

“EL MALESTAR DOCENTE”

AUTORIA LUCÍA ORTEGA ROMERO
TEMÁTICA EL MALESTAR DOCENTE
ETAPA EI y EP

Resumen

En este artículo voy a tratar el tema del malestar docente. Hoy en día unos de los males más frecuentes entre el personal docente es éste, el malestar docente, que desgraciadamente afecta a buena parte de este sector de la educación. Para solucionarlo, existen diversos tratamientos, métodos, y técnicas que contribuyen al bienestar de los maestros, fomentando una actitud positiva frente su trabajo y no dejando que los aspectos negativos de la enseñanza les arrastren a depresiones, cuadros de ansiedad, abandono del trabajo, etc.

Palabras clave

Salud, malestar docente, causas, consecuencias, trabajo docente, escuela, alumnos, familias, comunidad educativa, exigencias por parte de padres, de alumnos y de la comunidad educativa, agotamiento físico y psíquico, estrés, mala alimentación, formación permanente, estilos de vida, absentismo laboral, depresión, inseguridad, ansiedad, síndrome del burnout, afecciones del maestro, relajación, respiración, técnicas para reducir la ansiedad.

1. CONCEPTO

En 1946 dio la Organización Mundial de la Salud una definición sobre el concepto de salud: El estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Más tarde, en 1976, el X Congreso de Médicos y Psicólogos de Lengua Catalana matizó la definición de forma siguiente: La salud del ser humano es aquella manera de vivir que es autónoma, solidaria y gozosa.

Ahora bien, centrándonos en el ámbito de la educación, la escuela debe ser promotora de salud. La escuela debe asumir la responsabilidad de brindar a los integrantes de la Comunidad Educativa los medios para que poco a poco alcancen su autonomía. No se tratará de información sino de formación de la persona racional, consciente, libre, responsable, con la capacidad de decidir, elegir y querer. Para que esto sea posible hay que empezar por los maestros porque sólo un docente sano puede transmitir la idea y concepción de salud a los alumnos y sus familias.

En el trabajo docente hemos considerado tres elementos constitutivos: el lugar de trabajo, la complejidad de la tarea y la responsabilidad y la suma de presiones de ésta. Ellos hacen que las enfermedades más frecuentes entre los maestros sean los problemas de la voz, la visión, las dolencias óseo-musculares, el stress y el sufrimiento psíquico. Todas las cargas laborales actúan simultáneamente sobre el cuerpo y mente del docente, generando un proceso particular de desgaste, y si ellas no son compensadas debidamente por el salario, el descanso, la satisfacción y la gratificación en la tarea y, más aún, si estos elementos no están unidos a un acceso adecuado a bienes y servicios y a una justa valoración social del trabajo realizado, los maestros se alejan de la salud y se potencian los síntomas que desembocan en la enfermedad.

2. CAUSAS

El agotamiento producido por excesivas horas de trabajo y, a veces, por traslados a distintos colegios, hace que se produzca en los docentes una pérdida de hábitos higiénicos y dietéticos normales. A esto se suma la incertidumbre por el futuro. Ambos casos, dan lugar a un incremento del stress. La actividad docente genera alteraciones orgánicas que no aparecen inmediatamente y, en consecuencia, el maestro no evalúa correctamente la continuidad de su cansancio diario. Esto, que es denominado fatiga residual, tiene como primer síntoma la falta de descanso en el sueño ligado a la dificultad que encuentra el maestro en hacer tareas recreativas. El trabajador docente va envolviéndose, entonces, en una rutina que afecta su vida familiar, sexual y social. Cuando la fatiga acumulada sobrepasa el límite de tolerancia física, el riesgo de accidente es muy alto. Se producen lagunas mentales, golpes, caídas, fracturas, lesiones cerebrales o cardíacas. El docente no asocia su enfermedad al trabajo que desempeña.

