

RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL SECTOR DOCENTE. PARTE I

¿QUÉ SON LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?

Según la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, los riesgos psicosociales en el trabajo son aquellos que están originados por una deficiente organización y gestión de las tareas y por un entorno social negativo.

La Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales no hace mención explícita a los riesgos psicosociales, pero sí menciona los riesgos laborales y a las condiciones de trabajo que actúan como factores de riesgo. La ley deja patente que el daño a la salud puede proceder no solo de máquinas o sustancias que se emplean en el trabajo, de locales e instalaciones, sino también de la organización del trabajo. Así en el artículo 4.7 d) establece que se entenderá como "condición de trabajo": *Todas aquellas otras características del trabajo, incluidas las relativas a su organización y ordenación, que influyan en la magnitud de los riesgos a que esté expuesto el trabajador.*

Los riesgos psicosociales se derivan de las deficiencias en el diseño, la organización y la gestión del trabajo. Los riesgos psicosociales perjudican la salud de los trabajadores y trabajadoras, causando estrés y a largo plazo enfermedades cardiovasculares, respiratorias, inmunitarias, gastrointestinales, dermatológicas, endocrinológicas, musculoesqueléticas y mentales. Los factores de riesgo psicosocial pueden afectar a la salud física, psíquica o social de los trabajadores.



En el trabajo que realizan día a día los docentes, como en cualquier trabajo organizado, se necesitan determinados requerimientos psicosociales, que pueden favorecer o impedir la satisfacción laboral de las personas, así como la calidad de su trabajo. El colectivo docente es uno de los sectores profesionales con más tendencia a sufrir patologías relacionadas con los factores psicosociales.

► ¿CUÁLES SON LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?

● **ESTRÉS LABORAL.** Cuando se perciben las diferentes demandas del medio como excesivas o amenazantes para el bienestar e integridad del individuo, aparece el estrés como respuesta adaptativa del organismo: *El estrés es la respuesta inespecífica del organismo ante cualquier exigencia, sea provocada por condiciones agradables o desagradables (Selye, H., 1978).*

La profesión docente es una de las que soporta un mayor nivel de estrés. Se ha observado que las bajas por enfermedad entre el profesorado se disparan en fechas en las que es mayor el nivel de exigencia durante el curso académico. Entre los principales factores de riesgo que provocan este elevado nivel de estrés en el profesorado están:

- **Inseguridad laboral que afecta al profesorado interino.** En los últimos años se ha llegado a altas cotas de las plantillas en situación de inestabilidad laboral.
- **Escaso reconocimiento social** del trabajo realizado por el docente.
- **Mantenimiento de un elevado nivel de atención** de forma continuada durante la mayor parte de la jornada laboral.
- Trabajo que exige un alto nivel de implicación personal.
- **Contacto continuo con personas demandantes** de un servicio (padres/madres y alumnado).



■ **Elevado número de alumnado por aula**, lo que origina una difícil atención individualizada.

■ **Enseñanza de materias distintas** a las que les corresponde por su formación, lo que genera tensiones debidas a una excesiva demanda mental.

■ **Falta de recursos didácticos** en muchos casos para impartir las clases.

■ **Desmotivación** del alumnado.

■ **Conflictos derivados de las relaciones** con los diferentes sectores de la comunidad educativa (alumnado, padres/madres, compañeros/as de trabajo, Administración Educativa, etc.)

■ **Elevados ritmos de trabajo** para poder cumplir con la programación de la materia, situación que es más acusada en los niveles de bachillerato donde se deben cumplir las exigencias necesarias para que el alumnado pueda hacer frente con garantías a la prueba de acceso a estudios universitarios.

Algunas de las consecuencias que ocasiona el estrés laboral pueden ser:

Psíquicas:

● Ansiedad y depresión.

● Alteraciones en el sueño, en las relaciones sexuales y personales.

● Comportamientos perjudiciales y adicciones (tabaco, alcohol, drogas).

● Síndrome de Burnout.

Físicas:

● Problemas cardiovasculares (hipertensión, arritmias).

