



Facultad de Psicología y Ciencias Sociales

Trabajo Integrador Final

Título

“Estresores, repercusiones del estrés y manejo del estrés en docentes de escuelas primarias
ubicadas en el barrio Fuerte Apache”

Alumna: Kobylanski Rocio Clara

Mail: Ro.kobylanski@gmail.com

Nº de Legajo: 18.707

Tutor: Dr. Bernardo Kerman

Índice

1. Introducción.....	1
2. Rol docente y desafíos del mismo.....	2
3. Contextos de vulnerabilidad social y condiciones del barrio “Fuerte Apache”	5
4. Estresores, estrés y sus repercusiones.....	6
5. Manejo del estrés y recursos de afrontamiento.....	10
6. Antecedentes.....	12
7. Planteo del problema.....	14
8. Objetivos.....	15
8.1 Objetivo general.....	15
8.2 Objetivos específicos.....	15
9. Método.....	16
9.1 Diseño.....	16
9.2 Participantes.....	16
9.3 Técnicas de recolección de datos.....	16
9.4 Procedimientos.....	17
10. Resultados.....	18
10.1 Estresores organizacionales.....	18
10.2 Estresores asociados a la carencia de recursos.....	21
10.3 Estresores asociados a la violencia e inseguridad.....	23
11. Repercusiones del estrés.....	24
12. Recursos de afrontamiento y manejo del estrés.....	26
13. Conclusiones y discusión.....	28
14. Referencias.....	33
15. Anexo.....	37

1. Introducción

A partir de la lectura de diversos estudios, Hiebert y Farber (1984) afirman que existe evidencia suficiente para considerar a la docencia como una profesión generadora de distrés (tipo de estrés que lleva a la etapa de agotamiento). Además la prevalencia del estrés y la respuesta a éste varía de docente a docente, dependiendo los recursos de afrontamiento y el manejo de los mismos que utilicen. Asimismo otros estudios corroboran que los profesionales docentes tienen niveles de sintomatología asociada al estrés medio/altos, por lo que se confirma que estos son trabajadores de alto riesgo no sólo para experimentar estrés crónico, tal como han demostrado otros estudios previos (Kokkinos, 2007, Jiménez et al, 2005, Sandoval y Gil-Monte, 2008), sino también para padecer sintomatología y manifestaciones físicas, psicológicas y sociales.

En el presente estudio se evaluará el fenómeno del estrés en docentes de escuelas primarias ubicadas en la localidad popularmente denominada “Fuerte Apache”. El diseño seleccionado para realizar la investigación será cualitativo, de carácter descriptivo y exploratorio. Los objetivos específicos de dicho estudio serán, en primer lugar describir y explorar los estresores percibidos por estos docentes. Luego se buscará describir y estudiar las repercusiones del estrés en la muestra. Por último se observará y estudiará el manejo del estrés y los recursos de afrontamiento de los docentes de dichas escuelas. El muestreo es de siete docentes de género femenino, con edades comprendidas entre 25 y 55 años de edad y presentan una antigüedad entre 1 a 25 años en escuelas de zonas desfavorables. Dichos docentes pertenecen a las siguientes escuelas: Padre Mujica N° 50, Comandante Luis Piedra Buena N°51, Arturo Marasso N°3 y Armada Argentina N°13.

Mendizábal (1995) en condiciones de trabajo y salud de los docentes primarios de la Provincia de Buenos Aires, afirmó que el nivel socioeconómico de los estudiantes parece influir directamente en la percepción de agotamiento y en la frecuencia del mismo en el desempeño docente. Los profesionales a cargo de estudiantes de nivel social medio que la perciben son un 37%, porcentaje que asciende hasta el 61% si están trabajando en escuelas de zonas desfavorecidas. Es por ello que el estudio se realizará con docentes que ejercen su profesión dentro de estos contextos. En cuanto a la localidad de dicha investigación, ésta presenta una falta de mantenimiento general, carencia de ascensores y escaleras en buen estado, existían múltiples problemas con las instalaciones de agua, humedad de goteras que

amenazaban las instalaciones eléctricas y asimismo presentaba condiciones explícitas de violencia e inseguridad.

Palabras claves: Estresores, repercusiones del estrés, manejo del estrés, recursos de afrontamiento, docentes, contextos de vulnerabilidad social.

2. Rol docente y desafíos del mismo

A lo largo de la historia definir el rol docente fue adquiriendo complejidad, ya que se ve atravesado por diversos factores. Debemos tener presente que el concepto en sí mismo irá acompañado a la función que en cada época histórica se espera que el docente cumpla en el sistema educativo y en la sociedad. Es por ello que definirlo debe estar articulado con determinadas categorías sociales que van contribuyendo a la construcción social del concepto de docente. En los tiempos de construcción del estado-nación el magisterio se estableció en la articulación compleja entre lo moral, lo vocacional y la misión de funcionario de Estado. Esta función se corresponde con la misión “civilizadora” atribuida a la institución escolar, y con una tradición pedagógica. Esta es denominada normalizadora, conformada por pedagogos laicos y católicos argentinos que impusieron el modelo pedagógico de la instrucción pública en la cual, el educador debía “normalizar”, imponiendo a la plebe una cultura civilizadora. La tarea realizada consistía en proporcionar la salvación a los “bárbaros” y transformarlos en ciudadanos de la nación (Dussel, 2005).

Es por ello que la docencia se define, en sus inicios, como una misión o sacerdocio, práctica que requiere no tanto de un saber cómo de una serie de cualidades ético morales. Una de las cualidades más importantes es la vocación, especie de cualidad innata, se consideraba que el maestro debía ser guía y ejemplo moral para sus aprendices y tener vocación de servicio. Sin embargo, esta forma de configuración de las relaciones pedagógicas entró en profunda crisis en los años '60, acompañada de un contexto social y cultural en el que se comenzó a valorar lo nuevo, lo innovador y el cambio permanente (Dussel, 2005).

En relación al concepto de docente, se establece como trabajador asalariado en nuestro país entre 1940 y mediados de la década de 1970, caracterizado por, un período de fuerte movilidad social y particular expansión de los sectores medios acompañados de un constante proceso de salarización (Dussel, 2005). El Estado privilegió la planificación centralizada de las políticas para garantizar la racionalidad y eficacia del proceso. Es así que la educación debía atender los pedidos del desarrollo económico a través de la formación de recursos humanos calificados para el trabajo y por lo tanto el Estado planificar la tarea de enseñar a través de una división del trabajo más eficiente. De esto dependen las habilidades docentes requeridas, así como la formación y perfeccionamiento en dichas competencias, se reguló el trabajo docente restringiendo la participación de los que enseñaban en la concepción y planificación del sistema educativo, y se afianzó el sistema de control burocrático sobre las escuelas (Birgin, 1995).

Por otra parte el nuevo abordaje pedagógico refiere a un docente no directivo, que comunica, un profesional reflexivo, un facilitador que debe priorizar el contacto con los estudiantes, la promoción de los procesos de aprendizaje, la relación menos jerárquica con las familias, la flexibilidad disciplinaria, entre otros aspectos. En cuanto a las condiciones del sistema educativo actual, se han presentado transformaciones sociales que afectan a dicho sistema, es decir que vivimos en un mundo donde predomina el cambio acelerado, la inseguridad e incertidumbre constante. Asimismo encontramos instituciones educativas rígidas y que no se adaptan a estos cambios repentinos (Esteve, 2006). Otro de los factores implicados son las transformaciones en las relaciones de autoridad y en las familias, las modificaciones en el mercado laboral, la emergencia de nuevas subjetividades y nuevas formas de producción y circulación de los saberes, la masificación de la escolaridad, la fragmentación social producida por la expansión de la pobreza, la exclusión de grandes grupos sociales son aspectos que repercuten directa o indirectamente en el ejercicio de las prácticas docentes; modificando sus funciones y exigiéndoles nuevas obligaciones y saberes profesionales, que implican todo un desafío para el ejercicio de la profesión. Algunos de estos desafíos para los docentes son la adquisición de nuevas competencias comunicacionales, que le permiten la interacción con padres y colegas, el dominio de técnicas relacionadas con los avances más modernos de las tecnologías de la información y

la comunicación, las competencias para la investigación y la reflexión acerca de sus prácticas (Esteve, 2006).

Por otra parte, ser docente implica ser el punto de contacto humano con los estudiantes, tener influencias directas en el aumento o disminución de la calidad de la educación e infundir en estos la curiosidad y el aprendizaje constructivo. Además de educar y enseñar, la función docente no se trata solo de transmitir contenidos, sino que implica brindar un tipo de contacto con la cultura en su más amplio sentido incluyendo la acepción académica. La experiencia cultural del docente tiene mucho que ver con la experiencia que está llamado a provocar en los estudiantes (Gimeno, 1997). Distintos estudios señalan al docente como actor principal para la transformación educativa, se los ubica como ejecutores, mediadores de lo planificado por los expertos o en calidad de protagonistas activos y reflexivos de la transformación (Aguerrondo, 2004, Fullan, 2002 y Vaillant 2005).

Un docente en la actualidad esta constituido como motivador del educador, brindando así herramientas para que el aprendizaje sea significativo. Tomando en consideración el enfoque constructivista que según Piaget (1981), Ausubel (1993) y Vygotsky, (1979), quienes son citados por Ramos (2014), afirman que el aprendizaje es un proceso de construcción de conocimiento individual, significativo y social.

Desde la atribución que se le hace a los docentes como actores y responsables de la calidad educativa, señalamos que este aspecto produce una serie de tensiones y riesgos, en particular cuando las políticas docentes no son acompañadas de otras acciones y dejan invariables las condiciones materiales en las que desarrollan su tarea (Aguerrondo, 2004, Fullan, 2002 y Vaillant 2005). A partir de la lectura de distintos estudios, encontramos que los docentes se enfrentan a diversas dificultades, tales como hallarse solo frente a nuevos tipos de estudiantes, desprovistos de la protección y legitimidad que le proporcionaba el Estado-Nación y del apoyo de la sociedad que antes confiaba en la escuela como agente igualador, civilizador y transformador (Dubet, 2004).

3. Contextos de vulnerabilidad social y condiciones del barrio “Fuerte Apache”

Luego de conocer los desafíos a los cuales se enfrenta el docente, nos introduciremos en los contextos de vulnerabilidad social y el desempeño del rol docente en dichos espacios. Adentrándonos en estos contextos, mencionaremos las características del barrio y de la población, en la cual fue realizada la presente investigación. El barrio conocido públicamente como “Fuerte Apache”, cuyo nombre es Ejército de los Andes se trata de un complejo habitacional compuesto por más de 40 edificios de más de 10 pisos agrupados en "nudos" y las llamadas "tiras" de tres niveles, que en conjunto suman más de 3.299 viviendas (DPE, 2007). Está situado en el Partido de Tres de Febrero, provincia de Buenos Aires. Fue diseñado como parte del Plan Alborada de erradicación de villas miserias del Gobierno Militar de Onganía en los años 60 y sus primeros habitantes llegaron en 1973.

El barrio cuenta con siete escuelas públicas de los distintos niveles, un centro de salud, una guardería, una capilla católica y pequeñas iglesias de cultos cristianos, una comisaría, un polideportivo, un salón de usos múltiples. A lo largo del tiempo el barrio Ejército de los Andes ha adolecido de una falta de mantenimiento general: pocos ascensores funcionan, las escaleras se encuentran en mal estado y existen diversos problemas con las instalaciones de agua, luz y cloacas. En cuanto a las condiciones estructurales, los habitantes padecen de diversas dificultades, como por ejemplo los impedimentos para que los camiones de basura y transportes públicos ingresen al barrio y además presentan problemas para instalar servicios como cable e internet. El estigma barrial también desgasta el capital social de los jóvenes, las razones son diversas, pero en general influye en el hecho de ser excluidos en trabajos, clubes y escuelas externas (Kessler, 2012).

Kessler (2012) realizó un estudio en dicho barrio sobre las consecuencias de la estigmatización territorial dentro del “Fuerte Apache”. Destacamos de nuestro interés el trabajo realizado con los docentes, auxiliares y personal de apoyo pertenecientes a las escuelas de este contexto, que fueron entrevistados. En cuanto a los docentes que trabajaban allí, referían a realizarlo por un fuerte compromiso social y vocacional con el objetivo de integrar a los jóvenes, valorando todas sus capacidades. En cuanto a la dificultad que implica enseñar en el lugar, los docentes mencionaron que se debía a las

particularidades de los estudiantes, dificultades de concentración, ritmo de aprendizaje más lento). Asimismo resaltaban las dificultades de trabajar en el barrio, docentes que decían ser insultados por alumnos y padres, sus autos dañados y pertenencias robadas; en estos casos el estrés y el malestar era muy marcado (Ball y Youdell, 2007).

Por otra parte el nivel socioeconómico de los alumnos parece influir directamente en la percepción de agotamiento y en la frecuencia del mismo en su desempeño. Los docentes a cargo de alumnos de nivel social medio que perciben cansancio son un 37%, porcentaje que asciende hasta el 61% si están trabajando en escuelas de zonas desfavorables (Mendizábal, 1995). Asimismo la docencia obliga a la realización, a veces de manera simultánea, de múltiples actividades, que van desde el cuidado y mantenimiento de la escuela, planeación de actividades docentes, elaboración de materiales didácticos, entre otras, y al mismo tiempo mantener constantes relaciones con padres de familia, autoridades, compañeros y alumnos, lo que implica un gran esfuerzo, una significativa carga psíquica en el trabajo. Ejemplo de ello es que el maestro, con una limitada libertad para desempeñar su trabajo tras la puerta cerrada de su aula, padece, un cierto aislamiento para enfrentar su trabajo y para encontrar la solución a los numerosos problemas que se presentan en su quehacer cotidiano. Estas condiciones de trabajo generan repercusiones, es común que los docentes puedan llegar a desencadenar un cierto grado de estrés, complicado generalmente con otros factores psicosociales negativos que acostumbran estar presentes en el ejercicio de la docencia, como sería el trabajo que realizan en casa, el comportamiento de los alumnos, la falta de promociones, las condiciones laborales insatisfactorias, entre otros. (Travers y Cooper, 1997).

4. Estresores, estrés y sus repercusiones.

Partiendo de que el rol docente ejercido dentro del contexto de vulnerabilidad social, se relaciona con la presencia de múltiples estresores y la aparición de estrés, resulta fundamental en primer lugar diferenciar dichos conceptos. Por un lado, los estresores son los estímulos psicosociales percibidos como amenazas o exigencias. Estos tienen en común que son el desajuste entre la percepción de la exigencia y la capacidad (puede ser real o imaginaria) para enfrentarlo con éxito. Asimismo pueden derivar de causas internas y/o

causas externas (Kertész, 2011). Particularmente en esta relación se consideran tres elementos a destacar: el estímulo estresor, el proceso de evaluación y la respuesta o estrategia de afrontamiento. En cuanto a la clasificación más específica de los estresores, encontramos dos tipos. Por un lado los perceptuales: estos son identificados por alguno de los sentidos (oído, vista, olfato, entre otros), el sistema nervioso periférico lo trasmite a los nervios sensoriales hasta la corteza cerebral, donde es analizado. También puede ser evocado por la memoria sin estímulo externo. Por otra parte se encuentran los estresores físicos y químicos, estos consisten en el síndrome local de adaptación. Es decir, los tejidos de la zona atacadas se inflaman para reducir los daños (Kertész, 2011).