Dentro de los factores estresantes nos encontramos con la necesidad de actualización permanente, la situación de tener que cumplir muchas veces la tarea frente a la resistencia o rechazo de aquel a la que va dirigida, la desintegración del grupo familiar y las tendencias actuales a promover una igualdad absurda entre docentes y alumnos: ninguno es más importante que otro, cualquiera puede exponer sus ideas sobre cualquier tema aunque carezcan de todo sentido. Todo esto lleva a una pérdida de la autoridad del docente.

Los cambios en la valoración de la función docente: Es el resultado del vaciamiento de sentido que produce la actual organización del trabajo docente.

Ausencia de reconocimiento: La burocratización del trabajo en el ámbito escolar anuló la función docente y, en consecuencia, el reconocimiento y la autovaloración vinculados con ésta. La capacidad pedagógica, el deseo por el conocimiento y la transmisión quedan relegados por el llenado de planillas, cuidado de la disciplina, la preocupación por la responsabilidad civil y la asistencia a cursos sólo por puntos. El docente se encuentra en la trampa de pretender ser reconocido en aspectos vinculados específicamente con la enseñanza, que, por otra parte, el sistema y las autoridades educativas no reconocen.

La tecnología también avanza en el aula: La formación es otro de los aspectos en que los docentes manifiestan insatisfacción. Es importante en el proceso de reorientación profesional que descubran o redescubran habilidades, destrezas, capacidades que puedan conjugarse con la actual realidad de la escuela.

Exigencias inapropiadas de los sistemas; comportamientos antisociales de la comunidad volcados en la escuela; exceso de alumnos por docentes; falta adecuada de apoyo extraescolar a los alumnos para que el docente ejerza de forma eficaz su profesión. La imposición de responsabilidades respecto de pautas de educación que no corresponden al docente, sino al hogar, a la familia, al barrio, etcétera, va construyendo el ámbito laboral insalubre que por su redundancia cotidiana impone, de manera evolutiva, modificaciones naturales del cerebro.

3. CONSECUENCIAS

Absentismo laboral y abandono de la profesión: La inhibición y el absentismo aparecen como reacción más frecuente a la acción de todos los factores citados anteriormente. Se frena la implicación personal y, en consecuencia, se despersonaliza la enseñanza y la relación con los alumnos. El absentismo surge como una forma de desahogo, como un respiro que permite escapar de las tensiones acumuladas en el trabajo. Las peticiones de bajas laborales y el absentismo están relacionadas con los ciclos de estrés identificados durante el curso: los finales de cada trimestre y el fin de curso. Los periodos vacacionales cumplen una función importante rompiendo la acumulación de estrés.

Repercusiones sobre la salud: El agotamiento docente puede repercutir en la salud física o mental y estas consecuencias aparecen gradualmente siguiendo un proceso degenerativo creciente:

Aparición de sentimientos de desconcierto e insatisfacción, desarrollo de esquemas de inhibición, peticiones de traslado para huir de situaciones conflictivas, aparición del deseo de abandonar la docencia, absentismo laboral, agotamiento y sensación de cansancio físico permanente, ansiedad como rasgo o ansiedad de expectación (no llega a ser estado permanente de la ansiedad), estrés, sentimiento de desprecio del yo y autoculpabilidad ante la incapacidad de mejorar la enseñanza. Déficit de la autoestima, ansiedad como estado permanente, neurosis reactiva, depresión, etc.

4. CARACTERÍSTICAS DEL DESGASTE PROFESIONAL

El [estrés](#) se ha convertido en un problema que afecta a gran parte de los docentes. Actualmente el profesorado se encuentra en una situación compleja y delicada. Basta echar una breve ojeada a los medios de comunicación, (televisión, prensa, radio, etc.) para observar como se les responsabiliza de problemas de diversa índole, destacando los que se dan tanto dentro del contexto escolar, en lo que atañe a las relaciones profesorado-alumnado (conflicto escolar, falta de asimilación de los contenidos curriculares ente los estudiantes, etc.), así como los referentes a cuestiones de tipo social, (violencia, desprestigio, adicciones, malos hábitos, etc.). Todo ello propicia que el profesorado se sienta, personalmente y profesionalmente, abrumado y desconcertado, con fuertes contradicciones entre sus derechos y deberes. No obstante, hasta la fecha no existen verdaderas medidas preventivas eficaces de la salud laboral que garanticen las posibilidades de detección, diagnóstico y posible tratamiento del síndrome de Burnout. El síndrome de Burnout, también llamado síndrome de estar quemado o de desgaste profesional, se considera como la fase avanzada del [estrés laboral](#), como consecuencia del estrés laboral crónico. En este síndrome tiene un papel muy importante la [presión del trabajo](#) y el ambiente físico que envuelve al profesional. De hecho, se puede definir como un estrés laboral prolongado. Esta perspectiva de prolongación en el [tiempo](#) implica el término de quemarse. Podemos mencionar tres aspectos como los más importantes:

