

EL ESTRÉS EN EL PROFESORADO: UN PROBLEMA SIN RESPUESTA

Ascensión Palomares Ruiz

Ascensión Palomares Ruiz es Profesora Titular del Área de Didáctica y Organización Escolar de la Universidad de Castilla-La Mancha.

*Doctora en Filosofía y Ciencias de la Educación
Presidenta de la Asociación Pedagógica para la Renovación de la Escuela (A.P.R.E.)
Vocal del Comité de Seguridad y Salud de la UCLM*

RESUMEN

Los docentes –y cada vez más el alumnado– constituyen uno de los colectivos más afectados por el estrés, la fatiga psíquica, la depresión y otros síndromes, como el *burn-out* (*estar quemado*).

Estos problemas, que son calificados por los trabajadores de la enseñanza como “propios de su profesión”, elevan –cada día– el porcentaje de absentismo laboral. Las diversas investigaciones que hemos realizado nos indican que el “síndrome del quemado” no aparece de forma espontánea, sino que es la fase final de un proceso. Se produce cuando el profesorado lleva muchos años desarrollando el mismo trabajo y no percibe que la actividad que realiza sea enriquecedora y motivante, con intercambio de valoración personal y reconocimiento social.

Resulta evidente que las Administraciones no se han preocupado por facilitar a los docentes una formación adecuada en materia de seguridad y salud laboral, y que el cumplimiento de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales apenas se aplica en el contexto educativo. Consecuentemente, hay que fomentar una **cultura preventiva sobre salud laboral** en la Escuela y considerar al estrés como una enfermedad con consecuencias importantes para la salud y la eficacia profesional.

Es difícil comprender que, en el tercer milenio, las distintas Administraciones no hayan tomado aún conciencia de la relación entre salud laboral y calidad de la enseñanza, y de que la clave del desarrollo de una sociedad está en la **educación** y que buena parte de ella es responsabilidad de los docentes.

La docencia es una profesión de especial relevancia social que precisa que así sea reconocida y que se considere adecuadamente la formación inicial y permanente del profesorado, incluyendo técnicas de autoconocimiento personal y de desarrollo de recursos psicológicos para motivar y gestionar problemas personales y de grupo. La falta de recursos para resolver problemas y conflictos en la Escuela conduce al profesorado a aumentar el estrés y los problemas psicológicos (desmotivación, depresión, ansiedad, etc.). Por tanto, se precisa un nuevo modelo de profesorado que, no sólo sepa “enseñar a aprender”, sino que también posea herramientas para poder guiar al alumnado a ser personas, en una sociedad tan competitiva e insolidaria como la actual.

Se adjunta –como Anexo I– un **test** utilizado en las investigaciones realizadas sobre el tema.

El profesorado constituye uno de los colectivos más afectados por el estrés, la fatiga psíquica, la depresión y otros síndromes, como el *burn-out* (estar quemado).

El estrés es la respuesta psicológica, fisiológica y/o emocional de una persona, al intentar adaptarse a las presiones internas o externas. Es una reacción bioquímica y conductual ante la necesidad de dar una respuesta de "*defensa*", una especie de instinto de conservación tan antiguo como la humanidad. A veces, incluso los hechos positivos que exigen un cambio o adaptación de nuestro cuerpo y/o mente pueden producir estrés. Por ello, cuando una persona interactúa con otra/s o con el entorno, se está generando estrés. Sin embargo, suele desencadenarse ante sucesos negativos o desagradables.

El estrés está en función de la distancia entre las exigencias a las que una persona considera que debe dar respuesta y los recursos, posibilidades y competencias que posee para hacer frente a dichas demandas.

Los efectos del estrés pueden afectar a todas las funciones orgánicas: al equilibrio hormonal, a la piel, al sistema nervioso, al aparato digestivo, al sistema inmunológico, a las funciones respiratorias, a los sentidos de percepción, al sistema cardiovascular, etc. En una primera fase denominada de *alarma*, las respuestas del organismo se encuentran en un estado de vigilancia general. En el caso de que se prolongue excesivamente, el organismo se habitúa y se inicia una nueva fase de adaptación o *resistencia*. Durante esta segunda etapa el metabolismo corporal más específico –para resolver o suprimir al estresante– actúa durante un largo periodo y el organismo entra en una nueva fase de *agotamiento* en la que se colapsa el proceso de lucha contra el estrés.

Los estresores –o causas del estrés– pueden presentar muy diversas formas: otra/s persona/s, un determinado suceso o hecho, un objeto o situación, etc. Su naturaleza abarca desde **fuentes psicosociales** (ansiedad, frustración, exceso de trabajo, inseguridad, nivel muy bajo/alto de aspiraciones, autoexigencia, etc.), a **fuentes físicas y biológicas** (alimentación, ruido, contaminación atmosférica, falta de ejercicio, etc.) e, incluso, la **imaginación** puede, a veces, desencadenar una respuesta de estrés.

