

# El estrés en la labor docente

**Autor:** Gámez Fernández, Celia (Diplomada en Educación Primaria, Maestra de Educación Primaria).

**Público:** Personal Docente. **Materia:** Salud laboral. **Idioma:** Español.

**Título:** El estrés en la labor docente.

## Resumen

No cabe duda, en las últimas décadas las enfermedades mentales ocupan una posición importante en el ranking de dolencias que sacuden a la población. La ansiedad, la depresión o el estrés son cada vez más diagnosticados y causan gran malestar en la sociedad que hemos construido. Los trabajadores constituyen un amplio sector proclive a padecer el estrés que el afán por la productividad y el deterioro de las relaciones humanas están provocando. Como parte de este sector, cada vez más dañado por el estrés, se encuentran los docentes que ven mermada su autoestima y vocación a manos de este trastorno.

**Palabras clave:** ansiedad, depresión, estrés, sociedad, docentes, autoestima, vocación.

**Title:** stress in teaching.

## Abstract

There is no doubt, in the last decades mental illnesses occupy an important position in the ranking of diseases that shake the population. Anxiety, depression or stress are increasingly diagnosed and cause great discomfort in the society we have built. Workers are a large sector prone to suffer the stress that the eagerness for productivity and the deterioration of human relationships are causing. As a part of this sector, increasingly damaged by stress, we find the teachers, who see their self-esteem and vocation diminished because of this disorder diminished.

**Keywords:** anxiety, depression, stress, society, teachers, self-esteem, vocation.

Recibido 2018-03-19; Aceptado 2018-03-26; Publicado 2018-04-25; Código PD: 094105

## INTRODUCCIÓN

La sociedad actual se mueve a un ritmo vertiginoso que se encamina a la búsqueda de resultados en poco tiempo. Al trabajador se le pide que obtenga un beneficio en el menor tiempo posible y con el mejor resultado alcanzable. Dicha situación conlleva la aparición de situaciones con respecto al puesto de trabajo como puedan ser: el descontento, el estrés, la desmotivación, dolencias físicas, etc.

Como ya se ha dicho, el individuo está inmerso en una sociedad altamente letrada donde la Ciencia y Tecnología avanzan a pasos agigantados, y la acumulación de conocimientos parece más necesaria que nunca para poder desenvolverse en el mundo laboral del siglo XXI. Incluso, en ocasiones, quién no se ha llevado las manos a la cabeza cuando se ha encontrado en cualquier periódico una oferta de empleo para desarrollar un trabajo de baja cualificación con unos requisitos impresionantes.

En el año 2015 publicaciones como Diario 20 minutos, se hacía eco de los resultados publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE) y concretaba que el 59% de los españoles que se encuentran desarrollando una actividad laboral, presenta diferentes tipos de estrés en su trabajo. ¿Pero qué es el estrés y cuáles con sus síntomas?

## EL ESTRÉS EN LA FIGURA DEL DOCENTE

La (OMS) Organización Mundial de la salud define el estrés como *“el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción”*. Si estas reacciones se mantienen de modo constante y durante un tiempo prolongado el organismo comienza a sufrir efectos negativos. María Luisa Naranjo Pereira (2009) recoge las tres fases de estrés que señala Melrosa, (1995): alarma, resistencia y agotamiento. Es en esta última fase cuando el individuo que la padece sufre fatiga, nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira. Además de la posibilidad de que aparezcan síntomas asociados a la ansiedad y la depresión. En lenguaje más coloquial, algunos autores reconocen que existen dos términos para referirnos a esta dolencia. el estrés de por sí, al que no asocian en sí mismo algo negativo, y el distrés. Este último es cuando se hace crónico y con una sintomatología asociada que causa malestar al organismo. Algunos estudiosos recogen diferentes causas de porqué el estrés pasa a convertirse en distrés. Para Ayuso Marente, J.A (2006) *“el desarrollo tecnológico ha provocado*

que el trabajo manual, artesanal, creador y fuente de buen estrés sea reemplazado, a veces, por un trabajo mecanizado, automatizado, en cadena, a veces eficaz, pero demasiado veloz, quizás menos fatigoso físicamente, pero causante de distrés por mayor estímulo psicológico e intelectual.

También estaremos de acuerdo en que nuestra sociedad “organizada” pide a sus miembros una calma “aparente” y que soporten presiones sin protestar, lo que potencia los factores causantes de estrés. Esta situación de imposibilidad de modificar el estresor, estando sometido al mismo tiempo a importantes presiones psicológicas, conlleva a salidas como, por ejemplo, el cigarrillo, el alcohol, los psicofármacos, las drogas en general e incluso obesidad...que termina agravando el distrés y sumando factores de riesgo.

A la vista de todo lo anterior se podría aseverar que la mayoría de los trabajadores independientemente del puesto de trabajo que ocupen, son susceptibles de sufrir estrés.

