


TRASTORNOS DE ANSIEDAD EN LA ESCUELA EN ALUMNOS Y PROFESORES

19 de abril de 2013

M^a Carmen Sanz Segura y Fernando Miralles Muñoz

msanz777@gmail.com / femiralles@cop.es

SITUACIÓN ACTUAL DE LA ENSEÑANZA EN ESPAÑA

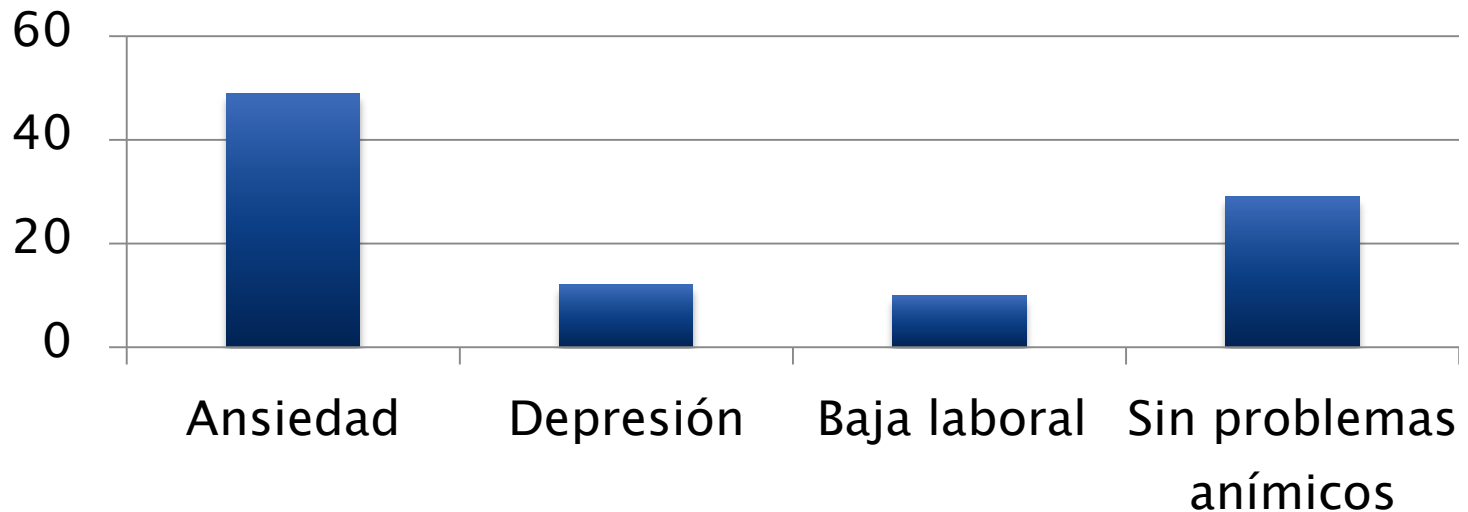
- La OCDE alerta sobre el fracaso escolar en España
 - El porcentaje de jóvenes entre 15 y 19 años que ni estudia ni trabaja es del 23%
 - Elevada tasa de abandono escolar temprano: 26% jóvenes deja los estudios tras la educación obligatoria
 - Aumento de la ansiedad en el profesorado en un 4% con datos del curso anterior
 - Recortes en la enseñanza pública
- 

¿POR QUÉ APARECE EL ESTRÉS?

- ▶ **Estresores:** situaciones que provocan que aparezca el estrés.
- ▶ **Recursos:** tienen relación con la capacidad de afrontar situaciones difíciles.
- ▶ **Demanda:** cantidad de recursos que necesitamos para hacer frente al estresor.
- ▶ El estrés surge cuando hay un desajuste entre los recursos y la demanda.

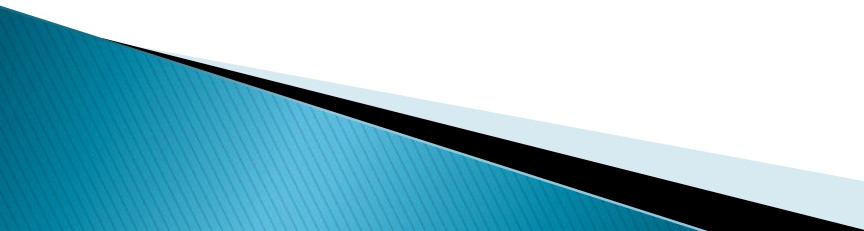
Solución: ampliar los recursos tanto en alumnos como en profesores para hacer frente a los posibles estresores.

