



“Las intervenciones psicopedagógicas en caso de situaciones de estrés y ansiedad laboral en docentes de las escuelas primarias en la ciudad de San Jorge Santa fe”.

Facultad de Ciencias de la Educación y Psicopedagogía.

Carrera: Licenciatura y Profesorado en Psicopedagogía.

Luciana Rossetti

Título a obtener con la presentación del trabajo final:

Licenciatura y Profesorado en Psicopedagogía.

-MAYO DE 2024-

Resumen:

Teniendo en cuenta el objetivo general del presente trabajo, se pretende indagar sobre el abordaje psicopedagógico en torno al padecimiento de estrés, sentimiento de ansiedad en las escuelas primarias. Asimismo, se investiga sobre cuáles han sido aquellos síntomas en dichos docentes.

Por consiguiente, el presente estudio y los datos que se han obtenido del mismo han resultado significativos para repensar las intervenciones psicopedagógicas y auxiliar a los docentes. Ha permitido comprender la falta de herramientas con las que cuentan los docentes en el padecimiento de estrés y sentimientos de ansiedad en su vida diaria y la nula intervención desde los equipos psicopedagógicos escolares.

Respecto a lo expuesto anteriormente y buscando respuestas para el objetivo general y los objetivos específicos de la investigación, se ha realizado un trabajo de investigación descriptivo no experimental, desde un enfoque mixto que ha permitido la recolección de datos.

Frente a esto, se utilizó como instrumento de recolección de datos la administración de un cuestionario de tipo cerrado, se analizaron las respuestas para poder comprobar si han existido intervenciones psicopedagógicas en las situaciones de estrés y sentimientos de ansiedad a los docentes de las escuelas de San Jorge, provincia de Santa Fe.

Como resultado de dichos cuestionarios, se concluye que las intervenciones psicopedagógicas en las escuelas de nivel primario en las cuestiones de estrés y ansiedad de los docentes, no predominan. Frente a dichos resultados, se planifica un proyecto de intervención.

El proyecto de intervención “**¿Cómo combatimos el estrés y la ansiedad en la vida diaria docente?**” se crea con una metodología de taller destinado a los docentes de las escuelas. Ha tenido como propósito brindar conocimientos y herramientas sobre temas como el estrés, la ansiedad y la sintomatología que generan mental y físicamente, asimismo ha sido elaborado para que los docentes puedan crear sus propias herramientas y así, aliviar los síntomas y sentimientos ocasionados por dichas situaciones.

Palabras claves: estrés, ansiedad, docentes de nivel primario, psicopedagogía.

Índice:

Resumen:	2
Palabras claves:	2
Introducción:	5
I. Marco teórico:	7
Estado del arte	7
1. ¿Qué es la psicopedagogía?.....	9
1.2 Psicopedagogo	9
2.2 Orientación psicopedagógica:	11
3. Ley n° 9970: “colegio de psicopedagogos de santa fe” (1986):.....	12
4. Labor docente:	13
5. Las definiciones del estrés:.....	14
5.1 Estrés en la docencia:	15
5.2 Estrés laboral:.....	16
II. Marco metodológico:	18
Resultados	20
Discusión.....	33
Propuesta de intervención	36
Acerca del proyecto	36
Fundamentación:	36
Propuesta de intervención	38
Plan de actividades por encuentro	42
Evaluación	43

Viabilidad.....	43
Impacto esperado	44
Conclusión.....	44
Anexos I	46
Anexos II.....	46
Referencias Bibliográficas	49

Introducción:

La presente tesis estudia las intervenciones psicopedagógicas en situaciones de estrés y sentimientos de ansiedad en docentes. Para llevar a cabo dicha investigación fueron recaudados cuestionarios cerrados a 17 docentes de 20 a 60 años, pertenecientes a las escuelas de nivel primario de la ciudad de San Jorge, Santa Fe.

Con ese fin, se empleó una estrategia de metodología mixta, con un enfoque de tipo cualitativo y cuantitativo para llevar a cabo la interpretación de los datos que se recolectaron y comprobar la hipótesis planteada siguiendo así los patrones que puedan llegar a repetirse en el personal docente encuestado en torno a las intervenciones psicopedagógicas en sus ámbitos de trabajo.

Por otra parte, los datos obtenidos de la investigación, aportan información sobre una población que no fue estudiada anteriormente y ámbitos, como las intervenciones psicopedagógicas en el estrés docente que, del mismo modo, no fueron interiorizados con anterioridad. Para poder contestar a las preguntas que han sido planteadas como principal problema: ¿Existe un padecimiento de estrés y ansiedad dentro de las escuelas primarias en docentes de la ciudad de San Jorge? ¿Qué accionar toman los profesionales psicopedagogos frente a dichas situaciones?

También, a través de dicho trabajo, se trata de brindar un acercamiento a la idea de que los psicopedagogos puedan intervenir en las escuelas, ofreciendo herramientas y la contención necesaria para que a aquellos docentes le disminuyan los sentimientos de estrés y ansiedad que les son generados en su labor profesional.

La exposición del presente trabajo final, comienza con la descripción de los antecedentes de la investigación, dichos trabajos previos, permitieron definir la problemática con claridad.

Está conformada por tres apartados, subdivididos a su vez, donde se expresan los conceptos relacionados con la temática del trabajo.

En la primera parte, titulada “**¿Qué es la psicopedagogía?**” se pretende dar a conocer los quehaceres profesionales del psicopedagogo, los diferentes ámbitos de la vida en el que dicho profesional influye y puede ayudar al ser humano.

Dentro del segundo capítulo llamado **“Ley n° 9970: “Colegio de psicopedagogos de Santa Fe”** se expone dicha ley, la cual, menciona el apoyo de legalidad que un psicopedagogo tiene para su accionar y la habilitación el aval que le sirven para poder intervenir en diferentes situaciones, entre ellas, la docencia.

En el cuarto capítulo, hablaremos de: **“Las definiciones del estrés”**, encontramos diferentes puntos de vista de diversos autores y clasificaciones como **“Estrés laboral”** y **“Estrés en la docencia”**.

Subsiguientemente, se desarrolla el marco metodológico, compuesto por el esquema de trabajo para abordar lo planteado como problema de investigación. Dentro del mismo, se describen el tema, las preguntas que fueron realizadas en el cuestionario, los objetivos de dicho trabajo, tanto el general como los específicos, la hipótesis, el diseño y el tipo de investigación, las unidades de análisis y el instrumento utilizado en la recolección de datos.

Luego, encontramos el proyecto de intervención realizado como idea de lo que se podría hacer como recomendación en aquellas escuelas primarias para poder brindar la información necesaria sobre el estrés y los sentimientos de ansiedad en la profesionalidad docente, siendo éste proyecto un taller llamado ***“El estrés y los sentimientos de ansiedad en los docentes, ¿cómo crear las herramientas necesarias para el aula?”***.

Finalmente, se incluye el análisis de datos; y, por consiguiente, se hace referencia a las conclusiones a las cuales se arribó y las respectivas recomendaciones.

I. Marco Teórico:

Estado del Arte

Lucila Messi, Beatriz Rossi, Ana Clara Ventura (2016), realizaron un artículo en donde exploran las representaciones docentes sobre la intervención psicopedagógica en ambientes educativos. Diseñaron un estudio descriptivo basado en encuestas elaboradas en donde participaron 65 docentes de cinco escuelas públicas primarias y secundarias argentinas que contaban con servicio de psicopedagogía con una antigüedad de, al menos, tres años.

Los resultados mostraron que los docentes representaron la intervención psicopedagógica como la reeducación de dificultades de aprender de los alumnos, sustentada frecuentemente mediante mecanismos terapéutico/clínicos individuales y adaptaciones curriculares. Si bien la complementación entre docentes y psicopedagogos/as pareció ser escasa, es el punto sobre el que más expectativas manifestaron los docentes. Se discute la necesidad de impulsar un modelo de intervención que habilite al psicopedagogo a trabajar con la institución educativa en su conjunto.

Pilar Sánchez Álvarez (2009) , realizó un proyecto de investigación que aspiraba a conocer las causas que provocan el estrés en el profesorado de la Comunidad de Murcia, con el objetivo de enumerarlas y comprobar cuál era la más recurrente. También, con dicha investigación pretendía analizar el conocimiento de las estrategias para prevenir el estrés empleadas por los docentes.

En la tesis de investigación creada por Mg. Gamarra Remond Harol Wilson (2019) el autor tuvo como finalidad determinar el nivel de relación entre estrés laboral y el desempeño docente en las instituciones educativas del nivel primario del distrito de Mollepatha –Anta. El diseño de la investigación corresponde al descriptivo correlacional transversal.

Fueron aplicados dos cuestionarios: uno para cada variable y baremados en una población y muestra, integrada por 42 docentes de las instituciones educativas del nivel primario del

distrito de Mollepata -Anta. Con los resultados de esta investigación, el autor pudo afirmar que existe relación entre Estrés Laboral y Desempeño Docente en las instituciones educativas del nivel primario del distrito de Mollepata– Provincia de Anta, por otro lado, el nivel de asociación encontrado es bueno pero inverso, es decir cuanto mayor es el nivel de estrés laboral, menor es el nivel de desempeño docente.

1. ¿Qué es la Psicopedagogía?

