

# Importancia del uso de metodologías lúdicas y juegos en el aula como estrategia de prevención de cansancio laboral

Por Julio M. Campos  
julio@svdeportes.net

Actualmente los maestros se ven inmersos en un mundo de alta exigencia en el ámbito educativo, al encontrarse con las diversas necesidades que tienen los alumnos dentro del aula. Esto no sólo es un compromiso para él mismo, sino también hacia los mismos alumnos y hasta los padres de familia, teniendo así una mayor responsabilidad por el trabajo realizado.

Además de velar por el bienestar mental y emocional de los alumnos, el profesional debe manejar y enfrentarse a diferentes situaciones dentro del ámbito docente y no docente, condiciones que caracterizan y le otorgan particularidad al oficio de magisterio. Algunas de estas condiciones, pueden ser: tener a su cargo a muchos alumnos en el aula, medios inadecuados de infraestructura, falta de recursos didácticos, y otras situaciones que, a la larga, generan cansancio tanto físico como mental.

Todas estas responsabilidades “extras”, que vienen inmersas en la profesión docente, son de carácter cotidiano, por lo que el bienestar físico, emocional y mental del mismo es importante.



El maestro sin dicho bienestar, puede llegar a frustrarse, agotarse, hasta llegar al extremo de padecer los signos y síntomas del síndrome de burnout, que es conocido como el quemarse por el trabajo. En 1996, Maslach y Jackson lo definieron como “síndrome de cansancio emocional, despersonalización, y una menor realización personal que se da en aquellos individuos que trabajan en contacto con clientes y usuarios”.

Entre sus signos y síntomas se menciona el agotamiento emocional, despersonalización, insatisfacción con la realización del trabajo, falta de compromiso, fatiga física, baja autoestima, y hasta deseos de abandonar el trabajo.

Debido a que el docente se siente comprometido con los alumnos en servirles y satisfacer sus necesidades día con día, se va generando el agotamiento, y éste se ve reflejado en el largo camino del trabajo y sus exigencias diarias.

Aunque mayoría de profesionales parece superar con éxito esta prueba de enfrentarse a la vida laboral, aquellos que muestran un elevado nivel de cansancio emocional o baja realización personal podrían solventar las dificultades que les plantea su trabajo a coste de sobrellevar una carga emocional y hasta física a lo largo del año lectivo, sobre todo en las últimas etapas.



El docente se pone en riesgo de caer en estos síntomas cuando no logra llegar a cumplir los objetivos que quiere con los alumnos, porque esto causará frustración y descontento con el mismo y con el trabajo que ha realizado. Usualmente esto es causado a la falta de percepción del docente de su capacidad para desarrollar el trabajo, es decir, que el maestro piensa que no puede realizar de manera adecuada las tareas encomendadas o no tiene las herramientas necesarias, y se frustra por ello. Además, cuenta con el exceso de trabajo, la falta de energía y de recursos personales para responder a las demandas laborales que suceden a lo largo de la vida laboral.

Gran parte de estas situaciones se centran en el rendimiento académico. Utilizando diferentes metodologías, el docente puede ver mejores resultados en cuanto al desempeño académico de sus alumnos, brindándole así una sensación de bienestar y satisfacción por ver objetivos cumplidos, y dado que hoy en día el papel de los formadores no es tanto enseñar unos conocimientos que tendrán una vigencia limitada y estarán siempre accesibles, así como ayudar a los estudiantes a aprender de manera autónoma en esta cultura del cambio y promover su desarrollo cognitivo y personal mediante actividades críticas y aplicativas que aprovechan la inmensa información disponible y las potentes herramientas, deben tener en cuenta las características del alumno y les exijan un procesamiento activo e interdisciplinario de la información para que construyan su propio conocimiento y no se limiten a realizar una simple recepción pasiva y memorización de la información.

Todo esto se logrará si el maestro es un buen orientador. Para ello, deberá usar metodologías dinámicas y creativas, no solo para los alumnos sino también para ellos mismos.

Como resultado de todo esto, el docente ve mejoras en el rendimiento académico de sus alumnos, lo que va evitando la frustración y a la vez, retrasa la aparición del cansancio.

Son muchos los autores que centran su atención en la prevención como aspecto fundamental para solucionar los efectos que produce el síndrome de burnout (Byrne, 1999; Maslach, 1999; Vandenberghe y Huberman, 1999). Este recurso, entendido por el docente como algo valioso, y puede ser de carácter material, social, psicológico o energético; su mantenimiento y protección tiene un fuerte efecto motivacional. El uso de metodologías lúdicas y juegos se convierte entonces en un recurso poderoso para evitar o reducir el estrés y cansancio laboral.

La rutina es muchas veces un enemigo poderoso en el proceso de enseñanza aprendizaje. Cuando las clases en el aula se hacen de la misma manera todos los días, causa tedio y cansancio en los estudiantes, pero también el los docentes.

Este tedio o hastío se manifiesta como una aversión creciente frente a la actividad laboral aún antes de comenzar a desempeñarla, aburrimiento y falta de motivación, por pérdida de expectativas personales producto de actividades repetitivas, con pobre estimulación. Por eso, utilizar juegos hace la clase más variada, motivadora y entretenida, evitando el aburrimiento y la rutina.



Además de estos beneficios para el docente, el uso de metodologías lúdicas y juegos en el aula, fortalece el acompañamiento y respaldo que le dan estos a los niños, fortifican y reafirman los procesos de aprendizaje, les brindan seguridad, independencia, confianza, estabilidad; todo esto con el fin de que

en un futuro sea una persona capaz de enfrentarse y transformar su medio.

Iglesias Casal (1998: 408) sostiene que las actividades lúdicas son un recurso valioso, productivo y rentable para conseguir nuestro último fin: que los alumnos alcancen una adecuada competencia en el aula. También afirma que jugar es una forma maravillosa para prevenir y tratar el estrés de los docentes.



El juego

potencia el aprendizaje, ayuda a aliviar el estrés y nos conecta con los demás

y con el mundo que nos rodea. Incluso a nivel laboral, el juego también se puede llevar el trabajo y hacer la jornada laboral sea más productiva y placentera.

## Referencias

- Byrne, B.M. (1999). The nomological network of teacher burnout: A literature review and empirically validated model. En R. Vandenberghe y A.M. Huberman (Eds.), Understanding and preventing teacher burnout (pp. 15-37). Nueva York: Cambridge University Press.
- Iglesias Casal, Isabel (1999a): "La creatividad en el proceso de enseñanza-aprendizaje de ELE: caracterización y aplicaciones" en M. Franco Figueroa, C. Soler Cantos, J. de Cos Ruiz, M. Rivas Zancarrón y F. Ruiz Fernández (eds.), Actas del X Congreso Internacional de la ASELE. Nuevas presencias del español como lengua extranjera, Cádiz, págs. 941-953.
- Maslach, C., Jackson, S.E. y Leiter, M.P. (1996). Maslach burnout inventory manual. Palo Alto, California, Estados Unidos: Consulting

Psychologists Press.

- Maslach, C. y Leiter, M.P. (1999). Teacher burnout: A research agenda. En R. Vandenberghe y A.M. Huberman (Eds.), Understanding and preventing teacher burnout (pp. 295-303). Nueva York: Cambridge University Press.
- Vandenberghe, R. y Huberman, A.M. (1999). Understanding and preventing teacher burnout. Nueva York: Cambridge University Press.