

“2014. Año de los Tratados de Teoloyucan”

ESCUELA NORMAL DE TEJUPILCO

PONENCIA

Benítez Olascoaga Ernestina – “La Inteligencia Emocional: Un antídoto para el estrés laboral de los docentes”.

Garcén López Mayda
Jaimes Gómez Marcos Oliver

Áreas temáticas

a. Genéricas

- La formación a lo largo de la vida [lifelonglearning].

RESUMEN

La presente ponencia surge de una investigación-acción que se realizó durante el ciclo escolar 2012-2013, con un grupo de docente de nivel básico y superior, donde se aborda la problemática del estrés laboral, se dan a conocer los resultados que origina dicha situación, se documenta también los tipos de enfermedades que causa el estrés laboral, se mencionan los tipos de emociones que experimentan los maestros al interactuar con la práctica docente. También se presenta una propuesta de intervención integrada por varias técnicas de inteligencia emocional, física cuántica y de la filosofía oriental. Finalmente se comparten los resultados de la investigación y los de la propuesta.

PALABRAS CLAVE: Estrés laboral, Inteligencia Emocional, emociones, enfermedad, técnicas de equilibrio.

INTRODUCCIÓN

Siempre se ha investigado sobre diversos tópicos del campo educativo como los aprendizajes, las evaluaciones, las competencias y otros temas más, pero ahora queremos enfocarnos a la vida personal de los docentes, del cómo viven la docencia, ¿por qué se estresan?, ¿por qué enferman?, ¿qué sienten al interactuar con la práctica docente?. Estas interrogantes propiciaron el interés por investigar sobre dichos actores educativos.

La presente ponencia es producto de los resultados de una investigación-acción realizada en el ámbito educativo, con un grupo de docente de nivel básico y superior, se realizó durante el ciclo escolar 2012- 2013, dicha investigación fue la siguiente: ***“El estrés laboral de los profesores al interactuar con la práctica docente”***. Se realizó con la finalidad de conocer el por qué los docentes se estresan y enferman al interactuar con la práctica docente.

Se dan a conocer los resultados del por qué los docentes se estresan, se mencionan los tipos de enfermedades que han padecido, y los tipos de emociones que les detona la interacción con la práctica docente.

Finalmente se presenta una propuesta para ayudar a los profesora disminuir los problemas del estrés laboral y prevenir las enfermedades de los docentes. En la propuesta retomamos las técnicas de la Inteligencia Emocional, Física cuántica y filosofía oriental. Así mismo compartimos los resultados de la investigación y el impacto de la propuesta aplicada a un grupo de docentes de nivel básico.

DESARROLLO

Para comprender el objeto de estudio consideramos pertinente retomar referentes teóricos de varias perspectivas que nos permitieron comprender el problema de manera profunda, y lograr identificar las causas que originan el estrés laboral y las enfermedades de los docentes. La investigación se fundamentó bajo la teoría de los siguientes autores: la perspectiva epistemológica desde la mirada del interaccionismo simbólico, con Mélich (1998). Nos permitió comprender la importancia de las interacciones sociales, y la construcción de los significados que configuran los sujetos al interactuar en el ámbito escolar. También retomamos a Zemelman (1987), para comprender la relación entre realidad y totalidad frente a un problema de estudio, y con Kosik (1965), las cuestiones del surgimiento del conocimiento.

Para la perspectiva teórica recuperamos las ideas de Goleman (2001), los referentes de la Inteligencia Emocional, para comprender sobre las emociones que detonan los docentes al interactuar con la práctica docente y Gregg Braden (2007), los referentes a la física cuántica, para comprender sobre los pensamientos, entendidos como cuantos de energía. También recuperamos de Osho, Sharydom y Baginski (s/f), los fundamentos de la filosofía Oriental.

En cuanto a la postura metodológica retomamos la etnografía desde el punto de vista de Velasco y Díaz de Rada (1997), Rodríguez (1999) y Betely (2001). Para obtener la información empírica nos apoyamos de varias herramientas, se aplicó una encuesta para detectar las causas del estrés laboral de los docentes, nos apoyamos en la entrevista y la observación. Observamos las clases de los docentes para identificar cómo eran sus reacciones y emociones al interactuar con la práctica docente y detectar las razones del estrés laboral. Los entrevistamos para saber cómo viven la docencia y conocer qué aspectos los estresan. También se realizó una investigación documental en la Clínica Regional de Tejupilco, Estado de México (ISSEMYM)¹, donde se investigaron los tipos de enfermedades que padecen los derechohabientes para contrastarlo con lo que observamos y entrevistamos al interior de las aulas.

En la vida cotidiana constantemente escuchamos a nuestros colegas quejarse de estrés, y constantemente incapacitados por varias enfermedades, de ahí el interés de buscar las causas que generan dicha situación. Al respecto Goodman (2000), argumenta:

“El estrés es un conjunto de manifestaciones psicológicas y fisiológicas que se presentan cuando el sujeto está sometido a un esfuerzo físico, mental o emocional, que excede nuestro desempeño normal o sobrepasa nuestro nivel de resistencia. El estrés puede ser una fuerza motivadora que nos permita alcanzar nuestras metas, o convertirse en un peligroso enemigo que ponga en riesgo nuestra salud física o emocional” (pp. 59, 60).

Efectivamente como lo argumenta Goodman el exceso de esfuerzo físico y mental, enferma al cuerpo. Toda la vorágine de actividades administrativas y académicas que tenemos los docentes, son agotadoras, por ello fue importante hacer un alto para poder reflexionar sobre la calidad de vida que estamos teniendo. Actualmente las enfermedades y el estrés no es cosa de adultos o ancianos, cotidianamente observamos a nuestros

¹ El Significado de ISSEMYM es: Instituto de Seguridad Social en el Estado de México y Municipios.

estudiantes, a jóvenes y niños con problemas de estrés, algunos de secundaria y otros de licenciatura, han padecido parálisis facial.