En la definición de psicopedagogía se da una confluencia de posturas teóricas, ideológicas, concepciones éticas de disciplinas como la psicología, la pedagogía, el trabajo social y la medicina, entre otras, las cuales están centradas en procesos relacionados con la manera como aprenden y se desarrollan las personas, las dificultades que encuentra el individuo en el proceso de adquisición de nuevos aprendizajes, las intervenciones encausadas a apoyar o superar obstáculos y en términos generales, con las actividades pensadas y proyectadas hacia el logro de aprendizajes cada vez mejores. (Herao López et.al, 2006)

1.2 Psicopedagogo

El psicopedagogo es, según Mónica (Valle, 2012) un profesional cuyo ámbito de actuación se enmarca en torno a los procesos de aprendizaje. Aprendizajes que –como ya sabemos- no quedan circunscriptos a una etapa de la vida ni a un ámbito particular y que debe ser entendido, en un sentido extenso como un proceso multidimensional de apropiación cultural de carácter experiencial, que de manera inescindible entrelaza afectividad, cognición y acción. Esta concepción amplia de aprendizaje, tanto en su comprensión como en su extensión conceptual, permite la diversificación de las prácticas psicopedagógicas posibles que no quedan así restringidas al aprendizaje escolar ni específicamente a sus aspectos problemáticos.

La construcción que realiza en psicopedagogo es la de un conocimiento situado, que se ajusta al contexto de la realidad desde la que se nos interpela profesionalmente tiene que ver con un conocimiento profesional que, si bien hunde sus raíces en el conocimiento científico o disciplinar, asume ciertos rasgos de singularidad.

2. Intervenciones psicopedagógicas:

La intervención psicopedagógica se realiza en diferentes ámbitos de actuación del psicopedagogo: ámbito de gestión del Ministerio de Educación y Cultura, ámbito familiar mediante programas de educación para padres, ámbito clínico, ámbito escolar, entre otros.

La diversidad de actuaciones en las intervenciones psicopedagógicas refleja la coexistencia de distintos modelos de intervención específica del ámbito escolar o psicopedagógico, que se definen en función de que se realice una intervención directa o indirecta, según esté dirigida a individuos particulares o a grupos, ubicada en la propia

institución (interna) o fuera de ella (externa) que esté basada en la asistencia o correctivoremedial y proactiva u orientada hacia la prevención y el desarrollo.

Dentro de aquellas intervenciones Messi, Rossi, Ventura (2016) mencionan las acciones que se organizan habitualmente en torno a cuatro ejes:

1. Los objetivos, los cuales oscilan entre tareas que se focalizan prioritariamente en el alumno y aquellas que buscan abordar el contexto educativo, abarcando aspectos curriculares y organizativos; sin que las mismas deban ser entendidas de manera excluyente;
2. La modalidad, pudiendo tener un sentido correctivo-asistencial o preventivo;
3. El posicionamiento que incide en el carácter más o menos directo sobre el alumno, que fluctúa entre tratamientos individuales y directos hasta tratamientos que combinan momentos de atención individual con abordajes más indirectos como, por ejemplo, la intervención con los agentes educativos que se relacionan con él;
4. El lugar, vinculado con los niveles y los contextos. Por ejemplo, se pueden realizar abordajes a nivel del aula o con las instituciones en su conjunto; o en una etapa o ciclo educativo determinado. (pág. 111.)

Ninguna intervención en el campo de lo social psicopedagógico se nos presenta acabada y disponible a manera de un repertorio técnico factible de ser aplicado, sino que, por el contrario, supone un arduo y laborioso proceso de construcción que de manera recursiva enlaza la acción y la reflexión constante.

Dentro de las intervenciones psicopedagógicas puede haber diferentes principios, de los cuales Gloria Cecilia Henao López, Luz Ángela Ramírez Nieto, Carlota Ramírez Palacio (2006) mencionan:

Principio de prevención: concibe la intervención como un proceso que ha de anticiparse a situaciones que pueden entorpecer el desarrollo integral de las personas. A partir de la prevención se busca impedir que un problema se presente, o prepararse para contrarrestar sus efectos en caso de presentarse. Si a partir de la intervención psicopedagógica no se logra una modificación de las condiciones del contexto se brinda una serie de competencias para que la persona comience a desenvolverse de manera adaptativa, a pesar de las condiciones nocivas.

Principio de Desarrollo: actualmente, se ha integrado este principio al anterior. Desde una perspectiva de desarrollo se postula que la meta de toda educación es incrementar y activar el desarrollo del potencial de una persona aquella intervención se realiza mediante acciones que contribuyan a la estructuración de su personalidad, acrecentar capacidades, habilidades y motivaciones, a partir de dos posiciones teóricas no disidentes pero sí diferenciales: como lo son el enfoque madurativo que postula la existencia de una serie de etapas sucesivas en el proceso vital de toda persona, unidas por edad cronológica y con dependencia de un componente biológico y el enfoque cognitivo que otorga gran importancia a la experiencia y a la educación como promotoras de desarrollo definido como el producto de una construcción, es decir, una consecuencia de la interacción del individuo con su entorno, que permite un progreso organizado y jerárquico.

Principio de acción social: es la posibilidad de que el sujeto haga un reconocimiento de variables contextuales y así, haga uso de competencias adquiridas en la intervención psicopedagógica para adaptarse y hacer frente a éstas en su continua transformación.

2.2 Orientación Psicopedagógica:

La orientación psicopedagógica es una de las áreas de acción para los psicopedagogos. Según las autoras Henao López, Ramírez Nieto, Ramírez Palacio (2006) tiene que ver con un proceso en el que se apoya y acompaña de forma continua a las personas en los diversos momentos y aspectos de su existencia, con la finalidad de potenciar la prevención y el desarrollo humano a través de los diferentes momentos de la vida. Basándose según las situaciones, la orientación puede atender preferentemente aspectos particularmente educativos, vocacionales y personales. (pág.218.)

Intervención psicopedagógica en la enseñanza del docente:

La intervención psicopedagógica en el área de enseñanza docente son llamadas programas de apoyo al proceso de enseñanza- aprendizaje, por mucho tiempo estuvo centrada en las dificultades de aprendizaje. En la actualidad se propone que la intervención vaya más allá de lo remedial e integre un modelo de consulta colaborativa que posibilite un proceso de enseñanza-aprendizaje en el cual se reconozca la diversidad de los alumnos, sus intereses, motivaciones, contextos, capacidades cognitivas y desarrollo afectivo.

A partir de estas propuestas ha surgido la tendencia a concebir la intervención psicopedagógica desde puntos de vista más globalizadores en los cuales se toma en cuenta el análisis del contexto, intervenciones de tipo preventivo, de desarrollo, dirigida a toda la comunidad educativa: familia, profesores, alumnos, reconociendo un sujeto que se enfrenta a una sociedad que le demanda cambios, responsabilidades, transformaciones, nuevas formas de apropiación del conocimiento y de concepción de valores , para lo cual la institución educativa ha de contribuir con la formación centrada no sólo en el conocimiento teórico, sino también en la formación personal, socioemocional y ciudadana que posibilite además de un buen desenvolvimiento escolar y laboral , una postura crítica ante el mundo y las propuestas que le circundan, y una capacidad de pensar por sí mismo, y criticar libremente pero con argumentos fundamentados en la razón. (Henao López et.al, 2006)

3. Ley nº 9970: “Colegio de psicopedagogos de Santa Fe” (1986):

Entre las responsabilidades más importantes que expresa dicha ley para el psicopedagogo/a se encuentran:

- Preservar, mantener, mejorar y restablecer en niños, adolescentes y adultos las posibilidades de aprender.
- Crear condiciones para un mejor aprendizaje individual y/o grupal en las instituciones educativas y de salud, o en las situaciones de aprendizaje en general. Investigar, orientar y asesorar sobre metodologías que ajusten la acción educativa a las bases psicológicas del aprendizaje.
- Analizar y señalar los factores orgánicos, afectivos, intelectuales, pedagógicos o socio-culturales que favorecen, interfieren o perjudican un buen aprendizaje en los ámbitos individual, grupal, institucional y comunitario, proponiendo proyectos de cambios favorables.
- Organizar el proceso necesario para concretar en cada caso, el diagnóstico psicopedagógico, el pronóstico y las indicaciones terapéuticas. Realizar tratamientos ante alteraciones de los aprendizajes sistemáticos y/o asistemáticos efectuando el abordaje terapéutico según las características de cada patología.
- Investigar en las diversas áreas de aplicación de la psicopedagogía, elaborar nuevos métodos y técnicas de trabajo y controlar la enseñanza y difusión de este saber.

Llevar a cabo una adecuada orientación vocacional operativa en todos los niveles educativos.

4. Labor docente:

Se refieren a una serie de acciones potencialmente conscientes del profesional en educación, del proceso de enseñanza en su triple dimensión de saber, saber hacer y saber ser. Entendida la dimensión del saber cómo aquella que se focaliza en la adquisición y dominio de conocimientos específicos, la dimensión del saber hacer, se refiere a un conjunto de habilidades que le posibilitan la ejecución de acciones o tareas con base en los contextos y la dimensión del ser, enfatiza en el aspecto afectivo de la persona, donde ocupa un papel central la modificación y consolidación de intereses, actitudes y valores. (Hena López et.al, 2006)

El docente facilita las condiciones para que el alumno aprenda a aprender y lo realiza por medio de una serie de estrategias utilizadas como educador, entre ellas podemos encontrar las habilidades de sensibilización, atención, adquisición de la información, personalización, recuperación, cooperación, transferencia, actuación y valoración de la información. Así mismo, el docente aprende a través de estrategias cognitivas que están abocadas a la adquisición información a través de diversas técnicas la exploración, fragmentación y repetición, la codificación de ese saber, a partir de metodologías como reglas nemotécnicas, imágenes, relaciones, metáforas, aplicaciones, auto preguntas, parafraseado, agrupamientos, secuencias, mapas y diagramas, la recuperación o evocación de ese conocimiento dado y también mediante los procesos de búsqueda de codificaciones e indicios, planificación de respuestas y respuesta escrita . Los docentes también utilizan las estrategias de apoyo, a través de la implementación de pruebas de autoconocimiento y automanejo que son denominadas metacognitivas y otras las socioafectivas tales como las sociales, afectivas, y motivacionales muy importantes para llevar a cabo su tarea de enseñanza.