● Problemas dermatológicos (pérdida de cabello, manchas, picores).

● Cambios físicos (contracturas, dolores, calambres, tics, dolor de cabeza).

● Daños digestivos (gastroenteritis, estreñimiento, úlceras).

Consecuencias para el centro del trabajo:

● Aumento de bajas médicas.

● Absentismo laboral.

● Menor rendimiento y productividad.

● Ambiente laboral negativo

➤ **SÍNDROME DE BURNOUT**

También denominado “síndrome de estar quemado”, “síndrome del estrés laboral asistencial”, “síndrome del desgaste profesional”. Se origina cuando los profesionales sobrepasan su capacidad de reacción de una forma adaptativa. Su consecuencia inmediata se presenta en síntomas de agotamiento, fatiga, desgaste psicológico, con severas pérdidas de energía que causan un descenso de cantidad y calidad de rendimiento, en definitiva, una sensación de no poder transmitir más de sí mismo a los demás, que deriva en frustración, fracaso y actitudes negativas no solo ante el trabajo sino también ante la vida y hacia otras personas.

En la docencia, se caracteriza por cuatro planos conductuales:

■ **Agotamiento emocional**, que supone la disminución y pérdida de recursos emocionales.

■ **Deshumanización**, consistente en el desarrollo de actitudes de cinismo y de insensibilidad hacia el alumnado.

■ **Falta de realización personal**, con tendencia a evaluar el trabajo de forma negativa, redundando en una baja autoestima personal. La docencia es uno de los trabajos donde más se da el síndrome de Sísifo, por el cual el trabajador entiende que realiza un elevado esfuerzo, pero sin percibir resultado alguno, o éste no es acorde con el esfuerzo realizado.

■ **Síntomas físicos del burnout**, como agotamiento, malestar general, insomnio, pérdida de apetito, depresión, ansiedad y trastornos digesti-

vos, respiratorios, cardiovasculares, musculoesqueléticos.

Este síndrome provoca que los profesores y profesoras sufran un agotamiento emocional. El profesor “quemado” siente que su trabajo es poco valorado por el alumnado y el resto de sus compañeros, siente una sensación de fracaso y la evaluación que realiza de sí mismo es claramente negativa.

➤ **VIOLENCIA LABORAL**

Un problema que se está haciendo más evidente en las aulas es la creciente violencia (tanto física como verbal, o ambas al mismo tiempo), que, si bien es cierto que se trata de un reflejo de la violencia existente en la sociedad actual, representa un problema cada vez más preocupante. Actualmente muchos de nuestros docentes sufren y conviven con situaciones de violencia en los centros educativos, siendo las situaciones de violencia más habituales que describen peleas, insultos y vejaciones entre compañeros y compañeras, vandalismo y destrozos del material escolar, violencia psicológica, episodios y conflictos con un componente racista y enfrentamientos a través de redes sociales, como WhatsApp. Los docentes sufren amenazas por parte de alumnado y familias, falta de respeto y reconocimiento de la autoridad docente, violencia psicológica y situaciones de indefensión. El aumento de la violencia escolar ha hecho que muchas comunidades autónomas, como Castilla y León, establezcan protocolos específicos de actuación para el profesorado en caso de agresiones, o que los jueces, en algunos casos, tipifiquen las agresiones perpetradas por padres o madres como atentado a la autoridad pública.

STECyL-i CUENTA DE PREVENCIÓN EN LAS DISTINTAS PROVINCIAS DE CASTILLA Y LEÓN:

■ Ávila:
saludlaboralavila@stecyl.net

■ Burgos:
saludlaboralburgos@stecyl.net

■ León:
saludlaboralleon@stecyl.net

■ Palencia:
saludlaboralpalencia@stecyl.net

■ Salamanca:
saludlaboralsalamanca@stecyl.net

■ Segovia:
saludlaboralsegovia@stecyl.net

■ Soria:
saludlaboralsoria@stecyl.net

■ Valladolid:
saludlaboralvalladolid@stecyl.net

■ Zamora:
saludlaboralzamora@stecyl.net