En la sociedad actual, los estresantes más habituales suelen ser psicosociales (paro, problemas familiares, falta de motivación real, competitividad, necesidad de tener buena imagen, conseguir poder y dinero, etc.), aunque las "*armas*" con las que hay que hacerles frente son las mismas desde hace siglos.

Conviene destacar que los estresores no provocan idéntica respuesta en todas las personas. La forma de percibirlos depende de la concepción

que cada persona posea de sí misma, la fuerza del yo, su sistema de valores, su constitución física, etc. Una determinada situación puede ser percibida por dos personas de una manera totalmente diferente. Es más, incluso una misma persona, dependiendo de su estado físico y psicológico, percibe, de diferente manera, a lo largo de su vida, un mismo factor estresante.

La imaginación, creando pensamientos e ideas agradables y optimistas, cuando genera energía y bienestar, puede ser una eficaz arma contra el estresor. Por el contrario, puede provocarlos, si se emplea de forma negativa, suscitando angustia.

Un cierto grado de estrés resulta esencial para nuestra salud y rendimiento, pues, el aburrimiento y la falta de estímulo, producto de una carencia de estrés, también perjudican a la salud y al rendimiento. Los niveles óptimos de estrés (denominado *euestrés*) se definen como el punto máximo en que el aumento del estrés va unido a una elevación del rendimiento y de la salud. Esta fase positiva del estrés tiene como resultado un aumento del vigor físico, la vitalidad, el entusiasmo, la resistencia a las enfermedades, mayor productividad, mejor lucidez mental, relaciones humanas más positivas, optimismo, etc.

Por otra parte, la fase negativa (denominada *distrés*) comienza cuando, al aumentar el estrés, disminuye la salud y el rendimiento. Esta fase nos hace más propensos a padecer depresión, enfermedades, accidentes, irritabilidad, fatiga, falta de concentración, dificultades de comunicación, baja productividad y creatividad, etc.

Tener una actitud positiva ante los conflictos ayuda a superarlos y vivirlos de forma más llevadera. Por ello, resulta básico agudizar el sentido práctico ante los problemas, frenando los pensamientos perturbadores y recurriendo a la búsqueda de soluciones.

El ambiente en que se vive, en la medida que es relajante o estresante, condiciona a todas las personas. Cuando una familia se ve afectada por problemas (paro, enfermedades graves, etc.), se genera lo que se ha denominado *estrés familiar*. Las tensiones que más influyen en la formación de estrés suelen ser:

- a) Problemas económicos, especialmente cuando se está en paro.
- b) Escasa relación íntima de la pareja.
- c) Descontento por el nivel socioeconómico alcanzado.
- d) Problemas de los hijos, especialmente si alguno presenta necesidades educativas especiales.
- e) Mala comunicación entre los hijos.
- f) Excesivos compromisos por parte de uno o de los dos miembros de la pareja.
- g) Falta de dedicación a los temas personales de los miembros de la pareja.
- h) Poca convivencia en actividades y diversiones.

1. PREVENCIÓN DEL ESTRÉS Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DOCENTES

Los costes del estrés (absentismo escolar y laboral, accidentes, diversas enfermedades, suicidios, depresiones, consumo de alcohol y droga, etc.) aumentan cada día y, en la actualidad, resultan incalculables.

Lamentablemente, nuestro sistema escolar no se encuentra ajeno a este grave problema, provocando auténtico daño entre sus integrantes.

Según el Informe del Consejo Escolar del Estado sobre el sistema educativo, correspondiente al curso 1993-94, el coste en absentismo por bajas médicas estuvo en torno a siete mil trescientos millones de pesetas.

Respecto a la proporción de días de bajas por especialidades, ocupan el primer lugar las enfermedades reumatológicas, con el 12'90%, en segundo lugar las enfermedades traumatológicas, con el 12,85% del total y, en tercer lugar, las **enfermedades neuropsiquiátricas** con casi el 11'57% del total.

El Consejo Escolar, en el citado Informe, en relación con la salud laboral, las enfermedades profesionales y la seguridad e higiene, señala que *"se ve en la obligación de recordar a las Autoridades educativas lo ya expresado en los Informes de los cursos 1991/92 (página 340) y 1992-93 (página 417), instando a que por fin se aborden las propuestas allí realizadas"* (página 418)

En el Informe del Consejo Escolar del Estado relativo al curso 1997-98, se vuelve a insistir en la necesidad de que los poderes públicos velen por la seguridad e higiene en el trabajo, de acuerdo con lo establecido en el Artículo 40.2. de la Constitución Española. Además, en línea con las previsiones constitucionales, la Ley 31/95, de 8 de noviembre (BOE 10-11-95), aprobó la normativa reguladora de la Seguridad e Higiene en el Trabajo, Ley aplicable a los trabajadores de las Administraciones públicas, pero que no se ha hecho efectiva en la práctica.