El docente a través del tiempo cambia su perfil, desarrolla su rol de “expositor del conocimiento” y evoluciona a uno de “monitor del aprendizaje” donde lo importante es que haga consciente el estudio y genere innovaciones en el ámbito de las estrategias de enseñanza y aprendizaje.

5. Las definiciones del estrés:

Desde el principio de la humanidad el estrés se hizo presente en los primeros hombres, debido a que tenían que enfrentar dos situaciones cotidianas de sobrevivencia como pelear entre ellos o con los animales y huir de los peligros de los grandes animales o cambios que se producían en la naturaleza.

Según López Rosetti el estrés es un fenómeno normal que nos alcanza a todos porque no existe una vida sin estrés. Asimismo, los mecanismos que se ponen en juego ante el estrés son generados por nuestro organismo hasta que comienzan a ser anormales en determinado momento o hasta patológicos. (pág. 23).

Hay un nivel de estrés “normal” considerado bueno y denominado “eutrés” y otro “anormal” considerado como malo y denominado “distrés”.

El problema en el estrés se presenta cuando se hace sostenido en el tiempo y pasa a ser un estrés crónico, lo que en términos generales conocemos como el sufrimiento. Es imprescindible reaccionar a algunos eventos con un nivel normal de estrés: frente a una demanda determinada, ya sea para desenvolvernos con eficiencia ante una sobrecarga emocional aguda, ante un trabajo competitivo o una contingencia que amenace nuestros intereses vitales. En esos casos estaremos presentando una reacción de estrés agudo normal para encarar y luego resolver una situación (Rosetti, 2022)

La situación del estrés se produce en todas aquellas circunstancias donde las demandas a las cuales nos sometemos superan nuestra capacidad de resistencia rompiendo el natural equilibrio propio del estado psicofísico de bienestar.

Mc Ewen (2000) lo define como una situación mental que nace como consecuencia de una amenaza existente o supuesta a la integridad psicológica o fisiológica de una persona, el mismo que provoca una respuesta en su comportamiento o en su reacción fisiológica. Es una situación que tensiona a la persona y es ocasionada por las dificultades que se dan en las capacidades personales en el momento de enfrentar o resolver una situación problemática. Si dicha situación se presenta con frecuencia produce que las personas tengan problemas emocionales, psicológicos y sobre todo en la salud con la aparición de enfermedades inesperadas.

La organización Mundial de la Salud (OMS) en la Cuarta Reunión de Red de centros colaboradores de la OMS para la salud ocupacional, realizada el 07 al 09 de junio de 1999 en la ciudad de Espoo (Finlandia), señalan que el estrés es uno de los grandes males que viene afectando a los trabajadores y está viene a ser un conjunto de defensas fisiológicas del organismo de una persona dispuestos para entrar en acción.

5.1 Estrés en la docencia:

Con respecto al estrés docente Ortiz (1995) manifiesta que este trastorno es ocasionado por un conjunto de situaciones consideradas como problemáticas, el cual mantiene su presencia e intensidad de manera frecuente, provocando una respuesta del docente y que está consiste en una reacción de estrés ante la influencia de situaciones negativas y amenazantes.

Como Silvero (2007) considera, el estrés de los docentes está relacionado a los sentimientos de autoestima baja, de desprotección y frustración, a la falta de apoyo de los padres de familia y la comunidad escolar, debido a factores de desequilibrio que el docente percibe entre aspiraciones, habilidades, valores y metas, recursos existentes y exigencias del contexto. Por lo que hay una desproporción entre las demandas y exigencias del entorno, con lo que se puede ofrecer, situación que provoca trastornos negativos.

Pilar Sánchez Álvarez (2009) en su investigación cita:

Kyriacou y Sutcliffe (1978) definen el estrés del profesor como aquella experiencia de emociones negativas y desagradables, tales como el enfado, frustración, ansiedad, depresión, nerviosismo, que resultan de algún aspecto de su trabajo y que van acompañadas de cambios fisiológicos y bioquímicos (Muchinsky, 2000).

Toda situación de estrés laboral puede estar generada por:

- ☐ Una respuesta a las presiones o tensiones a las que se ve sometido el profesional.
- ☐ Un estímulo que alerta de situaciones indeseadas.
- ☐ Un desequilibrio entre las exigencias del puesto de trabajo y las capacidades individuales.

En el momento actual, los docentes están sometidos a grandes presiones en su trabajo por múltiples causas, y estas tensiones afectan negativamente a este colectivo, convirtiéndose que es una de las causas más frecuentes de las bajas profesionales por enfermedad (Álvarez, 2009).

A raíz de esto, se pueden manifestar consecuencias disfuncionales, como tensión muscular en la zona del cuello, dolor de cabeza, irritabilidad, cambios de estado de ánimo, agotamiento, ansiedad, falta de motivación y las estadísticas de los últimos años dan cuenta sobre lo anteriormente nombrado.

5.2 Estrés Laboral:

El estrés se introduce en el ámbito laboral permitiendo comprender una manifestación de la ausencia de armonía que tiene un impacto negativo en la salud y por ende en el trabajo de las personas.

El estrés laboral es un fenómeno cada vez más frecuente en nuestra sociedad, presente en todos organismos e instituciones que la conforman, fundamentalmente porque las necesidades y exigencias laborales han ido cambiando en las últimas décadas. Este fenómeno afecta al bienestar físico y psicológico del trabajador y puede deteriorar la salud del mismo. (Mg. Gamarra Remond, 2019)

El estrés laboral es la respuesta del individuo ante exigencias y obligaciones laborales que no concuerdan con sus habilidades y competencias, poniendo a prueba su capacidad para enfrentar estas circunstancias según la Organización Mundial de la Salud.

Se pueden observar dos tipos de estrés laboral: el episódico y el crónico. El primero se relaciona con algo eventual, no es permanente, por lo tanto, una vez que se afronta o resuelve la situación estresante desaparecen los síntomas. Por otro lado, el estrés crónico, aparece cuando la persona se encuentra sometida a constantes situaciones

estresantes, su duración la frecuencia e intensidad son muy grandes. Dentro de ese tipo de estrés, la persona se siente emocionalmente agotada, con sentimientos contrariados frente al rol laboral y hacia los individuos con los que se trabaja.

El estrés en la actualidad, es considerado como una de las preocupaciones más comunes de los trabajadores, la Organizacional Internacional del Trabajo (OIT), lo considera como la “epidemia del siglo XXI”.

Dentro del ámbito laboral, el estrés suele ser de los principales factores que afectan en el buen funcionamiento de los establecimientos, debido a que sus trabajadores son afectados en su salud y rendimiento laboral. Cuando un trabajador tiene trastornos del estrés, posiblemente se mostrará débil, no tendrá motivación, tendrá una producción menor y poca seguridad en lo que hace, por ende, la entidad o institución donde trabaja tendrá pocas posibilidades de superación.

Mg. Gamarra Remond Harol Wilson (2019), plantea que el estrés en el plano laboral se da cuando existe una sobrecarga de presión en el contexto del trabajo. Esto se produce generalmente cuando existe un desequilibrio entre las exigencias que se presentan en el trabajo o pueden ser propias y las capacidades personales o recursos de los que se dispone para realizarla de manera eficaz. En muchos casos, pueden ser también originadas por situaciones muy ajenas al trabajador. La sintomatología va desde sentirse malhumorados hasta situaciones de depresión grave, que pueden ir acompañados en algunos casos de debilidad y agotamiento físico.

Según menciona Sánchez Álvarez (2009) en su investigación menciona que el principal síntoma del estrés laboral es la percepción de estar viviendo una situación que le supera a la persona y que ya no puede controlar. Esa situación, puede llegar a impedir, por ejemplo, que realice bien su trabajo.

II. Marco Metodológico:

Tema:

Ansiedad y estrés laboral en los docentes de escuelas primarias y abordajes desde la intervención psicopedagógica

Problema:

¿Existe un padecimiento de estrés y ansiedad dentro de las escuelas primarias en docentes de la ciudad de San Jorge?

¿Qué accionar toman los profesionales psicopedagogos frente a dichas situaciones?

Objetivo general:

Indagar sobre el abordaje psicopedagógico en torno al padecimiento docente de estrés, sentimiento de ansiedad e insatisfacción laboral en las escuelas primarias.

Investigar si la colectividad de los docentes padece síntomas relacionados con el estrés y los sentimientos asociados con ansiedad diaria.

Objetivos Específicos:

Conocer sobre los sentimientos de estrés y ansiedad docente estableciendo los aspectos relevantes de la vida cotidiana de aquellos.

Investigar acerca de las acciones que realizan los gabinetes psicopedagógicos en las situaciones de estrés y ansiedad en los docentes.

Averiguar sobre la opinión de los docentes de las escuelas en cuanto a su día a día laboral y sentimientos.

Metodología:

Dicho estudio presenta una metodología mixta cualitativa y cuantitativa, ya que estudia a la realidad y recoge información mediante discursos y respuestas abiertas para luego realizar una interpretación de los significados y a su vez recoge datos que sirven para probar hipótesis y seguir patrones que se repiten en el personal docente

Tipo de investigación:

La investigación que se desarrolla tiene un tipo de análisis descriptivo, debido a que pretende medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre las variables a las que se refiere dicha investigación. Sirve para una comprensión más profunda del tema o problema, estableciendo sus características principales.