El cansancio emocional: constituye el elemento central del síndrome y se caracteriza por una sensación creciente de agotamiento en el trabajo, "de no [poder](#) dar más de sí", desde el punto de vista profesional. Para protegerse de este sentimiento negativo, el sujeto trata de aislarse de los demás, desarrollando así una [actitud](#) impersonal, deshumanización de las relaciones hacia las personas y miembros del equipo, mostrándose distanciado, a veces cínico y usando etiquetas despectivas o bien en ocasiones tratando de hacer culpables a los demás de sus frustraciones y **disminuyendo su compromiso laboral**.

La despersonalización: se refiere a una serie de [actitudes](#) de aislamiento, que va adoptando el sujeto y que surgen para protegerse de agotamiento.

La falta de realización personal: el sujeto puede sentir que las demandas laborales exceden su capacidad, se encuentra insatisfecho con sus logros profesionales (sentimientos de inadecuación profesional) si bien puede surgir el efecto contrario, una sensación de impotencia que le hacen redoblar sus esfuerzos, capacidades, intereses, aumentando su dedicación al trabajo y a los demás de forma inagotable.

Por otro lado, este síndrome está considerado como una variable continua, que se extiende desde una presencia de nivel bajo o moderado, hasta altos grados. Además, la progresión no es lineal, más bien es un [proceso](#) cíclico, que puede repetirse varias veces a lo largo del tiempo, de forma que una [persona](#) puede experimentar los tres aspectos varias veces en diferentes épocas de su vida y en el mismo o en diferente trabajo.

4.1 Factores que influyen en el desgaste profesional

Personalidad: Eventos vitales, edad y años de ejercicio profesional, sexo, familia y apoyo social. Una personalidad madura y una situación vital favorable serían factores protectores ante el desgaste profesional.

Factores Laborales: Profesiones de gente que trabaja con gente. Condiciones laborales deficitarias en cuanto a medio físico, entorno humano, organización laboral, sueldos bajos, sobrecarga de trabajo.

Factores Sociales: La extensión del síndrome de desgaste profesional hace pensar que el burnout puede ser un síntoma de problemas sociales más amplios.

5. OTRAS AFECCIONES

5.1 La voz

La voz profesional del docente ha sido motivo de estudio e investigación desde hace muchos años debido a las diferentes patologías presentadas por docentes por su excesivo o bien por el mal uso de la voz.

A través de su voz transmite contenidos en su mensaje y además se convierte en modelo para los alumnos cuando ésta se considera óptima.

Merecen ser considerados los factores o elementos que producen trastornos o patologías en el aparato fonador del docente. Además, puede suceder que un trastorno de la voz en el docente genere problemas de inseguridad y temores que pueden incidir en su conducta. acumula una serie de problemas psicológicos y en su incapacidad para resolverlos los vuelca en su actividad con nerviosismo o con impulsividad, gritando, etc.

5.2 Enfermedades circulatorias

Los docentes están expuestos a las várices o dilataciones venosas que resultan de la mala circulación de retorno. Frente a ello lo primero que aparece es la sensación de piernas pesadas, edema (acumulación de líquido que, por insuficiencia venosa, no vuelve a la circulación general con facilidad) y muchas veces junto a estos síntomas aparece una pigmentación de la piel que la vuelve color ocre.

