

---

## Las habilidades en el manejo del estrés: una vía para la superación de los profesionales de la educación.

### Autores:

Leomark Sierra Rodríguez.  
Miriam Francisca de la Cruz Moreno.  
Hirina Dionisia Reyes Arias.

### Resumen:

En el presente artículo se pretende reflexionar sobre las habilidades para el manejo del estrés y con ello socializar los resultados obtenidos de la investigación realizada en el transcurso de la maestría Promoción de Salud en Sistemas Educativos. Los autores hacen una breve referencia a los aspectos más generales sobre las habilidades y su relación con el manejo del estrés, así como resaltan la importancia de su inclusión en la superación de los profesores para el tratamiento de la promoción y educación para la salud en instituciones educativas.

**Palabras claves:** habilidad, manejo del estrés, superación profesional.

---

## Abilities in the management of stress: a way for teacher professional training.

### Abstract:

The present article seeks to reflect on the abilities for the management of the stress and, in this way, to socialize the results obtained in the Master's thesis concerned with Promotion of Health in Educational Systems. The authors make a brief reference to the most general aspects on the abilities and their relation with the stress management, and they highlight the importance of including them in the training of teachers for carrying out health promotion programs in the educational institutions.

**Key words:** ability, management of stress, professional training.

---

### **Introducción**

Entre las poblaciones con mayor riesgo de experimentar el estrés laboral se encuentran los docentes. Este hecho permite comprender la importancia de la adquisición de conocimientos sobre el estrés, al ser la salud de las personas una de las perjudicadas por su aparición, pues provoca afectaciones en el rendimiento laboral, la eficiencia y la calidad de los servicios.

La promoción y educación para la salud requieren de un conjunto de saberes que les sirvan de apoyo para su inserción en la sociedad. Ese sistema de saberes lo constituye la Pedagogía, quien cuenta con un sistema categorial compuesto por la Educación: que en su sentido estrecho es un sistema de influencias conscientemente organizado, dirigido y sistematizado, cuyo objetivo más general es la formación multilateral y armónica del educando, incluida la formación de valores morales para contribuir al



desarrollo y perfeccionamiento de la sociedad en que se vive. En este sentido, Albert Einstein (1870-1955) señaló:

“El profesor no ha de preocuparse tanto de enseñar, demostrar o transmitir información y sí más de conseguir la implicación, la satisfacción, la alegría que produce aprender algo nuevo o recrear el conocimiento. El arte más importante del maestro, es despertar en sus educandos la alegría de crear y de conocer”

Si la salud es un proceso dirigido a desarrollar el potencial personal para lograr el bienestar, el equilibrio bio-psico-social del hombre como individuo y como sujeto social, este proceso entraña diversos tipos de actividades “formativas y educativas dirigidas al desarrollo de una actitud consciente y responsable por parte del hombre ante el fomento, conservación y restablecimiento de la salud y la capacidad de rendimiento”.

Se debe educar para la salud y promoverla, se han de crear y fortalecer los conocimientos, habilidades y hábitos vinculados a la salud en los individuos y los colectivos a través de la Instrucción. El desarrollo de las habilidades profesionales para el manejo del estrés constituye una vía esencial para el logro de tal propósito, contribuyendo al control de los determinantes de salud, a partir de valores morales y el desarrollo de un pensamiento afectivamente comprometido mediante la participación social.

### **Materiales y métodos.**

Se utilizaron, fundamentalmente, como métodos teóricos el analítico-sintético e inductivo-deductivo en la revisión de la literatura especializada e investigaciones precedentes. Entre los métodos empíricos se aplicaron la entrevista a expertos de la Salud y la Educación y la observación a profesores en el proceso docente-educativo en el que están constantemente enfrentados a exigencias que sobrepasan sus capacidades de respuesta, a tareas diversas prácticamente imposibles de cumplir en su totalidad y que traen como resultado manifestaciones de estrés, inadecuadamente enfrentadas por la ausencia de habilidades para su manejo.

### **Resultado y discusión.**

Generalmente el término habilidades es utilizado como sinónimo de saber hacer. Sobre esta base Petrovsky (citado por Gilberto Garcés, 2005) define como habilidad “el dominio de un sistema de actividades psíquicas y prácticas, necesarias para la regulación consciente de la actividad, de los hábitos y los conocimientos”. En este sentido, se pronuncian también; Márquez Rodríguez, A. (2000); Álvarez de Zayas, C. (2000).

Al hacer el análisis de las aportaciones sobre habilidades se puede llegar a la conclusión que los autores citados coinciden de una u otra forma en considerar que la habilidad se desarrolla en la actividad y que implica el dominio de las formas de la actividad cognoscitiva, práctica y valorativa. Pueden considerarse como formaciones psicológicas mediante las cuales el sujeto manifiesta en forma concreta la dinámica de la actividad con el objetivo de resolver situaciones y problemas al actuar sobre sí mismo, es decir, autorregularse.