Población:

La población está compuesta por 17 docentes de sexo femenino, de mayoría entre 20 y 50 años con una antigüedad en general que varía por los 11 y 20 años de actividad en las cinco escuelas primarias de San Jorge Santa fe, 4 de ellas de gestión pública y 1 particular incorporada.

Técnicas e instrumentos de investigación:

□ Cuestionario cerrado dirigido a docentes de educación primaria de las escuelas primarias en San Jorge, Santa Fe. Enviado mediante correo electrónico. En el lapso del final del año 2022 y comienzos del año 2023.

Cuestionario dirigido a docentes:

El siguiente cuestionario tiene como objetivo indagar sobre el padecimiento de estrés laboral, sentimientos de ansiedad e insatisfacción laboral docente y las intervenciones psicopedagógicas que se realizan en cuanto a la ayuda y soporte del personal docentes inmersas en las escuelas de educación primaria.

Diagnóstico:

Resultados

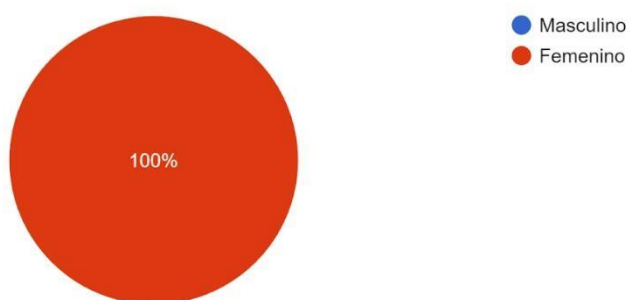
Resultados de cuestionario aplicado en docentes de las escuelas primarias de San Jorge, Santa Fe:

Sexo:

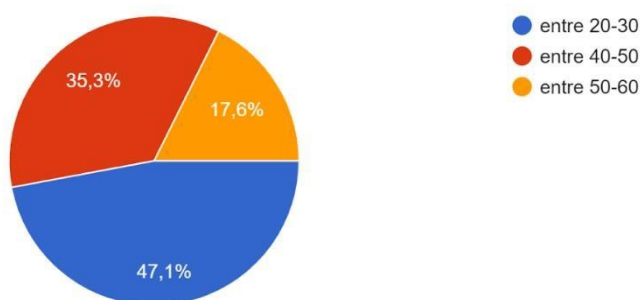
La totalidad de docentes son de sexo femenino.

Edad:

Sexo
17 respuestas



Edad
17 respuestas

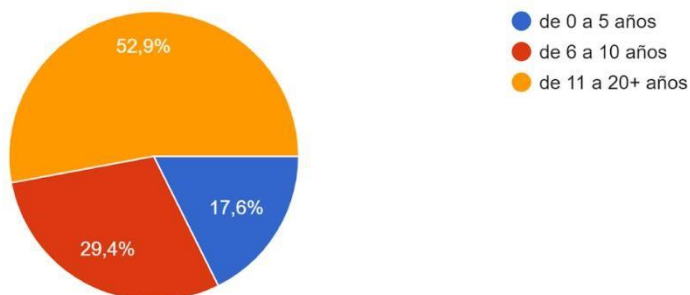


Las edades son mayormente entre 20 y 30. Luego de entre 40 y 50 años y menormente entre 50 y 60 años.

Años de ejercicio ...

¿Cuántos años llevas transcurridos en la docencia?

17 respuestas



Los años de docencia transcurridos son notablemente de 11 a 20+ años (9 docentes de 17), 5 docentes de 11 llevan de 6 a 10 años trabajando y 3 de 0 a 5 años.

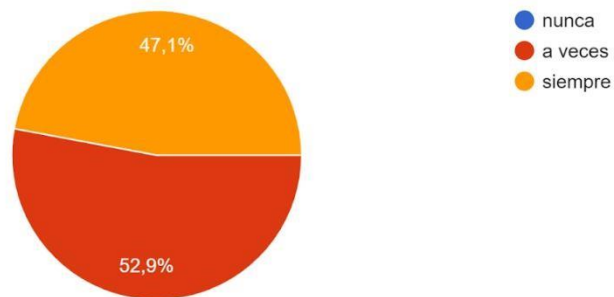
Establecimientos:

Los establecimientos en los que trabajan son variados: 14 personas han contestado que trabajan en establecimientos de gestión pública y 3 de gestión privada. Algunas docentes trabajan en dos escuelas.

TRABAJO DOCENTE DE EDUCACIÓN PRIMARIA

En el trabajo docente... disfruto de las tareas cotidianas:

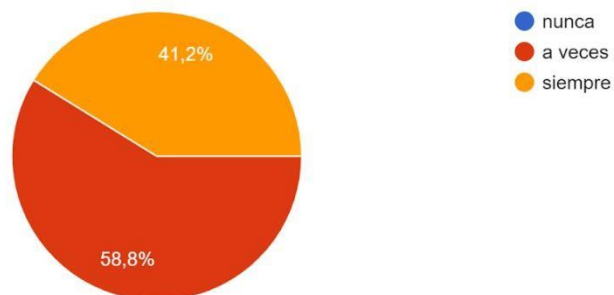
17 respuestas



De un total de 17 respuestas, 8 personas disfrutaban de las tareas cotidianas siempre y 9 a veces.

La paso bien en las horas de trabajo

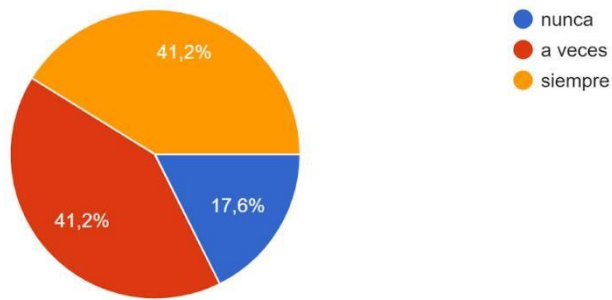
17 respuestas



7 docentes la pasan bien en su trabajo siempre y 10 consideran que a veces.

Cuando despierto... siento ganas de ir a trabajar

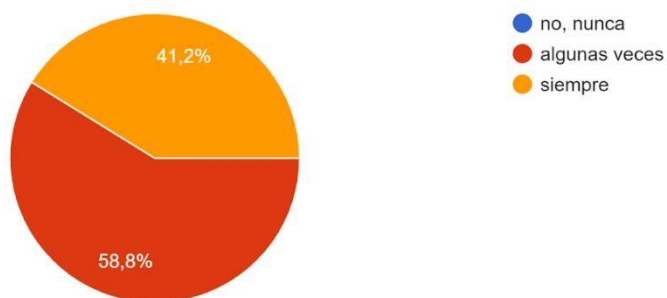
17 respuestas



En el momento de despertar, 7 docentes sienten ganas de trabajar todos los días, otras 7 solo a veces y 3 nunca.

Podría afirmar que soy feliz en mi trabajo de docente:

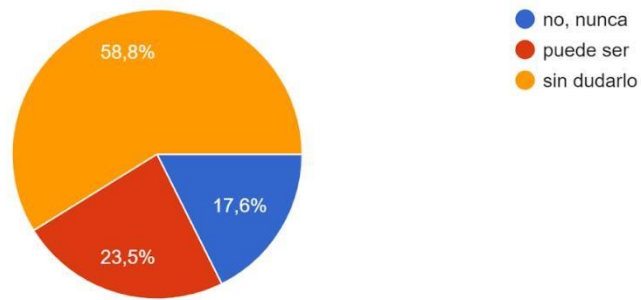
17 respuestas



De la misma manera, de un total de 17 respuestas, más de la mitad algunas veces es feliz en su trabajo y siete afirman serlo siempre.

Si tuviese la posibilidad de volver a escoger mi profesión, volvería a elegir la docencia

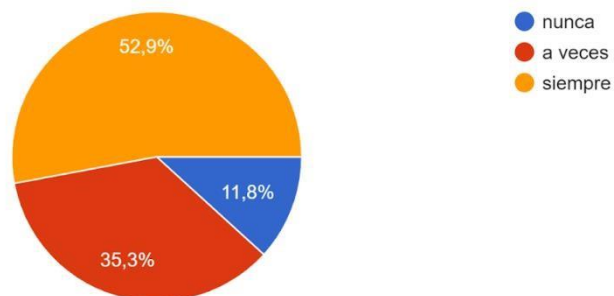
17 respuestas



En la consigna si volverían a elegir la profesión docente 10 docentes lo elegirían sin dudarlo, 4 contestaron que puede ser, a lo que podemos considerar que su respuesta no es tan segura y 3 contestaron que no.

Estoy satisfecho con el aporte que hago en la escuela que trabajo

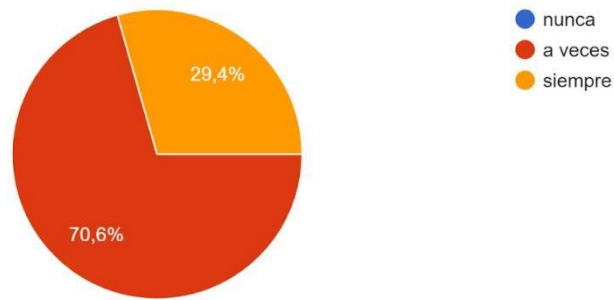
17 respuestas



Nueve de las docentes que contestaron se sienten siempre satisfechas con el aporte que realizan en cada escuela en la que trabajan, 6 docentes solo a veces se sienten satisfechas y 2 nunca.