Algunos autores mencionan que debido a las características y al contexto en el cual los docentes ejercen su profesión, presentan un riesgo mayor. Por este motivo es que se implementó el estudio de los factores que intervienen en este proceso en el campo de la enseñanza así como a encontrar posibles vías de intervención; incluso se han propuesto algunas fuentes de estrés en docentes que son consideradas destacadas: “actitudes negativas por parte de los alumnos, problemas de disciplina en el aula, malas condiciones de trabajo (número excesivo de alumnos en las aulas y falta de equipo adecuado, presiones temporales y sobrecarga de trabajo, conflictos entre los profesores, cambios rápidos en las demandas de currículo y organización” (Ponce, Bulnes, Aliaga y Atalaya, 2005).

Por otra parte Kertész (2011) menciona y desarrolla los estresores laborales. En primer lugar se encuentra el estímulo organizacional (estresor), luego la personalidad (los distintos significados que le da la persona a esos estímulos, pueden presentarse como intolerables o como un desafío excitante) y por último la respuesta, esta va a depender de como la personalidad haya percibido y evaluado aquel estímulo, esta puede ser paralizante, referida al enfrentamiento con energía y entusiasmo. Dichos estresores son: ambigüedad del rol, relacionándose con la información imprecisa de las tareas y el mismo a realizar. Asimismo se encuentra el conflicto con el rol, existiendo una contradicción a los valores del sujeto. Estos pueden ser externos (por ejemplo superiores que imponen ordenes opuestas) e internas (el individuo no puede llevar a cabo una actividad que va en contra de sus valores). Otro de los estresores es la sobrecarga cuantitativa, este aspecto hace referencia a tener “mucho que hacer” durante las horas de trabajo o tener demasiadas horas. Asimismo se encuentra la sobrecarga de trabajo cualitativa, ocurre cuando las tareas

resultan muy complejas, ya sea por carencia de información, experiencia o formación. También existe el cruce de límites organizacionales y territorialidad, este estresor implica el cruzarse de un sector a otro, recibir gente externa, funcionar en “áreas de frontera” dentro de la institución son fuentes potenciales de estrés. A su vez se presenta el estresor responsabilidad por gente, estas enlazadas con el desempeño laboral son también fuentes potenciales de estrés, implicando mayores riesgos de salud. Por otra parte se presentan las malas relaciones interpersonales, refiriendo a las consecuencias que podría tener este aspecto, como carencia del mantenimiento de la salud personal e institucional. Este estresor puede presentarse en tres modos, en primer lugar la relación entre jefe y subordinado, asociado al estilo de liderazgo que se establezca, luego se presenta la relación entre pares/colegas, afectando la carencia de confianza, competitividad, entre otras. Y por último la relación con otros integrantes de la institución o ajenos a esta, ya sea personal de otros departamentos, filiales y áreas (Kertész, 2011). Asimismo se establece el estresor de política y juegos de poder en la compañía, relacionado a quien toma las decisiones sobre los ascensos y cambios de puestos, adjudicación de recursos, manejo de la información, fijación de normas. Por otro lado están los estresores asociados a la baja participación y la influencia en las decisiones de la institución. También se ve implicado como estresor laboral el progreso en la carrera, es decir la falta de seguridad laboral, la incongruencia en el estatus y llegar al “techo” en la carrera. Por último el estresor relacionado al conflicto entre trabajo y otros roles, como por ejemplo la pareja, familia, estudio, tiempo libre. (Kertész, 2011).

Luego de desarrollar los distintos estresores con los cuales podrían enfrentarse los docentes, resulta fundamental comprender el concepto de estrés, este se ha relacionado a diversos fenómenos psicosociales, lo que ha llevado a algunas confusiones. Hans Selye (1936) consideró al estrés como un agente desencadenante, dado que es un elemento que atenta contra la homeostasis del organismo, que resulta en una respuesta fisiológica no específica; dicha respuesta era estereotipada e implicaba una activación del eje hipotalámico-hipofisico-suprarrenal y del sistema nervioso autónomo. A este proceso lo llamó el "Síndrome de Adaptación General", el cual tiene tres etapas:

- a) Alarma, cuando el organismo percibe un agente que identifica como nocivo y genera una respuesta inicial de alerta, presentando diferentes síntomas y movilizandof defensas para responder a la posible amenaza. Es una reacción intensa y de corta duración.
- b) Resistencia, dado que la primera fase no puede mantenerse por mucho tiempo se da lugar a la etapa en la cual el organismo busca adaptarse al agente nocivo (también denominado estresor) y desaparecen los síntomas iniciales. Aquí, hay un aumento del estado de alerta y mejora la capacidad de respuesta física.
- c) Agotamiento, si el estresor continúa, el organismo ingresa en la etapa donde reaparecen los síntomas y se produce una ruptura de los procesos de recuperación, siendo incluso posible que el proceso culmine con la muerte (Lazarus y Folkman, 1986, Sandín, 1995).

En cuanto a los tipos de estrés, en el Seminario sobre “El manejo del estrés” Buenos Aires, los autores presentaron un modelo que diferencia ambos tipos de estrés (eustrés y distrés) y los divide por su intensidad en tres áreas para cada tipo. Por un lado encontramos el excesivo eustrés (actividades placenteras que llevan al agotamiento), margen óptimo de eustrés (mantenimiento de los límites fisiológicos) e insuficiente eustrés (estimulación inferior a los mínimo requerido). Por otra parte está el distrés intolerable (conlleva a la fase de agotamiento), distrés tolerable (estímulos displacenteros, adaptación temporal, enfermedades de adaptación) y bajo distrés (estimulación escasa). El estrés ocupa un lugar importante en la repercusiones inmediatas a los accidentes y la aparición de enfermedades laborales; además en los últimos años el estrés laboral está considerado como una enfermedad peligrosa, al afectar la salud física y mental de los trabajadores (Kertész, 2011).

Greenwod y Greenwod (1979) divide las repercusiones del estrés en tres grupos: en primer lugar están los efectos inmediatos (producidos por el síndrome general de adaptación) psicológicos, es decir cognitivos/emocionales, psicosomáticos/orgánicos y ambientales (repercusiones de las conductas del sujeto bajo estrés sobre su entorno social y físico). En segundo lugar encontramos a los efectos mediatos: enfermedades físicas, afecciones mentales, accidentes y disminución del rendimiento. Por último los efectos a largo plazo que impactan a nivel macro social, económicos y políticos (deterioro de

relaciones humanas, ausentismo, costos para las empresas, gastos de tratamientos médicos) (Greenwod y Greenwod, 1979).

El estrés docente y su efecto en la salud del personal de educación es un tema poco conocido y desvalorizado en varias realidades diversas de Latinoamérica; por lo mismo, está lejano de ser considerado como crítico en las condiciones laborales, con efectos en la praxis docente. Estas pueden clasificarse en físicas y psicológicas, y no puede negarse la presencia de quejas psicosomáticas. Por otra parte, las dolencias psicológicas (ansiedad, depresión) se perciben de seria consideración; algunas de ellas pueden tener un efecto de demérito en su labor, pero otras más pueden afectar su vida extra laboral con fuerte incidencia en lo familiar. Pero viene a ser sobre el malestar físico (dolores de cabeza frecuentes, mandíbula apretada, dolor, crujir, rechinar de dientes, tartamudeo, temblores, dolor de cuello y espalda, espasmos musculares, mareos, debilidad, vértigo). Estas diversas sintomatologías se podrían considerar manifestaciones somáticas del estrés padecido por los profesores (Zavala, 2008).

5. Manejo del estrés y recursos de afrontamiento

Luego de conocer el concepto de estresores y cuales son algunos de los que se presentan en docentes que ejercen su profesión en escuelas ubicadas en contextos desfavorables y la respuesta inespecífica del cuerpo ante dichos estresores, resulta relevante estudiar el manejo del estrés, el mismo lo analizaremos desde el hexágono vital y su relación con los recursos de afrontamiento. Este resume seis factores básicos: la dieta (implica consumir sano y eliminar lo tóxico, conocimientos de principios de dietas sanas y naturales, mantenimiento de dicha dieta), el ejercicio (de modo regular, rutinas al aire libre, aumenta la seguridad en sí mismo, la autoestima y disciplina, disminuye la agresividad), reposo (relajación, respiración profunda, meditación. Una de las formas de reducir el impacto de los estresores es el reposo nocturno o diurno. La relajación durante breves interrupciones laborales, la respiración profunda es una práctica fundamental del yoga y zen (el ritmo normal es de 16 respiraciones por minuto, si se reducen a 4/6 el organismo deberá ajustarse y aumentar el tono parasimpático, relajando así los músculos.). También se

encuentran las diversiones (hobbies, actividades activas, es importante estructurar el tiempo libre, planear las horas de diversión para disipar el distrés y conseguir el eustrés). A su vez el trabajo interesante y enriquecido es de gran ayuda. Por último el grupo de apoyo y asertividad social (es fundamental para la mitigación del estrés presentar el afecto auténtico de un grupo de personas). Asimismo este se representa en un diagrama que determina cinco puntos para cada variable. El puntaje 0 corresponde a la carencia total de la variable, 1 significa muy poca atención o satisfacción, 2 representa algo mayor pero que es insuficiente, 3 muestra un nivel aceptable, 4 corresponde a un nivel satisfactorio y 5 representa el grado óptimo (Kertész, 2011). Cuando hablamos de manejo del estrés o mecanismos de afrontamiento, es fundamental considerar el individualismo, debido a que cada persona responde de diversas maneras ante el mismo estímulo. A partir de la lectura de estudios, encontramos que algunos autores mencionan dichos mecanismos tales como la práctica de actividad física diaria, técnicas de relajación, promover buenas relaciones de equipo laboral, potenciar las actitudes positivas, establecer una buena distribución del tiempo e incremento de la vida social. (Esteve, 1994).

En cuanto a los recursos de afrontamiento, resulta relevante conocer los mismos ya que además de ser funcional para dominar las demandas de la situación de estrés, determina la forma en que se activa el organismo. Este puede activarse de diversas maneras, según la percepción y evaluación de estímulo (estresor). Las mismas son definidas como los esfuerzos cognitivos y conductuales que hace un individuo para lograr el manejo de demandas internas y/o externas que son tomadas como desafíos personales; en los que juegan los procesos de retroalimentación, que permiten asimilar las situaciones para realizar las correcciones de los cambios de la conducta (Lazarus y Folkman, 1986). Los tres tipos de afrontamiento que describen son: Cognitivo, permite significar el suceso y hacerlo más agradable, conductual, basado en conductas confrontativas de la realidad para manejar las consecuencias y afectivo, permitiendo regulación de las emociones para mantener un equilibrio afectivo. Folkman y Lazarus (1986) mencionan que las personas pueden utilizar un afrontamiento centrado en el problema, basado en solucionar el evento que está generando estrés, u optar por uno centrado en la emoción, regulado las mismas que se asocian al evento o la situación fuente de estrés.

6. Antecedentes

Uno de los estudios más actuales y relevantes fue publicado por Ramírez, A. Radillo, A. y Campos, A. (2019), quienes realizaron dicha investigación, abarcaron una muestra de 78 docentes, 54 de escuelas pública y 24 docentes de escuelas privada, obtenidos mediante censos en el año 2017. Como objetivo principal se planteó establecer la relación del estrés laboral y las variables sociolaborales en docentes de una escuela pública y de una privada de Jalisco. La metodología utilizada fue un estudio observacional, transversal y comparativo. Asimismo como resultado arrojó que los docentes revelaron que los procesos administrativos y las condiciones organizacionales mostraron diferencias de medias significativas en el valor medio de las dimensiones. Al comparar docentes de la escuela pública y de la privada, siendo la escuela privada quien tuvo la media más alta, este aspecto podría deberse a que existe una inseguridad en el medio laboral, ya que no tienen un contrato definitivo ni una institución que los respalde, como es el caso contrario en una institución pública.

En otro estudio, desarrollado por Rodríguez y Oramas (2017), se realizó un análisis del desempeño docente y la violencia en las escuelas. Afirmaron que en el marco de las condiciones sociales del trabajo docente se instala el tema de la violencia en las escuelas, asunto que sin duda dificulta el buen ejercicio de la enseñanza y contribuye a generar malestar en una profesión actualmente considerada en riesgo. El presente aporte se desprende de un estudio exploratorio sobre condiciones de trabajo y salud docente en escuelas de educación básica. Mediante la aplicación de una encuesta se interrogó a los docentes acerca de diversos aspectos acordes a la temática. Por otra parte, se indagó lo referente a las dificultades contextuales que afectan el cumplimiento de los objetivos pedagógicos. Se trató de un proyecto factible, apoyado por una investigación de campo, en el cual se utilizó la técnica de encuesta, en seis regiones latinoamericanas. Los resultados muestran la presencia de graves situaciones de violencia en 7 de cada 10 escuelas. Más de la mitad de los profesores no consideran seguro el entorno de trabajo y algo más de la tercera parte de los mismos han recibido amenazas a su integridad física. Los problemas del contexto en donde están inmersas las escuelas, se ven marcados por situaciones de pobreza,

abandono de los padres y violencia intrafamiliar, entre otros elementos desfavorables. Además de las condiciones materiales del trabajo docente, las condiciones sociales: problemas del entorno y exposición a situaciones de violencia, conjuntamente generan insatisfacción laboral, estrés y desgaste emocional en el profesorado.

Años anteriores N. Extremera, L. Rey y M. Pena (2010) realizaron el estudio llamado “La docencia perjudica seriamente la salud”. Estos autores desarrollaron el análisis de los síntomas asociados al estrés docente. Asimismo se investigaron los niveles de síntomas físicos, sociales y psicológicos asociados a las consecuencias del estrés laboral. El estudio se llevó a cabo en una muestra compuesta por 240 profesores de educación primaria (47,5%) y secundaria (52,5%) de la provincia de Huelva (47.5% varones y 52.5% mujeres). Para este análisis utilizó el Inventario de Síntomas de Estrés (ISE; Benavides, Moreno-Jiménez, Garrosa y González, 2002). En cuanto a los resultados, la investigación mostró que el nivel de prevalencia de los docentes de dicha muestra presentaron unos niveles medios de sintomatología psicológica, mientras que se sitúan en el límite de la categorización medio-alto para la sintomatología física y social. En cuanto al siguiente objetivo relacionado con los problemas de salud más frecuentes asociados al estrés, los resultados ponen de manifiesto que los docentes informan con una frecuencia mayor problemas de tipo físico como dolores de espalda y cuello, los problemas de voz, cefaleas, resfriados y gripes, pérdida o exceso de apetito y problemas de sueño.