SITUACIÓN ACTUAL DEL PROFESORADO ANTE EL ESTRÉS

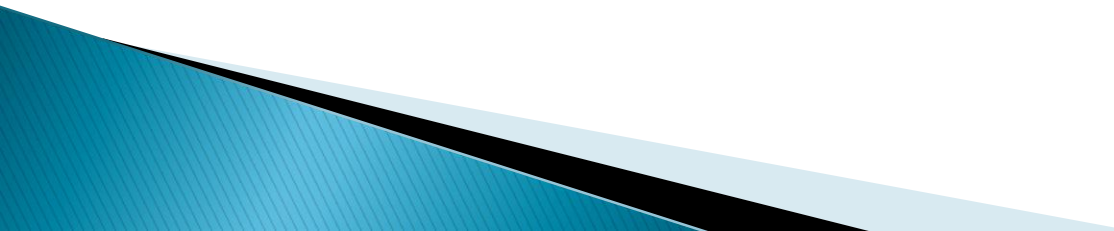


- ▶ * Estadísticas presentadas por el servicio del defensor del profesor de ANPE durante el año 2011-12 de un total de 3352 llamadas recibidas.

CAUSAS DEL ESTRÉS EN LOS DOCENTES

- ▶ Degradación de la imagen del profesor
 - ▶ Masificación
 - ▶ Conductas antisociales de alumnos
 - ▶ Formación psicopedagógica insuficiente
 - ▶ Sobreprotección de los padres
 - ▶ Condiciones laborales difíciles (salarios, inestabilidad, cambio frecuente de centro...)
 - ▶ Escasa promoción
- 

SÍNTOMAS

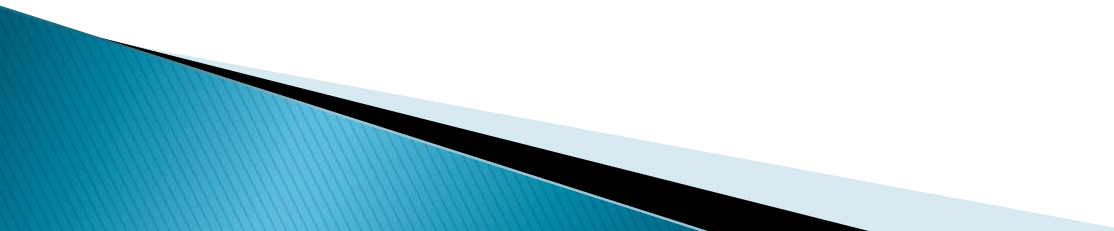
- ▶ Dificultad de atención y concentración
 - ▶ Fácil irritabilidad
 - ▶ Aparición de ideas negativas
 - ▶ Inseguridad
 - ▶ Falta de capacidad para reaccionar ante los imprevistos
- 

CONSECUENCIAS DERIVADAS DEL ESTRÉS EN LOS PROFESORES

- ▶ Desmotivación
- ▶ Absentismo laboral
- ▶ Bajas laborales (el doble que cualquier otro trabajador sobre todo en secundaria)
- ▶ Enfermedades
- ▶ Trastornos depresivos, de ansiedad y de la conducta
- ▶ Pérdida o ganancia de peso
- ▶ Adicciones

Todas estas consecuencias no sólo repercuten en la calidad de vida del profesorado, sino que merman la calidad de la enseñanza.

SÍNDROME DEL BURNOUT

- ▶ Está relacionado con el desgaste profesional
 - ▶ A diferencia del estrés, el burnout suele persistir en el tiempo, llegando a ser crónico y generando problemas de salud.
 - ▶ En el profesorado es debido a la sobrecarga de trabajo; falta de entendimiento con padres, compañeros, superiores o insatisfacción en su puesto.
- 