Al terminar mi trabajo estoy contento con los resultados

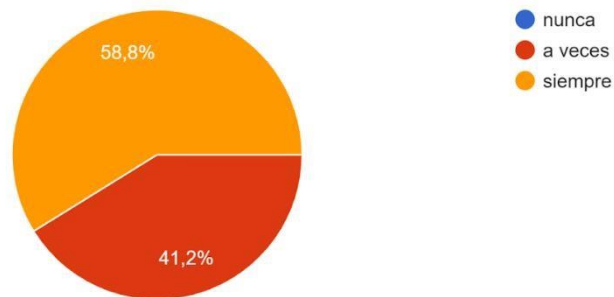
17 respuestas



Al terminar su trabajo, unas 12 docentes a veces están contentas con los resultados de sus trabajos, y 5 están seguras y afirman estar contentas con el fruto de sus trabajos.

Soy creativo para las actividades con mis alumnos y me siento motivado

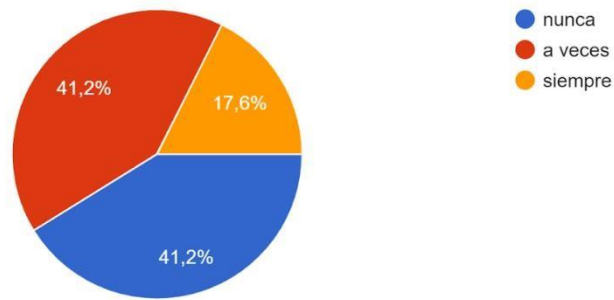
17 respuestas



En cuanto a la creatividad con sus alumnos y la motivación que sienten al realizar las actividades para ellos, la mayoría afirma que siempre, y que se sienten motivadas, una cantidad de siete docentes solo a veces siente que es creativa.

Me siento satisfecho con la remuneración del trabajo docente

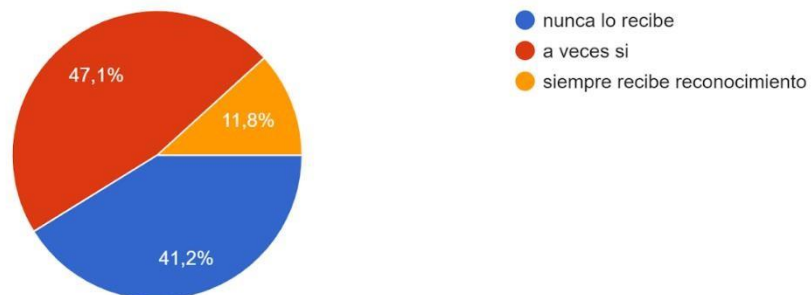
17 respuestas



En relación a la remuneración que reciben en su trabajo docente, 2 docentes se sienten satisfechas totalmente con el pago que recibe, 7 docentes a veces consideran de que está bien esa remuneración y unas 7 docentes que nunca se sienten satisfechas.

Creo que mi trabajo no recibe el reconocimiento justo desde la mirada social

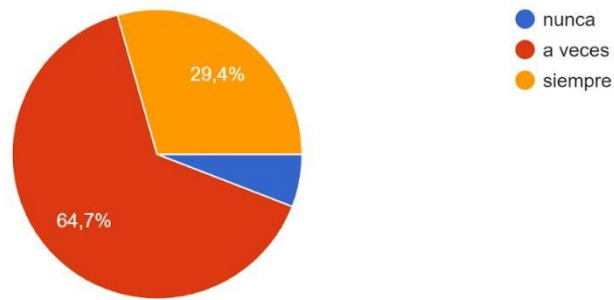
17 respuestas



Once de las 17 docentes creen que su trabajo recibe reconocimiento a veces en la sociedad, las demás que no tienen reconocimiento justo desde la sociedad.

Las condiciones laborales son óptimas en mi campo de trabajo

17 respuestas

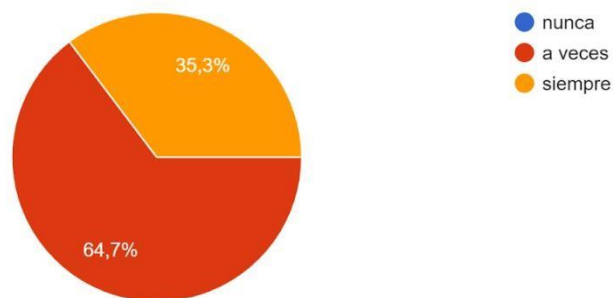


Más de la mitad de las docentes afirman que las condiciones institucionales de trabajo son adecuadas a veces, 5 siempre y una no está de acuerdo con que las condiciones laborales sean óptimas.

POST JORNADA LABORAL:

Luego de la jornada laboral...Me encuentro sin fuerzas

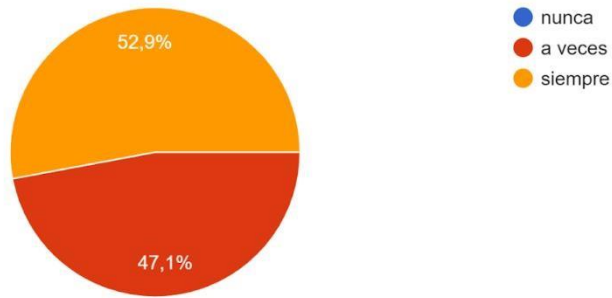
17 respuestas



Luego de las jornadas laborales, la mayoría a veces se siente sin fuerzas, y seis de 17 siempre se encuentran sin fuerza.

Me siento físicamente agotado

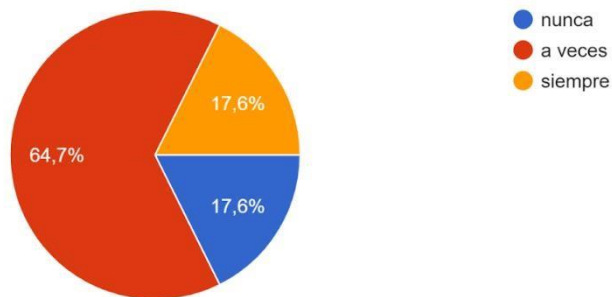
17 respuestas



Físicamente 6 de las docentes se sienten siempre agotadas en cada día luego del trabajo, y las demás solo a veces.

En el momento de trabajar me agoto fácil y rápidamente

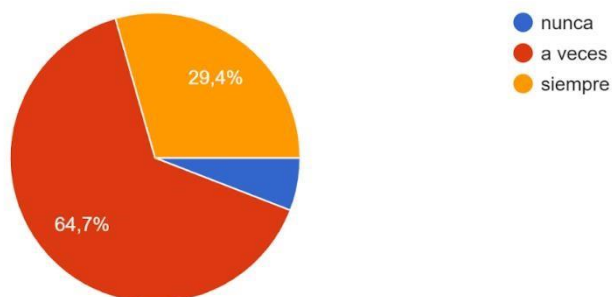
17 respuestas



Dentro de su trabajo son mayoría las docentes que se agotan fácilmente a veces, tres siempre se sienten agotadas, y otras tres nunca.

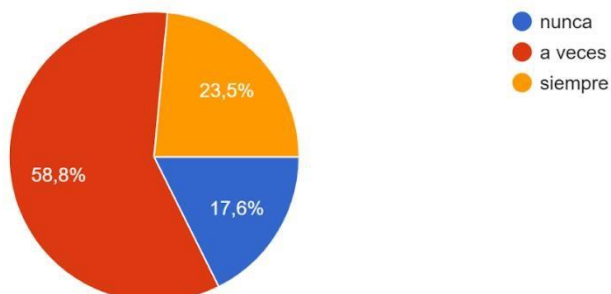
Me noto disfónico luego de las jornadas laborales

17 respuestas



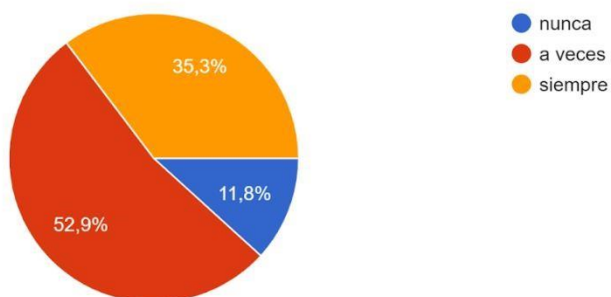
Once docentes notan disfonías algunas veces, mientras que cinco siempre y una sola nunca.

En algunos momentos tengo falta de concentración para realizar las tareas/actividades
17 respuestas



En cuanto a la falta de concentración para realizar las tareas 10 de las 17 docentes a veces se sienten con esos síntomas, cuatro siempre y tres nunca sienten falta de concentración.

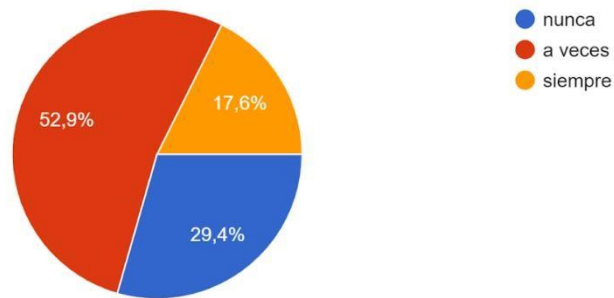
Sufro dolores de cabeza a menudo
17 respuestas



Nueve de las docentes sufren dolores de cabeza frecuentes, otras 6 siempre y dos nunca.

