

# Riesgos del docente asociados a factores psicosociales

**Autor:** Perez Villegas, Salud Marta (Maestra en Educación Primaria, Maestra especialista en Audición y Lenguaje).

**Público:** Docentes. **Materia:** Riesgos laborales. **Idioma:** Español.

**Título:** Riesgos del docente asociados a factores psicosociales.

## Resumen

La formación y conocimiento acerca de los riesgos laborales se está introduciendo cada vez más en la práctica docente. A veces pensamos que solo se refieren a los riesgos físicos que podemos sufrir en nuestro trabajo. Sin embargo, los factores de riesgo psicosociales son los que más afectan hoy en día a los profesionales de la docencia. A lo largo del artículo me centro en explicar los 4 riesgos que más se producen hoy en día.

**Palabras clave:** riesgos psicosociales, riesgos laborales, estrés, burnout, acoso laboral.

**Title:** Teacher risks associated with psychosocial factors.

## Abstract

This article is about teacher risks associated with psychosocial factors. Training and knowledge about occupational hazards is increasingly being introduced into the teaching practice. Sometimes we think that they only refer to the physical risks that we may suffer in our work. However, psychosocial risk factors are the ones that most affect teaching professionals today. Throughout the article is focus on explaining the 4 (four) most common risks that occur today.

**Keywords:** psychosocial risks, occupational risks, stress, burnout, work harassment.

Recibido 2018-01-24; Aceptado 2018-01-26; Publicado 2018-02-25; Código PD: 092074

## INTRODUCCIÓN

Son muchos los riesgos que un docente puede sufrir a causa de factores psicosociales, bien relacionados con la organización del trabajo, con las relaciones interpersonales, con el tiempo de trabajo...

En el presente artículo me voy a centrar en agrupar esos factores de riesgo y en explicar más detenidamente el malestar psicosocial, el estrés, el burnout y el acoso laboral.

### Tipos de factores de Riesgo

Agrupación de los factores de riesgo:

\* Organización del trabajo: El diseño de las tareas, la comunicación, los niveles de apoyo social, los estilos de mando, el contenido del trabajo, la capacidad de iniciativa y control y los niveles de carga son algunos factores que pueden repercutir en la salud laboral.

\* Relaciones interpersonales: Calidad y naturaleza de las relaciones con compañeros y compañeras, dirección del centro, inspección, alumnado y familias principalmente, pueden determinar la existencia de ambientes laborales sanos, de cooperación o, por el contrario, afectar negativamente.

\* Tiempo de trabajo: Jornada, horario de trabajo, ritmo de trabajo, plazos,... son elementos que inciden también en la salud de las personas trabajadoras de la enseñanza.

**Nos centramos en:**

- \* Malestar psicosocial.
  - \*Estrés.
  - \* Burnout.
- \* Acoso Laboral.

## MALESTAR PSICOSOCIAL

Valorar el nivel de malestar psicosocial es un primer paso para su solución. Un procedimiento sistemático y sencillo para diagnosticar las causas o fuentes de tu malestar en el trabajo debido a factores psicosociales como las sensaciones de estrés o acoso.

Debes saber que cualquier profesional es posible de que sufra en su salud las consecuencias de factores de tipo psicosocial. En ocasiones pasan desapercibidas y el malestar se va acumulando. Os animamos a valorar la incidencia cotidiana para tomar medidas antes de que la tensión sea excesiva.

La propuesta es elaborar un diario personal del nivel de malestar laboral ante factores psicosociales como el estrés o el acoso laboral. Cuando sepas qué te suele causar estrés o acoso, serás capaz de enfrentarte eligiendo medidas y estrategias para erradicarlo. Con este diario harás consciente las fuentes habituales de tu malestar y cómo sueles reaccionar ante ellas.

Comienza preguntándote: ¿Te despiertas con energía y deseos de acudir al trabajo? O por el contrario, ¿sientes cansancio u hostigamiento en tu trabajo? ¿Qué te provoca mayor malestar en tu centro escolar? El análisis que te proponemos te servirá para detectarlo, valorarlo y prepararte para tomar medidas que te proporcionen un mayor bienestar laboral. Es una herramienta diagnóstica y te puede ayudar en el diseño de planes de actuación para un trabajo más placentero.