En cuanto al estudio de los factores estresantes en docentes de educación básica, encontramos una investigación realizada por Lucía Rodríguez, Arlene Oramas & Elizabeth Rodríguez (2007), la muestra contaba con 1150 profesores de los niveles educativos de primaria (52%); secundaria (35% en las modalidades general, técnica); y preescolar (13%), que ejercían su profesión en escuelas públicas ubicadas en zonas urbanas y rurales. Estos llevaron a cabo el análisis de cuatro categorías agrupadas en los siguientes factores: I. Condiciones laborales y oportunidades de desarrollo, II. Demandas relacionales y condiciones sociales del trabajo, III. Factores organizacionales de la docencia, y IV. Apoyo social, autonomía y conflicto. Según las respuestas totales, el 7.2% de los profesores indican presión severa, 46.7% moderada y 34.2% ligera. A su vez, no se encontraron diferencias significativas de acuerdo al sexo y región geográfica donde trabajan los docentes. Se concluye la importancia de profundizar en las fuentes del estrés e implementar

programas de intervención para mejorar la calidad de vida de los docentes. La investigación se enmarcó dentro de un proyecto factible, utilizando un método de análisis factorial permitiendo detectar la distribución del profesorado según la percepción subjetiva de las fuentes de presión que provocan estrés en la labor docente.

En relación al estrés docente, sus causas y consecuencias encontramos un estudio del año 2004, del autor José Zavala Zavala, quien describe tales conceptos bajo una perspectiva transaccional principalmente, y se expone el llamado síndrome de desgaste profesional como consecuencia del estrés crónico. El trabajo refiere a una serie de estadísticos relacionados tanto con la percepción del estrés y como la salud en muestras latinoamericanas de docentes de educación básica. El estrés tiene efectos directos en la salud física y psicológica del docente, y a la vez un impacto en su vida personal y desempeño de la organización. A modo de cierre el autor menciona que el estrés es una reacción muy subjetiva, y esto complica su entendimiento y detección. En dicho estudio se mencionaron ciertas características biográficas que tienen cierto efecto en la percepción del fenómeno; pero existen otros factores que intervienen, como las características individuales y laborales. El estrés docente debiera ser un tema de cultura, como una primera manera de entender sus reacciones psicológicas y fisiológicas en cada año de trabajo. Además, los directivos y gestores de la educación poco a poco podrían proponer maneras de cómo reducirlo de las organizaciones y con esto conseguir lugares de trabajo más saludables y efectivos.

7. Planteo del Problema

El presente estudio consistió en analizar el fenómeno del estrés en docentes de escuelas primarias ubicadas en la localidad popularmente denominada “Fuerte Apache”. Para ello se estudiaron los estresores que fueron percibidos por los docentes, asimismo se describieron las repercusiones del estrés de dicha muestra y por último se analizó su manejo y recursos de afrontamiento. Es por ello y debido a que existe una revisión de artículos realizada por Hiebert y Farber (1984) quienes encontraron evidencias para considerar a la docencia como una profesión que genera distrés, resulta de relevancia llevar a cabo el

estudio dentro de contextos de vulnerabilidad social. Además la prevalencia del estrés y la respuesta a éste varía de docente a docente, dependiendo del manejo que utilice.

Otros estudios corroboran que los profesionales docentes tienen niveles de sintomatología asociada al estrés medio-altos, por lo que se confirma que los docentes son trabajadores de alto riesgo no sólo para experimentarlo de forma crónica, tal como han demostrado otros estudios previos (Kokkinos, 2007, Jiménez et al., 2005. Unda, Sandoval y Gil-Monte, 2008), sino también para padecer sintomatología y manifestaciones físicas, psicológicas y sociales.

A partir de estos aspectos resultó de gran importancia realizar el estudio en un contexto diferente, ya que el muestreo se ajustará a docentes que ejercen su profesión en zonas de vulnerabilidad social, como lo es el denominado “Fuerte Apache”. Asimismo Mendizábal (1995) en condiciones de trabajo y salud de los docentes primarios de la Provincia de Buenos Aires, informó que el nivel socioeconómico de los alumnos parece influir directamente en la percepción de cansancio y en la frecuencia del mismo en el desempeño docente.

8. Objetivos

a. Objetivo general:

Estudiar el fenómeno del estrés en docentes de escuelas primarias ubicadas en la localidad popularmente denominada “Fuerte Apache”.

b. Objetivos específicos:

Explorar y describir los estresores percibidos por docentes de escuelas primarias ubicadas en “Fuerte Apache”.

Describir y estudiar las repercusiones del estrés en dicha muestra de docentes.

Conocer y estudiar los recursos de afrontamiento y el manejo del estrés de los docentes de dichas escuelas.

9. Método

9.1 Diseño

El diseño seleccionado para realizar la investigación fue cualitativo, de carácter descriptivo y exploratorio ya que se buscó comprender las características propias de la labor docente dentro de contextos de vulnerabilidad social. Consideramos que esta metodología resultó relevante para este tipo de muestra ya que cada docente pudo describir ampliamente cada aspecto estudiado y así se logró realizar un análisis más extenso sobre un contexto que podría resultar poco estudiado. Asimismo al ser descriptivo buscó especificar propiedades, características y rasgos importantes para este fenómeno.

9.2 Participantes

Los participantes del estudio serán siete docentes de sexo femenino, de la escuela Padre Mujica N° 50, escuela Comandante Luis Piedra Buena N°51, escuela Arturo Marasso N°3 y escuela Armada Argentina N°13, todas se encuentran ubicada en la localidad de Ciudadela en el barrio popularmente denominado “Fuerte Apache”. En cuanto a los datos sociodemográficos, las docentes comprenden edades entre 25 y 55 años, presentan una antigüedad entre 1 a 25 años en escuelas de zonas desfavorables.

9.3 Técnicas de recolección de datos

Tras la revisión de la literatura, se elaboró un guión de entrevista semidirigida para recoger información sobre los estresores que son percibidos en su profesión como docente en la escuelas ubicadas en zonas desfavorables, también se recabo información sobre las repercusiones del estrés y el manejo de mismo con sus respectivos recursos de afrontamiento. Por otra parte se cuentan con los recursos humanos, materiales, y acceso a la muestra para llevar a cabo dicho estudio.

El modelo de entrevista utilizado fue el siguiente:

- 1) Desarrolle como es su labor docente.
- 2) ¿Cuáles son los estresores percibidos por usted que se encuentran asociados a su desempeño como docente en la escuela ubicada dentro del barrio “Fuerte Apache”?
Dar ejemplos.
- 3) Desarrolle algún ejemplo, en donde haya vivenciado una situación estresante dentro de la institución.
- 4) En caso de tener experiencia en escuelas ubicadas fuera del barrio “Fuerte Apache”, desarrolle la misma.
- 5) ¿Qué repercusiones podría mencionar que le generaron dichos estresores?
Desarrolle dichas repercusiones y desde cuando percibe su aparición.
- 6) ¿Qué mecanismos utiliza para afrontar los estresores mencionados? ¿le resultan beneficiosos esos mecanismos?
- 7) Destaque alguna actividad que le resulte beneficiosa para reducir el impacto de los estresores.

9.4 Procedimiento

En las entrevistas, en primer lugar, se planteó directamente el tema de los estresores organizacionales y se les preguntó a los docentes por aquellos que percibían en su profesión dentro de estos contextos de vulnerabilidad social.

Luego se indagó los aspectos relevantes que percibían al ejercer el rol docente en una escuela ubicada en una zona desfavorable. A continuación se recabo información sobre el manejo del estrés y recursos de afrontamiento y luego las repercusiones que percibían a lo largo de su trayectoria y en la actualidad. Las entrevistas se realizaron de manera presencial. Se realizó el contacto con la directora de la institución, con el objetivo de informar el fin de la investigación y del procedimiento de la misma.

Respecto al lugar del encuentro (el propio lugar de trabajo del entrevistado) se procuró garantizar la privacidad necesaria, así como evitar las posibles interrupciones durante el desarrollo de la entrevista. Durante el inicio de la misma se agradeció al docente

por su participación y se solicitó autorización para realizar anotaciones ya que los directivos optaron por no grabar las entrevistas. La duración de las entrevistas fue de 20 a 40 minutos y se desarrolló según el guión planteado anteriormente.

10. Resultados

A continuación se presentaran los resultados hallados en el estudio de la muestra de docentes de primarias de escuelas ubicadas en contextos vulnerables, específicamente en el barrio popularmente denominado “Fuerte Apache”. En primer lugar se realizará el estudio de la categoría Estresores organizacionales, dentro de este amplio fenómeno utilizaremos solamente la dimensión sobrecarga cuantitativa, cualitativa y malas relaciones interpersonales entre jefe- subordinado y pares. Asimismo se encuentran los estresores asociados a la carencia de recursos infraestructurales, áulicos y económicos. Por último los estresores relacionados a la violencia/inseguridad.

Posteriormente se evaluará la categoría Repercusiones del estrés, que se divide en primer lugar en repercusiones inmediatas y mediatas. Las primeras son repercusiones a nivel psicosomático/orgánico, cognitivo/emocional y socioambiental y las segundas enfermedades físicas.

En último lugar se trabajará sobre la categoría Manejo del estrés y recursos de afrontamiento, realizando un análisis a través del hexágono vital del grupo de participantes y sus recursos.

10.1 Estresores organizacionales

Al adentrarnos en lo dicho por las docentes, ante el interrogante de cuáles eran los estresores que percibían en su rol como profesionales, surgieron las siguientes respuestas, las cuales fuimos comparando con los estresores organizacionales mencionados por Kertész (2011). Por ejemplo la primera persona entrevistada dijo “La impotencia, ver que hay muchas cosas que uno podría llegar a hacer, si tuviera otro tipo de amparo y herramientas”,

haciendo referencia a que el docente se queda solo y que no siente el apoyo de las familia del estudiante, ni de otros profesionales, como el equipo de orientación educacional.

Asimismo otra de las entrevistadas hizo referencia a una necesidad, relacionada a la carencia de contención y apoyo de las familias. Por ejemplo cuentan que en estos contextos, muchos de los estudiantes venían en condiciones de carencia de sueño y alimentación inadecuada. Otra de las entrevistadas, refiere a que “la contención que tienen los chicos con su familia, el apoyo de la familia hacia el docente, dejan mucho que desear”. Y encontramos que la situación de otra de las entrevistadas es similar ya que dice “veo que los chicos sufren mucho, el abandono, la no contención, falta de amor y se nota en los límites.”

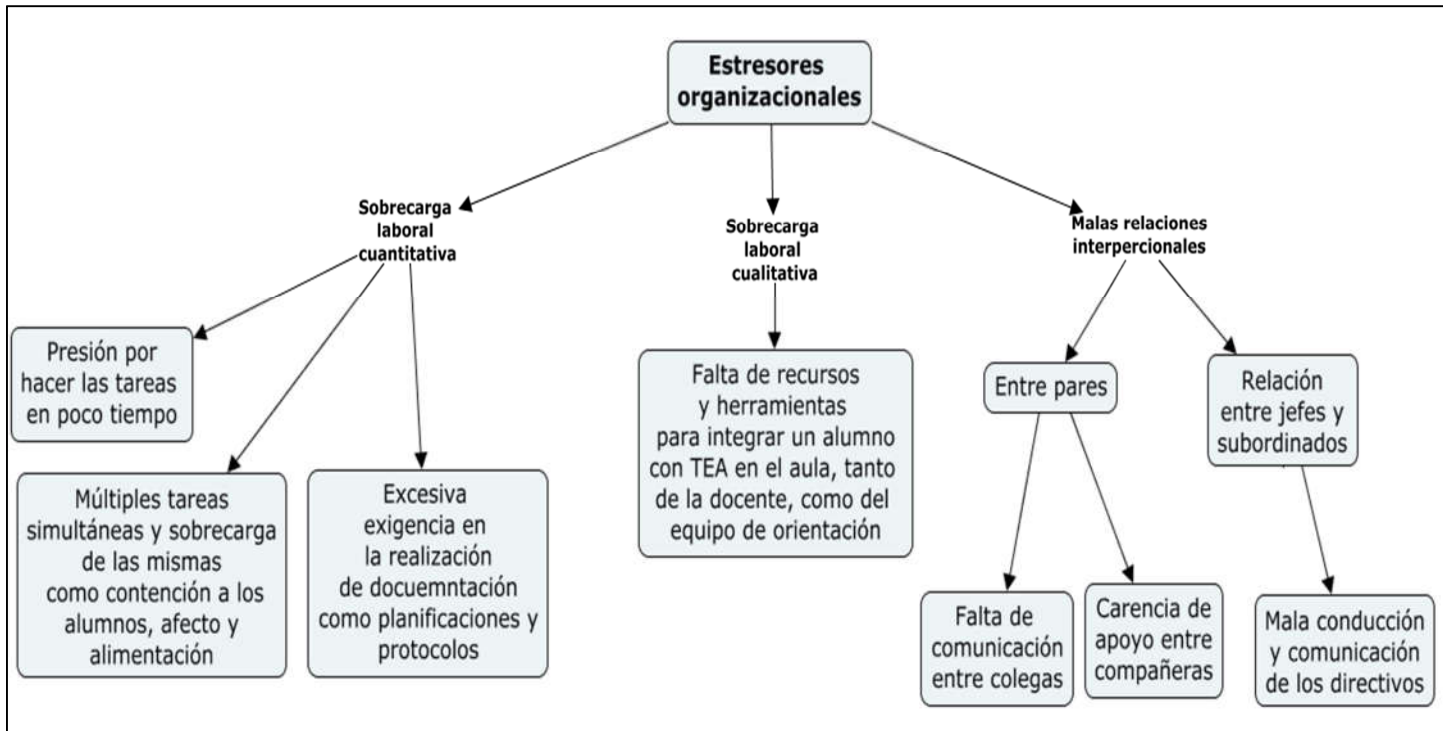
En este aspecto podemos observar que existe una carencia en el apoyo de las familias hacia los estudiantes, dificultando así el trabajo pedagógico, ya que los alumnos no solo asisten a la institución en pos de aprender, sino que hay una búsqueda de afecto, alimentación y reconocimiento. Podríamos pensar esta situación como un aumento de las tareas que deben realizar los profesionales de estas escuelas y acompañado de la carencia del trabajo en equipo, ante este desafío se torna más dificultosa la labor. A su vez mencionan las pocas posibilidades que el sistema educativo presenta para que los docentes puedan utilizar las herramientas y recursos que van desarrollando a lo largo de su experiencia y ejercicio docente con el grupo de estudiantes. Asimismo otra de las participantes hace referencia a los estudiantes diciendo “veo que mi rol se va ampliando, tengo que ser a nivel contención y ver si están bien” También algunas de las participantes dijeron que el rol que ocupan no solo es el de enseñar, sino que también es el de contención, apoyo y familia. Por otro parte, una de las participantes nos indicó que “La presión que uno siente que le piden hacer cosas sin tiempo, sin respetar los espacios y la exigencia de toda la burocracia”. Mostrando en este aspecto la demanda de tareas sin conocer la situación de cada docente, ni acompañándolos en dicho proceso. Otra de las participantes manifestó la exigencia de resolver situaciones en un plazo corto. En estas respuestas podríamos observar la sobrecarga cuantitativa ya que se refieren a las tareas que les exigen realizar en un plazo de corto tiempo y la sobrecarga de tareas que deben realizar a partir de las características específicas de dicho contexto.