Según Goodman (2000), hay estrés bueno y malo, el primero potencia al sujeto para lograr sus metas en la vida, pero el segundo puede provocar problemas cardiovasculares, el estrés excesivo o permanente suele generar agotamiento físico y mental, padecimientos sexuales como impotencia o frigidez, trastornos del estado de ánimo, problemas en nuestras relaciones interpersonales y a la larga puede ocasionar enfermedades cardiovasculares, padecimientos gástricos crónicos como colitis o úlcera, e incluso varios tipos de cáncer, los cuales pueden agravarse hasta provocar la muerte (Goodman, 2000, pp. 60 - 61).

También Daniel Goleman (2001) nos habla sobre el estrés y los problemas que puede causar en los sujetos:

“El estrés y ansiedad moderna, son la base de las perturbaciones mentales. Cuando la ansiedad nos ayuda a prepararnos para enfrentarnos a algún peligro (una supuesta utilidad en evolución), nos ha prestado un buen servicio. Pero en la vida moderna, es más frecuente que la ansiedad sea desproporcionada y esté fuera de lugar; la perturbación se produce ante situaciones con las que debemos vivir o que son evocadas por la mente, no por peligros reales que debemos enfrentar. Los ataques de ansiedad repetidos señalan niveles de estrés elevados” (p. 195).

Como se puede observar en los argumentos de Goleman, el estrés surge de grandes dosis de ansiedad, y ésta surge de las ideas mentales de los individuos al interpretar situaciones de la vida cotidiana, el estrés se relaciona con los pensamientos y las emociones que cada sujeto tiene respecto a una vivencia real o mental. El exceso de estrés provoca enfermedades, al respecto Sharydom y Baginski (s/f), argumentan lo siguiente:

“El ser humano está expuesto a tres tipos principales de enfermedad: las enfermedades espirituales, las enfermedades mentales y las enfermedades físicas como consecuencia de las anteriores. Las de tipo espiritual se manifiestan como laxitud, indiferencia, inercia, indolencia, pereza, dogmatismo y fanatismo. Las del plano mental se manifiestan como los celos, la angustia, los estados depresivos, los sentimientos de auto-frustración, desaliento, odio, resentimiento y sentimiento de culpa o preocupación. Los físicos como ya se vio, son el resultado y manifestación visible de los estados anteriores” (p. 9).

La cita anterior nos aclara el origen de los tres tipos de enfermedades que se pueden padecer, por ello fue importante, tomar en cuenta las cuestiones del pensamiento y la emoción porque si son de polaridad negativa, se manifestarán en el cuerpo físico como enfermedades. Para prevenir los problemas del estrés y las enfermedades en los docentes Santos Guerra afirma que la escuela debe convertirse en una comunidad crítica de aprendizaje, no sólo de enseñanza, para ello debe desarrollar diferentes tipos de inteligencia como lo señala Marcelo y Estebaran (1999), citado en Guerra (2006): inteligencia contextual, académica, reflexiva, pedagógica, colegial, EMOCIONAL, espiritual y ética.

Efectivamente es importante que en el ámbito educativo nos enfoquemos a la cuestión emocional porque no se ha explorado ni trabajado en nuestro contexto educativo

mexicano. Entendiendo dicho concepto como: “la emoción es un fenómeno de conciencia distinto de los actos de pensamiento y las voliciones. Descartes afirma que en la emoción se produce una relación entre las modificaciones fisiológicas-emoción-conducta, él afirma que no es posible tener miedo sin sentirlo, pues el miedo no es más que un objeto de conciencia” (Malo, 2007). Es importante enfocarnos en la esfera de las emociones, porque éstas determinan la calidad de nuestra salud personal y de las relaciones interpersonales.

Por lo antes dicho, es primordial que nuestras mentes estén en equilibrio porque de esa forma evitaremos caer en los extremos de la introversión o extroversión como lo menciona Jorge Olguín: “La emoción, sin equilibrio, puede ser perniciosa. Una emoción introvertida provoca rencores, odios y también traumas en la persona que la sufre. Una emoción extrovertida puede desembocar en todo tipo de agresiones hacia quien, creemos, nos agrade a nosotros”²

Por todas las razones antes mencionadas tenemos que lograr un equilibrio entre la mente racional y la mente emocional para que ambas colaboren y trabajen para nuestro bienestar físico y psicológico, logrando así una salud armónica en los docentes.

Continuando con la idea anterior Goleman (2001), afirma que en un sentido muy real, tenemos dos mentes, una que piensa y otra que siente. Estas dos formas, fundamentalmente diferentes de conocimiento, interactúan para construir nuestra vida mental. Una, la mente racional, es la forma de comprensión de la que somos típicamente conscientes: más destacada en cuanto a la conciencia reflexiva, capaz de analizar y meditar. Pero junto a este, existe otro sistema de conocimiento: impulsivo y poderoso, aunque a veces ilógico: la mente emocional (p. 27).

Para lograr disminuir el estrés laboral recurrimos a las técnicas de *Inteligencia Emocional* este término fue acuñado en 1990 por el psicólogo Peter Salovey de Yale, y por John Mayer, de la Universidad de Yale de New Hampshire, para describir cualidades como la comprensión de los propios sentimientos, la comprensión de los sentimientos de otras personas y el control de la emoción de forma que intensifique la vida³.

La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo, que tiene en cuenta las emociones, los sentimientos y algunas habilidades como la autoconciencia, la motivación, el control de sus impulsos, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, y otras más, indispensables para una buena y creativa adaptación e interacción social.

Goleman (2001), afirma que:

"En un sentido muy real, tenemos dos mentes, una que piensa y otra que siente. Estas dos formas, fundamentalmente diferentes de conocimiento, interactúan para construir nuestra vida mental. Una, la mente racional, es la forma de comprensión de la que somos típicamente conscientes: más destacada en cuanto a la conciencia reflexiva, capaz de analizar y meditar. Pero junto a este, existe otro sistema de

² Recuperado el 20-12-12 Olguín (<http://www.grupoelron.org/autoconocimientoysalud/mentereactiva.htm>)

³ Recuperado el 30-11-12 derazgoesucumex.blogspot.mx/2012/08/liderazgo-emocional.html

conocimiento: impulsivo y poderoso, aunque a veces ilógico: la mente emocional" (p. 27).