Sufro de faltas de memoria frecuentes

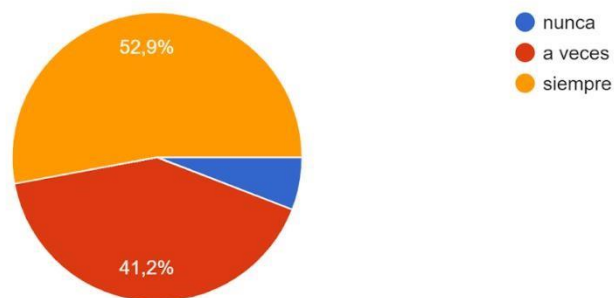
17 respuestas



Las faltas de memoria le ocurren a veces a 9 de las 17 docentes, otras 2 nunca han sufrido faltas de memoria, pero 6 siempre los sufren.

Siento que no voy a poder con todas mis responsabilidades

17 respuestas

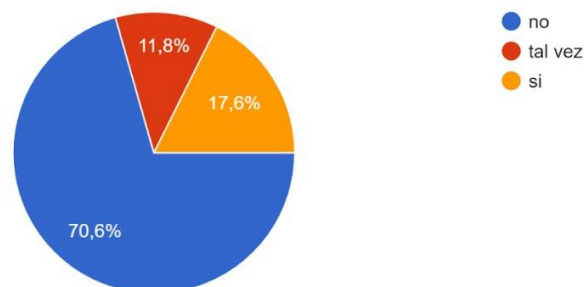


Nueve de las docentes algunas veces siente que no va a poder con todas las responsabilidades otras 3 siempre, y 5 nunca siente que no podrá.

CONOCIMIENTOS ACERCA DEL PROFESIONAL PSICOPEDAGÓGICO:

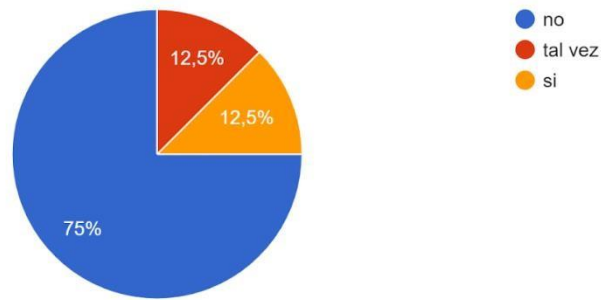
Estoy informado de que el psicopedagogo de mi escuela puede ayudarme en las situaciones de estrés y ansiedad laboral

17 respuestas



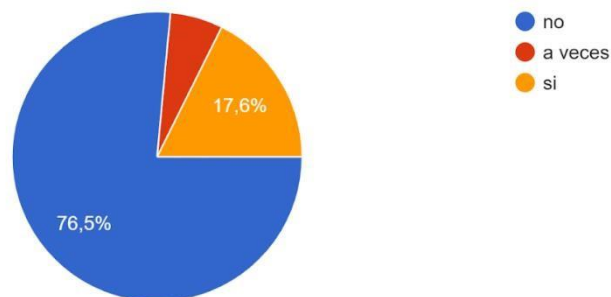
Existe un gabinete psicopedagógico escolar en el establecimiento en el que trabajo

16 respuestas



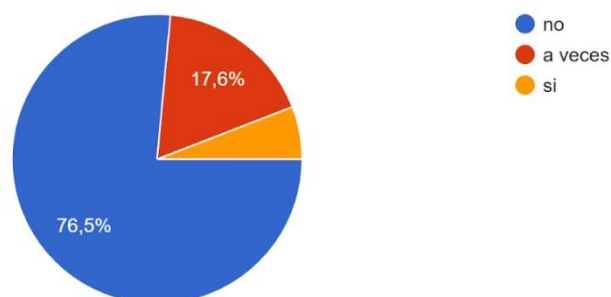
Recibo ayuda profesional (psicólogo ,psiquiatra, terapia) en mi día a día

17 respuestas



Ante los problemas de estrés y ansiedad planteados, recibo respuesta del gabinete psicopedagógico de la escuela

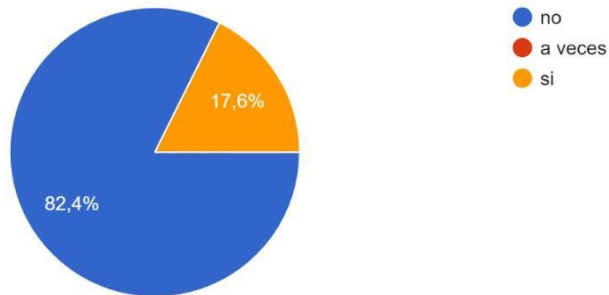
17 respuestas



En las escuelas que trabaja cada docente en mayoría no existe un gabinete psicopedagógico escolar. También, la totalidad no tiene información sobre un psicopedagogo de su escuela que pueda ayudarlas en situaciones de estrés laboral. Del

mismo modo, casi ninguna docente recibe ayuda de un profesional exterior a la institución para tratar sus sentimientos de estrés y ansiedad.

Los consejos y el apoyo psicopedagógico me sirvieron para afrontar mi trabajo
17 respuestas



Como es de esperar, tampoco reciben consejos o apoyo del psicopedagogo institucional, a diferencia de 3 docente que dicen sí recibirlos.

Discusión

El psicopedagogo debe realizar acciones que estén centradas en procesos relacionados con la manera como aprenden y se desarrollan las personas, las dificultades que encuentra el individuo en el proceso de adquisición de nuevos aprendizajes, las intervenciones encausadas a apoyar o superar obstáculos y en términos generales, con las actividades pensadas y proyectadas hacia el logro de aprendizajes cada vez mejores (Henao López et al., 2006) de otra manera. Para poder lograr aquellos aprendizajes fortuitos, debe intervenir, apoyar y brindar las herramientas necesarias a las personas que generaran dichos aprendizajes: los docentes.

En el contexto en el que nos encontramos actualmente, los docentes han de estar sobrecargados de exigencias y largas horas de trabajos, reciben escasos salarios y las condiciones escolares no son completamente agradables dentro de las escuelas primarias. Complementario a que, en los últimos tres años tras la pandemia, debieron también cambiar sus metodologías de enseñanza. Todo lo anteriormente nombrado, puede conducir a aquellos docentes a padecer sentimientos de estrés y ansiedad en la tarea docente.

En su labor, los docentes, realizan acciones que están sumamente relacionadas con el proceso de enseñanza y si bien, focalizan la adquisición y el dominio de diferentes conocimientos específicos, también enfatizan con un aspecto afectivo de la persona. Proveen las condiciones para que el alumno pueda aprender a aprender, utilizan en este proceso diferentes estrategias como sus habilidades de sensibilización, atención, adquisición de la información, personalización, recuperación, cooperación, transferencia, actuación y valoración de la información.

Entonces, lo trascendental, es que el docente pueda hacer consciente lo enseñado y genere innovaciones en el ámbito de las metodologías de enseñanza junto con un contexto que acompañe sus labores. Cuando las condiciones y el contexto no son los adecuados para expandir su profesión, pueden ocasionarse situaciones y sentimientos que los lleven a padecer estrés.

En cuanto a los docentes de San Jorge, Santa Fe de las escuelas primarias, la mayoría plantean una experiencia en cuanto a su trabajo, los resultados y el desempeño que tienen como docentes dentro de las escuelas de nivel primario.

Por otra parte, la mayoría docentes afirman haber tenido algunas veces sentimientos de ansiedad y estrés, como dolores de cabeza, pérdidas de memoria, desconcentración, agotamiento físico y, además, sintiéndose insatisfechas con el salario y el reconocimiento de la sociedad hacia su profesión.

Según López Rosetti (2022), el estrés, es un fenómeno normal que nos alcanza a todos porque no existe una vida sin estrés. Asimismo, los mecanismos que se ponen en juego ante el estrés son generados por nuestro organismo hasta que comienzan a ser anormales en determinado momento o hasta patológicos. El problema en el estrés se presenta cuando se hace sostenido en el tiempo y pasa a ser un agotamiento crónico, lo que en términos generales conocemos como el sufrimiento.

Dentro del ámbito laboral, el estrés suele ser de los principales factores que afectan en el buen funcionamiento de los establecimientos, debido a que sus trabajadores son afectados en su salud y rendimiento laboral. Hay niveles de estrés “normal” y niveles de estrés “anormal”, que son los que preocupan.

Las docentes de las escuelas primarias de San Jorge manifiestan sentimientos variados representada en sintomatologías de tipo físicas. Un 82,3 % se sienten muchas veces agotadas en su jornada y al terminar el día laboral, sin fuerzas, el 94.1 % presenta frecuentemente disfonías, un 88,2 % dolores de cabeza, el 70,5 % pérdidas de memoria, faltas de concentración y un 94,1 % muchas veces siente que no podrán cumplir con todo su trabajo.

Aquella sintomatología es propia del estrés laboral docente, todos esos síntomas también pueden estar relacionados con la autoestima baja, la desprotección y la frustración, la falta de apoyo de los padres de los alumnos y la comunidad escolar (Silvero, 2007).

Puede encontrarse una desproporción entre las demandas y exigencias que el entorno tiene para con ellas, esto, provoca trastornos negativos, como síntomas de estrés y ansiedad en su día a día.

A partir del resultado de los datos recaudados el propósito es observar qué abordajes e intervenciones realizan los profesionales psicopedagogos de las escuelas primarias de San Jorge. Debido a que es significativo dentro de la tarea psicopedagógica ser un lugar de apoyo y acompañamiento de las docentes que sufran dichos síntomas, así como también brindar herramientas que les sean útiles y prevenir un padecimiento más grave.

Todas las docentes coinciden en que no se realiza una atención psicopedagógica en cuanto a sus sentimientos de estrés y ansiedad dentro de las escuelas primarias en San Jorge.

