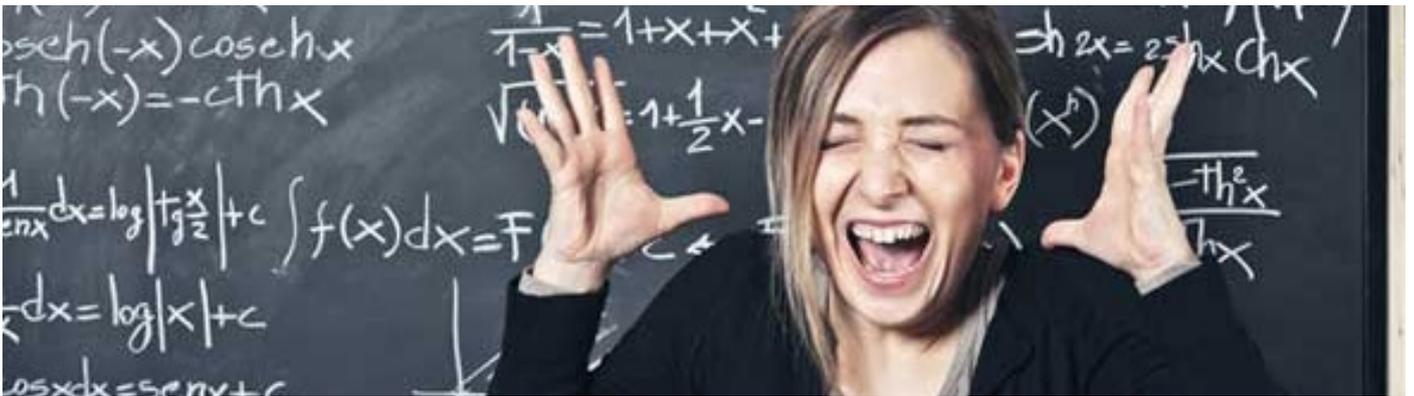


# SALUD LABORAL

nº 397

## ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR EDUCATIVO (Y III)

### El estrés



*El estrés ha sido y es un habitual tema de conversación y discusiones en nuestra sociedad. En este contexto, la docencia es una profesión que muestra un alto riesgo de presentar estrés laboral debido a la naturaleza del puesto y al entorno de trabajo.*

#### Los estresores

En su quehacer diario, los docentes se encuentran con cambios y situaciones que son fuertes potenciales de estrés; incluso el mismo cambio es, por sí mismo, un poderoso estresante. Algunos estresores pueden ser:

- Excesiva carga de trabajo y falta de tiempo.
- Materiales de trabajo inadecuados o insuficientes.
- Exigencias ergonómicas: estar de pie durante largos periodos, forzar la voz continuamente, trabajar en ambientes ruidosos.
- Falta de control y autonomía.
- Relación con los alumnos y padres de los alumnos.
- Presiones sociales y personales: una jerarquía administrativa rígida y falta de apoyo de los superiores, falta de reconocimiento y valorización social...

De todas formas, se observa que la percepción de una alta autoeficacia por parte del docente y el hecho de poder contar con apoyo social en el trabajo, previenen el deterioro físico, psicológico y social de los profesores.

#### Pero, ¿qué es el estrés?

Entendemos el **estrés laboral** como una serie de fenómenos que se suceden en el organismo del trabajador,

que pueden afectar a su salud y que surgen debido a unos agentes estresantes derivados directamente del trabajo.

Pero para que el estrés potencial se haga real, tiene que haber incertidumbre ante el resultado y éste ha de ser importante. Es decir, **el estrés se produce cuando hay un desequilibrio entre la demanda percibida y la capacidad de respuesta.**

Toda esta situación repercute en la vida personal y laboral de los profesionales de la docencia, originando desgana, cansancio, inconformidad, insatisfacciones, generando en él una calidad de vida no acorde con sus expectativas. Para que esto no suceda **es necesario que el docente tenga una buena calidad de vida laboral.**

Se entiende **por calidad de vida laboral** la percepción que tiene el individuo sobre las condiciones internas y externas que conforman la estructura del trabajo donde éste se desenvuelve.