La cita antes mencionada nos permite reflexionar sobre la importancia que tienen los dos hemisferios cerebrales, conocer su funcionamiento es primordial para entender el mundo de las emociones, por tal razón Goleman afirma que "La dicotomía emocional/racional se aproxima a la distinción popular entre "corazón" y "cabeza". Saber que algo está bien "en el corazón de uno" es un tipo de convicción (diferente en cierta forma un tipo de certidumbre más profunda) que pensar lo mismo de la mente racional" (Op.cit).

Para equilibrar ambos hemisferios, compartimos con los docentes las técnicas Inteligencia emocional y de la filosofía oriental, para fomentar la quietud, la relajación, la tranquilidad, para que logren armonizar su ser, ya que en occidente se vive con gran movilidad y presión, lo cual genera estrés y provoca que el cuerpo se desarmonice y enferme. En la siguiente cita se fundamenta las dos visiones de ambas filosofías la oriental y la occidental:

"Toda filosofía es una forma de concebir el mundo. La Filosofía Oriental se diferencia de la Occidental por su componente tradicionalista y su interpretación mística de la realidad. La filosofía occidental se funda en la razón y la oriental en el poder de la mente más allá de la razón. Parménides identifica el Ser con el pensar y considera al mundo sensible como una ilusión de los sentidos y Platón reconoce el Ser en las esencias puras trascendentes aceptando que los fenómenos de la realidad son solo apariencias"⁴.

Los argumentos anteriores los comparten críticos como Giddens (1993), citado por Pérez Gómez (1998), que en "la sociedad occidental se ha dado supremacía de la razón, en su intrínseca potencialidad reflexiva y si bien es fácil comprobar cómo la concepción dominante olvidó las consecuencias que se derivan de esta potencialidad para comprender la relatividad" (p. 8).

Tanto la mente racional como la emocional contribuyen al bienestar o malestar de las personas, por ello es importante reconocer que los individuos estamos dotados de dos hemisferios, los cuales son fundamentales para el equilibrio, por lo que vivir en una sociedad capitalista, globalizada y con ideas racionalistas, resulta complejo atender el área emocional.

Pero es digno reconocer que varios autores críticos le apuestan a rescatar lo humano, porque se nos ha robotizado, desde el surgimiento de la máquina, a las personas se nos ha visto como un número, un objeto, sin sentimientos, ni emociones; también Humberto Maturana (1992), en su propuesta "el *origen de lo humano en la Biología de la Intimidad*, describe estas dos modalidades de pensamiento como razonar lineal y razonar sistémico. Mientras que el primero llega a ser abstracto. El segundo surge de las imágenes que no siguen una lógica formal, sino que es analógico, funciona por analogía, por semejanzas, por similitud de tonalidades emotivas, que evocan inmediatamente historias de toda una vida.

⁴ Recuperado el 10-10-12. <http://filosofia.laguia2000.com/filosofia-oriental/filosofia-oriental>.

Los fundamentos anteriores nos permitieron comprender los orígenes del estrés y de las enfermedades de los docentes, por ello fue importante ir más allá de la comprensión de los sentidos, compartimos la idea con Max Planck (1994), citado en GreggBraden, (2007), que vivimos en un océano de energía, y ésta nos constituye, son dos fuerzas magnéticas que nos conforman: la energía positiva y la negativa, nada puede existir sin la intervención de estas dos fuerzas que sostienen el mundo de la tercera dimensión.

Para comprender el origen del estrés y las enfermedades de los docentes, fue importante conocer el campo de las emociones, y comprender que se trabaja con partículas pequeñísimas de energía, como los pensamientos, por tal razón recuperamos algunos referentes de la siguiente ciencia:

“La física cuántica, también conocida como mecánica ondulatoria, es la rama de la física que estudia el comportamiento de la materia cuando las dimensiones de ésta son tan pequeñas. El pensamiento es energía, trabaja por ondas, Einstein las llamó cuantos y luego esto dio lugar al desarrollo de la física cuántica. Todo pasa primero por nuestro pensamiento antes de ser creado. Por lo tanto donde ponemos nuestros pensamientos, nuestras intenciones estamos creando. No hay nada en el mundo que no esté compuesto por energía, ésta es la fuente de toda vida y está en cada átomo y funciona como un campo de inteligencia. De acuerdo a las ondas energéticas que transmitan nuestros pensamientos, creamos el bien y el mal, todo procede de la misma fuente de energía fundamental” (Braden, 2007, p. 4).

La definición de la física cuántica yace en su nombre. Quantum quiere decir "una cantidad discreta de energía electromagnética" por consiguiente, es la materia de la cual nuestro mundo está compuesto cuando se reduce a su esencia. Los científicos cuánticos descubrieron rápidamente que lo que luce como un mundo sólido en realidad no lo es tanto. La física cuántica se encarga del estudio de las cosas que ocurren a una escala muy pequeña, de las fuerzas que yacen bajo nuestro mundo físico (Braden, 2007, p. 31).

Conocer los fundamentos del cómo funciona nuestra mente, el impacto de las emociones, y de que somos pura energía, nos permitió diseñar una propuesta de mejora para los docentes, y lograr prevenir los problemas que perjudican a los individuos: como el estrés y las enfermedades. Hablar de pensamientos y emociones, es igual a referirnos a cuantos de energía, porque cuando sentimos la emoción de la ira, experimentamos una sensación de ardor, fuego en el pecho, y eso precisamente es la energía que detonan las emociones en el organismo humano, provocando en los docentes estrés y enfermedades al interactuar con la práctica docente.

Planck también afirmó que: "toda la materia se origina y existe solamente en virtud de una fuerza... Debemos asumir, tras esa fuerza, la existencia de una Mente consciente e inteligente. Esta Mente es la Matriz de toda la materia" (Max Planck, 1944, citado por BradenGregg, 2007, p. 4). Con estas palabras, Max Planck, el padre de la teoría cuántica, describió un campo universal de energía que conecta todo en la creación: la Matriz Divina.