Por su parte, el Real Decreto 1488/98, de 10 de julio (BOE 17-7-98) adaptó la legislación sobre riesgos laborales al ámbito de la Administración General del Estado y, el 1 de junio de 1998, fue suscrito un Acuerdo entre la Administración y los Sindicatos (UGT, CCOO, CSIF, ELA-STV y CIG), mediante el cual se adaptaba la legislación sobre prevención de riesgos laborales a la Administración General del Estado y se abordaban los aspectos referidos a los Delegados de Prevención dentro de las Juntas de Personal; el Comité de Seguridad y Salud, en cada uno de los ámbitos provinciales, y los

Servicios generales de Prevención, creándose una comisión Paritaria de Salud Laboral.

En la normativa legal se contempla un concepto amplio de los daños derivados del trabajo, quedando éstos definidos como aquellas enfermedades, patologías o lesiones sufridas por motivo u ocasión del trabajo. En el ámbito docente, en el Cuadro General de Enfermedades Profesionales –aprobado por Real Decreto 1995/1978, de 12 de mayo, y sus posteriores modificaciones– no se contempla enfermedad profesional alguna referida a este sector.

Según el estudio elaborado por el Ministerio de Educación y Cultura –para los Centros públicos de su ámbito de gestión directa, durante el curso 1997/98, el número total de bajas ascendió a 29.107, de las cuales 17.663 eran de profesorado de Educación Primaria y 11.444 del profesorado de Educación Secundaria. El índice de profesorado afectado por bajas médicas es de 220'1 cada mil. Por sexos, el índice asciende a 164'7 para los hombres y 287'3 para las mujeres, si bien en este último caso se consideran los permisos por embarazo como bajas.

El Consejo Escolar del Estado destaca que tres años después de la promulgación de la Ley 31/95, aún no se ha desarrollado completamente por la Administraciones Públicas y, mucho menos, por las educativas. Por ello, insta al Ministerio de Educación y Cultura al cumplimiento de dicha Ley y a ofertar revisiones médicas anuales para todo su personal. Sin embargo, en la actualidad, se está aún muy lejos de que las recomendaciones del Consejo Escolar sean una realidad.

Además, cada día, son más preocupante los efectos “ocultos” del estrés, como las dificultades en las relaciones con el alumnado y otros/as compañeros/as, el descenso del interés por su trabajo, el aumento de la agresividad, etc.

No cabe la menor duda que el profesorado, especialmente el de Educación Infantil y Primaria, está siendo sometido a una serie de estresantes que están provocando ya numerosos problemas en nuestro sistema educativo.

La función docente es una profesión que exige un gran esfuerzo psicológico y, por tanto, de las que ofrece unos índices más altos de enfermedades mentales. Lamentablemente, las condiciones laborales y profesionales a que están sometidos los trabajadores de la enseñanza, en los últimos años, agrava considerablemente el problema.

Las diversas investigaciones que hemos realizado nos indican que el “*síndrome del quemado*” no aparece de forma espontánea, sino que es la fase final de un proceso. Se produce cuando el profesorado lleva muchos años desarrollando el mismo trabajo y no percibe que la

actividad que realiza sea enriquecedora y motivante, con intercambio de valoración personal y reconocimiento social.

La Ley de Ordenación General del Sistema Educativo supuso –en la teoría– un gran avance para nuestro sistema educativo. Sin embargo, desde el primer momento, no fue una Ley asumida por el profesorado, que desconfió que su puesta en práctica respondiera estrictamente a lo establecido en la Ley. No sería arriesgado manifestar que, desde su aprobación –hace más de diez años–, a muchos profesionales de la enseñanza no sólo les inquietaba afrontar una nueva orientación curricular, sin disponer de la preparación adecuada, sino que, además, día a día, tenían menos clara su situación laboral, en continuo proceso de precarización.

En la actualidad, el profesorado de Castilla-La Mancha, tras casi dos años desde el traspaso de competencias, se encuentra en una situación de indefinición de sus condiciones laborales y profesionales, generando –en muchos de ellos– frustración, impotencia, angustia, inquietud, etc. No cabe la menor duda que, muchos de ellos, antes o después, padecerán estrés.

Resulta evidente que las Administraciones no se han preocupado por facilitar a los docentes una formación adecuada en materia de seguridad y salud laboral, y que la Ley de Prevención de Riesgos Laborales apenas se aplica en el contexto educativo.

Resulta difícil comprender que, en el tercer milenio, las distintas Administraciones no hayan tomado aún conciencia de la relación entre salud y calidad de la enseñanza, que la clave del desarrollo de una sociedad está en la **educación** y que buena parte de ella es responsabilidad de los docentes.