A partir de lo referido por Márquez Rodríguez, A. (2000) y Gilberto Garcés (2005) los autores del presente artículo coinciden que la habilidad puede darse en dos planos:



- Externo: se ejecutan disímiles acciones como, por ej., control de la respiración.
- Interno: se representan objetos, se analiza, se reflexiona.

Las habilidades contienen acciones y operaciones: La acción es aquella ejecución de la actuación que se lleva a cabo con un carácter consciente, determinada por la representación anticipada del resultado a alcanzar (objetivo parcial) y la puesta en juego de un conjunto de operaciones requeridas para accionar. La operación es aquella ejecución de la actuación que se lleva a cabo como componente de una acción sin que por sí mismo posea un fin consciente, es producto de la transformación de una acción anterior en operación, debido al dominio alcanzado en la ella.

Los componentes ejecutores de la habilidad (acciones y operaciones) están organizados formando sistemas y sub-sistemas de mayor o menor complejidad, es decir, que en un momento dado se está refiriendo a una habilidad, cuya estructura es tan simple como la de una acción (o sistemas de operaciones) y transitando por diversos niveles hasta referirse a una tan compleja con una estructura semejante a la de la actividad, pues ello en sí puede incluir otras habilidades más elementales. En ella se manifiesta tanto el carácter mutable como el sistémico de las habilidades en función del contexto en el que se analiza o se evalúa.

En los componentes inductores (motivo, objetivo) se insertan matices de formaciones afectivo-volitivos. Por eso en la ejecución de la habilidad no solo se manifiesta la asimilación de conocimientos, lo cual es esencial, sino también diversos rasgos psicológicos intelectuales, tales como la flexibilidad, racionalidad, creatividad y otros afectivo – volitivos, tales como la disposición, decisión, seguridad, entre otros.

Las habilidades son resultados directos del proceso pedagógico y se forman durante él. El proceso pedagógico influye indirectamente sobre las personas, induce su actuación mediante el planeamiento de objetivos y tareas, lo que provoca que el sujeto ponga en funcionamiento acciones y operaciones que, bien dirigidas, pueden llegar a sintetizarse en habilidades.

Para ello es necesario que al plantear la tarea el profesor lo haga consciente de cuáles son las invariantes funcionales que el estudiante debe realizar. Lo mismo sucede al plantear el objetivo, los estudiantes deben conocerlo, hacerlo suyo para que este contribuya realmente a la formación de habilidades.

Un aspecto importante a tener en cuenta son los requisitos para la formación y desarrollo de habilidades, los cuales han sido abordados por Gilberto Garcés Fonseca (2005), Barreras, F. y Castillo, C. (1997), Bermúdez, R y Rodríguez, M. (1996). Estos son:

- Complejidad de la ejecución: se refiere al grado de dificultad de los conocimientos o de las ejecuciones de las acciones y operaciones que componen las habilidades, así como del contexto de actuación. Se recomienda trabajar primero las ejecuciones más simples y luego las más complejas.
- Periodicidad de la ejecución: dada por la distribución temporal de las acciones y operaciones. Hay que efectuarlas ni muy separadas, ni muy cercanas.



- Frecuencia de la ejecución: se refiere al número de veces que se realizan las acciones y operaciones. Si son muy pocas las habilidades que se enseñan no se consolidan; si son excesivas también el efecto es negativo.
- Flexibilidad de la ejecución: se refiere al grado de variabilidad de los conocimientos y los contextos de actuación en que son aplicadas las habilidades.
- Retroalimentación de los resultados: cuando se está sistematizando la habilidad se requiere su perfeccionamiento continuo, por eso, cada intento requiere que el sujeto conozca el resultado, valore el error y repita el intento con el fin de corregirlo. En la etapa de su formación requiere de la ayuda de expertos.
- Evitar el cansancio, la monotonía, la fatiga: estos elementos disminuyen la capacidad de trabajo y conspiran contra la adquisición de habilidades.
- Fomentar el papel de la motivación y la consciencia.

Se hace evidente que los servicios de salud y educación están llamados a reorientar su labor hacia el fortalecimiento de la Educación para la Salud que, según la Organización Panamericana de Salud (citada por Cirelda Carvajal Rodríguez y otros, 2012), “deberá fomentar el intercambio de conocimientos y experiencias así como la interacción (...) con el fin de promover” la salud.

La superación del profesorado es una vía que permitirá la adquisición de habilidades, en particular las habilidades en el manejo del estrés, lo cual tendrá una repercusión inmediata en las conductas relacionadas con la salud a nivel de Universidad.