En palabras de GreggBraden (2007) los experimentos cuánticos muestran que el cambiar nuestra mente literalmente cambia nuestra materia. Nuestros pensamientos guían todos nuestros sentimientos y comportamientos, así que cambiar conscientemente nuestros pensamientos puede crear conexiones cerebrales más profundas e intimar con aquellas

personas que amamos. La forma en que creamos nuestro entorno está relacionada íntima directamente con nuestras emociones. Depende del estado de nuestras emociones para que el entorno se comporte con nosotros. Si nuestros pensamientos y sentimientos son de baja vibración (miedo-enfermedad) serán negativos y si son positivos están en una alta frecuencia vibratoria (amor-salud).

Con los referentes de la inteligencia emocional, la física cuántica y la filosofía oriental nos permitieron hacer un andamiaje para comprender la situación del estrés y de las enfermedades de los docentes, a continuación damos a conocer los resultados de la investigación realizada en un contexto muy particular en el Estado de México.

Las causas del estrés laboral de los docentes:

A continuación presentamos los resultados de la investigación, aclaramos que este estudio se realizó con una muestra significativa de sujetos, en un contexto muy particular, donde los individuos comparten su cultura y sus formas de interpretar la realidad, dando sentido a sus vivencias y experiencias en su mundo particular.

Daremos a conocer los motivos por los cuales los docentes se estresan, también los tipos de enfermedades que han padecido, y las emociones que detonaron al interactuar con la práctica docente.

Cuadro No. 1: Causas del estrés laboral:

Factores psicosociales	Frecuencia	%
Exceso de trabajo	15	75%
Poco tiempo para terminar el trabajo	2	10%
Responsabilidades múltiples	1	5%
Superiores, colegas o subordinados que no cooperan ni apoyan	2	10%
Total	20	100%

Referencia: Encuesta del estrés laboral.

Se puede apreciar el porcentaje en el cuadro 1. Los docentes se estresan por exceso de trabajo, el estrés ha afectado a varios docentes, el profesor Adolfo⁵ que trabaja en secundaria, a quién quince días después de hacerle la observación en su clase y entrevistarle, fue incapacitado por un problema de estrés, el comentó lo siguiente:

“La verdad me sentía muy mal, empecé a ver borroso, veía una palmera en mi casa y la imagen se distorsionaba, también cuando veía la televisión, eso me preocupó y me fui al médico, me realizó todos los estudios necesarios y el diagnóstico que me dio fue que era estrés, que se había inflamado una parte encargada de la visibilidad. Y efectivamente unas semanas antes revisé muchos trabajos, fueron unos días muy pesados” (Entrevista, 13-11-12).

⁵ Los nombres de los profesores son ficticios, se modificaron para cuidar su identidad.

Con los argumentos del profesor se puede constatar que efectivamente el exceso de trabajo afecta la salud física de los docentes. Ahora presentamos los resultados del estrés a nivel cognitivo.

Cuadro No. 2: El estrés a nivel cognitivo subjetivo.

Manifestaciones	Frecuencia	%
Preocupación	14	70%
Inseguridad	2	10%
Miedo	2	10%
Dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse.	2	10%
Total	20	100%

Referencia: Encuesta del estrés laboral.

En el cuadro No. 2, se puede apreciar que el mayor porcentaje lo tiene la manifestación de la preocupación, pero es importante saber qué es lo que les preocupa a los docentes, para a ello recuperamos los siguientes argumentos del profesor Adolfo:

“Lo que me preocupa son los problemas con los papás, eso me afecta mucho a mí. Estos problemas me los llevo a la cama, luego vienen los papás y me reclaman: por qué no le revisó la tarea a mi hijo, los papás no entienden y piensan que su hijo es el rey y tiene toda la razón. En esas situaciones me quedo con el coraje. Pero eso se me pasa, en el transcurso de la clase, los muchachos tienen mucha chispa, me hacen reír eso me hace sentir feliz” (Entrevista, 15-11-12).

Aparentemente la tarea del profesor es con los estudiantes, pero no es así, los docentes interactúan con varios actores de la educación y los confrontan con sus emociones. La práctica docente es una tarea compleja, multifacética y ardua, porque implica realizar varias tareas, planear, socializar el conocimiento, evaluar, interactuar con directivos y padres de familia.

Ahora los argumentos del maestro Juan, quien trabajó con sexto grado de primaria, nos comentó lo siguiente:

“Siento coraje, tristeza y preocupación, a veces me duele la cabeza, el corazón al confrontarme con los alumnos, los padres de familia y mis compañeros. Pues por los egoísmos, las críticas, envidias entre compañeros. Por el premio del mejor docente, llegamos a discusiones con un compañero, pero a mí no me gusta estar molesto entre compañeros y le hablé a mi compañero pero él apenas me dio la mano, la verdad a mí me duele el corazón por la tristeza de que entre compañeros nos estamos criticando” (Entrevista, 14-12-13).

Como hemos comprendido a lo largo de este escrito, las enfermedades mentales se manifiestan como: los celos, la angustia, los estados depresivos, los sentimientos de auto frustración, desaliento, odio, resentimiento y sentimiento de culpa o preocupación. Si vemos en los otros envidia, egoísmo y crítica, esos archivos los tenemos nosotros y con esos parámetros nos relacionamos y creemos que nos ofenden, son nuestras

propias percepciones que vemos reflejada en los otros y en el exterior, como lo fundamenta Sharydom y Baginski (S/f):

“La frecuencia de la angustia en una persona atrae situaciones en las que ve confirmada una y otra vez su angustia. Si esa persona encierra en sí agresiones, siempre encontrará personas que exteriorizan las vibraciones de furia y agresión. Por ejemplo, si nos hemos propuesto no decir groserías en determinadas situaciones, pero sin haber liberado la agresión dentro de nosotros, puede suceder que alguien de nuestro alrededor comience inesperadamente a decir groserías” (pp. 14-15).

