, como se trata del ciclo del estrés suponemos de antemano la presencia de interrupciones o bloqueos presentes que dan vida a alteraciones y/o malestares propios del estrés.

A continuación se describirán los efectos evaluados a partir de la intervención realizada a los profesores.

Acerca de los efectos del modelo “Ciclo de la Experiencia”

Aplicado el modelo de intervención, se pudieron constatar varios efectos, entre ellos está la utilidad para el *diagnóstico de estrés*, realizado en las primeras sesiones del taller en donde se trabajó la sintomatología del estrés a través de autodiagnósticos y corroborándolo con los resultados del cuestionario, de esta manera se diseñó el taller a partir de las dolencias y malestares específicos que el grupo presentaba.

También, se puede afirmar como efecto la *disminución del nivel de estrés* evaluado a través del cuestionario, así como con la entrevista semi estructurada.

Comparando la primera con la segunda entrevista, se puede apreciar un *mejor tránsito por el ciclo*. En la aplicación de la primera entrevista, se constataron las fases en que se presentaban los bloqueos o interrupciones, siendo las más predominantes las que se ubican entre la fase de movilización de la energía y la

excitación. Esto se explica por la dificultad que tenemos para asumir que las situaciones de enfermedades se pueden revertir, que somos nuestros propios gestores de nuestros estados de salud o enfermedad, y que además en los profesores el decidirse a actuar a favor de su bienestar implica tiempo y dinero que muchos establecimientos educacionales no están dispuestos a asumir. Por otro lado, en Chile las ISAPRES (instituciones de Salud Previsional) no dan cobertura a enfermedades mentales como el estrés que son recurrentes en este gremio. Sin embargo, al final del taller, los profesores comienzan a posesionarse de su propia gestión de salud a pesar de todas estas trabas que presenta el sistema actualmente, transitando fluidamente por el ciclo sin presentar bloqueos en ninguna de las fases.

También se observa como efecto del modelo de intervención un *cambio cualitativo en el lenguaje* de los profesores. Al final del taller, se refieren a sí mismos en primera persona, este hecho cobra una gran relevancia ya que en nuestra cultura estamos acostumbrados a desvincularnos de nosotros mismos y que mejor que empezar con el lenguaje mencionando experiencias propias como si las viviera otro. Relacionado con lo mismo, se pudo apreciar como es que las palabras utilizadas se concentraban en las experiencias internas, en las sensaciones, sentimientos, pudiéndolas definir claramente, esto tiene que ver con el poder distinguir la figura del fondo, idea central de la Gestalt.

Otro efecto observado fueron los *cambios ideológicos en relación al estrés*. Al principio, los profesores tienen la creencia de que la vivencia de estrés es como algo que está dado por el ejercicio de la profesión docente, que es inherente a ella, situándose en una posición de víctima, con una actitud muy pasiva frente al tema, lo cual conlleva implícitamente la sensación de desesperanza ante el estrés, es como si el estrés los fagocitara inevitablemente. Sin embargo, con el correr del taller esta idea fue mutando a otra más activa, ya que los profesores decían reconocer en ellos mismos sus fuentes de estrés, que si bien este fenómeno se ve agravado por la vertiginosidad de la vida actual, ellos tienen la posibilidad y el derecho a establecer límites a situaciones y personas que puedan estresarlos. De esta manera, se desprenden cambios de tipo actitudinal, procedimental y conceptual en relación al estrés.

La conciencia del autocuidado aparece como una expresión muy sentida en los profesores. Si bien es un tema que se habla mucho, no es hasta cuando aparece el dolor físico y mental que recordamos la necesidad de un alivio ojalá inmediato, sin embargo, el estrés al ser un fenómeno que está muy presente en la vida de las personas tiende a desvanecerse con el tiempo, como que nos acostumbramos al dolor de espalda, a dormir poco y mal, como que nos reconciamos con la úlcera y las migrañas, y aquí es donde radica el peligro, en la costumbre a estar mal, a aceptarlo como algo natural. Entonces, después que los profesores han experimentado y comprendido la importancia del autocuidado comienzan a tomárselo como algo más serio, comienzan a crear sus propias redes de protección.

Adquisición de nuevas herramientas, tiene que ver con una vuelta hacia la propia sabiduría organísmica, hacia aquello que cuando estamos en contacto con nosotros mismos podemos saber muy bien qué es aquello que necesitamos para estar y sentirnos saludables. Por medio de técnicas de autoexploración las personas pueden fortalecer el reconocimiento de su sintomatología del estrés, el darse cuenta de sus sensaciones; ejercicios para la movilización de energía, orientándola en forma constructiva hacia el satisfactor de necesidades, así como diversas técnicas que se pueden practicar y acomodar de acuerdo a las necesidades que presente cada uno.

Las personas participantes del taller han *transitado del heteroapoyo al autoapoyo*, esto significa que ahora son capaces de hacerse cargo de sí mismas, son organismos autónomos, su relación con los demás y con el entorno es de alteridad y no de dependencia. Creemos que este punto es importante, en tanto que diversos autores que han aportado desde la Fenomenología a la Psicología Gestáltica, hablan de la autonomía y la autorrealización como el camino que conduce a la realización de las potencialidades de la persona, es decir, a volverse completamente humano “todo lo que una persona puede llegar a ser”

Estos, a grosso modo, corresponden a los efectos que se evaluaron del modelo El Ciclo de la Experiencia de Estrés.

