

# ESTRÉS LABORAL DOCENTE



Para que un/a docente pueda hacer frente a las demandas laborales de una manera efectiva, primeramente, tiene que estar preparado/a y actualizado/a en temas como éste (que no han sido parte del currículo en su formación académica); y, además, como persona debe estar física y mentalmente sana para realizar su trabajo.

## DEFINICIÓN DE ESTRÉS

El estrés es una enfermedad muy próxima, de la cual somos todos candidatos. Controlarlo o prevenirlo debe ser una de las actuales habilidades profesionales, tan esenciales como saber comunicarse, conocer idiomas o trabajar en equipo.

A continuación, aclararemos los términos Estrés Laboral y Síndrome de Burnout (desgaste profesional o síndrome del/de la “profesional quemado”).

No podemos obviar el estado de opinión que existe entre los/as profesionales de la enseñanza y buena parte de la sociedad, sobre lo difícil que es impartir clases en la actualidad. Este clima de insatisfacción, recoge consideraciones negativas respecto a la falta de disciplina en nuestro alumnado, falta de apoyo de las familias e incluso de la administración educativa, el importante número de bajas entre docentes por enfermedades mentales (depresión, ansiedad...), determinadas rutinas perniciosas que se establecen en los centros y que no permiten el desarrollo óptimo de la actividad profesional (falta de profesorado de apoyo, inadecuación de horarios, las tutorías de las clases “más conflictivas” son asumidas por profesorado recién llegado al centro...)

A nadie se le escapa que esta profesión exige entrega, implicación, ciertos niveles de idealismo y un indudable servicio a los/as demás y si todo esto se asienta sobre una personalidad “perfeccionista” con un alto grado de autoexigencia y con una gran tendencia a implicarse en el trabajo, podemos finalmente obtener un desequilibrio entre las expectativas individuales del/de la profesional y la realidad del trabajo diario.

### a) Estrés Laboral.

El término estrés, se emplea generalmente refiriéndose a tensión nerviosa, emocional o bien como agente causal de dicha tensión. Las distintas aproximaciones al concepto de estrés, han definido a éste como respuesta general inespecífica, como acontecimiento estimular o como transacción cognitiva persona-ambiente.

El estrés, sus causas, su afrontamiento y consecuencias, están determinados por la propia personalidad y circunstancias ambientales, la estructura cognitiva individual y la capacidad de resistencia.

Tras diferentes investigaciones se ha definido el estrés como la respuesta fisiológica, no específica, de un organismo ante toda exigencia que se le haga. Se consideró que cualquier estímulo podría derivar en un estrés siempre que provocase en el organismo su correspondiente respuesta biológica de reajuste. No obstante, no incluía los estímulos psicológicos como agentes causales. Según autores, cuando nos enfrentamos a una nueva situación, el cerebro recibe información que se transmite y analiza a través de los sentidos relacionando ésta con recuerdos que se han almacenado de anteriores experiencias. Si la evaluación es negativa, envía una señal que libera las hormonas de adrenalina, poniendo

al organismo en un estado de alerta de resistencia dando lugar a la aparición de síntomas de cansancio y fatiga. En la mayor parte de los casos, una vez que dejamos de sentirnos amenazados, el cuerpo se recupera, pero si la situación se prolonga, se puede llegar a un “estado de extenuación”. Nos encontraríamos entonces con que el nivel de resistencia bajaría, apareciendo nuevas señales de alarma y comenzando un sufrimiento físico y mental. Si este estado continúa, la persona empezará a tener problemas, llegando incluso a enfermar.

b) Síndrome de Burnout.

Uno de los síndromes más característicos, dentro de las fases avanzadas del estrés laboral, es el síndrome de Burnout, también conocido por “síndrome del/de la profesional quemado/a” o de “desgaste profesional”. Algunos/as autores/as estudian el síndrome de burnout como una respuesta a un estrés emocional crónico caracterizado por agotamiento físico y psicológico, actitud fría y despersonalizada en la relación con los/as demás y sentimiento de inadecuación a las tareas que se deben realizar. Parece ser que lo sufren, especialmente, personas cuyas profesiones versan sobre todo en la atención y ofrecimiento de servicios humanos directos y de gran relevancia para el usuario: enfermeros/as, profesores/as-maestros/as, policías, cuidadores/as...