Los mayores índices de estrés los presentan las profesoras casadas y con hijos que, aparte de estar sometidas a los estresores de su trabajo, tienen que atender y dar respuesta a las necesidades físicas y psicológicas de su familia. Estos problemas son menores en las docentes de menos de treinta años, ya que, en los matrimonios jóvenes, suele haber un reparto más equitativo de las responsabilidades familiares.

Resulta preocupante el estrés que sufren las profesoras embarazadas, especialmente cuando ejercen su puesto de trabajo fuera de su vivienda habitual o tienen que realizar desplazamientos para acceder a su trabajo. La situación se agrava debido a los cambios fisiológicos provocados por los cambios hormonales, por lo que el sistema emocional se torna más vulnerable. Por si fuera poco, hay que añadir que el temor al parto, las características psicofísicas del hijo/a, las alteraciones en la relación sexual, el cambio de aspecto, etc. hacen que la mujer embarazada sea presa fácil del estrés.

Los docentes están sometidos a una situación estresante que, lamentablemente, ya empieza a causar sus efectos. No debemos olvidar que los grandes cambios producen estrés a todos los niveles. Por ello, es vital que las diferentes Administraciones afronten el reto de reducirlo y minimizar sus efectos adversos, a fin de mantener al profesorado motivado y con buena salud física y mental.

No debemos olvidar que, en la docencia, trabaja un altísimo porcentaje de Profesorado contratado e interino, que suele superar el 20% de la plantilla. La actitud ante la vida de una persona que no dispone de un puesto de trabajo estable influye considerablemente en su personalidad. Por lo general, el estrés de una persona en paro se suele desarrollar, según **Pearson**, en cinco fases:

- a) Incredulidad ante su situación
- b) Tranquilidad al no estar sometido a las obligaciones de un determinado trabajo.
- c) Preocupación y angustia ante el futuro.
- d) Perturbación del estado anímico, con problemas de carácter.
- e) Graves problemas de la personalidad, que afectan a su valoración e identidad personal.

A la inseguridad en el trabajo del profesorado contratado, hay que añadir la incertidumbre de las posibles convocatorias de oposiciones. Lógicamente, este colectivo es presa fácil del estrés.

Independientemente de que cada trabajo tiene un índice diferente a la hora de provocar estrés, lo que resulta importante conocer es la influencia de la actitud que se tenga y el nivel de satisfacción con que se afronte el trabajo.

La docencia es una profesión de especial relevancia social que precisa que así sea reconocida y que se considere adecuadamente la formación inicial y permanente del profesorado, incluyendo técnicas de autoconocimiento personal y de desarrollo de recursos psicológicos para motivar y gestionar problemas personales y de grupo. La falta de recursos para resolver problemas y conflictos en la Escuela conduce al profesorado a aumentar el estrés y los problemas psicológicos (desmotivación, depresión, ansiedad, etc.). Por tanto, se necesita un nuevo modelo de profesorado que, no sólo sepa "enseñar a aprender", sino que también posea herramientas para poder guiar al alumnado a ser personas, en una sociedad tan competitiva e insolidaria como la actual. Consecuentemente, hay que fomentar una **cultura preventiva sobre salud laboral** en la Escuela y considerar al estrés como una enfermedad con consecuencias importantes para la salud y la eficacia profesional.

2. TRASTORNOS

Los trastornos que puede provocar el estrés son numerosos; pero sólo destacamos los más habituales:

2.1. PROPENSIÓN A PADECER ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS.

Las enfermedades psicosomáticas se producen por el inadecuado funcionamiento de la psique o por descontento psicológico. Todas las cosas que perturban a la mente suelen repercutir en el estado de salud física. Las personas afectadas por el estrés sufren descontento o desasosiego interno, que provoca diferentes dolencias físicas. Numerosas investigaciones han demostrado que, a medida que se acumula el estrés, la persona es más propensa a los trastornos mentales y emocionales, a las enfermedades físicas y a los accidentes.

Los efectos psicofísicos que puede ocasionar el estrés son muy diversos, resultando más usuales:

2.1.1. Aparato digestivo

Las lesiones o molestias que el estrés puede causar o agravar en el tubo digestivo son: colon irritable, úlcera, etc. El aparato digestivo suele ser un rápido indicador ante cualquier tensión o problema, por lo que hay que procurar que las lesiones no se conviertan en crónicas.

2.1.2. Erupciones cutáneas

Con frecuencia, el estrés puede conllevar la aparición de diversas erupciones como los eczemas, psoriasis, manchas, granos, etc.

2.1.3. Aparato respiratorio

Cuando una persona se encuentra bajo la presión de un estado de estrés suele padecer asma, tos, alergias, etc., que pueden, incluso, hacer peligrar su vida, si no se atienden con urgencia, en una situación de crisis.