SÍNDROME DEL BURNOUT II

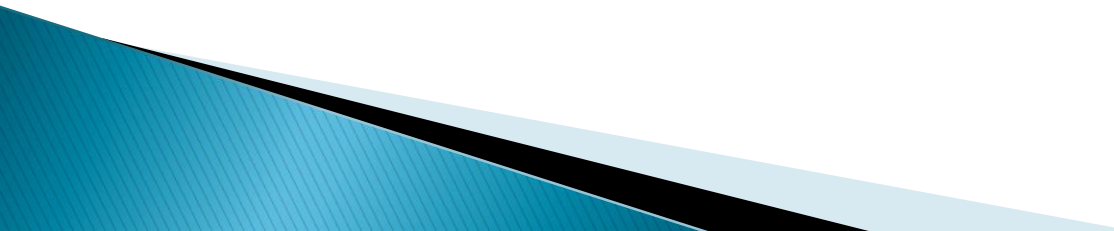
- ▶ El profesor quemado:
 - No tiene ilusión profesional
 - Aparición de irritación, tensión y miedo al aula
 - Sobrepassado por el trabajo y mal pagado
 - Falta frecuentemente por problemas leves de salud
 - Incapaz de hacer frente a problemas disciplinarios de los alumnos
 - Se siente desvinculado del centro y de sus compañeros

SITUACIÓN PROFESORADO EDUCACIÓN ESPECIAL

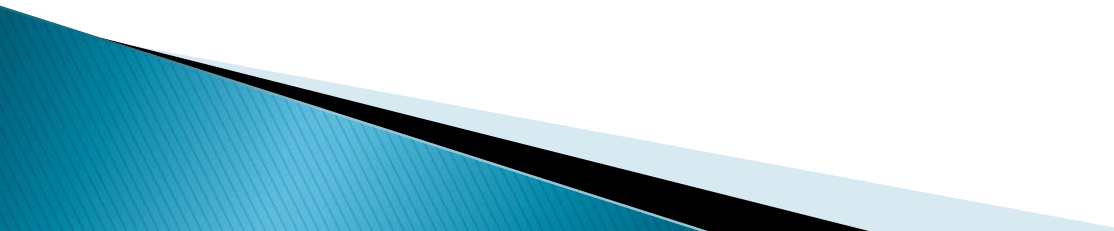
- ▶ Según un estudio realizado por Fimian y Santoro (1983) con 365 profesores de educación especial:
 - 25% de los profesores habían sufrido estrés
 - El 50% reconocieron lo haber recibido una adecuada preparación profesional.
 - El 82% se quejaba de no recibir el adecuado soporte social desde su centro.
 - La mayor parte reconocía que la tarea era mucho más estresante que la realizada en educación convencional.
 - Se quejan de que el trabajo tiene un escaso reconocimiento social.
 - Dificultades a la hora de promocionar y progresar en el ámbito laboral.
 - Sería incluso más necesaria una intervención para reducir el estrés dentro de este grupo de docentes.

- ▶ *Extraído del libro “La ansiedad y el estrés de los profesores de Educación Especial”, de A. Polaino Lorente.

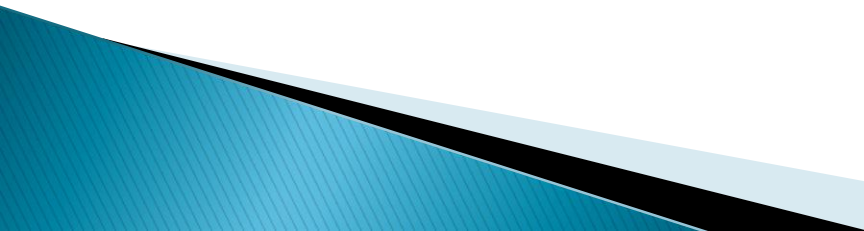
CAUSAS DEL ESTRÉS EN EL ALUMNADO

- ▶ Exigencias del sistema educativo
 - ▶ Falta de tiempo
 - ▶ Falta de organización
 - ▶ Desmotivación
 - ▶ Problemas familiares
 - ▶ Cambio de ciclo (sobre todo de primaria a la ESO).
- 