Casi en su totalidad, las docentes contestan que no existe un gabinete psicopedagógico, ni han recibido ayuda psicopedagógica en el transcurso de su docencia en los últimos años, tampoco reciben consejos o apoyo psicopedagógico.

En dichos casos, es de suma importancia la intervención psicopedagógica. Dentro de las responsabilidades que tiene un psicopedagogo, la ley n° 9970 (1986) menciona como uno de sus puntos imprescindibles: crear condiciones para un mejor aprendizaje individual y/o grupal en las instituciones educativas y de salud, o en las situaciones de aprendizaje en general. Investigar, orientar y asesorar sobre metodologías que ajusten la acción educativa a las bases psicológicas del aprendizaje.

El accionar psicopedagógico se enmarca en contextos de enseñanza-aprendizaje, a partir del principio de orientación psicopedagógica, proceso en el que se apoya y acompaña de forma continua a las personas en los diversos momentos y aspectos de su existencia, con la finalidad de potenciar la prevención y el desarrollo humano a través de los diferentes momentos de la vida.

La intervención psicopedagógica en el área de enseñanza docente son llamadas programas de apoyo al proceso de enseñanza- aprendizaje, por mucho tiempo estuvo centrada en las dificultades de aprendizaje. En la actualidad se propone que la intervención vaya más allá de lo remedial e integre un modelo de consulta colaborativa que posibilite un proceso de enseñanza-aprendizaje en el cual se reconozca la diversidad de los alumnos, sus intereses, motivaciones, contextos, capacidades cognitivas y desarrollo afectivo (Henao López et.al, 2006).

Propuesta de Intervención

PROYECTO DE INTERVENCIÓN

¿Cómo combatimos el estrés y la ansiedad en la vida diaria docente?

1. Acerca del proyecto

A partir de haber indagado sobre las intervenciones psicopedagógicas en situaciones de estrés y ansiedad en los docentes de las escuelas de nivel primario de la ciudad de San Jorge y habiendo comprobado que dichas intervenciones no eran realizadas y los docentes padecían dichos síntomas de estrés y ansiedad, se desarrollará una propuesta de intervención a modo de taller para capacitar a los docentes y ayudarlos a detectar sus síntomas y crear herramientas que les sean de apoyo para saber controlar el estrés y la ansiedad a partir de la actividad dentro del aula.

2. Fundamentación:

Cada vez, en mayor frecuencia se está presentando el estrés laboral en profesionales con comunicación continua con personas, como por ejemplo los docentes.

El estrés laboral es la respuesta del individuo ante exigencias y obligaciones laborales que no concuerdan con sus habilidades y competencias, poniendo a prueba su capacidad para enfrentar estas circunstancias según la Organización Mundial de la Salud. (Leka et al., 2004). cambiar

La docencia es conocida como una profesión que practica y ejerce la docencia, es decir, es un proceso en el cual tanto los maestros como los alumnos adquieren nuevos conocimientos que conforman un espíritu de aprendizaje conjunto. Ejerciendo su profesión, muchos docentes de nuestro país suelen padecer un estrés crónico, el cual es un tipo de estrés que aparece cuando la persona se encuentra sometida a constantes situaciones estresantes y su duración, la frecuencia e intensidad son muy grandes.

En el estrés laboral crónico la persona se siente emocionalmente agotada, con sentimientos contrariados frente al rol laboral y hacia los individuos con los que se trabaja. Esto puede estar ocasionado por las condiciones laborales, por la baja remuneración, por las largas horas de trabajo y por el contacto constante con gran cantidad de alumnos.

Es imprescindible que los profesionales docentes trabajen en condiciones laborales favorables en donde sus derechos sean respetados, para eso, es necesario que

sean apoyados y contenidos en casos de necesitar ayuda, ya que, generalmente los docentes trabajan con muchísimo contacto y comunicación con otras personas y eso puede crearles una situación de estrés prolongada que impide que sus experiencias laborales sean amenas.

A raíz de lo anteriormente nombrado, es importante indagar sobre aquellas condiciones, las consecuencias que tienen en éstas personas y qué intervenciones se realizan en cuanto a la prevención y ayuda profesional desde las escuelas en el caso de ocasionarse un estrés en el docente para indagar sobre el pensamiento de los profesionales y saber su actual situación en cuanto a sus sentimientos de ansiedad, estrés e insatisfacción laboral.

Asimismo, otro punto de la investigación, se centra en generar una motivación en la intervención de los psicopedagogos escolares en la atención de aquellas situaciones desfavorables dentro de las escuelas primarias

3. Acciones a realizar

“El estrés y los sentimientos de ansiedad en los docentes, ¿cómo crear las herramientas necesarias?”.

Propuesta de intervención

PLANIFICACION DE TALLER DOCENTES DEL NIVEL PRIMARIO. Estrés y ansiedad.	
Destinatarios	Docentes del Nivel Primario de las Escuelas de la ciudad de San Jorge, Santa Fe.
Fecha:	24 de marzo de 2024.
Objetivos	☐ Informar a las docentes sobre el estrés y sus diferentes causas. Escuchando sus experiencias y trabajando dudas. ☐ Que el docente logre incorporar y entender las metodologías convenientes para trabajar en el aula con menor cantidad de estrés en sus vidas diarias. ☐ Facilitar la puesta en práctica de las herramientas aprendidas para que luego se lleven a cabo en las aulas.
Actividades	Tres encuentros: 1- Exposición y explicación de las causas y consecuencias del estrés y la ansiedad. 2- Puesta en común de experiencias, explicación de herramientas que sirven para disminuir el estrés y la ansiedad en su vida diaria. 3- Elaboración del material que servirá de herramientas. Cierre
Responsable	Licenciada y Profesora en Psicopedagogía Luciana Rossetti.
Modalidad	☐ Presencial ☐ Expositiva
Recursos	Pantalla para proyectar las presentaciones. Materiales.

1ER ENCUENTRO			
Actividad	Duración	Objetivos	Recursos
El estrés y los sentimientos de ansiedad. (Presentación y explicación)	30 minutos	☐ Conocer, descubrir y reconocer la teoría del estrés y las manifestaciones físicas que generan.	Canva.
Puesta en común, reconocimiento de situaciones propias (emociones y sentimientos)	20 minutos	☐ Escuchar y aprender a partir de los testimonios de sí mismos y de los demás docentes en la misma situación.	
Mentimeter	10 minutos	☐ Expresar qué resonó del primer encuentro y qué me llevo como aprendizaje.	Celular.

2DO ENCUENTRO			
Actividad	Duración	Objetivos	Recursos
Imagen con frase. Inteligencia emocional Gestión de emociones	20 minutos	□ Que los participantes logren reflexionar acerca de la imagen y reconocer sus propias habilidades de inteligencia emocional.	Canva.
Me reconozco (habilidades personales, técnicas asertivas)	20 minutos	• Descubrir y compartir aspectos de la personalidad de uno mismo. la • Fortalecer autoestima. sí • Conocerse a mismos.	Hojas, lapiceras y fibras.
Situaciones escolares Conocimiento de las disruptivas del aula	20 minutos	□ Reconocer qué situaciones escolares no debemos permitir para un manejo ameno del estrés y la ansiedad.	Hojas de papel impresas con situaciones.

3ER ENCUENTRO: Docentes			
Actividad	Duración	Objetivos	Recursos
Herramientas para utilizar en el aula a partir de la enseñanza.	10 minutos	☐ Descubrir los instrumentos de enseñanza que puedan llevar a cabo dentro del aula.	Canva.
¿Cómo crearías dichas herramientas?	30 minutos	☐ Elaborar instrumentos para controlar sus sentimientos de estrés y ansiedad fuera de la escuela a partir de lo aprendido.	Materiales: hojas, cartulinas, fibras, lápices.
Cierre de los encuentros	10 minutos	☐ Que los participantes consigan expresar en un ensayo qué aprendieron, cómo se sintieron y qué implementarían en el aula escolar luego del taller.	Hoja y lapicera.

4. Plan de actividades por encuentro

PRIMER ENCUENTRO

El primer encuentro comenzará con la exposición y explicación de los temas: Estrés y sentimientos de ansiedad. ¿Qué es el estrés? ¿Qué sentimientos genera? ¿Cómo se siente la ansiedad? ¿Cómo puede transmitirse físicamente?

Se utilizará un Canva para las principales palabras importantes.

Luego realizaremos una puesta en común con quienes participen del taller. Se dará el espacio para que cada uno pueda exponer si alguna vez se sintió de esa forma, y escucharemos las situaciones propias en las que hayan tenido sentimientos de estrés y ansiedad.

Por último, realizaremos un mentimeter, en donde cada participante deberá poner a través de esa aplicación palabras que le fueron resonantes en este primer encuentro y qué aprendieron. Deberán utilizar el celular. En el caso de no contar con celular podrán pasar papelitos con la palabra que quisieran aportar.

SEGUNDO ENCUENTRO

El segundo encuentro comenzaríamos viendo una imagen que ha sido compartida por López Rosetti (2022) con la siguiente frase: “La tortuga puede hablar más del camino que la liebre”. ¿Qué quiere decir para las docentes dicha frase? ¿Qué animal representaría el sentimiento de estrés y ansiedad y cuál el de tranquilidad y aprendizaje?

Luego, realizaremos la explicación y exposición del tema, que es el que explica qué y cómo utilizar las herramientas que sirven para calmar los sentimientos de estrés y ansiedad. Se utilizará Canva con las palabras principales. Los temas de este encuentro, serán: Inteligencia emocional, gestión de las emociones, técnicas de relajación y meditación.