Otra de las participantes menciona una situación clara, en donde no logra conseguir recursos para poder enfrentar dicha circunstancia. Esta consiste en un estudiante que presenta trastorno del espectro autista y la docente refiere a no saber cómo desenvolverse en el aula donde se encuentra dicho estudiante. “Un alumno con tgd, que en el momento no sabía qué hacer, el gabinete tampoco y la mamá estaba negada de ver la problemática de su hijo”. Es decir que la entrevistada en esta frase manifiesta que no encuentra recursos ni herramientas para poder incluir a un estudiante en el aula. Estos aspectos podrían relacionarse con la sobrecarga cualitativa ya que las tareas a realizar se presentan de manera más compleja por carencia de formación, ni conocer los métodos y recursos a utilizar en estas situaciones específicas.

Asimismo se percibe el notorio estresor, manifestado por la mayoría de las docentes de la institución relacionado a la mala relación interpersonal, a su vez encontramos que otra de las docentes refiere a “la falta de comunicación entre los adultos, los problemas que detonan acá de las cuestiones familiares, que tienes que salir corriendo y hacer determinado protocolo que genera estrés.” En relación a este aspecto otra de las entrevistas también menciona que “la comunicación que carece, implica que haya fallas en la organización” Otra de las participantes mencionan la carencia y mala comunicación entre compañeras. Este aspecto hace referencia a la mala relación entre pares. Otra participante comparte que lo más influyente es “La mala conducción, en el equipo directivo, la falta de ayuda de gabinete también”. Refiriéndose a la mala comunicación entre jefe (directivos) y subordinados (docentes). Ambos son incluidos dentro de estresores organizacionales asociados a las relaciones interpersonales.

A continuación se presentará un gráfico de las áreas que surgieron de esta categoría.

Grafico 1.1



10.2 Estresores asociados a la carencia de recursos

A su vez encontramos estresores relacionados a la carencia de recursos infraestructurales, áulicos y recursos económicos. Una de las participantes mencionó “Acá venís a otra cosa, se pone el cuerpo, tu conocimiento, el corazón y bolsillo y la vocación, sino no laburas acá, yo lo elegí.” Varias de las docentes entrevistadas, hicieron mención a que “la situación no es igualitaria y no tenemos materiales muchas veces”. Encontramos otra de las docentes que refiere a este aspecto, diciendo que el causante de estrés para ella son los “factores de recursos, tinglados que hay huecos de aire, salís del salón porque hace frío, las barandas sin protección, chicos que se llegan a colgar y amenazan con tirarse o arrojar las mochilas, es un peligro.” En estos aspectos podemos observar que las condiciones infraestructurales no son adecuadas, ya que cuentan con goteras de humedad,

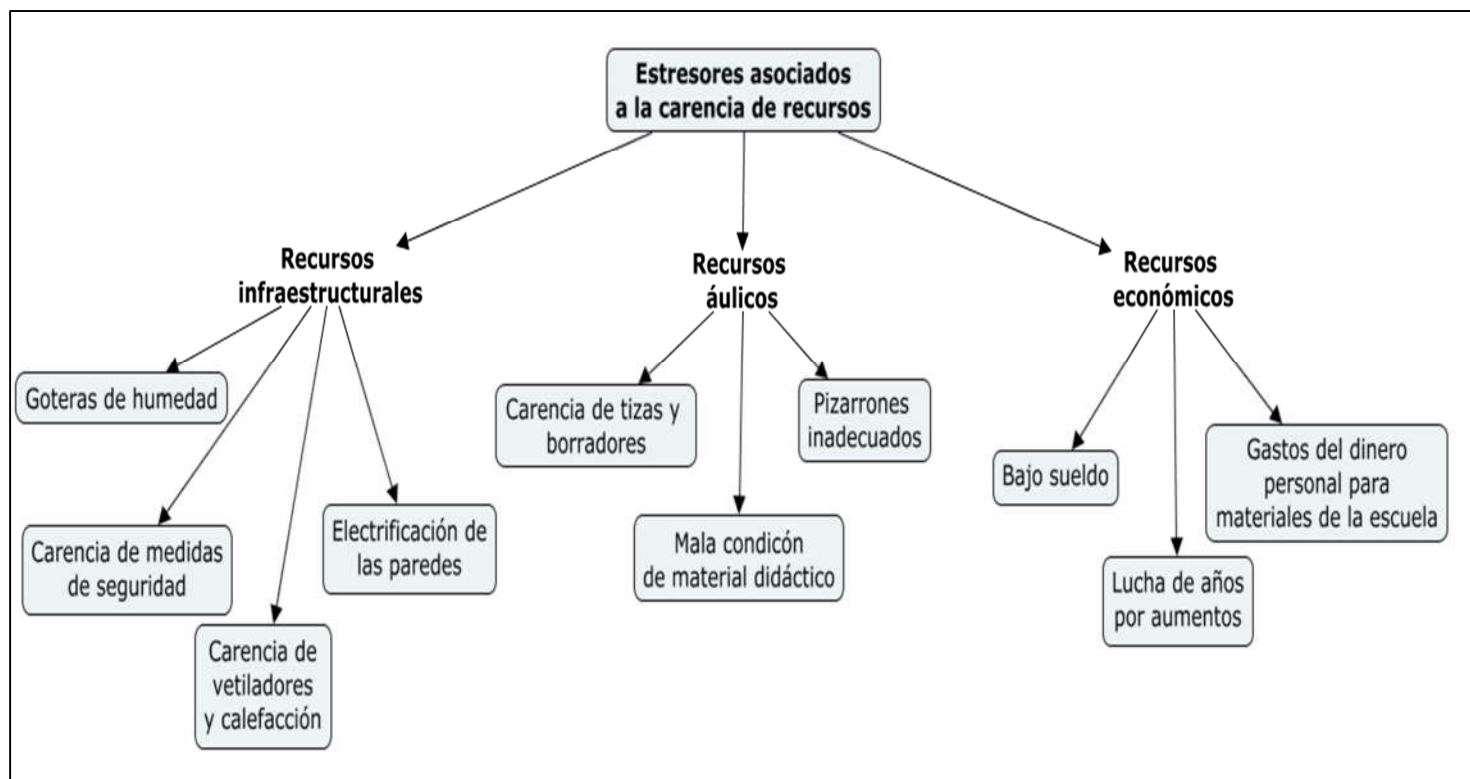
generando así un riesgo como las paredes electrificadas, asimismo los mecanismos de seguridad no se implementan, como por ejemplo redes de protección en escaleras. A lo largo de esta categoría podremos observar cómo se repiten cuestiones relacionadas a la carencia de recursos infraestructurales.

Otro de los estresores manifestados por las docentes es la falta de recursos materiales, muchas veces son ellas quienes deben comprar los materiales didácticos como, las tizas, fotocopias, lápices, hojas, entre otras. Asimismo las condiciones en la que dictan clase influyen, ya que en el invierno no tiene calefacción, en época de verano o calor, no tiene ventiladores, las condiciones son inadecuadas. Por ejemplo encontramos que una de las docentes, en su discurso refiere a “te produce más estrés, el hecho de saber que llegas a la escuela y ni tenés lo básico, un pizarrón bien pintado, tizas blancas y de colores, básico, borrador, sillas cómodas, una estufa, un ventilador.” Otra de las participantes refiere a situaciones similares ya que menciona la carencia de recursos áulicos como uno de los estresores percibidos.

En relación al salario docente las entrevistadas destacaron que este es bajo y no alcanza, “es pobre, dicen que trabajamos poco y tenemos muchas vacaciones”, debido a que las docentes manifiestan trabajar más de lo que imagina la sociedad y el período de vacaciones es más breve. Asimismo otra de las participantes dijo que el sueldo es “pobre, es una lucha de muchos años”. Encontramos también que expresan cuestiones sobre el aumento salarial, como por ejemplo “El aumento que dijeron nunca llegó”, también que “Siempre fue lo mismo, no entendemos que es el aumento ni nada, es bajo.” Consideramos la variable recursos económicos como un estresor predominante, ya que en el discurso de la mayoría de las participantes se manifestó como tal.

A continuación se presentará un gráfico de dicha categoría.

Grafico 1.2



10.3 Estresores asociados a la violencia e inseguridad

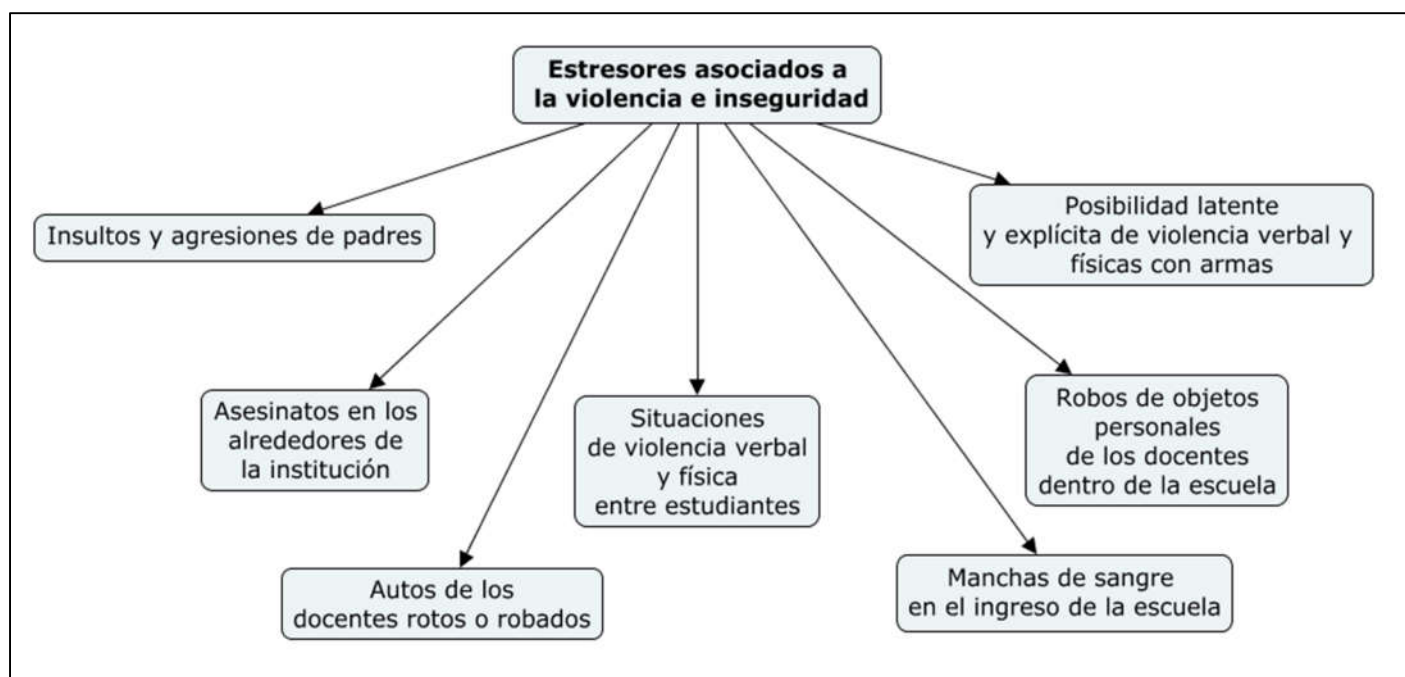
En cuanto a otros de los estresores que aparece de manera reiterada, son las situaciones de violencia e inseguridad. La mayoría de las docentes entrevistadas, hicieron mención a estas situaciones que se presentan en la escuela y alrededores como “situaciones de inseguridad en el barrio, hay épocas que nos abrieron los autos y nos han roto los parabrisas”, o “el otro día vi manchas de sangre recientes”, otras de las situaciones de violencias percibida con alumnos dentro de la instituciones por ejemplo son “una vez dos chicos trajeron armas, un nene me dice tal sacó un arma en el baño y estábamos en recreo”.

Por otra parte una de las docentes relató un suceso que para ella fue de gran impacto, ya que un familiar de un estudiante fue asesinado en la puerta del establecimiento, teniendo que permanecer horas dentro del mismo por cuestiones de seguridad. A partir de estos

aspectos podríamos considerar el contexto en donde se ven insertas las escuelas como influyente en las situaciones que se ven replicadas dentro de la institución. Es por ello que este aspecto engloba otro de los estresores con más recurrencia manifestado por las participantes, ya que hacen mucho hincapié en que son situaciones que le generan malestar y tensión constante. También muchas de estas experiencias relatadas, pusieron en riesgo la seguridad de las personas dentro de la institución, lo cual podría generar diversas consecuencias en la salud integral de las mismas.

A continuación se presentará un gráfico de dicha categoría.

