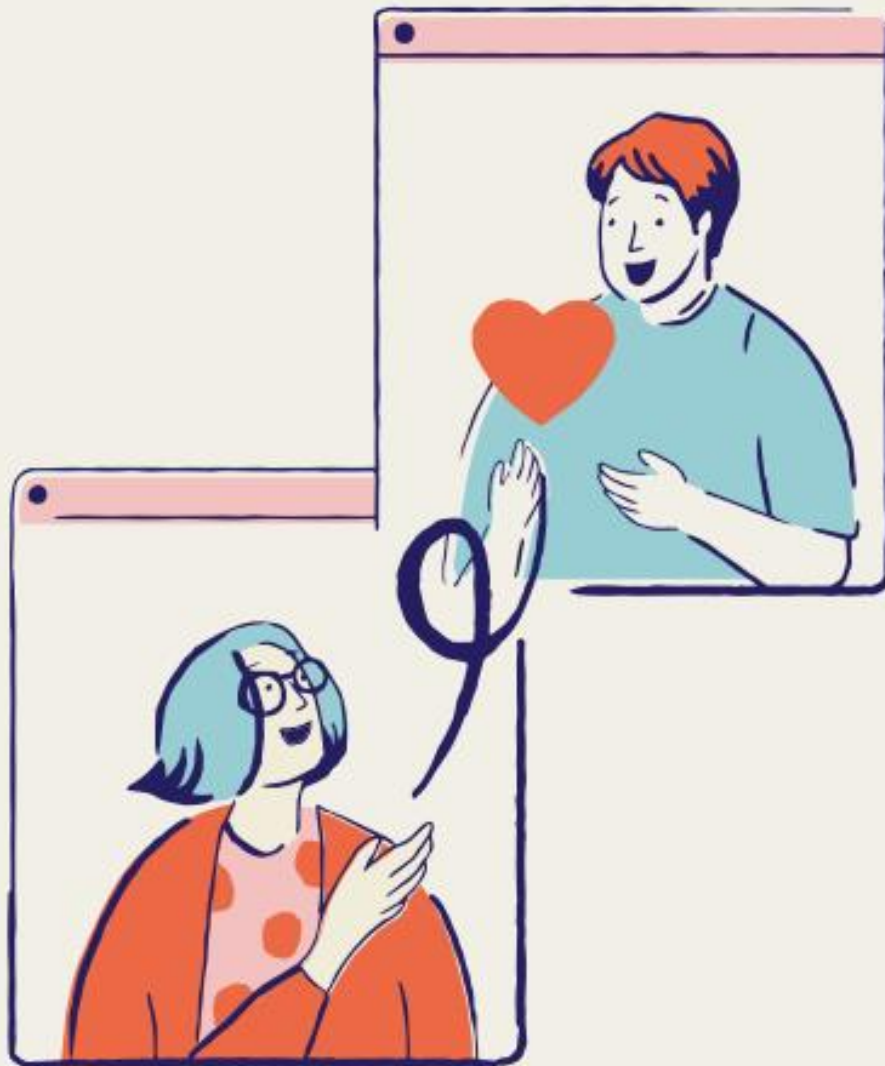


# FUNDACIÓN CENTRO SAN JUAN DE JERUSALÉN

## SER MAESTRO Y ¿QUIÉN PIENSA EN MÍ?



## TALLER DE MAESTROS

**TEMA:** “Ser maestro y ¿quién piensa en mí?”

**FECHA:** jueves 3 de diciembre del 2020

**DIRIGIDO A:** padres y madres de familia

**Objetivos:**

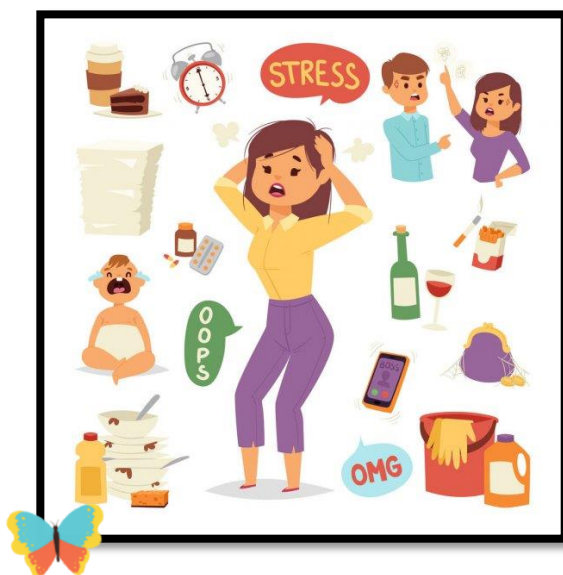
- Apoyar a los maestros a que tomen un tiempo para sí mismo, de expresión, de compartir con otros en su misma labor, en este tiempo de pandemia dónde la participación del magisterio por la educación en línea ha sido fundamental.
- Proveer de estrategias de manejo del estrés, como son la respiración, relajación y trabajo manual.