Discusiones y sugerencias sobre el manejo de estrés docente

En el estudio sobre salud mental del profesor en Chile, realizado por Eduardo Castro, concluye que “la profesión docente constituye, desde el punto de vista de su ejercicio, una profesión de riesgo en tanto potencia tensiones emocionales, disconformidades, agotamiento físico y mental, desesperanzas, frustraciones, sentimientos de abandono y menorvalía, y en fin, situaciones de estrés progresivo que puede culminar en patologías Psicológicas permanentes.”

Lamentablemente es esta la realidad de nuestros profesores, y algunas de las propuestas para revertir esta situación por parte del gremio son mejorar la estructura actual de la función docente, lo que exige actuar sobre las condiciones contractuales, materiales, administrativas, organizaciones y técnicas que sirven de soporte al ejercicio docente. Si bien, estamos de acuerdo que se deben llevar a cabo estos mejoramientos, también creemos en la importancia de potencializar en forma paralela las capacidades personales que cada profesor posee, ya que independientemente del contexto que rodea al profesor, está él como principal gestor de su salud.

Es así que, a partir de los resultados obtenidos y analizados en esta investigación no aparece esta relación directa entre profesión y estrés, más bien en el discurso cotidiano los profesores hacen referencia a ellos mismos como su principal fuente de estrés que tendría que ver con una actitud ante la vida, más que atribuirlo a las condiciones propias del rol docente. Esta fuente de estrés hace referencia a cómo

el organismo se relaciona con su medio ambiente, y no a cómo el medio afecta e influye en el organismo.

Este reconocimiento que hacían los profesores desde su propia experiencia en el taller, presenta coherencia con la mirada de ser humano que tiene esta investigación, en donde la persona es capaz de desarrollar sus potencialidades a pesar de presentarse condiciones adversas. Mirada que se fundamenta en la Psicoterapia Gestáltica donde el Ciclo de la Experiencia hace referencia a la formación y destrucción de Gestalt transitando por siete fases cuando el organismo se encuentra saludable, cuando el organismo produce bloqueos o interrupciones en alguna o algunas de estas siete fases del ciclo impide, dificulta o debilita la destrucción de esta Gestalt, provocando enfermedad.

Un punto que aparece como relevante es el rol del Psicólogo Educacional, de intervenir desde el nivel de la prevención, estableciendo un puente entre el profesional de la educación y el profesional de la salud mental, generando un espacio en el que surge “la educación para la salud”, donde los beneficiarios directos serían los profesores y los indirectos los alumnos, apoderados y familia según ellos mismos señalaron durante el taller. Como desafío para el Psicólogo Educacional se plantea potenciar las capacidades de los profesores en relación a sus factores protectores de salud y de este modo minimizar los efectos adversos del estrés, tanto en sus propias vidas como en su entorno (incluida la calidad de la educación). Un profesor estresado ve anulada o disminuida su capacidad de lograr que el máximo de los alumnos adquieran las herramientas para el aprendizaje. He aquí un punto de encuentro entre educación y salud, en donde existe una interdependencia entre ambas, de este modo si apuntamos a mejorar la salud mental de los docentes, también estaremos mejorando la calidad de la educación.

Como sugerencias de acciones que se pueden implementar para el mejoramiento de la salud mental de los profesores, está la realización de talleres de autocuidado en forma permanente en los establecimientos educacionales, procurando para ello la creación de políticas a nivel ministerial, regional, comunal o por establecimiento que permitan este espacio inexistente en muchas escuelas y los recursos necesarios para hacerlo viable. La realización permanente de estos talleres hace un pequeño aporte hacia la transformación de una parte de esta estructura social orientada desde un modelo médico reparativo, hacia uno preventivo. Así como incluir en la malla curricular de Pedagogía, herramientas para el autocuidado.

He aquí el aporte que desde la Psicología Educacional, se puede entregar a favor de la salud mental de los profesores. Sin embargo, creemos que por la relevancia del tema es importante que los profesionales de las Ciencias Sociales, puedan entregar lo suyo desde sus respectivos campos de acción, creando redes que permitan mejorar de esta manera la calidad de la educación.

***Ximena Andrea Valiente Lizama**, Psicóloga de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Ha desarrollado Capacitaciones para Docentes y diversos

talleres Psicoeducativos dirigidos a docentes, apoderados y alumnos. Actualmente es parte del equipo central del Núcleo Temático de Investigación, "ACOMPañANDO LOS PROCESOS DE CAMBIO EN EDUCACIÓN: Análisis de experiencias de asesoramiento" de la UHAC. jimva@chile.com

****Loreto Andrea Velásquez Fernández.**

Psicóloga de la Universidad Academia Humanismo Cristiano. El presente artículo es fruto de la tesis de pre grado realizada para obtener el título de Psicóloga "Evaluación del modelo de intervención El Ciclo de la Experiencia de Zinker, en un grupo de profesores con estrés". suraniacl@yahoo.com