2.1.4. Corazón

El corazón suele ser un buen informador sobre la generación del estrés, por lo que conviene estar muy pendientes del mismo. No es necesario obsesionarse ante cualquier latido inesperado; sin embar-

go, hay que atender cualquier hecho continuado no habitual. Durante las crisis de estrés se suelen producir alteraciones cardíacas que pueden ir desde una simple taquicardia al infarto o la angina de pecho.

2.1.5. Cabello

Es muy habitual que, ante situaciones de tensión, se produzcan diferentes formas de calvicie como la alopecia. Sin embargo, estos efectos de estrés pueden ser reversibles con un tratamiento adecuado, en el momento que cesa la tensión.

2.1.6. Boca

También pueden manifestarse, en la boca, diversas dolencias que, a veces, cuando son leves, se suelen achacar a la ingesta de determinados alimentos. Además, cuando una persona está sometida a estrés pueden presentarse erupciones en la piel como prurito –liquen plano–, formándose en la mucosa un dibujo blanco parecido a un encaje. También es usual que aparezcan manchas blancas agrupadas en el interior del labio inferior. Las molestias en la boca o en los labios se han asociado a la falta de vitaminas o a altas fiebres; en cambio, resulta preciso que no se descarte la posibilidad de ser consecuencia de un estado de estrés, a fin de poder dar una solución adecuada.

2.1.7. Cerebro

El cerebro tiene sus propios resortes de captación y reacción, por lo que no hay que olvidar que, ante cualquier hecho o circunstancia que provoque alteraciones en la vida o en las emociones, se pueda sentir afectado y se produzcan otras enfermedades mentales como la depresión, la esquizofrenia, etc. Lógicamente, hay que estar muy atentos a cualquier cambio en el comportamiento o en el carácter.

2.2. DESCENSO DEL RENDIMIENTO

En las investigaciones que hemos realizado se ha podido comprobar que, las personas estresadas suelen responder con una sensibilidad excesiva ante cualquier fracaso o dificultad. Además, no se autovaloran suficientemente, por lo que no disfrutan de los éxitos obtenidos, exigiéndose cada vez más rendimiento y eficacia. Consecuentemente, poco a poco, se vuelven más inseguras y, en cierta medida, exteriorizan, especialmente en las situaciones de crisis, esa inseguridad, rindiendo menos de lo que en realidad están capacitadas. Se suelen cometer más errores y torpezas y los reflejos son más lentos, existiendo mayor pro-

pensión a los accidentes, por lo que se vuelven más agresivas hacia el exterior y hacia sí mismas.

2.3. PÉRDIDA DE ENTUSIASMO Y MOTIVACIÓN

Como se ha indicado anteriormente, el sujeto estresado consume excesiva energía vital y psíquica en autocriticarse, por lo que no suele detenerse en disfrutar de los aspectos positivos como la motivación, el entusiasmo, el disfrute de las pequeñas cosas, etc. Cada vez tiene menos confianza en el éxito y le motivan menos temas. Consecuentemente, se siente más agobiado por el trabajo y las obligaciones. La situación resulta más peligrosa cuando la "acepta" como irremediable y no puede hacer nada para cambiarla.

2.4. DESCENSO DE LA CAPACIDAD SEXUAL

Las relaciones psicosexuales se ven especialmente afectadas cuando una persona padece estrés. Además, no sólo descenderán sus relaciones sexuales sino que, también, afectarán a su respuesta y participación en las mismas. Estos fracasos en las relaciones sexuales suelen ser una importante causa que agrava aún más el estrés.

El estrés puede provocar en los hombres y las mujeres irritación en la vejiga. Es bastante habitual que las mujeres tengan ausencias temporales—incluso, permanentes—de la menstruación (amenorrea). En los hombres, el estrés puede provocar eyaculación precoz e impotencia.

2.5. AUSENCIA DE TIEMPO LIBRE

El sujeto estresado siente que carece de tiempo, porque no sabe aprovecharlo debidamente. Consecuentemente, le faltan horas para realizar las diferentes tareas a las que se siente "obligado". Se considera decepcionado de sí mismo, no permitiéndose el lujo de concederse un pequeño descanso, vacaciones, diversiones, etc, que se van posponiendo, porque siempre hay algo urgente y prioritario que realizar, según él.

Además, la persona estresada busca cada vez más trabajos y complicaciones de los que ya posee. No se concede tiempo libre, ni descanso. La simple idea de estar inactiva le resulta insoportable, por lo que, al no tener descanso, disminuye el rendimiento y aumentan los errores.

2.6. ESCASA ATENCIÓN A SU SALUD

La persona estresada tampoco puede “permitirse el lujo” de “perder el tiempo” en cuidar su salud y realizarse los correspondientes chequeos médicos.