**El Burnout es un estrés crónico** (distrés) experimentado en el contexto laboral, es decir, formando parte de un proceso, siendo este síndrome el **último eslabón o la última secuencia de la cadena.**

## CARACTERÍSTICAS DEL BURNOUT

Partiendo de estas definiciones podemos decir el Burnout presenta las siguientes características o síntomas:

- Agotamiento emocional.
- Sentimiento de inadecuación profesional.
- Bajada o pérdida de la autoestima profesional.
- Modificación de los modos de relación con los/as compañeros/as de trabajo y los/as usuarios/as de los servicios.
- Aumento de la percepción y de la expresión de insatisfacción en el trabajo.
- Conflictos interpersonales.
- Alteraciones físicas y comportamentales.

## CAUSAS DEL ESTRÉS

En la mayoría de los casos, el estrés se produce porque el/la docente debe enfrentarse a situaciones de tensión: niños/as que contestan, que no siguen las normas, que se muestran violentos, totalmente desmotivados por el estudio, falta de apoyo por parte de las familias... Día tras día debe lidiar contra estos problemas, que hacen que no pueda disfrutar de su profesión ni que pueda llevar un ritmo normal en la clase.

Podemos destacar una serie de causas, relacionadas directamente con el trabajo y con el contexto en el que éste se realiza.

a) *Características específicas del trabajo:*

- Características del puesto y desempeño.
- Volumen y ritmo de trabajo.

- Horario de trabajo.
- Participación y control.
- b) *Características por el contexto del trabajo:*
- Perspectivas profesionales, estatus y salario.
- Papel en la entidad.
- Relaciones interpersonales.
- Cultura institucional.
- Atribuciones a alguna autoridad.
- Relación entre la vida familiar y la vida laboral.
- Ambiente físico del trabajo.
- Empresa y entorno social.

## CONSECUENCIAS QUE PROVOCA EL ESTRÉS

El estrés puede tener consecuencias muy graves como problemas endocrinos, afecciones respiratorias, digestivas o neurológicas, ansiedad, apatía o depresión. Y, como no, consecuencias negativas en la educación.

El proceso se inicia con la aparición de sentimientos de desconcierto e insatisfacción, que surgen por la influencia directa o indirecta de los factores relacionados con el entorno laboral. Estos sentimientos generan el desarrollo de esquemas de inhibición en la actuación con el alumnado y, en general, en toda la actividad educativa.

Entre las consecuencias más habituales podemos encontrar: absentismo, aumento de la rotación del personal, menos dedicación al trabajo, deterioro del rendimiento y productividad, quejas internas y externas, necesidad o solicitud de aumento de intervención sindical y deterioro de la imagen de la organización de parte del personal como los/as usuarios/as externos/as.

## EFECTOS DEL ESTRÉS

El estrés puede tener tantas manifestaciones que puede sorprender conocerlas. A continuación, destacamos algunos de sus efectos, aclarando que éstos variarán en función de la persona y de la situación determinada:

- Dolores de cabeza frecuentes, mandíbula apretada, dolor.
- Crujir, rechinar de dientes.
- Tartamudeo.
- Temblores, manos, labios temblorosos.
- Dolor de cuello y espalda, espasmos musculares.
- Mareos, debilidad, vértigo.
- Sonidos que zumban, que estallan.
- Ruborizaciones frecuentes, sudor.
- Pies o manos con sudor o fríos.
- Boca seca, problemas para deglutir.
- Frecuentes resfriados, infecciones y molestias de herpes.
- Erupciones, picaduras, carne de gallina.
- Ataques de alergia inexplicados o frecuentes.
- Dolor de estómago, de pecho; náusea.
- Evacuación excesiva, flatulencias.
- Constipación, diarrea.