### 1. Introducción

#### ❖ El estrés

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional, puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso; es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda.



David menciona que en la pandemia los maestros han sido muy perjudicados en la mezcla de su tiempo del rol laboral con su tiempo en el rol familiar; antes del confinamiento los docentes cumplían un horario de trabajo y luego iban a su hogar y podían compartir más tiempo con sus seres queridos, en la actualidad los roles se hacen en un mismo espacio y no hay el tiempo de dar un tiempo de calidad a la familia o a sí mismos.

En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando la tensión le ayuda a la persona a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite de entrega de un proyecto, pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar la salud en varios aspectos.

## - Tipos de Estrés

- **Estrés Agudo** Este es estrés a corto plazo que desaparece rápidamente, todas las personas sienten estrés agudo en algún momento u otro.

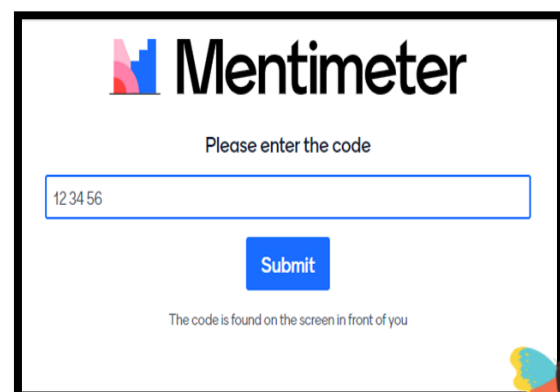
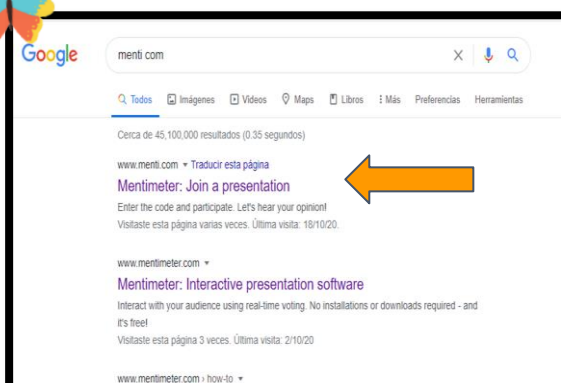


- **Estrés Crónico:** Este es el estrés que dura por un período de tiempo prolongado; cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico, una persona puede acostumbrarse tanto al estrés crónico que no se dé cuenta que es un problema.

## 2. Desarrollo del Taller

### ❖ Herramienta para el desarrollo del grupo

Con el objetivo de realizar un grupo de apoyo dinámico, participativo; el área de psicología de la Fundación, utiliza la herramienta de "Mentimeter" a través de un código dado por el facilitador los participantes pueden ingresar y responder preguntas de manera anónima, después estas respuestas se verán reflejadas de manera grupal.

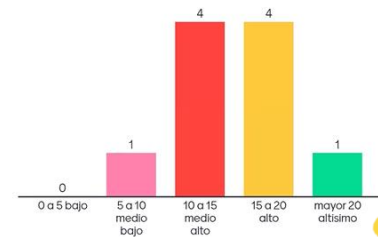


## ❖ Preguntas

### - ¿Qué nivel de estrés estoy sintiendo?

Los maestros respondieron que los niveles de estrés en ese momento estaban en niveles medios altos y muy altos; no existieron participantes que hayan contestado que no sentían estrés.

### ¿Qué nivel de ESTRÉS estoy sintiendo?



David menciona la relación que existe entre el estrés y las manifestaciones en el cuerpo; por ejemplo: cuando el cuerpo siente estrés el cerebro se pone alerta, y el funcionamiento del cuerpo cambia; se generan dolores o tensiones musculares, dolores de cabeza, cansancio, etc.