Solamente cuando se ve forzada a ello, a causa de algún trastorno agudo, suele preocuparse temporalmente, tomando algunas pastillas o siguiendo el régimen prescrito por el médico. Sin embargo, en el momento en que se encuentra mejor, se olvida del tratamiento y, no sólo no cuida su salud, sino que come incorrectamente, fuma, duerme mal, etc.

Uno de los puntos más negros en la salud es el sueño. Aparte de dormir pocas horas, cuando lo hace, no descansa, ya que su mente se encuentra “trabajando” y tratando de resolver los problemas con que se ha encontrado durante el día.

Algunas veces, reconocen que no se cuidan adecuadamente, por lo que deciden seguir una dieta sana y hacer algún deporte, generalmente debido a la recomendación de algún médico o familiar. Sin embargo, no son constantes en su cumplimiento, por lo que suelen saltarse la dieta, con cualquier excusa. Incluso, a la hora de hacer deporte, aprovecha para seguir trabajando, comentando los problemas con los compañeros.

2.7. DESATENCIÓN FAMILIAR

El problema no es que una persona estresada no necesite a su familia, ni se sienta indiferente ante sus problemas y/o necesidades; pero no se puede contar con ella, porque siempre está ocupada con actividades externas al ámbito personal. Considera que los pequeños detalles familiares o sentimentales pueden esperar.

3. PRINCIPALES CONSECUENCIAS DEL SÍNDROME “BOURN-OUT” EN LA ENSEÑANZA

Como se ha indicado, el estrés se manifiesta mediante las conductas, las emociones, las actitudes y el propio organismo. Si nos centramos en el estrés de los docentes, podríamos destacar como principales fuentes, según **Cooper y otros** (1988), las siguientes:

- Relaciones con el equipo directivo y otros profesionales
- Desarrollo profesional
- Estructura y ambiente del Centro educativo

- Relación entre el trabajo y el hogar
- Rol que desempeña en la Escuela
- Intrínsecas al trabajo.

Como síntomas más significativos, habría que destacar:

a) Síntomas individuales

- Excesivo consumo de alcohol y/o tabaco
- Irritabilidad
- Estado anímico depresivo
- Alta tensión sanguínea
- Tensión muscular
- Dolor en el pecho, etc.

b) Síntomas organizacionales

- Elevado absentismo
- Dificultades en la relaciones entre los docentes
- Rechazo hacia las funciones directivas
- Bajo rendimiento

Las principales consecuencias del estrés laboral que se asocian al síndrome de "bourn-out", en la docencia, son las mismas que las indicadas para cualquier otro tipo de fuentes, destacando como más habituales:

• **Indicadores conductuales:**

- Agresividad
- Aislamiento
- Cambios bruscos de humor
- Enfado frecuente
- Irritabilidad

• **Indicadores emocionales:**

- Ansiedad
- Sentimientos de soledad, aislamiento.
- Sentimientos de impotencia, indefensión, alienación, etc.

• **Indicadores actitudinales**

- Apatía
- Cinismo
- Hostilidad
- Susplicia

• **Indicadores psicossomáticos:**

- Fatiga
- Boca reseca

- Mareos
- Ahogos
- Tensión muscular
- Palpitaciones, aumento de la tasa cardiaca
- Dolor de pecho
- Molestias en el estómago
- Aparición de alergias
- Dolores cervicales y de espalda
- Úlcera
- Insomnio, etc.

4. INICIATIVAS DE FUTURO

Los costes del estrés han sido valorados en diversos países de la U.E. —entre los que se podría situar el nuestro— por encima del 3'7% del P.I.B. La cifra es tan elevada como para intentar poner coto a una enfermedad que está cada día más extendida, por aquello de que, al ser tan habitual, ya casi se considera como “normal”. Los costes financieros y humanos que puede producir el estrés son inmensos, estimándose que las enfermedades y accidentes relacionados con él son responsables del 75% de todo el tiempo de trabajo perdido.

Países como EE.UU., Suecia, Dinamarca, etc, conscientes de los problemas de salud y trabajo que provoca el estrés, han ido introduciendo diversos programas para intentar controlarlo. Los informes realizados demuestran claramente una gran rentabilidad de dichos programas, mejorando considerablemente las relaciones, la productividad, etc. Sin embargo, esta enfermedad sigue considerándose como un problema fruto de la sociedad actual, por lo que los esfuerzos para erradicarla son lentos e insuficientes.

En nuestro país, como se ha señalado anteriormente, son muy pocos los programas que se están realizando para evitar o controlar el estrés. A título indicativo, en el campo de la educación, se continúa sin formar adecuadamente al profesorado en materia de seguridad y salud. Resulta obvio que las diferentes Administraciones no muestran preocupación por el problema, a pesar de que conoce, en gran medida, que el porcentaje de bajas por enfermedades psicosomáticas, aumenta día a día.