Con lo antes mencionado nos atrevemos a decir que somos seres energéticos que pensamos, sentimos y nos comunicamos de acuerdo a nuestras vivencias y experiencias, por ello es importante tomar en cuenta la calidad de los pensamientos para evitar que el cuerpo se tense y se estrese. Ahora mostramos los síntomas del estrés a nivel físico.

Cuadro No. 3: El estrés a nivel fisiológico.

Manifestaciones	Frecuencia	Porcentaje
Tensión muscular	11	55%
Palpitaciones	2	10%
Molestias en el estómago (gastritis)	4	20%
Dolor de cabeza	3	15%
Total	20	100%

Referencia: Encuesta del estrés laboral.

Encontramos que el 55% de los docentes sienten tensión muscular y también que la ansiedad es una de las causas más frecuentes que provoca el estrés laboral, lo mostramos en el siguiente cuadro:

Cuadro No. 4: Consecuencias más frecuentes del estrés laboral.

Consecuencias	Frecuencia	Porcentaje
Ansiedad	12	60%
Enfado	2	10%
Agotamiento físico	2	10%
Problemas de salud	4	20%
Total	20	100%

Referencia: Encuesta del estrés laboral.

Efectivamente el estrés se siente en la espalda, músculos de la nuca y otras manifestaciones físicas. Al respecto Sharydom y Baginski (S/f), argumentan que “este tipo de actividad racional se basa en las percepciones del plano físico. Junto a esto, el cuerpo físico y sus sentidos recogen informaciones que transmiten al cuerpo emocional a través del cuerpo etérico; el cuerpo emocional transforma las informaciones en sentimientos y los retransmite después al cuerpo mental, que, a su vez, reacciona ante ellos con la formación de pensamientos verbales” (Ibid.15).

Las enfermedades de los docentes:

Con la finalidad de triangular la información de las diversas fuentes de investigación, ahora abordaremos sobre la investigación documental que se realizó en la Clínica Regional de ISSEMYM, con la finalidad de conocer las enfermedades que padecen los docentes de Tejupilco de Hidalgo, Estado de México.

Cuadro No. 5: Las 20 primeras causas por las que asistieron al médico los derechohabientes de la Clínica Regional de Tejupilco, Estado de México en el 2011.

NO.	DIAGNÓSTICO	PRIMERA VEZ	%SUBS.	SUBSEC
1.	Faringitis aguda. No especificada	10632	24.5%	2607
2.	Hipertensión esencial (primaria)	104	2682.7%	2790
3.	Diabetes mellitus	111	2316.2%	2571
4.	Supervisión de embarazo	1002	165.9%	1662
5.	Caries dental. No especificada	327	700.9%	2292
6.	Diarrea y gastroenteritis de presunto origen infeccioso	1857	21.5%	399
7.	Gastritis. No especificada	680	157.2%	1069
8.	Infección de vías urinarias	1122	44.4%	498
9.	Control de salud de rutina del niño	652	139.8%	909
10.	Gingivitis aguda	145	668.3%	969
11.	Lumbago no especificado	582	62.7%	365
12.	Hiperlipidemia no especificada	357	151.8%	542
13.	Otros estados postquirúrgicos especificados	221	287.3%	635
14.	Extensión de certificados médicos	595	41.0%	244
15.	Colitis y gastroenteritis no infecciosa. No especificada	422	75.8%	320
16.	Asma. No especificada	283	135.0%	382
17.	Conjuntivitis	461	32.3%	149
18.	Trastorno del desarrollo de los dientes. No especificado	97	527.8%	512
19.	Vaginitis aguda	366	64.8%	237
20.	Otras enfermedades y las no especificadas de la pulpa y del tejido peri apical	30	323.3%	97

Referencia: Información obtenida de la Clínica Regional de Tejupilco, Edo. México.

En este concentrado podemos observar las razones por las cuales asistieron al médico en el 2011. La primera razón la ocupa la faringitis aguda con un 24.5%, el segundo lugar la hipertensión esencial con 2682.7% anual, el tercer lugar la diabetes mellitus con un 2316.2%, y así sucesivamente se muestran las demás razones por las que los derechohabientes asistieron al médico.

Accediendo a la voz de los actores que han experimentado el estrés laboral, presentamos los argumentos de la maestra Rosa:

“He tenido problemas gástricos, el miedo me provoca angustia en el estómago, tengo una hernia hiatal de tanto hablar, he tomado de por vida el omeprazol. He padecido muchas enfermedades, es que descuido mi salud por el trabajo, me operaron de la vesícula, me quitaron la apéndice, tengo miomas en la matriz, me van a operar de una hernia hiatal, tengo un tumor en mi pecho, estoy acabada. Por el trabajo descuida uno la salud” (Entrevista, 12-12-13).

Las razones de una enfermedad radican siempre en ella misma. Los pensamientos y emociones negativos, y una forma de vida que no esté en consonancia con las necesidades naturales de cuerpo (sobreesfuerzo, alimentación insana, abuso de alcohol, nicotina y drogas), pueden consumir la energía vital etérica, por lo que la irradiación energética natural perderá intensidad y vigor (Sharydom y Baginski s/f, p. 7).

Continuando con la idea, mostramos la cantidad de hombres y mujeres que se enfermaron en el 2011.

Cuadro No. 6: Cantidad de derechohabientes que asistieron a la clínica ISSEMYM durante el año 2011.

TIPO DE CONSULTA	HOMBRE		MUJERES		TOTAL
	FREC	%	FREC.	%	
GENERAL	14128	42.02	19491	57.97	33619
ESPECIALIDAD	5768	34.84	10788	65.16	16556
URGENCIAS	26454	40.67	38598	59.33	65052

Referencia: Información obtenida de la Clínica Regional de Tejupilco, Edo. México, 2011.