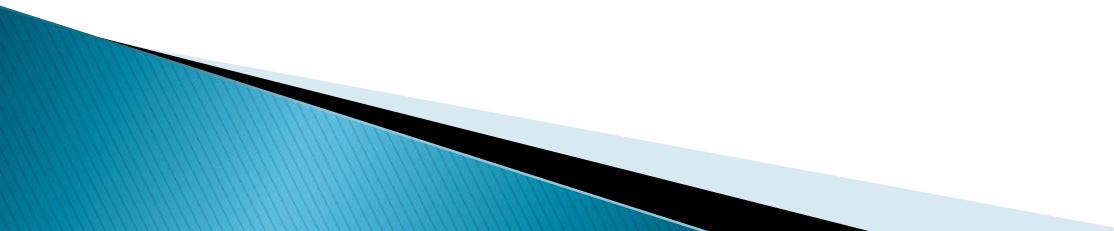
CONSECUENCIAS FÍSICAS DEL ESTRÉS

- ▶ Dolores de cabeza
 - ▶ Tics nerviosos
 - ▶ Problemas para respirar
 - ▶ Problemas del aparato digestivo
 - ▶ Problemas sexuales
 - ▶ Fatiga
 - ▶ Problemas cardiacos (hipertensión, infarto)
- 

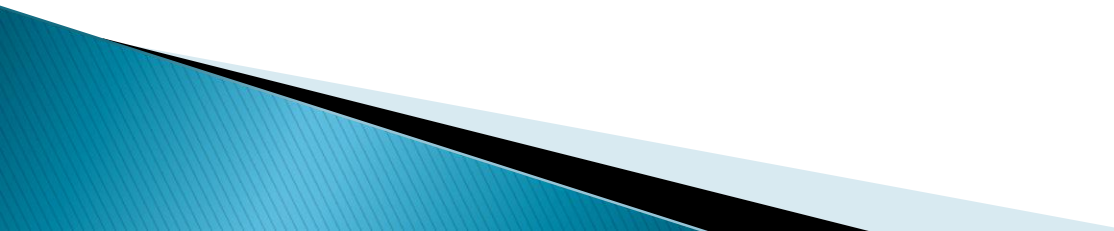
CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DEL ESTRÉS

- ▶ Insomnio
 - ▶ Pérdida del sentido del humor
 - ▶ Pérdida de memoria
 - ▶ Trastornos depresivos
 - ▶ Trastornos de ansiedad
 - ▶ Trastornos de conducta en las relaciones personales
 - ▶ Alteración del carácter
 - ▶ Adicciones
- 

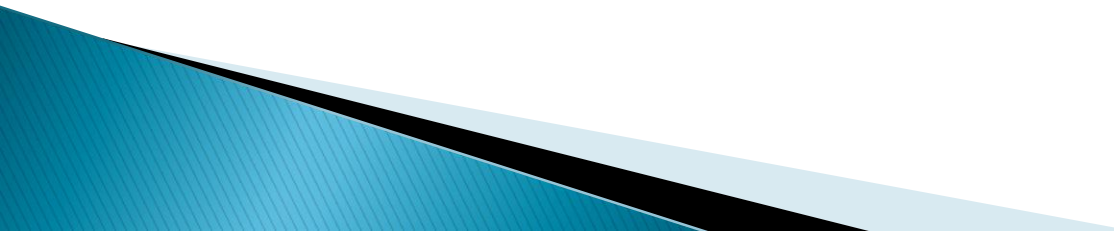
TÉCNICAS PARA COMBATIR EL ESTRÉS

- ▶ MOTIVACIÓN
 - ▶ HÁBITOS SALUDABLES:
 - Dieta equilibrada
 - Ejercicio
 - Descanso adecuado
 - Apoyo familiar/laboral
 - ▶ TÉCNICAS FISIOLÓGICAS (reducción de la activación)
 - ▶ TÉCNICAS COGNITIVAS
- 

CÓMO MOTIVAR A LOS PROFESORES...

- Reconocimiento social de su labor
 - Mejores salarios
 - Evitar la masificación
 - Programas de reducción de estrés
 - Lograr que el trabajo no sea repetitivo
 - Fomentar la promoción laboral
- 

CÓMO MOTIVAR A LOS ALUMNOS...