Sin embargo, **uno de los principales problemas es que a menudo no nos damos cuenta de nuestro nivel de estrés.** ¿Por qué?

1. Porque nos acostumbramos a la vida que llevamos y no ponemos atención a lo que sentimos.



2. Porque no le damos importancia y creemos que no podemos hacer nada para cambiar lo que nos está pasando. Cuando el estrés forma parte de nuestra vida, nos acostumbramos a él. No nos damos cuenta que nos influye hasta que nos pongamos enfermos o los problemas nos sobrepasen.

## CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

Los **estresores**, situaciones que provocan estrés, pueden producir en el docente un abanico de síntomas que pueden ir de las afecciones fisiológicas a problemas cognitivos, emocionales y conductuales. Algunos son:

- **Sistema inmunológico:** vulnerabilidad a infecciones, dificultad de recuperación.
- **Problemas físicos:** tensión muscular, dolores de cabeza, alteraciones digestivas y nerviosas, aumento de problemas vasculares (cardíacos y cerebrales, hipertensión arterial), inapetencia sexual...
- **Problemas psicológicos:** irritabilidad, negativismo, ansiedad, impaciencia, depresión.
- **Desajustes de los ritmos biológicos:** fatiga, insomnio...
- **Incremento de conductas que afectan a la salud:** trastornos alimentarios, abuso de drogas (tabaco, café, alcohol, etc.), juego.
- **Problemas interacción social y familiar:** separaciones, comportamientos violentos, aislamiento social, etc.

Todos ellos, especialmente los emocionales y los relacionados con la conducta, pueden mermar su competencia profesional. Algunos ejemplos podrían ser actitudes intolerantes, conductas agresivas, falta de implicación, problemas de comunicación, falta de empatía, dejadez en la preparación de las clases y muchos más que pueden mostrarse en su relación con los alumnos en el aula y, también, en el trato con otros miembros de la comunidad educativa, ya sean padres de alumnos, dirección u otros colegas docentes. El profesorado estresado es una fuente potencial de conflictos.

*El colectivo docente está, por ello, altamente sensibilizado, y no sólo como un hecho reciente, sino que viene advirtiendo y expresando sus quejas desde hace décadas.*

## ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS:

De todas formas, los docentes pueden desarrollar estrategias para prevenir y afrontar el estrés. Algunas de ellas son:

### a. **De tipo general**

Su objetivo es mejorar los recursos personales para hacer frente a las dificultades del día a día:

- Hábitos saludables: ejercicio físico, dieta adecuada, no consumo alcohol, tabaco, etc.
- Vida social.
- Distracción y buen humor.
- Estimular la creatividad.

### b. **De tipo conductual**

La finalidad es promover estrategias de comportamiento que ayuden a afrontar un problema.

- Asertividad.
- Habilidades sociales.
- Organización del tiempo.
- Técnicas de autocontrol.
- Técnicas de solución de conflictos.

### c. **De tipo cognitivo y emocional**

Su finalidad es cambiar la forma de interpretar la situación y controlar las emociones que genera.

- Pensamiento positivo.
- Control de las emociones.
- Control de la atención.
- Detener los pensamientos negativos.

### d. **De tipo fisiológico**

Están encaminados a reducir la activación fisiológica y el malestar consecuente.

- Relajación física y mental: control de la respiración, relajación muscular, hidroterapia, masaje, yoga, control postural y concienciación corporal, musicoterapia, visualización e imaginación, meditación...

Además de las estrategias que pueden desarrollar los docentes para prevenir el estrés, es necesario que los centros, las instituciones públicas y la sociedad en general tomen consciencia de la problemática real del sector.

Se está exigiendo socialmente más y más al docente, incrementando sus roles y responsabilidades y olvidando a menudo los problemas, algunos de ellos ya crónicos, que están afectando al colectivo. Es indispensable y urgente que se produzca un cambio de actitud. Las oportunidades preventivas al respecto no sólo paliarán el deterioro actual de la calidad de vida de los docentes sino que también contribuirán directamente a la mejora de la calidad de la función educativa.

**Imma Badia Camprubí**  
Secretaria de Salud Laboral  
FEUSO