Se puede apreciar la cantidad por género, siendo el 57.97% de mujeres que asistieron a consulta general y un 42.02% los hombres; siendo un total de 33619 sujetos que asistieron al médico por diversos problemas de salud durante el año 2011. Se puede confirmar que es una gran cantidad de personas que tienen desarmonía en su cuerpo físico, por tener desarmonía en sus cuerpos energéticos, originados por los tipos de pensamientos y emociones que generan de polaridad negativa.

Ahora tenemos el caso de la maestra Raquel, en enero del 2011 le detectaron cáncer, no quiso hablar del tema por ser tan reciente, fue una de las integrantes de la muestra. La cita siguiente nos aclara como se genera la enfermedad del cáncer en el cuerpo físico:

Sharydom y Baginski (S/f), argumentan: “si tuviésemos desarrollada nuestra visión etérica, podríamos ver: que cuando el ser está en armonía, las células y los tejidos están conformados en una trama perfecta, por líneas eléctricas de radiación azul y roja; es decir, por cargas en perfecto equilibrio. En el momento en que se produce un mal manejo de las energías, en nuestros planos mental y/o emocional, estas líneas pierden su armonía estructural, se enredan formando verdaderas madejas, las cuales pueden producir dolores agudos o, por este mismo mal uso energético, la madeja en lugar de deshacerse se enreda y se extiende, manifestándose en el mundo físico como tumores y metástasis. A su vez, estas cargas internas desequilibradas, provocan por afinidad energética, la presencia de virus, bacterias, microbios, aglutinaciones de cristales que dan lugar al ácido úrico, etc. Cuando el grado de aglutinamiento y desequilibrio eléctrico es alto y constante, se pueden extender a otros órganos y pueden llegar a causar un cáncer. Por todo esto,

es de vital importancia aprender a controlar nuestros estados emocionales y nuestros propios pensamientos”(Op.cit).

También recuperamos los rangos de edad y los porcentajes para corroborar si han asistido los docentes al médico.

Cuadro No. 7: Rangos de edad de los derechohabientes.

MENORES DE UN AÑO		1-4 AÑOS		5-14 AÑOS		15-24 AÑOS		25-44 AÑOS		45-64 AÑOS		65 Y MAS		TOTAL
FRE.	%	FRE.	%	FRE.	%	FRE.	%	FRE.	%	FRE.	%	FRE.	%	
525	1.6	2564	7.62	4891	14.55	3454	10.27	10177	30.27	8932	26.57	3076	9.15	33619

Referencia: Información obtenida de la Clínica Regional de Tejupilco, Edo. México, 2011.

Este cuadro muestra que las personas que más se enferman son las que se encuentran entre los rangos de 25-44 y 45-64 años de edad, con un porcentaje del 30.27% y 26.57%, como se puede observar los docentes se encuentran en ese rango de edad. Al respecto Sharydom y Baginski (s/f) afirman:

“Cuando generamos estados nerviosos prolongados, éstos se traducen en aglutinamientos de cargas eléctricas en el área hepatoesplénica, las cuales desajustan nuestros chakras Manipura y Swadistana. Estos a su vez, producen los cálculos en vesícula, riñones y el hígado, así como las llamadas úlceras y el bloqueo de los canales conductores de energía al hígado, al páncreas, el bazo, y las glándulas suprarrenales. Los estados pasionales como la ira, los celos, el pánico, la ambición y la agresividad, originan todo un caos de descargas internas que desequilibran el Ser (Op. cit).

Emociones que han experimentado los profesores al interactuar con la práctica docente:

Encontramos que las interacciones del docente con los estudiantes detonaron varias emociones negativas, las cuales afectan al cuerpo físico y deterioran la salud de los sujetos. Esto observamos en la clase del Profesor Juan de sexto grado de primaria: *“escribió el propósito en el pizarrón, los niños estaban platicando, le hablan y sale del salón, regresa y les habla fuerte a los niños, hace modulación de voz, les habla bajo” (Observación, 12-10-12).*

También el Profesor Pedro en el grupo de cuarto grado de primaria, con una cantidad de 45 estudiantes. El docente inició la clase con el tema: *“familia de palabras, mientras él organizó lo que harían los niños, la mayoría de los estudiantes, gritaban, se paraban, un alumno dijo: no se emocionen, le dio el gane porque ahí va su hijo, otro dijo, se te arruga la verruga, el docente interviene, a ver ¿dónde aprendiste eso?, “no sé se me salió”, aquí no debes decir eso”, el resto de los niños, discuten, gritan porque ganó una fila el ejercicio” (Observación, 22-09-12).* A todas estas situaciones se enfrenta el profesor Pedro, enseña, regaña, calla, grita para hacerse oír.

Otro caso, es el de la Profesora Rosa trabaja con primer grado de primaria comentó en la entrevista: *“hago mucho coraje con algunos niños, me da impotencia, quisiera que fueran*

mis hijos para aplacármelos. Estoy cansada, toda mi vida me han dado primero, llevo 20 años trabajando con primero” (Entrevista, 7-10-12). Trabajar con infantes confronta más al docente, le detonan más las emociones negativas, las cuales afectan el cuerpo físico, con gran dosis de estrés.

También la maestra María de segundo grado nos comentó sobre las interacciones y emociones que ha tenido con los estudiante: *“una vez un niño se calló era muy indisciplinado y se fracturó una mano, eso si me puso a temblar, me puse pálida, la boca seca, me espanté, sentí miedo, culpa y tardé un mes para recuperarme de las emociones, me sentía muy mal, tuve que ir a terapia, me recetaron medicamento y con eso mejoré del estrés que sentía” (Entrevista, 23-09-12).* Como podemos, ver la práctica docente implica grandes dosis de estrés en los docentes de nivel básico, por ello compartimos algunas estrategias con los profesores para que manejen sus emociones al interactuar con la práctica docente, ya que encontramos en la investigación que se estresan más los que trabajan en primaria y secundaria.