Las habilidades para el manejo del estrés se definen por los autores de este trabajo como un sistema de actividades psíquicas y prácticas, necesarias para la regulación consciente de la actividad y de los contenidos sobre el manejo del estrés. Es facultad del profesorado evaluar el nivel y las causas del estrés y, sobre esta base, determinar y aplicar las técnicas más adecuadas con el fin de limitar o eliminar sus consecuencias negativas.

Es oportuno significar entre las habilidades para el manejo del estrés:

1. Observación de comportamientos de estrés
2. Identificación de factores y fuentes de estrés
3. Diagnóstico del nivel de estrés
4. Aplicación de técnicas cognitivas, conductuales y fisiológicas para el manejo del estrés

Estas habilidades coadyuvan en un mejor desenvolvimiento de las relaciones interpersonales a aquellos encargados de favorecer la armonía y la cooperación de la comunidad educativa, como condición para alcanzar los objetivos de la institución en la que laborarán y esto es un tanto más difícil cuantos más efectos negativos generen los factores estresantes del entorno, en este caso el escolar. Estos efectos negativos se comprenden mejor por las etapas por las que puede atravesar el estrés, de acuerdo con Melgosa (citado por María Antonieta Campos Durán)

1. Etapa de alerta: tiene lugar ante cualquier agresión de orden física, psicológica o infecciosa y todas las funciones del cuerpo se preparan para proteger al organismo,



el corazón se acelera, aumenta su flujo sanguíneo, la piel transpira, aumenta el ritmo de la respiración, aumenta la producción de adrenalina, la boca se seca.

El organismo puede recuperarse del desgaste físico una vez desaparecido el peligro, pero si las situaciones estresantes son muy frecuentes se pasa a otra etapa.

2. Etapa de resistencia: Aparecen síntomas visibles como insomnio, fatiga, irritación, dolores de cabeza, memoria débil, dificultad para organizarse, pérdida o exceso de apetito. Si la persona logra vencer los elementos estresantes las funciones se normalizan, de lo contrario aparece el agotamiento.
3. Etapa de agotamiento: debido al debilitamiento causado al sistema inmunológico por las mismas hormonas que preparan la defensa del organismo, pueden surgir problemas como gastritis, úlcera, alergias, caída del cabello, impotencia sexual, fatiga crónica, hipertensión y hasta infartos.

La superación profesional hacia el desarrollo de habilidades en el manejo del estrés debe ser vista como un proceso continuo, vital a fin de preparar la realización eficiente de las tareas educativas para prevenir las fallas o problemas que afectan el desarrollo, es un proceso dinámico, que incluye una serie de actividades para lograr mayor independencia y como proceso gradual y sistemático, necesita dominar determinadas acciones antes de realizar cualquier actividad de menor o mayor complejidad y responsabilidad social.

En la práctica social el docente vive inmerso en un conjunto de relaciones con los otros, las llamadas relaciones sociales. Estas relaciones conforman determinados rasgos de su personalidad, mediante los cuales expresa los valores que los objetos y las personas tienen para él. En el educador hay que formar valores y sentimientos propios como ser social. La sociedad en su devenir histórico ha acumulado valores morales, religiosos, políticos y jurídicos, entre otros, que forman parte de los elementos más preciados de su cultura. El educador tiene que apropiarse de esos valores como parte de su preparación y, de lograrse esto, se considera educado.

En el proceso de superación profesional de la Universidad de Ciencias Pedagógicas, es necesario abordar aspectos referidos al manejo del estrés. De esta forma el profesorado estará en condiciones de propiciar situaciones de aprendizaje que permitan a los estudiantes, en dependencia de sus propios recursos, ejecutar las habilidades en el manejo del estrés del modo que les sea más cómodo y eficiente.

Se considera que un estudiante posee estas habilidades cuando aprovecha los datos y los conceptos que conoce y opera con ellos para poder encontrar soluciones exitosas a problemas relacionados con situaciones estresantes que emergen de la actividad que realizan. El profesor, al seguir el proceso de la formación y desarrollo de las habilidades, debe estructurar de manera adecuada la actividad de sus estudiantes, teniendo en cuenta tanto las condiciones psicopedagógicas generales como las específicas de su asignatura.



## Conclusiones

Las habilidades para el manejo del estrés constituyen una necesidad en el sector educacional. Si bueno es tomar conciencia del desarrollo de estas habilidades, consecuentemente se impone la necesidad de delimitarlas con el propósito de darle un tratamiento adecuado a la promoción y educación para la salud en las instituciones educativas.