En las investigaciones que hemos realizado durante los cursos 1998–1999 y 1999–2000, en las que se ha aplicado el test elaborado para la evaluación del estrés (Anexo I), se ha podido comprobar que, la mejor forma para hacer frente al estrés es que las personas ejerzan una respuesta positiva ante los cambios que se van produciendo en su vida y desarrollar una imaginación positiva. Para ello, resulta imprescin-

dible que se tome conciencia, en cada momento, del nivel de estrés al estamos sometiendo a nuestro organismo y actuar en consecuencia.

El objetivo de los docentes no debe ser únicamente eliminar el estrés, sino procurar permanecer en la fase positiva. El tratamiento más eficaz es utilizarlo como fuerza impulsora, impidiendo que se convierta en un elemento perjudicial o inhibidor. Consecuentemente, se precisan programas de control del estrés y, al tiempo, identificar y reducir las fuentes del mismo que derivan de los aspectos funcionales.

Aparte de considerar las diversas medidas que pueden ayudarnos a defendernos del estrés y controlarlo adecuadamente, es aconsejable que, cuando existan problemas psicósomáticos (malestar emocional, sensación de continua prisa y falta de tiempo, problemas respiratorios, insatisfacción personal, etc.), se reflexione sobre el sistema de vida que tenemos y se procure evitar las causas que provocan el estrés. Lógicamente, el sistema educativo no sólo debe evitar que se produzca estrés, sino que, además, debe formar para dar suficientes instrumentos para que las personas puedan prevenirlo. Una de las mejores formas para prevenir el estrés es reflexionar sobre nosotros mismos y conocer la situación en que nos encontramos. Por ello, se adjunta un **test** que, nos facilita la reflexión sobre nuestras conductas, emociones, actitudes, etc. para poder actuar en consecuencia.

En resumen, podríamos indicar que la clave para evitar una de las afecciones más graves de la actualidad –junto a cáncer y sida– está en **la educación para desarrollar una cultura preventiva sobre la salud.**

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- BISQUERRA, R. (2000): *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
- BUCETA y BUENO (1996): *Tratamiento psicológico de hábitos y enfermedades*. Ed. Pirámide
- BUELA CASAL, FERNÁNDEZ-RÍOS y CARRASCO (1997): *Psicología preventiva. Avances recientes en técnicas y programas de prevención*. Ed. Pirámide.
- CONSEJO ESCOLAR DEL ESTADO. *Informe sobre el estado y situación del sistema educativo*. Cursos 1993-94, 1995-96, 1998-99 y 1999-2000.
- GÓMEZ, LOZANO y MANRIQUE (1995): *Reunión Mediterránea de Medicina Escolar. Prevención de enfermedades en el ámbito escolar*. Ed. EVES.
- MACIÁ y MENDEZ (1988): *Aplicaciones clínicas de la evaluación y modificación de conducta*. Ed. Pirámide
- PALOMARES RUIZ (1996): *El estrés en la educación*. ENSAYOS 11. Páginas 153-165.
- PALOMARES RUIZ (2001): *Estrés y educación*. CIVE 2001.
- PASTOR, BALAGUER y GARCÍA-MERITA (1999): *Estilo de vida y salud*. Ed. Albatros.

NOMBRE Y APELLIDOS: _____

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO: _____ SEXO: _____

LUGAR DE RESIDENCIA: _____ PROFESIÓN: _____

MOTIVO POR EL QUE DESEA REALIZAR EL TEST: _____

¿ CONOCE LA LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES? _____

Se parte de la base de que no resulta fácil dar una respuesta que pueda enmarcarse en MUCHO, A VECES o EXCEPCIONALMENTE; sin embargo, es importante que reflexionemos sobre nosotros mismos y seamos sinceros con lo que sentimos y hacemos, procurando dar una respuesta lo más concreta posible. Ello nos ayudará a conocernos mejor.

	MUCHO	A VECES	EXCEPC
1. Le cuesta relajarse			
2. Tiene deseos de llorar con frecuencia			
3. Se siente cansado/a			
4. Le afectan constantemente los problemas de trabajo			
5. Tiene pesadillas			
6. Desea huir, esconderse y desaparecer por un tiempo			
7. Pierde la calma, irritándose con facilidad			
8. Tiene cambios bruscos de carácter			
9. Se considera con poca valía			
10. Estima que es más sensible que las personas con las que convive			
11. Se deprime con facilidad			
12. Tiene la sensación de estar solo/a en los momentos que necesita algo o a alguien			
13. Considera que su futuro es insufrible			
14. Le entristece pensar que está solo/a			
15. Se siente inseguro/a en las situaciones nuevas			
16. Se encuentra incómodo en los grandes grupos			
17. Le afectan los problemas en su forma de alimentarse			
18. Le quitan o dificultan el sueño sus problemas			
19. Piensa a menudo en la muerte			
20. Se considera agobiado por sus problemas			
21. Se siente responsable de sus dificultades			
22. Tiene dificultades en sus relaciones sexuales			
23. Le cuesta mucho hacer nuevos amigos/as			
24. Considera que no es comprendido/a por sus compañeros/as de trabajo			
25. Se siente insatisfecho/a con su aspecto físico			
26. Se distrae frecuentemente			
27. Piensa mucho las cosas			
28. Pierde, con frecuencia, la noción del tiempo			
29. Tiene grandes dificultades en su orientación espacial			