También la profesora Laura, ella labora en la licenciatura, argumentó:

“Siento que los estudiantes son inmaduros, a mi no me enoja, porque sé que es su formación, ya están grandes. No me engancho tanto, yo trato de cumplir lo mejor. Les digo que la puerta está abierta pueden salir y a mí eso no me molesta. A ese alumno yo lo ignoré, lo dejé, si no quieren trabajar para qué me estreso”. Me puse a reflexionar sobre mi salud, mi salud está primero, dije me voy a enfermar. Ya viví una experiencia muy desagradable con una alumna, y no tuve el respaldo de mis compañeros. Durante años me enojaba, me daba impotencia y vivía estresada. Hoy en día si el estudiante cumple que bueno, sino lo siento, pero ya viví la experiencia del enojo, la impotencia, y no me quiero enfermar” (Entrevista, 12-11-12).

También los docentes de licenciatura han experimentado estrés, y varias emociones al interactuar con la práctica docente. Pero ya se dieron cuenta que es importante tener cuidado porque se afecta la salud. Encontramos que ellos se estresan menos que los de nivel básico por trabajar con estudiantes de mayor edad.

El sujeto es un ser complejo, no deja de pensar, sentir y actuar, pero de que polaridad son esos pensamientos. Al respecto el profesor Juan argumentó: *“al interactuar con los niños siento alegría, frustración, angustia, enojo, nervios y preocupación”.* En el caso de la profesora Perla de licenciatura, a ella la práctica docente le detona: *“enojo, impotencia, nervios y felicidad” (Entrevista, 18-10-13).* Por ello, cada vez que el ser humano genera pensamientos negativos, pensamientos de discordia, limitación, duda, resentimientos, rencores, celos y todo lo negativo, las líneas eléctricas sufren choques y por lo tanto, las energías positiva y negativa pierden su equilibrio, esto provoca enfermedades en el cuerpo físico.

La emoción de la felicidad es experimentada por los docentes muy esporádicamente, veamos el caso de la maestra Raquel *“siento alegría, satisfacción al ver que los jóvenes participan”.* El profesor Pedro: *“siento felicidad cuando los niños están atentos, aprenden el tema, me los llevo a jugar al campo deportivo, les canto, esos momentos siento alegría y me siento relajado”.* En el caso del docente Adolfo: *“Cuando los alumnos entienden el tema, cuando me ponen atención, cuando comentan cosas chistosas, por su energía de la juventud le contagian a uno esa alegría” (Entrevistas, 10-10-12).* Como se puede observar la emoción de la felicidad es esporádica en la vida de los docentes entrevistados, es

importante fomentar la felicidad, la alegría en los sujetos porque esta emoción es buena para la salud, por ello se planearon técnicas de riso-terapia.

Como hemos podido ver, el ser humano está dotado de un cuerpo físico, mental, emocional y espiritual, lo que se manifiesta en el mundo de las formas, a través de su cuerpo físico es el resultado del estado armónico o desarmónico de sus cuerpos sutiles, mental y emocional. Por lo tanto, las enfermedades físicas, son la manifestación externa y visible de los desórdenes producidos en nuestros cuerpos sutiles, los cuales impactan nuestro vehículo electrónico, creando allí disturbios en sus líneas electrónicas. Disturbios, que se manifiestan en el cuerpo físico, ya que éste es la copia y el reflejo exacto de nuestro cuerpo electrónico.

El estrés laboral tiene su origen de forma interna y externa, la primera tiene que ver con los pensamientos y emociones de los sujetos, al interpretar las situaciones de su vida cotidiana. Lo externo se refiere al exceso de trabajo que se está generando en el ámbito educativo, constantes reformas educativas, la idea de "calidad", competencias, y todo ¿para qué?, si no hemos logrado una educación que dé bienestar en los sujetos, ¿para qué estamos educando entonces?. Urge enfocarnos en impartir una educación que permita el conocimiento de sí mismos para enfrentar las situaciones que se nos presenten en la cotidianidad. Por ello diseñamos una propuesta para lograr conocernos, y equilibrar nuestra mente racional y emocional y lograr ser docentes sanos y felices.

La propuesta de mejora para prevenir el estrés laboral de los docentes:

Se desarrolló un taller de 40 horas presenciales con un grupo de 30 docentes de nivel básico. Se aplicaron las siguientes técnicas para reducir los niveles de estrés en los docentes y así lograr prevenir las enfermedades en los docentes. A continuación se presentan algunas de las técnicas aplicadas durante el desarrollo del taller:

Técnicas de inteligencia emocional (Daniel Goleman)

- Libera las emociones conscientemente.
- El diario emocional.
- El cubo de las emociones.
- Lo que te choca te checa.
- El sabio mudo.
- Identifica tus emociones.

Técnicas de filosofía oriental (Osho)

- La relajación física y mental.
- Anclarse al presente.
- La respiración abdominal.
- Meditaciones dinámicas de Osho.
- Riso-terapia.
- Musicoterapia.

Técnicas de física cuántica (Gregg Braden)

- Conciencia cuántica.
- TFT (Terapia del Campo Mental).
- Positiva tus pensamientos frente al espejo y con un compañero.

- Visualización creativa.
- El observador.
- Cultivando la perla llamada atención.

Comentarios de los participantes sobre la propuesta:

"Es un buen curso que no cualquiera se prepara en estas investigaciones, me llamó mucho la atención, lo necesito mucho, quiero aprender para ayudar a los demás, para evitar que las personas se enfrenten, sufran o estén reprimidos. Me llama la atención porque es curativa la terapia" (Antonio⁶).

"Debería procurar que estos cursos fueran más seguidos, puesto que todos necesitamos alguna vez meditar sobre nuestra vida" (Dora).

"Me gustaría conocer mucho más y sería estupendo que este curso se ampliará a más sesiones" (Angélica).

"Es importante expresar todas las emociones positivas y negativas que sentimos en todo momento y ámbito de nuestra vida" (Rosalba).

"Todo ser humano necesita sacar todos sus problemas para poder estar en armonía principalmente, los maestros que trabajan con seres humanos" (Nadia).

"Debería ser un curso que se tomara frecuentemente, es de mucha ayuda para nuestra vida personal, familiar y laboral (Anayeli)

"Si todos pensáramos de manera consciente seríamos mejores seres humanos y formaríamos una sociedad diferente" (Raúl).