Gráfico 1.3



11. Repercusiones del estrés.

Al indagar sobre la sintomatología o repercusiones que fueron surgiendo en las docentes de dicha institución aparecieron las siguientes respuestas, una de ellas se

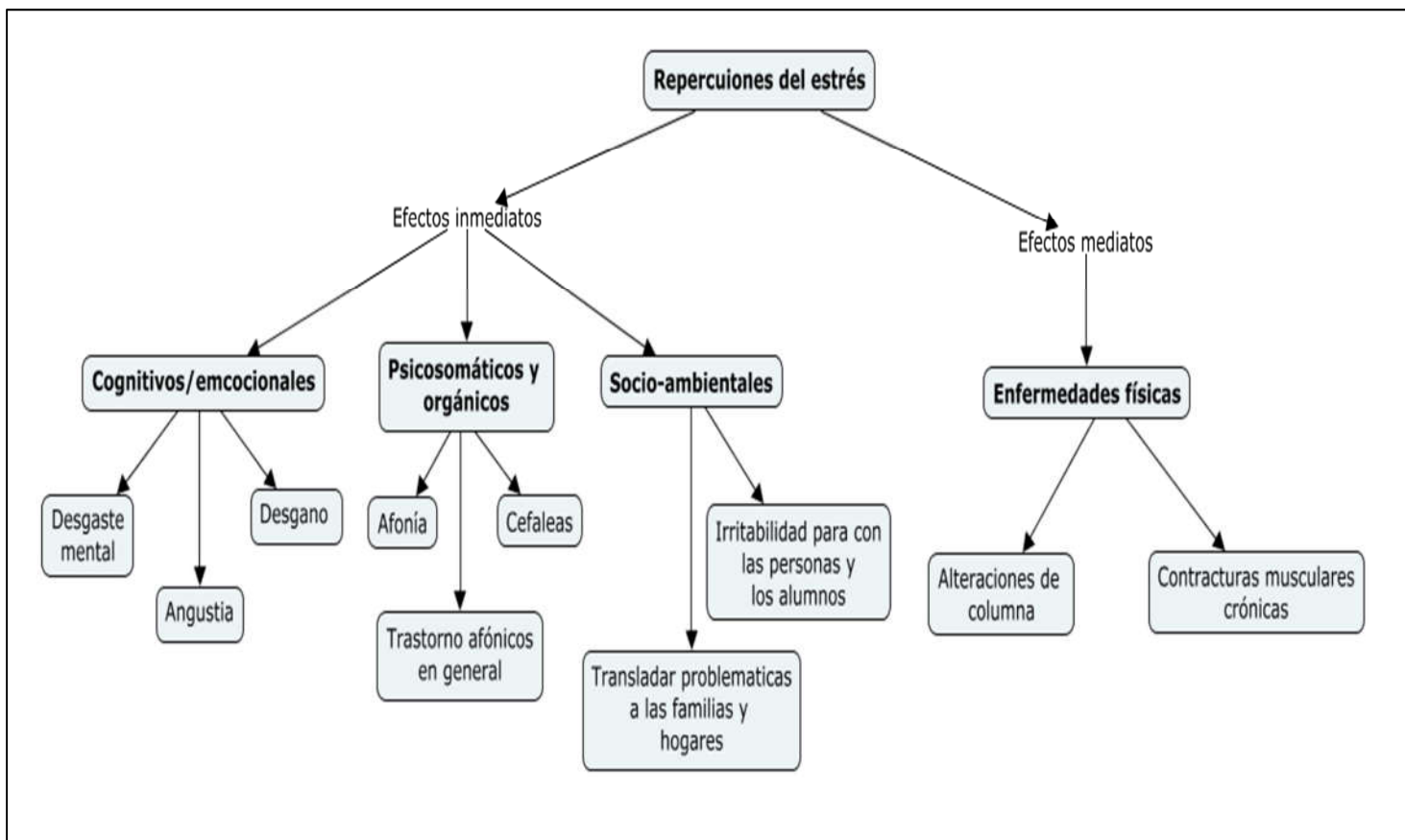
encontraba en cambios de funciones, es decir a causa de algún percance que incapacite continuar con el rol de docente de grado, se le asigna otra tarea. En este caso, se realizó un cambio de funciones a la parte administrativa de la escuela, a causa de que trabajaba dos turnos, tuvo un problema en una cuerda vocal y se le hizo una hemiparesia, se le paralizó una cuerda vocal, solo tiene el funcionamiento de una, ella dice “La cuerda vocal fue por estar acá trabajando, doble turno y muchos alumnos, problemas de conducta, con la familia, carga emocional”. A su vez otra de la entrevistadas menciona que su sintomatología se asocia a la falta de voz, diciendo que “la voz, siento que se me desgasta, he tenido bronquitis a causa de eso y una tos que no para” Refiriendo a que se debe por elevar la voz o la tiza que le produce irritación en la garganta y problemas afónicos en general.

Por otra parte el grupo de participantes coincide en que la sintomatología que se presenta con mayor frecuencia son: contracturas musculares crónicas, alteraciones de columna y hernias de disco. Una de ellas dijo, “tengo hace rato una hernia de disco en la espalda, por ahí me movía más por la escuela y ahora me cuesta más, el bajar sillas, parlantes, mesas y ayudar en la escuela ya que nadie más lo hacía”. Otra de las docentes dice que su problemática esta puesta en la cervical, “el estrés que chupo, dolor de cabeza, mareos”, también otra de las entrevistadas menciona, en cuanto a cuál es la sintomatología que mayormente presenta refiere a que es “la cervical, el fin de semana me mentalizo que no me puedo sentir mal, ahora llega el fin de semana y me pasa, lo trato de manejar con controles”. En relación al contexto donde se ve inserta la escuela, una de las docentes dice que “el ambiente me la baja, la apariencia de las casas, me genera angustia” En cuanto al cansancio psicológico, una de las docentes dice que percibe “un desgaste mental”, que le sucede que por cinco días está agotada y no puede ir a la escuela, refiere a que se siente “como si le hubiese pasado un tren por encima”, asimismo dice estar más irritable a todo “que se vuelve loca”, ya que no tolera que un niño no traiga algún material y se lo pida a ella, que esas cosas “la sacan”.

Por último la afeción que produce en la vida cotidiana, en el área socioambiental, en aspectos generales refieren a que muchas veces llegan a sus casas angustiadas, preocupadas por algo que sucede a alguno de los niños, violencia o carencias, y que eso

hace que “saquen tiempo a su familia”, dicen que es como incorporarlo en su vida, “por más que me saque el guardapolvo sigo siendo docente”, mencionado que muchas veces “Cuando llego a mi casa si no me hablan mejor”. A continuación se presentará un gráfico de dicha categoría.

Grafico 2



12. Categoría Recursos de afrontamiento y manejo del estrés

Con el fin de conocer el manejo del estrés que utilizan las docentes de la muestra, se indagó sobre los recursos que llevan a cabo para reducir el impacto de los estresores mencionados en el capítulo anterior. Es por ello que encontramos que una de las docentes

refirió a que lograba reducir el efecto de dichos estresores con la protección entre amigas que a su vez son colegas, “nos protegemos entre nosotras, que estamos en la misma, y vemos que se puede hacer”. A su vez otra de las participante mencionó que hablando con un otro, ya sea el equipo de orientación educacional, o una compañera de confianza siente alivio y protección al verse acompañada. De esta manera pudimos pesquisar que algunas de las participantes buscaban manejar el estrés a través del apoyo entre docentes de otras escuelas o de la misma institución y que estas deben compartir un adecuado vínculo, ya que de esta manera se sentían contenidas y lograban compartir experiencias similares. Otra de las problemáticas encontradas fue que en la mayoría de los casos se trasladaban las dificultades laborales al hogar y grupos de amigos/as, pero que a su vez eran estas mismas personas quienes brindaban apoyo y contención. Una vez más podríamos observar que el grupo de pertenencia funcionó como amortiguador a los efectos que dejan los estresores laborales. Como por ejemplo mencionó una de las participantes “estando en casa con mi familia es lo que me ayuda, hablar sobre el problema e ir viendo alternativas para solucionarlo”. Estos aspectos podríamos relacionarlos con estrategias de afrontamiento de tipo cognitivo, ya que la participante buscó representar el suceso para disminuir el impacto del estresor y el estrés que se genera.

Asimismo otro de los relatos destacados por una de las participantes hizo mención a cómo utilizó el recurso de capeo (cómo resolver el problema) luego de la jornada laboral. Ella mencionó “a veces te supera, salgo de la escuela y voy caminando, voy recargando energía, me quedo pensando en qué puedo hacer. Veo las posibilidades que tengo para ayudar”. En este caso observamos que la participante se focaliza cognitivamente en sus recursos de afrontamiento buscando de esta manera cómo resolver el problema.

En relación a las actividades que las docentes realizaban como manejo del estrés, se refirieron a la meditación, oración, religión, taichí, música. Un de ellas dijo que “si no tuviera la parte espiritual acá no me ven, sigo por eso”. En este aspecto analizamos que el modo de manejar el estrés se ve representado en la meditación y las actividades espirituales. Asimismo este modo fue encontrado en varias de las participantes. Otra de ellas mencionó que realizaba natación como actividad física, que esta le resulta funcional para poder dispersar el distrés y así contactar con un mayor eustrés.

Por otro lado una de las entrevistadas comentó sobre una actividad que realizaban en el distrito escolar, para poder entrenar los recursos de afrontamiento. Esta consistía en una reunión en donde se implementaban técnicas de relajación y respiración. Hicieron mención a que este dispositivo era de gran ayuda, pero que solo se implementaba de manera escasa y no era suficiente para todo el equipo docente de la institución, quedando de esta manea como un recurso insuficiente. Aquí podríamos relacionar este modo de manejar el distrés con tipos de afrontamiento conductual, con el fin de aminorarlos y elevar los niveles de eustrés.

Por otra parte encontramos que el afecto y el vínculo con los chicos, generaba gratificaciones y estrategias de tipo afectivo que lograban disminuir los niveles de distrés. Asimismo, en su mayoría las participantes dijeron que la fuente de energía se encontraba en el alumnado y en la gratificación de realizar un trabajo que generaba motivación e interés. Encontramos este aspecto en la siguientes afirmaciones, “ver si el chico entendió, el aprendizaje del chico”, “los chicos, ellos devuelven todo, que me abrazan, que te apoyan, te llena”, “los alumnos me devuelven, siempre”, “Que los pibes se rescaten, te dicen lo que genera y está bueno”. Como se pesquisó los factores predominantes fueron el área de relajación y respiración, junto al área de grupo de apoyo (protección afectiva) y como siguiente el trabajo interesante.

13. Discusión y conclusiones

En primer lugar destacaremos que los objetivos del presente estudio han sido arribados. El primero consistió en describir y explorar los estresores que percibían los docentes en las escuelas primarias ubicadas en zonas de vulnerabilidad social. Como se mostró anteriormente encontramos tres grandes grupos de estresores percibidos por la muestra, partiendo de los estresores organizacionales (se divide en sobrecarga cuantitativa, cualitativa, malas relaciones interpersonales entre jefe- subordinado y pares). Asimismo se encuentran los estresores asociados a la carencia de recursos (infraestructurales, áulico y económicos) y por último la subcategoría denominada violencia/inseguridad. Luego el segundo objetivo se basó en conocer las repercusiones del estrés, donde se presentaron de

manera mediata (a nivel psicosomático/orgánico, cognitivo/emocional y socioambiental) e inmediata (enfermedades físicas) y en el último objetivo se fundamentó en conocer los recursos de afrontamiento y el manejo del estrés de los docentes de dichas escuelas.

En cuanto al primero de los objetivos, los resultados de nuestro estudio mostraron que los estresores predominantes en las escuelas primarias ubicadas en el barrio popularmente llamado “Fuerte Apache” se distribuyen en tres grandes grupos dentro de los existentes. En primer lugar se evaluaron los estresores organizacionales, este aspecto lo podríamos relacionar con lo mencionado por Kertész (2007) basado en la lista de los principales estresores en las organizaciones de French y Caplan (1972) en la literatura del estrés. En nuestro estudio se evidenciaron principalmente tres de ellos. En primer lugar encontramos la sobrecarga cuantitativa debido a que muchas de las actividades que debían realizar las docentes excedían su labor propiamente dicha, refiriéndose mayoritariamente a la exigencia de hacer muchas tareas en poco tiempo, como planificaciones/documentación, a su vez manifestaron la simultaneidad de tareas, como por ejemplo la contención, brindar alimentación, ropa y afecto que no es recibido por los cuidadores de los alumnos. En cuanto a otro de los estresores organizacionales que predominan dentro de las instituciones destacamos la mala conducción del equipo de directivos, refiriéndose a la mala comunicación entre jefe (directivos) y subordinados (docentes) y también se pudo observar la mala relación entre pares, ya que muchas de las participantes hablaron de la falta de comunicación entre compañeras.

Relacionado a los aspectos mencionados anteriormente Mendizábal (1995) también destaca los estresores asociados a mantener constantes relaciones con familiares, autoridades, compañeros y alumnos, lo que implica un duro esfuerzo, una significativa carga psíquica en el trabajo. Un ejemplo que da esta autora es el maestro, con una limitada libertad para desempeñar su trabajo tras la puerta cerrada de su aula, padece, al mismo tiempo, un cierto aislamiento para enfrentar su trabajo y para encontrar la solución a los numerosos problemas que se presentan en su quehacer cotidiano. Asimismo encontramos el análisis del tema realizado por Torres Santomé (1991), quien habla de las características que aumentan la complejidad del trabajo en el aula. En primer lugar refiere a la multidimensionalidad de la misma, es decir que el aula es un espacio en el que se presentan

diversos acontecimientos y tareas. También es un contexto de simultaneidad, ya que ocurren muchas cosas al mismo tiempo. A su vez refiere a la inmediatez, es decir que existe un ritmo rápido en las experiencias dentro de las aulas.

En cuanto a los estresores asociados a la carencia de recursos, Schaufeli (2005) afirmó que dentro del ámbito educativo podrían encontrarse diversos estresores: incluyéndose aspectos a nivel organizacional (conflicto con compañeros, escasez de recursos materiales, espaciales o personales; falta de reconocimiento social del docente). Asimismo para nuestra muestra la falta de recursos es percibido como un estresor, tales como recursos económicos (salarios bajos y dinero que deben poner los docentes por la falta de los materiales básicos que debería brindar el estado), los recursos infraestructurales (condiciones inapropiadas para brindar clases en las escuelas como, techos agujereados, escaleras inseguras, ausencia de calefacción y ventiladores, entre otras) y por último los recursos áulicos (ausencia de tizas, pizarrones, libros).

Por último los estresores vinculados a la inseguridad y violencia observamos que Ball y Youdell, (2007) en su estudio realizado con docentes que enseñan en escuelas del Fuerte Apache, mencionan que una de las dificultades con la cual se enfrentan estos, es el ser insultados por alumnos y padres, sus autos son dañados, sus pertenencias son robadas; refiriendo generan malestar y distrés muy marcado. Por otra parte, las principales agresiones son las que pueden provocar los estudiantes y tutor a cargo; así lo registra la mayoría de documentos revisados. El comportamiento inadecuado en los estudiantes puede llegar a ser calificado como un factor que rompe la reciprocidad para con el docente (Schaufeli, 2005), y está presente en los diversos ranking de actividades que provocan estrés docente.

Asimismo Mendizábal (1995) afirma en su estudio que los docentes a cargo de estudiantes de nivel social medio perciben menor agotamiento que los profesionales que ejercen su labor en escuelas ubicadas en zonas desfavorables, puntualizando a todas las cuestiones que presenta ejercer la profesión en estos contextos, como se fueron mencionando a lo largo del estudio.

En relación al segundo objetivo del presente estudio, de conocer y describir las repercusiones que rigen en la muestra de docentes de escuelas ubicadas en zonas de vulnerabilidad social, luego del análisis de los resultados obtenidos, surgieron aspectos similares a los manifestados por Zavala (2008), quién refiere a dolencias físicas, psicológicas y quejas psicosomáticas. En relación a las dolencias físicas el autor destaca cefaleas frecuentes, dolor de cuello y espalda, espasmos musculares, mareos, debilidad, vértigo, frecuentes resfriados, problemáticas con la voz, como desgaste y afonía.

En nuestro estudio se destacaron las sintomatologías asociadas a patologías relacionadas a la voz, hernias y dolores musculares. En relación a las dolencias psicológicas menciona principalmente la angustia y la depresión. En el caso de nuestro estudio, se encontraron características similares ya que las participantes refirieron a presentar desgaste mental, angustia y desgano.