30.	Está siempre preocupado/a o pensando en algo			
31.	Intenta resolver los problemas de todas las personas que le rodean			
32.	Tiene dificultades para concentrarse			
33.	Se asusta con facilidad			
34.	Comete muchos -e injustificables- errores			
35.	Olvida los nombres de las personas con facilidad			
36.	Se queda en blanco intentando recordar cosas			
37.	Le da muchas vueltas a sus problemas			
38.	Olvida dónde ha dejado las cosas			
39.	Tiene dificultades a la hora de tomar pequeñas decisiones			
40.	Suele tener pequeños accidentes			
41.	Se considera una persona sin suerte			
42.	Piensa que siempre le va a ocurrir lo peor			
43.	En una conversación, en determinados momentos, se le olvida de lo que está hablando			
44.	Cree que sólo se puede hacer una cosa a la vez			
45.	Cuando está concentrado/a trabajando en algún tema, recuerda, de pronto, canciones o hechos sin ninguna relación con lo que está haciendo			
46.	En determinados momentos, al ver la TV o leer, no recuerda lo que ha visto o lo que ha leído			
47.	Estima que, en su familia, suele ser a quien le toca resolver todos los problemas			
48.	Tiene dificultades a la hora de identificar a personas que conoce			
49.	Se siente insatisfecho/a en su trabajo			
50.	Le duele la cabeza frecuentemente			
51.	Tiene dificultades para oír bien o le zumban los oídos frecuentemente			
52.	Se marea cuando gira la cabeza bruscamente			
53.	Se le enturbia la vista frecuentemente			
54.	Le tiemblan las manos o las piernas con facilidad			
55.	Tiene problemas en la piel (eczemas, psoriasis, granos, etc.)			
56.	En determinadas situaciones, sufre taquicardias			
57.	Tiene problemas con la tensión			
58.	Suda más de lo normal			
59.	Se le hinchan los pies o las articulaciones			
60.	Tiene problemas con los órganos genitales			
61.	Tiene disfonías y otros problemas de garganta sin estar resfriado/a			
62.	Se considera débil			
63.	Le duele el pecho con frecuencia			
64.	Tiene problemas de peso			
65.	Se marea con facilidad			
66.	Tiene problemas respiratorios			
67.	Se siente cansado/a			

68.	Tiene problemas de alergia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
69.	Tiene cambios bruscos de temperatura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
70.	Se siente inapetente o, por el contrario, necesita comer a todas horas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
71.	Cuando está dormido/a se despierta bruscamente y no recuerda dónde está	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
72.	Tiene problemas de estómago	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
73.	Por las mañanas, se levanta cansado/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
74.	Suele tener problemas en la boca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
75.	Tiene problemas con los órganos genitales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
76.	Visita al médico más de una vez al mes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
77.	Tiene problemas laborales con sus superiores	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
78.	Considera que no se valora adecuadamente tu actividad laboral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
79.	Tiene problemas de disciplina en su clase	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
80.	Se siente presionado por los padres y madres de sus alumnos/as	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOTAL		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EVALUACIÓN:

Es muy importante que se conteste a todas las preguntas y, a ser posible, se realice el test en una misma sesión. Finalizada la prueba, se contabilizará el número de respuestas que han obtenido una valoración de **MUCHO** y se multiplican por 10. Las respuestas dadas **A VECES**, hay que multiplicarlas por 5. No se contabiliza el apartado de **EXCEPCIONALMENTE**.

PUNTUACIÓN GLOBAL:

Como ya se ha indicado, todas las personas precisan de un determinado nivel de estrés para mantener su rendimiento y salud. Sin embargo, no conviene sobrepasar los 250 puntos.

No debe preocuparnos si, en algún momento, se tiene menos de 150 puntos; mas, no es conveniente que se mantenga un nivel muy alto –entre 250 a 300 puntos– por un periodo superior a tres meses. Superar los 250 puntos, debe obligarnos replantearnos, de forma inmediata, nuestro sistema de vida y –poco a poco– bajar el número de responsabilidades, al tiempo de aumentar las actividades recreativas, hacer ejercicio físico, mejorar la dieta, dormir las horas suficientes, tener aficiones, hacer pequeñas pausas en el trabajo, vivir y trabajar en un ambiente positivo, aprender técnicas de relación, etc.