"Es una terapia muy importante para mí porque nos ayuda a sanar nuestra mente" (Adriana).

"La propuesta es muy buena y ojala se les diera a todos los maestros y así mismo los docentes trabajemos con nuestros niños y eso va a ser un gran cambio" (Oscar)

"La propuesta de Inteligencia Emocional es una gran motivación para nuestra autoestima" (Gisela).

"Es fabulosa, considero que es importante atender las emociones de los maestros para estar bien y rendir más en el ámbito laboral y familiar (Daniela).

"Que sigan con esta propuesta para con los otros maestros y habremos más maestros sanos e inteligentes. Este curso es el mejor regalo que he tenido en mi vida. Gracias maestra, por su tolerancia y veracidad, mil gracias maestra, mil gracias, por este regalo, la felicito ampliamente" (Diana). (Argumentos de los docentes participantes en el taller de Inteligencia Emocional en el 2013).

Con los comentarios de nuestros colegas confirmamos que para tener una salud armónica y una educación integral, debemos de atender lo medular de los individuos: la emocionalidad y racionalidad, que estén en equilibrio, y para ello hacer uso de los recursos de la Inteligencia Emocional, la física cuántica y la filosofía oriental.

⁶ Los nombres de los docentes se modificaron para guardar su identidad, los que se presentan son ficticios.

Conclusiones de la investigación y de los resultados de la propuesta:

- Para prevenir los problemas del estrés y las enfermedades en los docentes, la escuela debe convertirse en una comunidad crítica de aprendizaje, no sólo de enseñanza, debe de trabajar la esfera de las emociones, enfocarse a la inteligencia emocional, como la hacen las grandes empresas.
- Encontramos que el estrés surge de grandes dosis de ansiedad, y ésta surge de las ideas mentales de los individuos al interpretar situaciones de la vida cotidiana, el estrés se relaciona con los pensamientos y las emociones que cada sujeto tiene respecto a una vivencia real o mental.
- Encontramos que las enfermedades tienen su origen en las emociones, las cuales generan ansiedad, y la ansiedad estrés y grandes dosis de estrés produce enfermedades en el cuerpo físico.
- La práctica docente confronta a los profesores, ellos detonan varias emociones negativas al interactuar con los estudiantes, por ejemplo: ira, miedo, frustración.
- La felicidad es poco experimentada en la vida de los docentes, manifestaron que la sienten cuando los estudiantes ponen atención, aprenden el tema, o al salir a jugar con ellos.
- Encontramos que los docentes que más se estresan son los que trabajan con los estudiantes de nivel básico, por ser más pequeños y requieren de llamarles más la atención. Los docentes de licenciatura ya vivieron la experiencia del estrés y buscan no estresarse para evitar enfermedades, atribuyen que los estudiantes ya son mayores y que se hagan responsables de su formación.
- Se logró que los docentes se dieran cuenta que la desarmonía emocional provoca estrés y éste causa varias enfermedades en el cuerpo físico, emocional y mental.
- Se logró concientizar a los docentes sobre la importancia que tiene el pensar positivo. Ya que somos lo que pensamos. Somos seres energéticos.
- Las técnicas trabajadas fueron nuevas para la mayoría de los docentes y estaban interesados de compartirlas con sus colegas, estudiantes y familiares.
- Los docentes reconocieron que las actividades de la propuesta contribuían a mejorar su salud física, mental y emocional.
- Reconocieron que hace falta que se imparta este tipo de cursos y talleres de desarrollo personal, manifestaron que no se ha trabajado la dimensión emocional en el magisterio de la Región sur del Estado de México.
- La Inteligencia emocional no ha sido trabajada en el ámbito educativo, sólo en el empresarial, urge la fomentemos entre los docentes y estudiantes para tener una mejor calidad de vida.

REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- Beauport, E. (1997). *Las tres caras de la mente*. Caracas. Editorial Galac.
- Bertely María (2001). *Conociendo nuestras escuelas. Un acercamiento etnográfico a la cultura escolar*. México. Paidós.
- Goleman Daniel, (2001). *La inteligencia emocional por qué es más importante que el consciente intelectual*. México. Vergara.
- Goodman, Arthemis (2000). *Desarrolla tu poder mental para lograr lo que deseas*. México. Editores mexicanos unidos.
- Braden Gregg (2007). *La Matriz Divina. Cruzando las barreras del tiempo, el espacio, los milagros y las creencias*. California. INC. Carlsbad.
- Kosik Karel (1965). *Dialéctica de lo concreto*. México. Grijalbo.
- Maturana Humberto (1994). *Origen de lo Humano en la Biología de la intimidad*. Santiago. Morata.
- Mélich Joan-Carles (1998). *Antropología simbólica y acción educativa*. Paidós. Barcelona.
- Pérez Serrano, Gloria. (1994). *La investigación cualitativa. Retos e interrogantes*. (Técnicas y análisis de datos). Madrid. La Muralla.
- Rodríguez Gómez et al. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga España. Aljibe.
- Santos Guerra M.A. (2006). *La escuela que aprende*. España. Editorial, Morata.
- Sharydom Shalila y Baginski Bodo J. (S/f). *El gran libro de los chakras. Conocimiento y técnicas para despertar la energía interior*.
- Velasco, Honorio y Díaz de Rada, Ángel. (1997). *La lógica de la investigación etnográfica*. España. Trotta.
- Zemelman Hugo (1987). *Uso crítico de la teoría. Introducción*. México. Colmex.
- Humberto Maturana. <http://es.scribd.com/doc/8017169/Analisis-Del-Texto-El-Origen-de-Lo-Humano-de-Humberto-Maturana>.
- Cano, (2002) www.monografias.com/trabajos45/estres-laboral/estrés.
- Olgúin. <http://www.grupoelron.org/autoconocimientoysalud/mentereactiva.htm>
- <http://www.philosophica.info/archivo/2007/voces/emociones/Emociones>.
- liderazgoesucome.blogspot.mx/2012/08/liderazgo-emocional.html