Son variadas las situaciones concretas que pueden generar estrés a profesores y estudiantes, como son la realización de exámenes o el proceso de evaluación, fundamentalmente en la etapa intermedia y final, sobre todo cuando se tiene la percepción de no haber cumplido con lo requerido para obtener el resultado esperado, por tanto, integrar las habilidades para el manejo del estrés en una estrategia de superación del profesorado es un objetivo a cumplir en la Universidad de Ciencias Pedagógicas.

## BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez de Zayas, C. (2000) La escuela en la Vida. Ciudad de la Habana. Ed. Pueblo y Educación.
- Amutio Kareaga, A. (2004) "Afrontamiento del estrés en las organizaciones: un programa de manejo a nivel individual/grupal". Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=231317996006>
- Carvajal Rodríguez, C. y Otros (2000). Educación para la salud en la escuela. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y educación.
- Diplomado enseñanza y aprendizaje constructivos para profesores en ejercicio. Módulo 1 "Bases filosóficas de la docencia". Universidad La Salle.
- Estrés. Disponible en: [es.wikipedia.org](http://es.wikipedia.org)
- García Batista, G. (2002) Compendio de pedagogía. Ciudad de la Habana. Edit. Pueblo y Educación.
- Martínez Gómez, C. (2012). Salud familiar. La Habana. Editorial científico-técnica.
- Núñez De Villavicencio, F. (2006). Psicología y salud. Ciudad de la Habana. Editorial ciencias médicas.
- Peiró, J. M. (2005). Psicología de la organización 2. La Habana. Editorial Félix Varela.
- Pérez Martín, L.M. y Otros. (2004). La personalidad: su diagnóstico y su desarrollo. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y educación.
- Trápaga Ortega, M. y Otros. (2004) Fundamentos biológicos del comportamiento. La Habana. Editorial Félix Varela.



- Garcés Fonseca, G. y otros. (2005). Artículo científico. La formación de habilidades dentro del contexto de la Educación Cubana actual. Universidad de Ciencias Pedagógicas “Blas Roca Calderío”. Granma. En soporte electrónico.
- Marques Rodríguez, A. (2000). Habilidades, reflexiones y proposiciones para su evaluación. En soporte electrónico.
- Campos Durán, M. A. Tomado de monografía.com
- Barreras, F. y Castillo, C. (1997) Modelo Pedagógico para la formación de habilidades. IPLAC. Material de base Tema 2.
- Bermúdez, R y Rodríguez, M. (1996) Teoría y metodología del aprendizaje. Ciudad de la Habana. Ed. Pueblo y Educación.
- Carvajal Rodríguez, C. (2012). La formación de promotores estudiantiles en las Universidades de Ciencias Pedagógicas: una herramienta para la preparación de docentes en el trabajo de promoción de la salud en el Sistema Nacional de Educación. La Habana. Sello Editor Educación Cubana.



## **FICHA DE AUTORES**

- **Lic. Sierra Rodríguez Leomark** (lsierra@ucp.gr.rimed.cu). Licenciado en Psicología. Profesor Asistente. Coordinador de 4to año de la carrera Pedagogía y Psicología de la Universidad de Ciencias Pedagógicas “Blas Roca Calderío”, de Granma. Carretera Blanquizal, kilómetro 1. Teléfono: 57 4728. Reside en 3ra Avenida, / 12 y 13, # 246, Reparto Céspedes. Manzanillo. Granma, Cuba. Investiga: Promoción de la Salud y Educación de la Salud y la Sexualidad. Investiga: Orientación profesional y labor educativa.
- **MSc. Miriam Francisca de la Cruz Moreno** (mfdelacruz@ucp.gr.rimed.cu). Licenciada en Educación, en la especialidad de Primaria. Máster en Investigación Educativa. Profesor Auxiliar. Asesora Técnica Docente de Vice rectoría de Pregrado de la Universidad de Ciencias Pedagógicas “Blas Roca Calderío”, de Granma. Carretera Blanquizal, kilómetro 1. Teléfono: 57 7534. Reside en Calle 10, edif. 31, Apartamento C1, Reparto Nuevo Manzanillo. Manzanillo. Granma, Cuba. Investiga: Orientación profesional y labor educativa.
- **MSc. Hirina Dionisia Reyes Arias** (iris@ucp.gr.rimed.cu). Licenciada en Educación, en la especialidad Preescolar. Máster en Investigación Educativa. Profesor Auxiliar. Especialista de Postgrado de la Universidad de Ciencias Pedagógicas “Blas Roca Calderío”, de Granma. Carretera Blanquizal, kilómetro 1. Teléfono: 57 4545. Reside en Calle 1, # 14, / 1ra y 2da Avenida, Reparto Céspedes. Manzanillo. Granma, Cuba. Investiga: Formación inicial y Permanente e Investigación Educativa.