- Presentar los contenidos no cómo una obligación, sino como parte de la vida del joven.
 - Transmitir pasión: evitar el aburrimiento
 - Facilitar el aprobado a aquellos que han trabajado a lo largo del curso
 - Respetar la inteligencia y capacidades del individuo
 - Alentar el esfuerzo
 - Mostrar los beneficios de tener un alto nivel educativo
- 

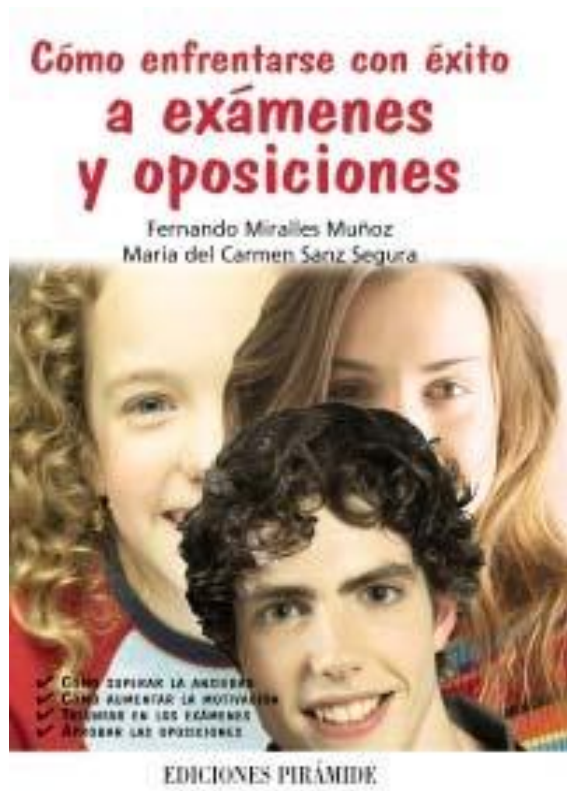
TÉCNICAS FISIOLÓGICAS

- ▶ TÉCNICA DE JACOBSON
- ▶ ENTRENAMIENTO AUTÓGENO
- ▶ RESPIRACIONES ABDOMINALES

TÉCNICAS COGNITIVAS

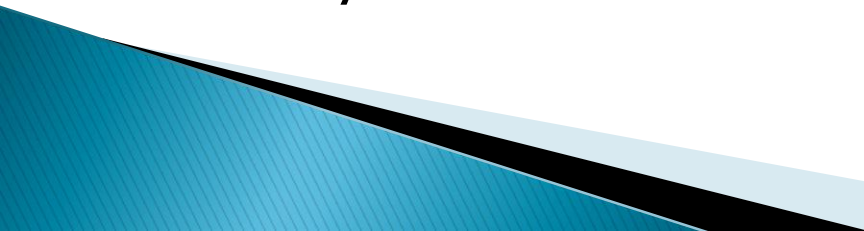
- ▶ PARADA DE PENSAMIENTO NEGATIVO
 - ▶ TRANSFORMACIÓN DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS EN NEUTROS
- 

TÉCNICAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS



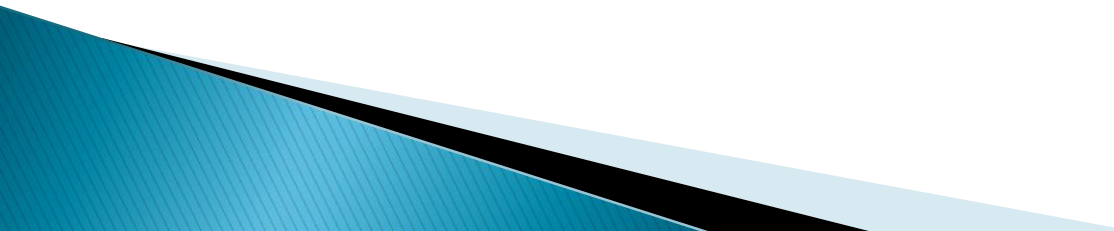
BENEFICIOS DE LA REDUCCIÓN DE ESTRÉS

▶ En profesores:

- Reducción de las bajas laborales (menos gasto e impacto en la educación)
 - Mayor motivación
 - Mejora en las relaciones con compañeros y con el centro
 - Reducción de enfermedades
 - Reducción de ideas negativas
 - Mejor respuesta a los imprevistos
 - Mayor concentración
- 

BENEFICIOS DE LA REDUCCIÓN DE ESTRÉS

▶ En alumnos:

- Mayor motivación
 - Mayor concentración
 - Mejora en el rendimiento académico
 - Mejora en las relaciones con sus compañeros
 - Bienestar psíquico
 - Aprenden a enfrentarse a situaciones estresantes de la vida.
- 

TRASTORNOS DE ANSIEDAD EN LA ESCUELA EN ALUMNOS Y PROFESORES

19 de abril de 2013