## EL ESTRÉS

Se ha definido el estrés como un desequilibrio sustancial (percibido) entre la demanda y la capacidad de respuesta (del individuo) bajo condiciones en la que el fracaso ante esta demanda posee importantes consecuencias (percibidas). Así descrito, se pone el acento en un proceso homeostático entre las demandas del entorno y la capacidad de respuesta del individuo, siendo modulado por la percepción que este tiene de sí mismo y del mundo que lo rodea.

Los estímulos que dan lugar al estrés docente son innumerables. Ejemplos en el ámbito escolar hay muchos: sobrecarga o subcarga de trabajo, exigencias de la administración, burocracia, inestabilidad laboral, horarios rígidos, ratio elevada, preparación de las clases, tareas rutinarias en algunas ocasiones o excesivamente novedosas en otras, ruido, indisciplina, relaciones con el alumnado, la familia o el resto del profesorado,...

Además de los incontables estímulos, aparecen algunos factores que podrían favorecer el estrés: mayor duración de la situación, interpretación negativa del hecho y escasa autoconfianza en dar una solución eficiente.

El estrés en sí mismo no es patológico ni conlleva un desequilibrio. Si no ocurre con excesiva frecuencia e intensidad, puede mejorar los niveles de salud y de rendimiento. Es lo que se ha dado en llamar “Eustrés” o estrés bueno. Gracias a él podemos progresar en nuestro trabajo y en nuestras vidas. Por el contrario está el “Distrés” o estrés negativo. Este último supone una demanda muy intensa y prolongada que supera la capacidad de adaptación y origina desequilibrios físicos, psicológicos y sociales. En general se utilizará el término estrés para referirnos al distrés.

Algunos síntomas de estrés son:

- **Físico:** taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, falta de aire, sudoración, náuseas, “nudo” en el estómago, tensión y rigidez muscular, cansancio, hormigueo, mareo e inestabilidad, alteraciones del sueño, etc.
- **Cognitivo:** dificultades de atención, concentración y memoria, preocupación excesiva, expectativas negativas, incremento de las dudas y sensación de confusión, interpretaciones inadecuadas, susceptibilidad, etc.

- **Motor:** estado de alerta e hipervigilancia, bloqueos, torpeza, impulsividad, inquietud motora, paralización, conductas de evitación y huida. Irritabilidad, ensimismamiento, dificultades para conversar, etc.

## BURNOUT

Conocido como “síndrome del quemado” tiene su origen en el estrés laboral crónico que afecta a nivel personal, social y laboral.

Suele ser un proceso lento, discontinuo y silencioso. Lleva al profesional del entusiasmo inicial por el trabajo a la desmotivación, ineficacia, imposibilidad de cumplimiento, incertidumbre, fatiga crónica y colapso físico y psicológico.

El síndrome de burnout se caracteriza por la conjunción de tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal.

Indicamos los principales factores de riesgo a tres niveles:

- **Organización del trabajo:** Estructura muy jerarquizada y rígida, estilo de dirección inadecuado, falta de participación o coordinación, ausencias de reconocimiento, refuerzo o recompensa a la labor realizada, conflictos interpersonales, escaso desarrollo profesional, burocracia excesiva, falta de apoyo por otros docentes o el centro,...
- **Diseño del puesto de trabajo:** Sobrecarga de tareas o sentir las como inacabables, falta de control sobre los resultados, escasa autonomía, limitación en la toma de decisiones, conflicto de rol (el docente percibe instrucciones contradictorias respecto a sus cometidos laborales), excesiva carga emocional, elevadas exigencias con el alumnado o sus familias, falta de tiempo para la atención educativa, obstáculos técnicos como problemas en el material didáctico o averías en la infraestructura, falta de apoyo social, insatisfacción laboral,...
- **Relaciones interpersonales:** Trato con alumnado (u otros intervinientes necesarios en la taras educativa) difícil o problemático, ausencia de colaboración entre docentes o de reciprocidad en sus interacciones, relaciones tensas, competitivas o conflictivas con compañeros, contagio social del síndrome de burnout, escaso apoyo social,...