A partir de la revisión de otros estudios se comprueba que los docentes son trabajadores de alto riesgo no sólo para experimentar estrés crónico, tal como han demostrado otros estudios previos (Kokkinos, 2007; Moreno-Jiménez et al., 2005; Unda, Sandoval y Gil-Monte, 2008), sino también por padecer sintomatología y manifestaciones físicas, psicológicas y sociales. Asimismo notamos repercusiones en la parte socioambiental dentro de nuestra muestra ya que se obtuvieron resultados como irritabilidad para con las personas, alumnos, transferir las problemáticas de la escuela al ambiente familiar y social. En cuanto a las consecuencias se observó cierta tensión de los docentes al llegar a sus hogares, agotamiento físico y psicológico, irritabilidad y cansancio relacionado con escuchar y hablar sobre problemas de otras personas, entre otras. Estas condiciones son desfavorables para una adecuada vida familiar y de pareja. (Cooke & Rousseau, 1984; citados por Moriana & Herruzo, 2003)

En cuanto al último objetivo propuesto en dicho estudio basado en describir el manejo del estrés y los recursos de afrontamiento destacamos que en nuestros resultados predominó el área de relajación, respiración y meditación, grupo de apoyo y trabajo interesante. Por otra parte el resto de las áreas no resultaron significativas. Centradas principalmente en la búsqueda de apoyo social, ya sea a nivel familiar, amigos o compañeros, los grupos de contención, la escucha, el apoyo técnico y emocional influyen

en gran medida, en la prevención y tratamiento del estrés (Kyriacou, 2003). De esta forma, exponer los problemas de un profesor a un grupo de compañeros de profesión resultaba una experiencia reconfortante, se sentían comprendidos, intercambiaban opiniones y se daban consejos. Los docentes observaban que su problema lo tenían también otras personas, aumentando su compañerismo y la fuerza suficiente para afrontar situaciones y enfrentarse a los problemas diarios en el aula. Las conclusiones extraídas corroboran que en el desgaste profesional están implicados los modos de afrontamiento del estrés. Se entiende, fácilmente, que desde este enfoque se pretende contribuir a optimizar las condiciones de vida mediante la implantación de programas que promuevan la salud y prevengan la aparición de procesos degenerativos. Otras estrategias de afrontamiento individual relacionadas al área relajación del hexágono vital, ya que se recomienda que los profesionales que se propongan tomar pequeños momentos de descanso durante el trabajo se ha señalado como estrategia ideal para disminuir el impacto del estrés, ya que sirven como respiros emocionales que facilitan la relajación del sujeto y el distanciamiento psicológico. (Guerrero y Vicente, 2001).

A modo de cierre, en relación a evaluar el fenómeno del estrés en estos docentes, consideramos que los mismos no son responsables únicos de los resultados y de la calidad del sistema educativo. Tampoco pueden asumir el desafío del cambio en forma aislada e individual, pero tienen un rol protagónico en la configuración de las experiencias de aprendizaje de los alumnos. Estas situaciones, que están unidas a malas condiciones de trabajo y de medio ambiente (zonas desfavorables, escuelas deficientes en sus instalaciones o sin recursos para la actividad docente, alumnos provenientes de grupos familiares de bajos ingresos, muchos de ellos con las necesidades básicas insatisfechas, etc.), producen el círculo vicioso del malestar docente, donde se encuentran sobre exigidos por alumnos con problemas psicosociales de consideración (desprotección familiar, familias desintegradas, violencia escolar y familiar, drogodependencia, etc.) generando así el aumento de la carga psíquica de los docentes y el malestar general. Para poder cumplir con su tarea es necesario, entre otras acciones implementar políticas sostenidas en el tiempo que posibiliten su desarrollo profesional y la mejora de sus condiciones laborales; revisar los sistemas de formación así como las matrices fundantes del oficio a la luz de los nuevos escenarios sociales y culturales de la escolarización contemporánea.

En cuanto a las limitaciones del trabajo de investigación realizado encontramos, que si bien se pudo arribar a los objetivos propuestos por este estudio, en esta investigación se contaron con siete casos, por lo tanto estudios futuros debería aumentar el tamaño de la muestra, debido a que podrían replicar las categorías que emergieron de esta investigación o el surgimiento de nuevas. También se podrían ampliar los contextos en donde se realiza el estudio y agregar otros campos de vulnerabilidad social, para conocer sus características en relación a esta muestra. Asimismo en este trabajo siguió un diseño cualitativo, dichos trabajos emplean un desafío para abordarlos y podría ser adecuado ampliar el análisis del estudio desde un enfoque cuantitativo, especificando dicho fenómeno.

14. Referencias

- Aguerrondo, I. (2004). Los desafíos de la política educativa relativos a las reformas de la formación docente. En AAVV. Maestros en América latina: Nuevas perspectivas sobre su formación y desempeño. Santiago de Chile: PREAL – CINDE, 97-142.
- Aldrete Rodríguez, M., & Pando Moreno, M., & Aranda Beltrán, C., & Balcázar Partida, N. (2003). Síndrome de Burnout en maestros de educación básica, nivel primario de Guadalajara. *Investigación en Salud, V (1), 0*.
- Ball, S. y Youdell, D. (2007). Privatización encubierta en la educación pública. V Congreso Internacional de la educación. Londres: Instituto de Educación.
- Birgin, A. (1995). Viejas y nuevas tensiones en el trabajo docente. En: Serie de documentos e informes de investigación. Buenos Aires. *FLACSO*.
- Busso, G. (2001). Vulnerabilidad Social: Nociones e implicancias de políticas para Latinoamérica a inicios del siglo XX. Seminario Internacional: Las diferentes expresiones de la vulnerabilidad social en América Latina y El Caribe. *CEPAL – CELADE*

- Dubet, F. (2004). Mutaciones institucionales y/o neoliberalismo. En Tenti Fanfani, E. (org.) *Gobernabilidad de los sistemas educativos en América Latina*. Buenos Aires: IPE / UNESCO, 15-43.
- Dussel, I; (2005). Impactos de los cambios en el contexto social y organización del oficio docente. En: Seminario internacional- La renovación del oficio docente: vocación, trabajo y profesión en el siglo XXI. 9, 10 y 11 de noviembre de 2005. Buenos Aires.IPE-UNESCO.
- Esteve, J. (2006). Identidad y desafíos de la condición docente. En *El oficio de docente: vocación, trabajo y profesión en el siglo XXI*. Buenos Aires: UNESCO-IPE-Fundación OSDE y Siglo XXI Editores
- Extremera, N. Rey, L. y Pena, M. (2015). La docencia perjudica seriamente la salud. Análisis de los síntomas asociados al estrés docente. *Boletín de Psicología*, No. 100.
- Greenwood, E.M. III y Greenwood, J. W. Jr. (1979): "Managing executive stress" Wiley N.Y.
- Gimeno Sacristán, J., (1997). *Docencia y cultura escolar. Reformas y modelo educativo*, Buenos Aires, Ideas
- Guerrero Barona, Eloísa, & Rubio Jiménez, Jesús Carlos. (2005). Estrategias de prevención e intervención del "burnout" en el ámbito educativo. *Salud mental*, 28(5), 27-33.
- Hiebert B.A., Farber (1984) I. Teacher Stress: literature Survey with a few Surprises. *Canadian Journal of education*;9(1):14-27.
- Kertész, R., Kerman, B. y Kertész, A. (2011): "El manejo del stress psicosocial". Editorial de la Universidad de Flores, Buenos Aires.
- Kessler, G. (2012). Las consecuencias de la estigmatización territorial. Reflexiones a partir de un caso particular. *Espacios en Blanco. Revista de Educación*, 22 , 165-198.
- Kokkinos, C.M. (2007) Job stressors, personality and burnout in primary school teachers, *British Journal of Educational Psychology*, 77, 229-243.

- Larraín, J. (1996). *Modernidad, Razón e Identidad en América Latina*. Síntesis de los principales enfoques, métodos y estrategias para la superación de la pobreza. Documento de trabajo. Editorial Andrés Bello. Capítulo 3.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986) *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- León Paime, E. (2009). Angustia docente: una revisión de la investigación del malestar y la violencia docente en Latinoamérica. *INNOVAR. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*, 19 , 91-110.
- Mendizabal., N (1995). Condiciones de trabajo y salud de los docentes primarios de la Provincia de Buenos Aires. *El sistema educativo como ámbito laboral* Lugar: Buenos Aires; p. 9 – 168
- Núñez, I. (2002). “La formación de docentes. Notas Históricas”. Publicado en: *Ávalos B., Profesores para Chile. Historia de un Proyecto, Santiago. Ministerio de Educación*.
- Ponce, C. Bulnes, M. Aliaga, J. Atalaya, M. y Huertas, R. (2005). “El síndrome del "quemado" por estrés laboral asistencial en grupos de docentes universitarios” en *Revista de Investigación en Psicología* , 8 (2), 87-112
- Ramírez, A. Radillo, A. y Campos, A. (2019). Estrés laboral y su relación con factores socio-laborales en docentes de una escuela pública y de una privada. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*.
- Ramos, E. (2014). *La Ruta del Pensamiento Crítico*. Tesis Doctoral para optar al Título de Doctor en Ciencias de la Educación, Maracaibo, Venezuela: Universidad Rafael Bellosó Chacín (URBE).
- Restrepo-Ayala, N., & Colorado-Vargas, G., & Cabrera-Arana, G. (2006). Desgaste Emocional en Docentes Oficiales de Medellín, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 8 (1), 63-73.
- Rodríguez, L. Oramas, A. Rodríguez, E. (2007) *Salud de los Trabajadores. Estrés en docentes de educación básica: estudio de caso en Guanajuato, México*

- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138, 32
- Shaufeli, W. (2005). Burnout en profesores: una perspectiva social del intercambio. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21(1-2), 15-35.
- Travers C., Cooper C. (1997). *El estrés de los profesores, la presión en la actividad docente*, España, Paidós.
- Vaillant, D. (2005). *Formación de docentes en América Latina. Re-inventando el modelo tradicional*. Octaedro, Barcelona.
- Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. *Educación* Vol. XVII, N° 32.

15. Anexo (Entrevistas)

Datos sociodemográficos M. Entrevista.

Edad: 62 años.

Sexo: Femenino.

Estudios: Terciarios, universitarios incompletos (profesora para la enseñanza primaria) (Económicas).

Antigüedad laboral en escuela ubicada en zona desfavorable: 15 años.

Residencia: Ciudadela.

Horas laborales: 20 horas semanales.

Responsabilidad asignada: Cambio de función, a causa de estar en el aula durante doble turno y adquirir problemas de disfonía.

R.- Desarrolle cómo es su labor docente.

M.- Mi trabajo como docente es cambiante, el clima por lo general es desgastante porque acá tenés muchas problemáticas, como la violencia, carecía de cuidado, hambre. El vínculo es primordial, hay que generar vínculo, no sirve sino. Podemos hacer mucho y a veces poco. Los chicos, ellos devuelven todo, que me abrazan, que te apoyan, te llena. Yo los molesto, en joda y hacemos que peleamos con los equipos de fútbol. Durante las clases hay días más complicados que otros, pero es cuestión de ir conociendo y buscando alternativas.

R.- ¿Cuáles son los estresores percibidos por usted que se encuentran asociados a su desempeño como docente en la escuela ubicada dentro del barrio “Fuerte Apache”? Dar ejemplos.

M.-La impotencia, ver que hay muchas cosas que uno podría llegar a hacer, si tuviera otro tipo de amparo. Muchas cosas que se podrían solucionar, que vos podrías hacer con estos aspectos. El docente se queda solo. Haces denuncias que no pasa nada, no se tiene en cuenta el conocimiento que el docente tiene sobre el alumno, jamás te preguntan.

R:-¿Por ejemplo?

M.- Nenes que tiene a sus papás presos, y se lo dan a una tía, ella no lo quiere, no lo soporta. Pero hay otra que sí, no se lo da a esa. Total no investigan, no preguntan, ni se acercan a la escuela para saber que paso. La escuela sugiere que este con la otra tía, está dando vueltas en la calle, no cena, no se baña, el docente se encuentra como perdido ¿hasta dónde llego? ¿Hasta dónde puedo hacer, hasta dónde puedo pelear? y si contenes fuera del horario escolar podes tener hasta un sumario.

Cuando querés ayudar tenés todo en contra. Impotencia de tener la idea y solución y este caso está la tía que lo quiere, pero no nos dan bola.

Acá venís a otra cosa, se pone el cuerpo, tu conocimiento, el corazón, bolsillo y la vocación sino no laburas acá, yo lo elegí. Además el salario es pobre, dicen que trabajamos poco y tenemos muchas vacaciones. Es nada para lo que uno hace, no consideran el laburo en casa y cuando estamos en la misma es fundamental el apoyo entre compañeras y ver como solucionamos las cosas. También agregaría la mala comunicación con varias compañeras, es difícil trabajar individualmente acá.

R.- Desarrolle algún ejemplo, en donde haya vivenciado una situación estresante dentro de la institución.

M.-No poder hacer mucho de lo que les pasa a los chicos. Percibimos que algo no está bien y no podemos hacer nada, la angustia la vivimos.

Un ex alumno grande ya, tiene tres hijos, me lo encontré en el bondi y me pide un abrazo, hago terapia de abrazo. Cuando se portan mal lo abrazo y les llega un montón.

Damos más de lo que podemos. Cuando estaba en el aula mi manera es “pum para arriba”, hago un giro y atrás queda mi quilombo, saludo cantando, algo lindo y cariñoso y positivo. Hacia un dibujo de un a florcita y era un pensamiento y les mostraba fotos, para poner un pensamiento positivo, cosas simples que si pudieran cumplir. Por ej: hoy no me enoja, mantengo mi sonrisa. Porque muchos chicos con problemática hay.

Terminaba “hecha bolsa”, no podía lograr nada de lo propuesto, poner tanto mío y no lograrlo por tanto peso que traen. No es lo mismo acá que una escuela a diez cuadras, ni en la misma aula. Deberíamos tener todos los mismos recursos.

R:- En caso de tener experiencia en escuelas ubicadas fuera del barrio “Fuerte Apache”, desarrolle la misma.

M.- Si, las necesidades eran menores. No había comedor, no necesitaban la copa de leche, por lo tanto no se servía. El docente tenía mucho más recursos, primero la contención familiar, el nene ya venía con contención. No venían con falencias de la casa. Acá los nenes si vienen con faltas, de no haber dormido bien y no desayunado. Nadie le dice ponente un saquito que está fresco y vienen con diez grados y en remera, temblando.

Eso es la diferencia, también puede haber carencia de presencia de padres en otras zonas, pero hay un cuidador, alguien, acá los nenes están a la buena de dios, solitos. Y te produce más estrés, el hecho de saber que llegas a la escuela y tenés lo básico, un pizarrón bien pintado, tizas blancas de colores, básicas, borrador, sillas cómodas, una estufa, un ventilador. Eso te afloja, acá si no compramos nosotras estas cosas, si no les traemos lápices, cuadernos porque muchas veces no lo tiene, a vos te genera un estrés porque a veces no estás en condiciones económicas de comprarle vos las cosas. Ahí vuelve la impotencia, decía ¿qué hago?