- Dificultad de respirar, suspiros.
- Ataques repentinos de pánico.
- Dolores de pecho, palpitaciones.
- Frecuente micción.
- Pobre deseo o desempeño sexual.
- Ansiedad excesiva, preocupación, culpa, nerviosismo.
- Depresión, cambios súbitos en el humor.
- Cólera acrecentada, hostilidad, frustración.
- Apetito incrementado o disminuido.
- Insomnio, pesadillas o sueños inquietantes.
- Dificultad de concentración, pensamientos apresurados.
- Olvido, desorganización, confusión.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Problemas para aprender nueva información.
- Sentirse sobrecargado o abrumado.
- Expresiones con voz llorosa, pensamientos suicidas.
- Sentimiento de soledad o desvaloración.
- Poco interés en apariencia y puntualidad.
- Hábitos nerviosos, jugueteo, sonar los pies.
- Incrementada frustración, irritabilidad y nerviosismo.
- Sobre reacción a pequeñas molestias.
- Número incrementado de pequeños accidentes.
- Comportamiento obsesivo o compulsivo.
- Eficiencia o productividad laboral reducida.
- Pretextos para encubrir un trabajo mal hecho.
- Habla rápida o mascullada.
- Posturas defensivas o de sospecha excesivas.
- Problemas de comunicación o de compartir.
- Alejamiento social y distanciamiento.
- Cansancio constante, debilidad, fatiga.
- Uso de drogas o medicamentos sin receta médica.
- Aumento o disminución de peso sin llevar dieta.
- Aumento en el consumo de cigarros, drogas o alcohol.
- Tendencia a las apuestas o compras impulsivas.

El estrés también puede provocar efectos sobre los órganos del cuerpo.

- Cabello: el estrés a niveles elevados puede causar excesiva pérdida de cabello, así como ciertos tipos de calvicie.
- Músculos: son más notables bajo el estrés los dolores espasmódicos en el cuello y hombros, molestias musculoesqueléticas, dolor en la espalda baja, molestias musculares menores y tics nerviosos.
- Tracto digestivo: el estrés puede causar o agravar enfermedades del tracto digestivo incluyendo la gastritis y úlceras.
- Estomacales y duodenales, colitis ulcerativa y colon irritable.
- Piel: algunos individuos reaccionan al estrés con brotes de problemas de piel como el eczema o la soriasis.
- Órganos reproductores: al estrés afecta el sistema reproductivo causando desórdenes menstruales y recurrentes infecciones vaginales en las mujeres, así como impotencia y eyaculación prematura en los varones.
- Pulmones: los altos niveles de estrés emocional afectan desfavorablemente a individuos con condiciones asmáticas.

- Corazón: las enfermedades cardiovasculares y la hipertensión están vinculadas al estrés acumulado.
- Boca: también son síntomas del estrés las úlceras en la boca y la sequedad excesiva.
- Cerebro: el estrés dispara los problemas emocionales y mentales como el insomnio, los dolores de cabeza, cambios de personalidad, irritabilidad, ansiedad y depresión.

## PREVENCIÓN DEL ESTRÉS

Hay que centrarse en la eliminación de las fuentes del estrés, en los estresores. Las técnicas de prevención y afrontamiento del estrés pueden clasificarse según el área en la que se centren en:

- Técnicas fisiológicas: inciden sobre los aspectos fisiológicos de la sintomatología para minimizarlos o contrarrestar sus efectos. Se pueden usar técnicas de respiración, estiramientos musculares, masajes, gimnasia pasiva...
- Técnicas cognitivas-conductuales: debemos procurar que el/la docente evalúe y valore los acontecimientos estresores desde otra perspectiva. Para proporcionar el cambio en la conducta es interesante trabajar el entrenamiento en habilidades sociales, conductas de asertividad, resolución de problemas. Algunas técnicas a utilizar pueden ser la relajación, la meditación, terapias alternativas...
- Técnicas de recursos generales: Es necesario que el/la docente controle y aumente su preparación, para ello debe trabajar en técnicas que aumenten los recursos personales e individuales como actitud positiva ante el estrés, control de factores personales y factores laborales.

Hay que incidir en el individuo, pero también en su entorno, y en factores como la organización, la tarea o los/as compañeros/as de trabajo. Hay que fomentar la participación del/de la docente en el centro educativo, tenerlo en consideración, que sus relaciones interpersonales sean buenas, que tenga buenos hábitos de vida y eliminar los factores de riesgo.

Algunas claves para la prevención pueden ser:

- Compartir y comunicarse con los/as compañeros/as de trabajo.
- Adaptarse a las expectativas de la realidad, afrontándola sin miedo.
- Buscar equilibrio en las actividades diarias, alternando ocio, descanso, trabajo, familia...
- Propiciar un buen clima o atmósfera positiva para el trabajo, con los/as compañeros/as y alumnos/as.
- Fomentar el diálogo respetuoso y tolerante.
- Favorecer el trabajo en equipo.
- Formación permanente y de desarrollo de habilidades sociales.
- Responsabilidad de los propios actos.