Las consecuencias del burnout pueden ser para el sujeto o para la organización.

- Para la persona que los padece:
  - Trastornos psicósomáticos como cansancio, agotamiento, fatiga crónica y alteraciones funcionales en el sistema digestivo, cardiorrespiratorio, nervioso,...; con síntomas como úlceras, pérdida de peso, hipertensión, crisis de asma, dolores de cabeza, insomnio, dolores musculares,...
  - Trastornos conductuales como despersonalización en la relación con el alumnado, relaciones superficiales con los demás, agresividad, hiperactividad, inatención, absentismo laboral, abuso de psicotrópicos (barbitúricos, estimulantes, café, tabaco, alcohol,...), conductas de riesgo,...
  - Trastornos emocionales como agotamiento emocional, distanciamiento, cambios bruscos de humor, ansiedad, depresión, sentimientos de culpabilidad, impaciencia e irritabilidad, escasa tolerancia a la frustración, sentimientos de soledad, alienación e impotencia, desorientación, aburrimiento, bajo autoconcepto, inseguridad,...
  - Actitud negativa como desconfianza, apatía, hostilidad, suspicacia, cinismo hacia el alumnado, familias, resto del claustro u otros intervinientes,...
  - Problemas sociales como conflictos de pareja, con otros familiares y amigos, aislamiento, reducción de la calidad de vida personal,...
- Para la organización también aparecen consecuencias como las que conllevan los problemas de comunicación y de relaciones, deterioro del clima laboral, desilusión laboral, indiferencia ante las tareas encomendadas, escaso rendimiento y eficacia, reducción de la calidad del trabajo, disminución del compromiso, aumento de las bajas laborales, cambios de puestos de trabajo, presentación de quejas de alumnado o de otros implicados,...

## EL ACOSO LABORAL

El acoso laboral o mobbing es el conjunto de conductas y actitudes hostiles dirigidas de forma reiterada y prolongada en el tiempo (habitualmente se extiende durante más de seis meses) hacia una o más personas por parte de otra u otras. Éstas actúan frente a las acosadas desde una posición de poder (no necesariamente jerárquica). Dicha situación se da en el marco de una relación laboral y supone un importante riesgo para la salud.

Algunos ejemplos de conductas concretas que sí se consideran acoso, cuando se sufren de modo continuado en el contexto laboral, son: desacreditar la reputación personal, menosprecio profesional, imposición de tareas de imposible cumplimiento, asignación excesiva de cargas de trabajo, control excesivo y diferenciado del resto del claustro, aislamiento social, ataques a la vida privada, amenazas e intimidación, asignación de funciones que no son propias, violencia física o verbal,...

Hay que diferenciarlas de otras que no se consideran acoso tales como actos puntuales discriminatorios, amonestaciones sin descalificar por no realizar bien el trabajo, ofensas puntuales y sucesivas de varias personas sin coordinación entre ellas, comportamientos arbitrarios o excesivamente autoritarios que apuntan a la colectividad en general, conductas despóticas dirigidas indiscriminadamente a varias personas trabajadoras, un incidente violento singular y puntual.

En definitiva, un hecho aislado, por muy desagradable que sea, no se describe como mobbing.

## CONCLUSIÓN

Las situaciones de riesgo psicosocial en docentes, por desgracia, están a la orden del día, y son muchos los profesionales que no desarrollan su trabajo adecuadamente debido a las mismas y que incluso se ven obligados a ausentarse de su puesto de trabajo por estas razones.

Como consejo, les apunto a los docentes que las mejores estrategias para combatirlo son: la relajación y la modificación de los pensamientos distorsionados negativos.

### Bibliografía

- - Notas técnicas de prevención sobre factores de riesgo psicosociales:
- NTP 318: El estrés: proceso de generación en el ámbito laboral
- NTP 450: Factores psicosociales: fases para su evaluación

Artículos educativos de la web.

- - Página web Junta de Andalucía.
- - R. GIL- MONTE, P. El síndrome de quemarse por el trabajo ("burnout"). Ed. Pirámide. 2005.