### - ¿Cómo el estrés está afectando a los que están alrededor mío?

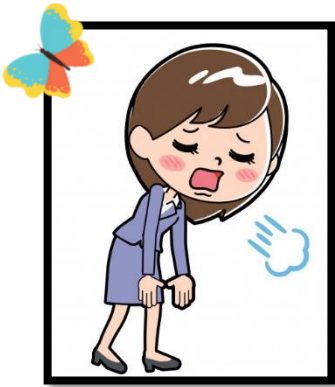
Los participantes respondieron que el estrés ha tenido varias repercusiones en su vida personal y en su entorno como:

- Problemas muy serios de salud y cambios de carácter.
- Estar menos tiempo con la familia a pesar de estar cerca.
- Problemas con los hijos por el sentimiento de abandono; ellos sufren, lloran y sientes que los padres ya no los quieren o están cansados de ellos.
- Discusiones constantes con los miembros de la familia.



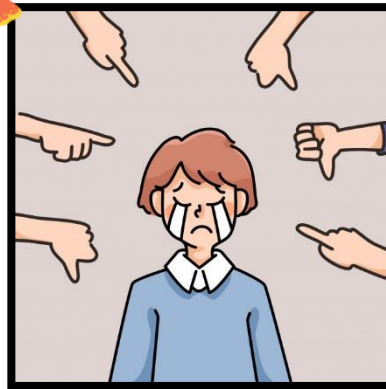
### - ¿Cómo el estrés está afectado a mi rol de profesor?

La respuesta física más común y que se intensifica con el paso del tiempo son los problemas en la salud del trabajador (aparecen problemas de insomnio, taquicardia, ansiedad, depresión, entre otros); estos malestares perjudican notablemente la ejecución de actividades en el rol profesional. Los docentes participantes de este taller contestaron lo siguiente:



- Cansancio general y no cumplen al 100% con todos sus roles.
- Ansiedad y tensión por cruces en los horarios de reuniones, clases y actividades de la casa.

- Falta de concentración en la realización de las planificaciones curriculares, lo que hace que ocupe más tiempo en esta actividad
- A pesar de tratar de dar lo mejor, ser creativo e innovador en las clases, los alumnos no siempre reaccionan de la manera que uno espera.



- Estrés por no manejar la tecnología.
- Tensión al sentirnos evaluados todo el tiempo por padres y autoridades.
- La restricción en el contacto con los niños en forma presencial hace que el nivel de enseñanza y aprendizaje no sea el mismo

Carlita menciona que en circunstancias muy tensionantes lo ideal es aprender a volver a la calma, y para esto debemos regular nuestro cuerpo en primera instancia, una vez regulado, nuestros pensamientos serán más claros, y nuestras acciones coherentes; hacer esto constantemente para que se vuelva un hábito.

### - ¿Qué acciones he realizado para controlarlo?

Los participantes compartieron sus estrategias para manejar o controlar el estrés que han sentido durante la pandemia:

- Dedicar un día completo para realizar las planificaciones curriculares y presentaciones, para alivianar el trabajo del transcurso de la semana.



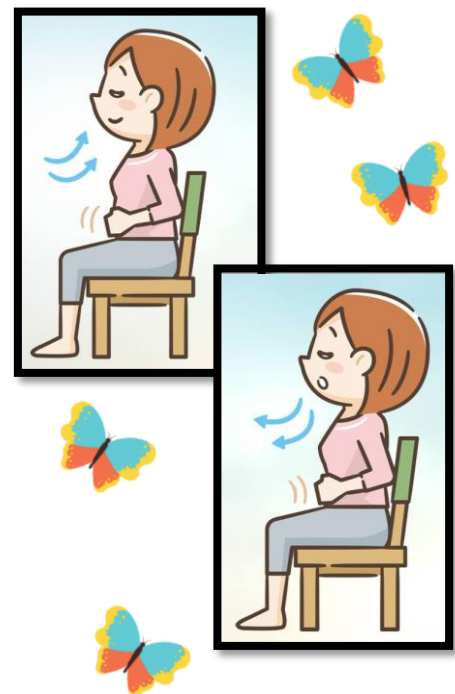
- Organizar las actividades en un horario estructurado, tomando en cuenta mi trabajo y la casa.
- Respirar y buscar un tiempo para mí misma.
- Pensar en cosas positivas y yoga.
- Escuchar música, cantar y bailar mientras puedo para relajarme.

### 3. Técnicas del manejo del estrés

#### - Técnicas de respiración

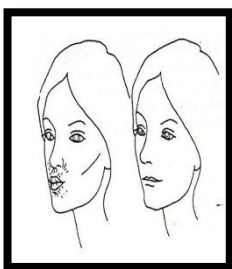
Uno de los procedimientos de relajación más frecuentemente es la técnica, ya clásica, de la relajación muscular progresiva, desarrollada por el médico estadounidense Edmund Jacobson en 1938. Una práctica habitual es comenzar por la relajación muscular progresiva y terminar con alguna estrategia de visualización que contribuya a maximizar la relajación mental.