Como actividad realizaremos “Me reconozco” en un papel los docentes deberán plasmar con lapiceras, hojas, fibras cuáles son sus habilidades personales, qué técnicas suelen utilizar para calmarse. También, hablaremos sobre las técnicas sirven para calmarse como por ejemplo la meditación y respiración.

Para terminar, leeremos situaciones escolares y en conjunto reconoceremos en grupo cuáles necesitan herramientas e intervenciones para que no generen estrés y ansiedad al docente a cargo. Para poder reconocer cuales son las disruptivas de las aulas.

TERCER Y ULTIMO ENCUENTRO

Al comenzar el tercer y último encuentro se les brindará a las docentes la explicación y exposición de las técnicas que podrán implementar dentro del aula para colaborar con el alivio de los sentimientos de estrés y ansiedad, como por ejemplo: organizadores de rutina adentro del aula, señaladores de silencio, técnicas para dirigirse a sus alumnos de forma adecuada, listas para organización propia y del tiempo libre, ejercicios de relajación para realizar con sus alumnos actividad de centrado, etc.

Luego, en conjunto, llevaremos a cabo las prácticas de dichas herramientas.

Dialogaremos como cierre de taller sobre qué fue lo que aprendieron y como se sintieron en el proceso. Se les pedirá escribir un ensayo expresando lo aprendido y explicando qué técnicas les parecen más eficientes según lo que se adecua a su vida diaria.

4. Evaluación

Las herramientas de evaluación que se utilizarán en el desarrollo de dicho taller serán el registro en “Lista de cotejo” a través de la observación de cada encuentro del taller y las actividades que realicen las docentes para poder identificar si los objetivos del mismo han sido alcanzados. Por otro lado, la segunda herramienta será la recolección de un ensayo crítico descriptivo escrito por cada participante del taller donde puedan plasmar sus opiniones sobre el transcurso de cada encuentro del taller y también describir sus sentimientos a lo largo de la experiencia.

5. Viabilidad

El proyecto está destinado a docentes del nivel primario de las escuelas de San Jorge, la viabilidad del taller es alta. El lugar del encuentro se llevará a cabo una sala de la escuela, es amplio, cómodo y tiene diferentes recursos para que la persona responsable del taller pueda llevarlo a cabo. El taller se realizará tres sábados seguidos por la mañana

para la comodidad de los docentes. En cuanto al recurso humano es adecuado ya que lo llevará a cabo una licenciada y profesora en psicopedagogía.

6. Impacto esperado

Con la implementación del taller se pretende informar y ayudar a los docentes para que a través de él puedan reconocer las situaciones en las que sienten estrés y ansiedad, tengan conocimiento sobre dichos síntomas y como llevar a cabo las herramientas y las estrategias que les permitan calmar los síntomas y mejorar su día a día laboral.

Además, se pretende divulgar y distinguir la importancia del bienestar mental y físico en los docentes para poder llevar a cabo de forma correcta y gratificante su labor.

Por otro lado, se espera que el taller tenga una gran influencia en los docentes para que puedan disfrutar de sus tareas laborales sin estrés y sentimientos de ansiedad y la encuentren como una experiencia que esté colmada de disfrute y buenos resultados para sus alumnos, sabiendo controlar sus síntomas de estrés y ansiedad y pudiendo implementar herramientas que le sirvan dentro del aula para organizar las jornadas escolares. En relación a eso, resulta indispensable que los docentes tengan presente que llevar una vida saludable tanto mental y física es lo que debe acompañar el tratamiento de dicha sintomatología, en cuanto al primer punto, asistiendo a profesionales de la salud mental los cuales pueden ayudarlos en su día a día y en segundo punto, realizando deporte, haciendo actividades extra laborales que les sirvan para distraerse y desconectarse de dichas situaciones estresantes.

7. Conclusión

A partir de los cuestionarios recopilados sobre el estrés y la ansiedad de los docentes de primaria, se observó que las intervenciones psicopedagógicas esperadas para ayudar a dichos profesionales no estaban siendo implementadas. En respuesta a tales carencias, se ha diseñado un proyecto de intervención en forma de taller que servirá como una herramienta fundamental para brindar apoyo e información sobre esta problemática a los docentes de nivel primario.

En el ámbito educativo, estas intervenciones se conocen como programas de apoyo al proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los psicopedagogos desde su profesión pueden aportar positivamente cuando un docente se encuentra en situaciones de estrés y sentimientos de ansiedad. Por un lado, desde la pedagogía el profesional puede intervenir asesorando sobre metodologías educativas convenientes. Además, enseñar a los docentes a partir de sus conocimientos de psicología, en relación a cómo manejar sus emociones en su labor diario mediante técnicas de gestión emocional como la meditación y la adaptación de rutinas. También, desde sus habilidades didácticas, el profesional puede proporcionar métodos de organización con respecto al aula adaptándola a las necesidades de los alumnos buscando como resultado un ambiente de enseñanza más ameno y agradable.

En conclusión, luego de haber mencionado el accionar recomendable a realizar del psicopedagogo en las situaciones de estrés y ansiedad, ¿por qué sería beneficioso que dichas intervenciones sean realizadas? Principalmente, porque desde la psicopedagogía laboral proporcionamos las mejores condiciones para los trabajadores, en éste caso, los docentes, que además interpelarán la enseñanza hacia sus alumnos, en dónde como psicopedagogos también intervienen, por ende, el estado emocional y físico de los docentes. Por lo tanto, a partir de dicho bienestar docente se crea la base de las condiciones adecuadas para un mejor aprendizaje individual o grupal en las instituciones educativas siendo así un aspecto esencial de la intervención realizada: el aprendizaje de los alumnos.

III- Anexos I

Formulario de cuestionario dirigido a docentes:

<https://forms.gle/jhWa7fv7PtF3Y2Fc9>

Respuestas:

<https://docs.google.com/document/d/1ch5iNpkBYrHKMoReV4xj6rzMJ3o0pe7PRjrLfJlBzQ/edit?usp=sharing>

IV- Anexos II

Mentimeter primer encuentro: <https://www.menti.com/aljw5k4wxymm>

Canva _____ por _____ encuentros:

https://www.canva.com/design/DAFyGm6okc0/ILzMComUq2S0Cr3-XrcpZg/view?utm_content=DAFyGm6okc0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor



Instrumento de evaluación:

Lista de cotejo:

Grupo: _____

Nombre del participante: _____

Fecha: _____

Indicadores	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
El participante integró y realizó las actividades de los temas de cada encuentro. “Estrés”, “estrés docente”. “Estrategias de relajación” “Herramientas para el aula”					
Logró implementar y llevar a cabo las técnicas enseñadas. Técnicas: -relajación -meditación -herramientas de trabajo dentro del aula					
Participó oralmente, brindó opiniones y experiencias en los diálogos del grupo en general.					

Siguió las consignas de las actividades propuestas.					
--	--	--	--	--	--

4 indicadores demostrados	Muy bien
3 indicadores demostrados	Satisfactorio
2 indicadores demostrados	En proceso
1 o 0 indicadores demostrados	No logrado

V- Referencias Bibliográficas

Álvarez, P. S. (2009). *Cómo afrontar el estrés docente*. Murcia, Murcia, España.

Barona, E. G. (2006). Una investigación con docentes universitarios sobre el afrontamiento del estrés laboral y el síndrome del "quemado". *OEI- Revista Iberoamericana de Educación*.

Espiritu Chaupis, Norka Yazmin Yovera Sandoval, Elizabeth Maria . (2021). Nivel de estrés en docentes de educación primaria de insituciones públicas. Lima, Perú: Universidad de Ciencias y Humanidades .

Gloria Cecilia Henao López, Luz Angela Ramírez Nieto, Carlota Ramírez Palacio. (2006). Qué es la intervención psicopedagógica: definición, principios y componentes. *Estudios clínicos y sociales en psicología| Clasificado colciencias categoría B*, 215-226.

LEY n° 26061. (2005, Octubre 21). *LEY DE PROTECCION INTEGRAL DE LOS DERECHOS DE LAS NIÑAS*,. Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina.

LEY N° 9970. (1986, 10 30). *COLEGIO DE PSICOPEDAGOGOS DE SANTA FE*. Santa Fe, Santa Fe, Argentina.

María Barreda Monforte, A. C. (2012). Técnicas y métodos para controlar el estrés docente.

María Soledad Menghi, Laura Beatriz Beatriz Oros. (2014). Satisfacción Laboral y síndrome de Burnout en docentes de nivel primario. *Revista de psicología*, pp 47-59.

Messi, Lucila; Rossi, Beatriz; Ventura, Ana Clara. (2016). LA PSICOPEDAGOGÍA EN EL ÁMBITO ESCOLAR: ¿QUÉ Y CÓMO REPRESENTAN. *Redalyc*, 111-128.

- Mg. Gamarra Remond, H. W. (2019, agosto 03). El estrés laboral y sus consecuencias en el desempeño del docente de nivel primario del distrito de Mollepata-Anta-Cusco. *. Tesis para obtener el grado académico de doctor en educación*. Cusco, Perú: Universidad César Vallejo.
- Müller, M. (1993). *Aprender para ser*. Bonum.
- Organización Mundial de la Salud. (2023, 02 23). *Estrés*. Retrieved from OMS: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Quiroga, V. F. (2013). *Prevalencia del síndrome de burnout en docentes de escuelas públicas de la ciudad de Rosario*. Rosario, Argentina: Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Rosario.
- Rosetti, D. L. (2022). *Estrés, sufrimiento y felicidad*. Planeta.
- Valle, M. (2012). La intervención Psicopedagógica: Problemas y problemáticas actuales. *Contextos de Educación*.