Porque los docentes somos personas, y tenemos muchos problemas.

R.- ¿Qué repercusiones podría mencionar que le generaron dichos estresores? Desarrolle dichas repercusiones y desde cuando percibe su aparición.

M.- La cuerda vocal fue por estar acá trabajando, doble turno muchos alumnos, problemas de conducta, con la familia, carga emocional. Problemas psicológicos, ponemos el cuerpo y llega, es inevitable que salgas a las doce no pienses más, las actividades de cada uno con su problemática. No hacer el corte produce el desgaste. La mayoría no entiende, dicen trabajan cuatro horas. Es todo el tiempo, llego a casa angustiada o preocupada por algo que pasó en la escuela y saco tiempo de mi familia y cosas para pensar en estas cosas. Es como

que incorporamos a nuestra vida, por más que me saque el guardapolvo sigo siendo docente.

R.- ¿Qué mecanismos utiliza para afrontar los estresores mencionados? ¿Le resultan beneficiosos esos mecanismos?

M.- Nos protegemos entre nosotros, que estamos en la misma, ver qué se puede hacer. Queda entre nosotras, ante algo inesperado reaccionó bien, me involucro y busco una solución. Eso me ayuda a disipar un poco el estrés y sentirme contenida. Además la vocación por lo que hago.

R.- Destaque alguna actividad que le resulte beneficiosa para reducir el impacto de los estresores.

M.- Cuando estaba en el aula sí, planificaba y me hacía un borrador de lo que iba a hacer en la semana y así armaba lo que iba a hacer al otro día. Tiene que tener la capacidad de improvisar. Acá encontrás a un otro que está en tu misma sintonía, y está tan loca como vos y se hace la misma mala sangre y buscamos darle la vuelta. Es fundamental, cuando estamos en la misma buscamos entre nosotras como solucionar el problema. Para ayudar desde lo poco o mucho. Amigas, familia me apoyó ahí.

R.- ¿Algo más que quiera decir?

M.- No.

Datos sociodemográficos A. Entrevista 2

Edad: 53 años.

Sexo: Femenino.

Estudios: Docente de primaria.

Antigüedad laboral en escuela ubicada en zona desfavorable: 25 años.

Residencia: Ciudadela.

Horas laborales: 20 horas semanales.

Responsabilidad asignada: docente de 6to grado.

R.- Desarrolle cómo es su labor docente.

A.-Empiezo con objetivos que ellos puedan realizar, y terminó con actividades más relajantes. Yo me siento más cansada al final. Me intereso por que hablen, terminamos con algo que nos afloje. Hay días mejores y peores pero es lindo mi trabajo.

Yo podía trabajar en cualquier lugar, la satisfacción debería ser la misma en cualquier lugar. Si a veces se hace difícil por no tener aporte de la comunidad, familia y esto no se da.

Me gusta mostrar el potencial que los chicos tienen, que pueden lograrlo.

R.- ¿Cuáles son los estresores percibidos por usted que se encuentran asociados a su desempeño como docente en la escuela ubicada dentro del barrio “Fuerte Apache”? Dar ejemplos.

A.-La presión que uno siente que le piden hacer sin tiempo, sin respetar los espacios, la exigencia de toda la burocracia. Hay que hacer un protocolo y no se respetan los tiempos. Además el sueldo es pobre, es una lucha de muchos años. Ponemos de nuestro bolsillo muchas cosas, de comprar cosas a los chicos, materiales, fotocopias, cosas de plástica.

La palabra tipo bajada de orden me parece nefasta y hay que hacerlo porque baja de superiores. Me pone mal eso que se trabaja para el afuera y ni para los alumnos, lo que necesitan.

Ante alguna problemática de algún chico que no puedo hacer mucho, chicos que vienen con dificultades en el aprendizaje y uno queriendo que logren los objetivos, cuesta. Está cerrado por problemas emocionales y eso no se puede hacer nada. El docente está muy solo y no sentís apoyo de la familia, ni de un psicólogo.

Un ejemplo un nene con TGD que uno en el momento no sabía qué hacer, el gabinete tampoco y la mamá estaba negada de ver la problemática del nene. No me sentía capacitada para trabajar con ese nene. A pesar de que venía el psicólogo una vez por semana pero yo le daba más herramientas, que él a mí.

Una vez dos chicos trajeron armas, un nene me dice tal sacó un arma en el baño y estábamos en recreo. Realicé una estrategia para sacarlo del baño disimuladamente. La directora lo llamó y le sacó el arma. Al otro día vinieron la pareja que robaba a buscar el arma y seguir “trabajando”.

Otra maestra ve que un nene de 6to estaba gatillando a los compañeros en la cabeza, ese nene ahora está preso. Después nos esperaba en la esquina y nos mostraba el revólver. Mira, tengo 24 años de docencia, dos directores me sentí apoyada, después se trabaja para la inspectora lo reglamentario, te sueltan la mano cuando ven que la cosa puede ser grave. Es poco y nada el apoyo. Lo legal está bien, pero cambian todos los días los protocolos.

Muy poca comunicación, soluciones para cubrirse, pero no solucionar lo que tiene el chico.

R.- En caso de tener experiencia en escuelas ubicadas fuera del barrio “Fuerte Apache”, desarrolle la misma.

A.- Si, trabajé en una escuela privada, ves ahí la contención que tienen los chicos con su familia, el apoyo de la familia hacia el docente, como que los chicos tiene una problemática que no es tan dura como acá. Uno es docente igual en todos lados, es el rol de enseñar el que cumplo.

R.- ¿Qué repercusiones podría mencionar que le generaron dichos estresores? Desarrolle dichas repercusiones y desde cuando percibe su aparición.

A.-Tengo hace rato una hernia de disco en la espalda, hace que no rinda, o como rendía antes. Por ahí me movía más por la escuela y ahora me cuesta más. Leíamos afuera y todo eso me cuesta más. El bajar sillas, parlantes, mesas, ayudó, pero no sé si se originó por esto. La voz, siento que se me seca la garganta o se me desgasta la voz. Porque no puedo terminar de leer tranquila porque pierdo la voz, me irrita la garganta o por la tiza. He tenido bronquitis a causa de eso y una tos que no para. Me puedo cansar emocionalmente pero cargó las pilas por otro lado, con la devolución de los chicos. Siempre te llevas la mochila llena.

R.- ¿Qué mecanismos utiliza para afrontar los estresores mencionados? ¿Le resultan beneficiosos esos mecanismos?

A.-Hablando con otro, gabinete, o compañera, se buscan soluciones así. Los lunes es un día que los alumnos vienen alterados, con ganas de hablar, agresivos, inquietos. En la semana van mejorando. Los escuchas porque te cuentan que mataron a tal, lo vi muerto o chicos de acá que mataron a un nene de la escuela.

Una vez se llenó de policías porque mataron a fulanito, les dije a los chicos porque no salíamos un nene se puso mal es mi tío. Me sentí re mal, al tío lo fueron a arrestar, mató al policía y el compañero mata al tío. Después me costaba pasar por el lugar, porque me dio lástima el nene y el policía. Pensé que eso lo tenía superado pero me quedé mal por el chico, no sabía cómo calmarlo a él. A veces no podés, son cosas muy duras. No sabes si el chico va a tener solución

R.- Destaque alguna actividad que le resulte beneficiosa para reducir el impacto de los estresores.

A.-Salgo de la escuela ahí voy caminando y voy recargando energía, me quedo pensando qué puedo hacer. Veo las posibilidades que tengo de ayudarlo. Estando en casa con mi familia, salir a la naturaleza, natación eso me tranquiliza.

R.- ¿Algo más que quieras decir?

A.-Esto que es una carrera de años que pasan muchas cosas y si no se sabe llevar, se perjudican los chicos. Si no sabes asimilar lo que te pasa no podés trabajar, tenés que saberlo llevar.

Datos sociodemográficos M. entrevista 3

Edad: 49 años.

Sexo: Femenino.

Estudios: Lic. Psicopedagogía.

Antigüedad laboral en escuela ubicada en zona desfavorable: 2 años.

Residencia: Villa Raffo.

Horas laborales: 20 horas semanales, turno alternado.

Responsabilidad asignada: equipo de orientación educacional.

R.- Desarrolle cómo es su labor docente.

M.- Cada día es distinto acá, más tranquilo y la mayoría alborotado. Yo no estoy con los chicos en el aula, sino en el gabinete. Es un lugar polémico porque dicen que no hacemos nada, pero en realidad hacemos mucho más de lo que podemos, vamos a la casa de los chicos cuando no vienen por tal motivo, nos traen todos los problemas. Es estresante pero en general lindo, me gusta.

R.- ¿Cuáles son los estresores percibidos por usted que se encuentran asociados a su desempeño como docente en la escuela ubicada dentro del barrio “Fuerte Apache”? Dar ejemplos.

M.-La falta de comunicación entre los adultos, los problemas que detonan acá de las cuestiones familiares, que tenés que salir corriendo y hacer determinado protocolo que genera estrés.

Hay situaciones de pibes que vienen golpeados y haces todo y tenés que denunciar, porque en un turno de cuatro horas no se puede.

Las urgencias que irrumpen, accidentes. Padres que te arman quilombo a los gritos. El otro día vino una mamá de la escuela de al lado, y vino a los gritos. Llevamos lo más problemático de la escuela. También el aumento que dijeron nunca llegó, nos mandaron material pero no es parte del básico y el otro aumento me lo llevó la AFIP.

R.- Desarrolle algún ejemplo, en donde haya vivenciado una situación estresante dentro de la institución.

M.- Factores de recursos, tinglados que hay huecos de aire, salís del salón porque hace frío, las barandas sin protección, chicos que se llegan a colgar o tiran las mochilas. Es un peligro.

R.- En caso de tener experiencia en escuelas ubicadas fuera del barrio “Fuerte Apache”, desarrolle la misma.

M.- En villa Raffo el mismo cargo. Y en capital por ejemplo, los directivos están doble turno y no se produce esto que te decía antes. Acá el directivo está alternado en turno y sobrecarga la situación y genera un malestar

En otra escuela tengo alumnado de acá del fuerte, así no difiere tanto. Toda la franja etaria de los pibes son adolescentes. Cada escuela que va profundizando en el barrio, es más problemático el ambiente.

Cada vez hay más familias mal, ahora es muy complejo todo. Lo común es conflicto acá.

Y cómo te decía quizás algunos aspectos del material didáctico pero, acá hay cosas que en otras no, o lo de los directivos. Como las otras escuelas esta la misma población no hay cambios en eso. Esta bueno ver que los pibes se rescaten, te dicen lo que genera y está bueno

R.- ¿Qué repercusiones podría mencionar que le generaron dichos estresores? Desarrolle dichas repercusiones y desde cuando percibe su aparición.

M.- La cervical, el estrés que chupo, dolor de cabeza, mareos, hace años ya.

R.- ¿Qué mecanismos utiliza para afrontar los estresores mencionados? ¿Le resultan beneficiosos esos mecanismos?

M.- Yo meditación, oración soy religiosa. Si no tuviera la parte espiritual acá no me ven, sigo por eso. Para que no me repercuta en el cuerpo. Yo me apoyo mucho en lo espiritual, tengo un grupo de la iglesia católica donde hacemos oraciones o comenté alguna situación. Por otra parte acá tenemos un protocolo de cómo proceder ante alguna situación conflictiva, o algún accidente. Eso más ayuda a poder tener una idea de cómo proceder ante una situación estresante.

R.- Destaque alguna actividad que le resulte beneficiosa para reducir el impacto de los estresores.

M.- La meditación es fundamental para llevar todo esto que te digo.

R.- ¿Algo más que quieras decir?

M.- No.

Datos sociodemográficos S. entrevista 4

Edad: 55 años.

Sexo: femenino.

Estudios: Lic. Psicopedagogía, profesor de ciencias de la educación.

Antigüedad laboral en escuela ubicada en zona desfavorable: 10 años.

Residencia: Capital.

Horas laborales: 20 h semanales.

Responsabilidad asignada: orientadora de aprendizaje.

R.- Desarrolle cómo es su labor docente.

M.- Al principio vengo con energía y a medida que me pasa el día se me va yendo. Y ni te cuento un día que hay quilombo con algún pibe o papelerío. A la larga los chicos algo aprenden de lo que le damos. De la institución no, nada de reconocimiento. Que venga un directivo a agradecerte olvídate, o si salís de licencia no existís más. Falta mucho la comunicación y es un problema eso con los superiores.

Es más valioso que la familia te venga a dar las gracias.

R.- ¿Cuáles son los estresores percibidos por usted que se encuentran asociados a su desempeño como docente en la escuela ubicada dentro del barrio “Fuerte Apache”? Dar ejemplos.

M.- En primer lugar a pesar de que no tenemos chicos a cargo la situación se hace más difícil porque no sentimos que todo viene a parar de acá.

Otra es las situaciones emergentes que no nos permiten llevar a cabo proyecto taller. Todo queda trunco porque hay situaciones que te llevan las 4 horas como si nada, pero si es todo también la falla de comunicación que en una situación emergente influye.

A veces generamos envidia con las docentes porque al no tener chicos a cargo, es como que ¡ah buen! o dicen están como quieren. También situaciones de inseguridad en el barrio, hay épocas que nos abrieron los autos, roto los parabrisas. A todo esto el salario siempre fue lo mismo, no entendemos que es el aumento ni nada. Es bajo.

Los gremios defienden a los docentes, el equipo tendría que estar mejor remunerado y los docentes también obvio. En capital cobran más.

R.- Desarrolle algún ejemplo, en donde haya vivenciado una situación estresante dentro de la institución.

M.- Sí, es cuando por ahí viene un nene golpeado, una vez vino un padrastro muy violento. La seguidilla de estas cuestiones. Hay que acordar todo tranquila, una vez también tuvimos que salir corriendo porque salimos y estaba el agresor. Me desborda, te sentís que no estás abocado en lo pedagógico y no.

R En caso de tener experiencia en escuelas ubicadas fuera del barrio “Fuerte Apache”, desarrolle la misma.

M.-Yo vengo de una escuela cerca de caseros, teníamos chicos de la villa Derqui, la zona es la misma.

Acá está el paso a capital que quieras o no es un salvoconducto. En el fondo del distrito es peor desbordan de alumnos.

Desde lo que tiene acá la escuela en cuanto a los recursos materiales, hay otras cosas como pantalla digital, que se priorizan.

R.- ¿Qué repercusiones podría mencionar que le generaron dichos estresores? Desarrolle dichas repercusiones y desde cuando percibe su aparición.

M.-La cervical, el fin de semana me mentalizo que no me puedo sentir mal, ahora llega el fin de semana y me pasa, lo trato de manejar con controles. Hace unos años ya viene esto.

R.- ¿Qué mecanismos utiliza para afrontar los estresores mencionados? ¿Le resultan beneficiosos esos mecanismos?