La relajación muscular progresiva se basa en el reconocimiento de qué músculos están tensos, hiper activados, e incide sobre ellos para destensarlos. Se le llama progresiva porque, poco a poco, se aprende a relajar los distintos grupos musculares, aunque de entrada no seamos conscientes de la tensión que acumulan.



#### - Relajación corporal (relajación - tensión)

Consiste en tensionar y relajar diferentes músculos, sosteniendo unos 10-15 segundos tanto la tensión como la relajación. En este ejemplo nos centraremos en cuatro grupos musculares (cabeza, tronco, brazos y piernas):

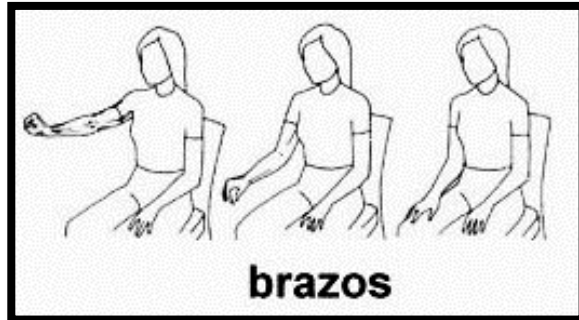


- ✓ **Rostro**
  - **Frente:** fruncir el ceño fuertemente y, luego, relajarlo lentamente.
  - **Ojos:** cerrarlos, apretándolos y notando la tensión en los párpados y, luego, aflojar.
  - **Labios y mandíbula:** apretar labios y muelas y relajar, dejando la boca entreabierta, separando los dientes y dejando la lengua floja.



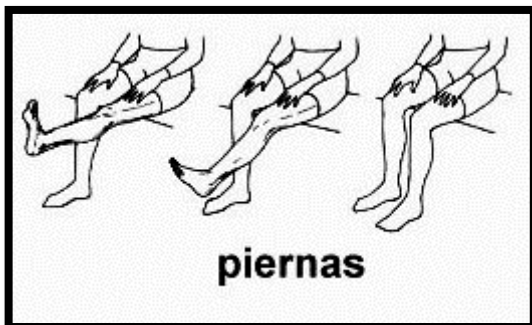
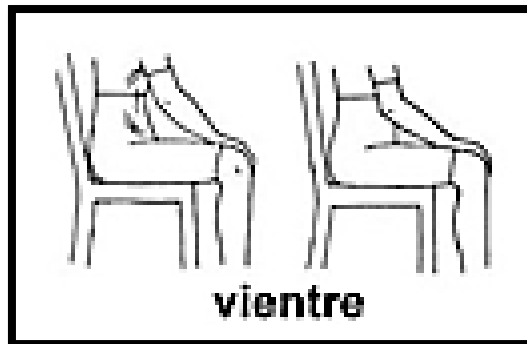
✓ **Cuello y hombros**

- **Cuello:** bajar la cabeza hacia el pecho, notando la tensión en la parte posterior del cuello. Relajar volviendo la cabeza a la posición inicial, alineada con la columna.
- **Hombros:** inclinar ligeramente la espalda hacia adelante llevando los codos hacia atrás, notando la tensión en la espalda. Destensar retornando la espalda a su posición original y reposando los brazos en las piernas.
- **Brazos y manos:** con los brazos en reposo sobre las piernas, apretar los puños, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Para destensar, abrir los puños y reposar los dedos en las piernas.



✓ **Abdomen**

- Tensar los músculos abdominales, “metiendo barriga” y luego, relajarlos.



✓ **Piernas**

- Estirar una pierna levantando el pie y llevándolo hacia arriba y los dedos hacia atrás, notando la tensión en toda la pierna: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relajar lentamente, volviendo los dedos hacia adelante y bajando la pierna hasta reposar la planta del pie en el suelo.
- Repetir con la otra pierna.





- **Relajación mental:**

En la tercera fase se centrará la consciencia en el estado de calma. Puede ser de ayuda visualizar una escena agradable que abarque diferentes sensaciones. Un buen ejemplo es visualizarse tumbado en una playa (evocar los colores, el sonido de las olas, el tacto de la arena, el olor a mar, el calor del sol, la brisa en la piel



- **Expresión (dibujo - plastilina)**

Dibujar es una actividad que favorece la comunicación interpersonal, ayuda a la exteriorización de emociones y fomenta la creatividad. Las actividades manuales por lo general nos llevan a poner la atención en nuestro cuerpo, a instalarnos en el aquí y ahora; dejando la preocupación y la ansiedad.