Sin embargo, este artículo trata de enfocar el creciente problema que está surgiendo en el mundo de la docencia con respecto a este trastorno. N. Extremera, L. Rey y M. Pena (2010) aseguran que “ el exceso de demandas y exigencias no solo académicas o burocráticas sino también emocionales (eg. capacidad para solucionar problemas diversos con alumnos, padres y compañeros) junto con limitados recursos personales y/o materiales para afrontarlos puede producir este estado psicológico negativo en el docente”.

Por otro lado, estos autores toman las palabras de Schaufeli (2005) quien asevera que “las fuentes implicadas en la aparición del estrés laboral dentro del contexto educativo son múltiples, incluyéndose aspectos a nivel organizacional (e.g. conflicto con compañeros, escasez de recursos materiales, espaciales o personales; falta de reconocimiento social del docente); de tareas (e.g., ambigüedad y conflicto de rol, presiones de tiempo, ratio excesiva profesor-alumno; atención a la diversidad); a nivel interpersonal (e.g. falta de motivación de los estudiantes, conductas disruptivas, padres pocos comprensivos o colaboradores) o personales (e.g. expectativas laborales no cumplidas; autoestima, introversión).

Este estrés laboral en el ámbito docente conlleva que haya aumentado el número de bajas laborales por esta causa, así el diario El Economista (2017) recogía las declaraciones de Juan Pablo Riesgo, Secretario de Estado de Empleo, para quien el causante del 30% de las bajas laborales que se dan en España es el estrés. Sin embargo, la baja laboral a priori no resulta una solución al problema. En cambio, en muchas ocasiones, el docente se siente culpable por no ser capaz de realizar su trabajo y su autoestima se ve mermada. Si a esto le sumamos dos aspectos fundamentales como son que gran parte de la sociedad actual no ve con buenos ojos las bajas laborales causadas por enfermedades mentales, y la falta de valoración hacia el trabajo docente, el resultado es que el trabajador se sienta solo e incomprendido. En ocasiones el docente vuelve a su puesto de trabajo sin haberse recuperado, movidos por el deseo de volver a la normalidad y con el falso sentimiento de haber descansado un tiempo y sintiéndose algo mejor. Desgraciadamente al poco tiempo de volver al puesto de trabajo los problemas vuelven a aparecer, lo que conlleva una recaída. Es por ello fundamental que desde las instituciones se desarrollen cursos y programas que enseñen al docente a gestionar el estrés pero sobre todo a prevenirlo.

El psicólogo y pedagogo Martínez-Otero Pérez (2003) recoge en sus artículos algunas medidas efectivas para paliar y prevenir el estrés, la ansiedad y el malestar del docente, pasa por que el centro cuente con un proyecto educativo común, coordinado y que ilusione y motive a todos los agentes implicados, donde la comunicación fluida entre los compañeros evite el aislamiento y permita la resolución de conflictos. Un proyecto que apueste por la innovación y el descubrimiento. Todo ello en concordancia con unos hábitos alimenticios y físicos que conlleven al bienestar del organismo, unido al descanso y aprovechamiento del tiempo libre.

## CONCLUSIONES

El estrés no deja de ser una reacción fisiológica normal ante los cambios y situaciones con las que nos vamos encontrando a lo largo de nuestra vida tanto personal como laboral. Es cuando no se sabe gestionar las emociones, relativizar los problemas y confiar en nuestra capacidad de resolución, entre otras muchas circunstancias a las que se enfrenta un docente, cuando el distrés aparece para afectar a la salud mental y física del que la padece. Por fortuna es un problema que parece importar a las instituciones y cada vez son más los cursos, jornadas o seminarios que tienen como propósito informar a los docentes de dicha dolencia y cómo prevenirla. Aún así, sigue siendo un tabú para muchos docentes que ven cómo la sociedad no entiende que su trabajo, para algunos sencillo, provoque incluso la ausencia de su puesto de trabajo durante un tiempo. Por lo tanto, no es un trabajo solo del ámbito educativo el de formar e informar del estrés laboral, sino de toda la sociedad y en cualquier ámbito, siendo el de la docencia uno especialmente castigado por él.

---

### Bibliografía

- Ayuso Marente, J.A. Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout. Universidad de Cádiz. España. *Revista Iberoamericana de Educación*..2006 v.39 nº3 pp 1-15
- Extremera, N. Rey, L. Pena, M. La docencia perjudica seriamente la salud. Análisis de los síntomas asociados al estrés docente. *Boletín de Psicología*. Noviembre 2010. Nº. 100 pp 43-54
- Martínez- Otero Pérez, V. Estrés y ansiedad en los docentes. Dialnet. *Pulso* 2003.nº26 pp. 9-21
- Melgosa, J. (1995). Nuevo estilo de vida. ¡Sin estrés! Madrid: Safeliz
- Naranjo Pereira, M.L. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Educación*. Universidad de Costa Rica 2009, vol. 33, núm. 2, pp. 171-190
- Schaufeli, W. Burnout en profesores: una perspectiva social del intercambio. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*. Nº21, pp 15-36.