M.-Nos juntamos acá en una juntada e hicimos técnicas de relajación, pero no es para todos, es uno cada tanto desde acá no nos ofrecen nada.

Hago Tai chí también y me resulta para bajar el estrés. Pero igual a veces me llevo los problemas a casa, y me quedo pensando.

R.- Destaque alguna actividad que le resulte beneficiosa para reducir el impacto de los estresores.

M- Y la relajación y Tai chi son las que más destaco.

R.- ¿Algo más que quieras decir?

M.- No.

Datos sociodemográficos M. Entrevista 5

Edad: 25 años.

Sexo: femenino.

Estudios: Profesorado de inglés (en curso).

Antigüedad laboral en escuela ubicada en zona desfavorable: 1 año.

Residencia: Provincia.

Horas laborales: cuatro módulos.

Responsabilidad asignada: profesora de inglés.

R.- Desarrolle cómo es su labor docente.

M.- Y termino hecha pelota (ríe), no me levanto siempre tan temprano depende el horario, a la mañana hay otros temas como cuando el bondi no me para y sigue de largo y ya empiezo mal el día y después venir acá buen... Te reciben bien pero en el aula hacen lo que quieren, lo empiezo bien después capaz que un chico se empaca y te trata mal o que se lastima y bueno termino si hecha pelota. No quiero hablar con nadie, quiero silencio y que nadie me joda, como hay siempre barullo.

R.- ¿Cuáles son los estresores percibidos por usted que se encuentran asociados a su desempeño como docente en la escuela ubicada dentro del barrio “Fuerte Apache”? Dar ejemplos.

M.- Los chicos que no toman como prioridad el estudio, no les interesa, les traigo láminas, juegos, y ahí un poco se enganchan. Pero ellos los que tiene prioridad es la violencia “eh que dijiste eh como andas”, “te voy a cagar a trompadas”, eso me estresa porque yo vengo a enseñarles, a trabajar. No vengo a ser la mamá y decir no cállate, porque ellos ya tiene una mamá. Eso me estresa en el curso, de que siempre está el ámbito violento, que cansa el callarlos, “basta, saca la carpeta”, me saca de quicio.

R.- Desarrolle algún ejemplo, en donde haya vivenciado una situación estresante dentro de la institución.

M.- Yo ahora tengo 25 años, soy responsable y me afecta, pero el día de mañana cuando tenga una familia o no sé algo más responsable, hijos. Entonces le doy tiempo a esto pero el día de mañana no sé qué mi hijo esté enfermo y después tengo que venir acá va a pesar un poco más, que no les importe mucho el idioma.

Bueno acá yo nunca tomé evaluaciones, porque le pregunté a la maestra y me dijo que si decís que vas a tomar evaluación no vienen, entonces digo bueno, fotocopias que pongo yo de mi bolsillo, tiempo de corregir y hacer la prueba, y que después no estudian y preguntan todo, es tipo dale estudia. Siento que no es útil, prefiero evaluarlos día a día como se desempeñan y punto, porque el papel y corregir acá no tiene sentido.

Me está pasando un caso de un nene que tiene que hacer un dibujo, del clima. Le tocó “windy” que es ventoso, bueno la semana pasada no vino, hoy tampoco vino, le digo a los compañeros porque tenía que traer un dibujo ¡un dibujo!, no te digo un trabajo práctico de veinte consignas, no, un dibujo y no viene yo creo que por eso. La responsabilidad acá no existe.

R.- En caso de tener experiencia en escuelas ubicadas fuera del barrio “Fuerte Apache”, desarrolle la misma.

M.- Si, en Ciudad Jardín, son cursos más numerosos, pero por ejemplo tienen el libro, acá te la tenés que arreglar vos. Traer fotocopia, con la otra seño me dijo hacemos un cuadernillo, porque ellos quieren aprender inglés. Acá no les interesa mucho. No tiene esa constancia de estudiar y pensar que les va a servir para el día de mañana. Aparte yo lo tomo por otro lado porque, trato de que no se frustren con el inglés porque, es difícil, no es su lengua nativa, es algo que puede ser difícil, trato de darles lo más básico y que le guste, canciones, juegos como decía, para no frustrarnos y que después en la secundaria le siga gustando y bueno que no sea un problema para el docente de la secundaria ¿no? Yo lo tomo por ahí, me fui de tema ni me acuerdo que estaba diciendo. Bueno si en la 28 si están presentes los alumnos, me traen lo que les pido, la gran mayoría tienen el libro. Pocos no lo tienen. Bueno eso también dificulta que puedan desarrollar porque en el libro vos tenés

imágenes, audio, entonces escuchan y señalan, clasifican y al no tener el libro es como que el pibe no la caza muy rápido.

Veo que los padres en la otra escuela están más presentes, acá es como ¿tenés papa? no sé ¿tenés mamá? Le falta cariño. Son muy violentos estos chicos. Pero me cuesta darles cariño porque están siempre tan revoltosos, bueno no me dan ganas de darle un abrazo o decir bueno, ya va a pasar, no se acostumbran a algo amoroso, porque viven en violencia, es lo que yo siento eh.

Acá tener que dar, dar, dar y nunca es suficiente, ahora me enteré que está el festival de fin de año y yo ni enterada, encima un sábado a las cuatro de la tarde, eso me shockeó un poco, pero es trabajo y hay que hacerlo. Bueno estoy planeando cosas para hacer ese día.

R.- ¿Qué repercusiones podría mencionar que le generaron dichos estresores? Desarrolle dichas repercusiones y desde cuando percibe su aparición

M.- Bueno, algo personal que veo que me pasa es que cuando entras al barrio, bajo del colectivo y veo los monoblock, el otro día vi manchas de sangre recientes y me la baja eso viste, por los chicos que son alborotados. El ambiente me la baja, la apariencia de las casas, me genera angustia, yo no sé si sigo el año que viene, capaz lo dejaría. Sé que es algo que no voy a luchar hasta el final, no es la realidad los pibes no van a cambiar porque tiene un entorno difícil y yo porque venga dos horas a la semana no van a ser Einstein.

Pero bueno hago lo que puedo. Medio que me pongo en blanco, no tengo mucha experiencia si un pibe se lastima o si es algo físico recurro a alguien que tiene más antigüedad y sabe más del tema, si es un chico que pueda o eso trato de calmarlo pero tampoco puedo hacerme mala sangre porque entre por un piso y le sale por el otro. Me paso en quinto grado de decirle, miren chicos yo tome estas horas y mi familia, amigos me decían ¿ahí vas a ir a trabajar? y si son chicos al igual que cualquier otro y no es así (risas), Porque son violentos y les dije quieren figurar así en las otras personas, de que son lo peor de que no sirven para nada, entonces demuestren de que son superiores a eso, pórtense bien, traten de estudiar, progresen. Bueno les entró por un oído y salió por el otro. Desde que arranque acá me pasa.

R.- ¿Qué mecanismos utiliza para afrontar los estresores mencionados? ¿Le resultan beneficiosos esos mecanismos?

M.- El salario a fin de mes (risas) es trabajo y lo tenés que hacer. Veo otras compañeras que tuvieron un ACV y dije mejor bajo un cambio porque no quiero estar así. Pasa que estaba acostumbrada a otra cosa, mi colegio era diferente, respetaban al docente, ahora hacen lo que se le canta y eso es molesto. No soy muy importante para ellos.

R.- Destaque alguna actividad que le resulte beneficiosa para reducir el impacto de los estresores.

M.- Estar con amigos quizás.

R.- ¿Algo más que me quiera decir?

M.- Creo que no.

Datos sociodemográficos N. Entrevista 6

Edad: 53 años.

Sexo: Femenino.

Estudios: Lic. en educación básica, con el título habilitante de maestra.

Antigüedad laboral en escuela ubicada en zona desfavorable: 12 años.

Residencia: Ciudadela.

Horas laborales: Dos turnos, uno como docente y otro como directora.

R.- Desarrolle cómo es su labor docente.

N.- A mí me encanta lo que hago, mediar con la violencia me cansa, estoy para ayudarlos, uno quiere establecer un ambiente de trabajo y es muy difícil pero no imposible. Trato de que la clase estemos ocupados, todo se puede hablar pero con respeto, es difícil desde el trato, viene con mucha violencia.

R.- ¿Cuáles son los estresores percibidos por usted que se encuentran asociados a su desempeño como docente en la escuela ubicada dentro del barrio “Fuerte Apache”? Dar ejemplos

N.- Desde el momento de trabajar, por el hecho de que me pagan por hacer una tarea, el diseño curricular, el perfeccionamiento, me ocupa y preocupa, tomar un curso.

En cuanto a los chicos, veo que mi rol se va ampliando, tengo que ser a nivel contención y ver si están bien, si comió, si no, si está triste, datos de esta realidad y hacer una escucha activa de lo que le pasa. Hoy hay que actuar, esa situación también es estresante por ver qué se puede hacer por el chico.

R Desarrolle algún ejemplo, en donde haya vivenciado una situación estresante dentro de la institución.

N.- No se me ocurre algo específico, pero si lo que te decía tengo que hacer más cosas de la que debería un docente, es como ser familiar también.

R.- En caso de tener experiencia en escuelas ubicadas fuera del barrio “Fuerte Apache”, desarrolle la misma.

N.-No siempre fue en población vulnerable, veo que los chicos sufren mucho, el abandono, la no contención, falta de amor y se nota en los límites. Como dice una psicopedagoga muy importante eso, uno habla de limite y tiene que ver con el amor, aparentemente que los padres no transitan una función de padres, se nota muchos chicos complicados, con psicólogo, que están mal, violento, tema con lo sexual como denigrando a la mujer. Lo noto mucho en los chiquititos a pesar de que uno esté hablando de la igualdad y veo que hay menosprecio por la mujer mucha violencia, eso me preocupa.

Acá estas atravesado por lo emocional, el tener el tiempo para trabajar en clase porque hay cosas que atraviesan eso, si tiene un familiar preso, se ve mucho acá.

Si converso con amigas que trabajan en otros lugares y es otro mundo, el chico va a estudiar, traen determinadas cosas, horarios, acá es como que la desorganización viene de casa.

Me encantaría ganar más, pero son políticas de estado, me interesa la educación pero sin embargo nos peleamos por el salario y no nos interesamos por otras cosa, en vez de la comida, seguridad, y demás. Estamos intervenidos por todo, las cosas aisladas no van. Nos deberíamos ocupar por otras cosas.

Hay que solucionar el problema de la infancia, están mal, los padres están mal. Al ser un sueldo con mi marido no lo siento tanto.

No me quedo parada en un solo lugar, el sueldo, no estoy de acuerdo con los paros, no estoy en ningún lado de la grieta.

R.-¿Qué repercusiones podría mencionar que le generaron dichos estresores? Desarrolle dichas repercusiones y desde cuando percibe su aparición.

N.-Trato siempre de neutralizar, algo que me gusta, zumba, gimnasio, no quiero llegar mal, siempre me preservo y trato de canalizar. La voz, el tono de la voz, porque grito y para mi es normal, y eso que ya tengo una voz potente, pero nada más. Me lo tomo como es un trabajo, ahora estoy notando que estoy cansada y que si no busco un camino de salida me va a afectar me replanteo si eso que busco, lo que esperaba, me conozco y es como que enciende una luz de alarma. Aceptar que todo no se puede también es un trabajo.

R.- ¿Qué mecanismos utiliza para afrontar los estresores mencionados? ¿Le resultan beneficiosos esos mecanismos?

N.-Las actividades que te dije, me encanta la música, es un punto de distracción, quizás me estresa más el cargo directivo que de maestra. Soy la responsable de todas las personas y lo que es administrativo es inabarcable, para hacer lo urgente no puedo hacer lo importante. No tengo secretaria.

Todo requiere de, todavía no cobre el plus ese, de una demanda constante, eso me estresa, me saca la energía de hacer cosas porque estoy mentalmente saturada.

R.- Destaque alguna actividad que le resulte beneficiosa para reducir el impacto de los estresores.

N.- Relajarme con música.

R.- ¿Algo más que quieras decirme?

N.- No.

Datos sociodemográficos C. Entrevista 7

Edad: 37 años.

Sexo: Femenino.

Estudios: terciario.

Antigüedad laboral en escuela ubicada en zona desfavorable: 10 años.

Residencia: Ciudadela y actual Mar del Plata.

Horas laborales: 40 h semanales.

Responsabilidad asignada: docente de 1 y 2 grado.

R.- Desarrolle cómo es su labor docente.

C.- Empezaba bien, con pilas, después a la tarde estaba muy cansada. El clima en general es pesado, denso por lo que traen los chicos. Pero la verdad es que me encanta lo que me dan los alumnos y lo que me devuelven en amor.

R.- ¿Cuáles son los estresores percibidos por usted que se encuentran asociados a su desempeño como docente en la escuela ubicada dentro del barrio “Fuerte Apache”? Dar ejemplo

C.-La mala conducción, en el equipo en los directores, la falta de ayuda de gabinete también.

Los chicos no, porque viste que no son responsables, de todo lo que pasa, más que nada es como se manejaban los grandes, eso sí me cansaba, que lo grandes no hagan nada. Que no intervengan en el modo que lo tenían que hacer.

R.- En caso de tener experiencia en escuelas ubicadas fuera del barrio “Fuerte Apache”, desarrolle la misma

C.- Si, hay diferencia en por ejemplo el compromiso de los papás que hay es diferente, en las escuela del barrio ni figuran, viste.

En cambio en las otras escuelas si hay un compromiso. Te da una mirada más amplia, otra realidad, te acostumbras en ponerte en el lugar del otro, un montón soy más práctica.

R.- ¿Qué repercusiones podría mencionar que le generaron dichos estresores? Desarrolle dichas repercusiones y desde cuando percibe su aparición.

C.- En por ejemplo de una etapa que de 5 días, tres ya estaba agotada y no iba a la escuela, me agotaba, viste cuando sentís que te paso un camión por encima. Me empezaron a molestar que me digan no tengo lápiz, goma, cuaderno, el abandono de los papás me empezó a molestar.

Me pone re loca, antes decía bueno vamos a ver dónde conseguimos, después le decía bueno arréglate con los que tenés.

Igual ahora me quedo eso, me saturo eso, ese ambiente. No me nace darle un lápiz, no me nace darle un lápiz, me tengo que obligar. Y busco y le doy, no sé por qué. Me agotaba la mente y me vivía quejando de todo, me enojaba por todo.

R.- Qué mecanismos utiliza para afrontar los estresores mencionados? ¿Le resultan beneficiosos esos mecanismos?

C.- Trataba de no pensar, miraba para otro lado pero sino tenía que enfrentar a la otra parte (directivo). Me ponía muy mal, si algo pasa me pongo mal y después pienso y lo reajusto

R.- Destaque alguna actividad que le resulte beneficiosa para reducir el impacto de los estresores.

C.- Con las compañeras, era un gran apoyo, con algunas. Antes iba al gym, manualidades, pintaba, caminaba.

R.- ¿Algo más que quieras decir?

C.- No.