## ESTRATEGIAS DOCENTES PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

Todos/as sabemos de los cambios tan rápidos que estamos sufriendo en nuestra sociedad y por supuesto, la enseñanza no puede quedarse al margen de estos cambios que nos acontecen.

Las nuevas tecnologías, las exigencias que nos demanda cada vez más la sociedad, la falta de respeto que estamos sufriendo por parte de nuestros/as alumnos/as,

el desprestigio de la profesión docente, el cambio de valores y de las relaciones, la atención a la diversidad del alumnado, la indisciplina del alumnado, las agresiones físicas y verbales, las conductas disruptivas, el bajo nivel académico, el trato emocional, la delegación de funciones de la familia al centro educativo, la burocratización cada vez más compleja a la que nos estamos viendo sometidos... son algunos condicionantes que acompañan al estrés.

No son más que fuentes estresores a los que tenemos que hacer frente. Pero no siempre contamos con las armas necesarias y tampoco en nuestra lucha diaria tenemos el aguante necesario para poder llevar a buen fin nuestros objetivos educativos.

Los/as docentes debemos estar preparados y contar con una serie de estrategias para afrontar el estrés. Podemos destacar:

1. Contar con periodos de alternancia o descanso en las tareas a desempeñar.
2. Proporcionar al profesorado enseñanza permanente mediante cursos o jornadas para poder afrontar nuevas habilidades y roles, que le permita estar preparado para atender a la diversidad del alumnado, a la falta de interés que estos muestran y actualizarse ante los nuevos retos tecnológicos.
3. Procurar crear una enseñanza de calidad no superando la ratio de alumnos/as en las clases, de esta manera se podría atender de forma satisfactoria.
4. Implicar a toda la comunidad educativa en la educación del alumnado y más en concreto a las familias, para que no delegaran sus funciones en la escuela.
5. Facilitar la intervención de la figura del mediador de conflictos.
6. Favorecer un clima de convivencia positivo que propicie buenas relaciones entre todos los miembros de la comunidad educativa, a través de programas que mejoren la convivencia, relaciones de trabajo grupales que faciliten la cohesión del grupo, participación de toda la comunidad, actividades extraescolares, escuela de padres/madres, etc.
7. Favorecer el reconocimiento social del docente.
8. Dotar al profesorado de la formación necesaria en materia de resolución de conflictos y en materia de intervención ante situaciones de indisciplina o contraria a las mínimas normas de convivencia cívica.
9. Desarrollar programas de formación en tecnologías de la información y comunicación.
10. Potenciar la práctica del ejercicio físico tras la jornada escolar.
11. Aplicar técnicas de relajación y respiración.
12. Musicoterapia, expresión corporal, meditación.
13. Planificar su trabajo aplicando técnicas de organización adecuada del tiempo de trabajo.
14. Animar y mejorar las relaciones sociales con compañeros de trabajo, amistades y con la familia, así como con otras personas que le aporten satisfacción personal.
15. Proponer el desarrollo de programas de prevención, detección e intervención para afrontar el estrés docente. Se deberían dotar al profesorado de recursos personales, profesionales, emocionales y de interacción.

# ESTRÉS LABORAL



## 1

### HAZ EJERCICIO

Realizar actividad física ayuda a liberar endorfinas disipando las tensiones. Sirve para desconectar.



## 2

### ORGANÍZATE

Planificar la agenda del día ayuda a priorizar las tareas. Establecer una rutina y concentrarse en los objetivos ayuda a ser más productivo.



## 3

### HORAS DE SUEÑO

Dormir entre 7 y 8 horas es lo mínimo para concentrarse al máximo y enfrentarse con garantías a la jornada laboral.



## 6



### MARCAR OBJETIVOS

Crear una lista de metas cada día, verás que bien te sientes al cumplirlas. ¡TÚ PUEDES!

## 5

### SER POSITIVO



Puede parecer una obviedad, pero ser optimista ayuda mucho a capear las dificultades. Procura disfrutar de lo que haces.

## 4

### COME BIEN



Hábitos nocivos o dietas deficitarias pueden provocar necesidades biológicas que desembocan en estrés. ¡COME BIEN!