La dilatación venosa puede llegar a la formación de úlceras superficiales por atrofia de la piel que se vuelven crónicas, profundizándose, aumentando el dolor y llevando a quien las padece casi a la invalidez.

La única prevención posible frente a estas afecciones es caminar y mantener una buena postura, de allí que sea fundamental concienciar al docente para que preste atención a los primeros síntomas y concurra a la consulta médica.

5.3 Trastornos de la visión

Un maestro o profesor, ya sea por la cantidad de material que debe leer (libros, correcciones, planillas, etc.) o por lo que debe escribir necesita una buena iluminación y postura. Enfermedades como la miopía, el astigmatismo o la presbicia se agravan si no se utiliza la corrección óptica adecuada.

5.4 Problemas posturales

Los maestros de educación infantil permanecen la mayoría del tiempo de pie, atendiendo a los niños, lo que puede dar lugar a ciáticas y lumbagos a través de posturas incorrectas.

Los maestros de educación primaria muestran generalmente dolores de cuello y espalda. Los maestros de Escuelas Primarias permanecen largas horas sentados mientras sus alumnos trabajan o corrigiendo trabajos. Cuando están sentados, los hombros de la postura que adoptan, produce tensiones en la espalda y cuello. Por otra parte si la columna se arquea, inclina o torsiona en forma repetitiva da lugar a problemas. Otro aspecto problemático es la constante inclinación hacia los pupitres de los alumnos que suelen estar ubicados a la altura de su cintura

5. TÉCNICAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD

El ejercicio adecuado nos ayuda a una tonificación muscular, evitando tanto la rigidez como el exceso de activación del sistema nervioso, propiciando un sano cansancio que favorece el sueño. Si nuestro estado físico es lamentable (tenemos síntomas, como mareos, vértigos, náuseas) y no podemos tolerar un ejercicio intenso, se puede optar por repartirlo en fragmentos pequeños a lo largo de día y partir de un ritmo muy suave hasta ganar un bienestar suficiente para abordar cualquier situación de esfuerzo.

Regular el sueño, de forma que sea suficiente y que el cuerpo encuentre un alivio en poderse adaptar a una rutina sistemática, puede ayudar a disminuir la tensión.

Una alimentación variada y no muy pesada favorece el control de muchos síntomas gástricos que se favorecen en estado de ansiedad (diarreas, estreñimiento, gases, molestias estomacales, etc).

Un grado elevado de ansiedad influye que el momento de conciliar el sueño sea más dificultoso porque aparecen en la mente ráfagas de pensamientos que nos desvelan o bien nos dedicamos, en el momento que nos tocaría descansar, a cansarnos con pesados exámenes de conciencia y preparativos para el día siguiente. Sería aconsejable que mientras no podamos recuperarla capacidad de dormirnos rápido nos ayudemos a nosotros mismos eligiendo un momento distinto para las reflexiones y la planificación del día la dejemos para la mañana siguiente. A cambio nos relajaremos pensando cosas agradables o leyendo un artículo de esos que inducen a dormirse.

La persona ansiosa puede torturarse con facilidad por el hecho de que si le cuesta dormirse tendrá dificultades para estar despejada al día siguiente y se atormenta ante la idea de que se aproxima la hora del despertar. Es mejor en esta circunstancia considerar que si uno tiene que dormir unas pocas horas es mejor aceptarlo que no por culpa de empeñarse, protestar o quejarse dormir todavía menos.

Ante una situación de estrés se No podemos forzar la marcha para que quepan más cosas en el mismo periodo de tiempo, y hay que seleccionar con criterios de relevancia, intentando aplazar el resto.

La sabiduría y astucia a la hora de planificar nuestras actividades es otra herramienta muy conveniente para rebajar tensiones, sabiendo intercalar descansos oportunos para aliviar el crecimiento de la ansiedad o cambiando el tipo de tarea a una más suave o llevadera, hasta recuperar el buen talante y afrontar la dureza del día con energías siempre sobradas en vez de desfallecidas.

No debemos olvidar que al cabo del día hemos de dar satisfacción a distintas necesidades y no descuidarlas es una forma de armonizarnos, dedicando tiempo a los amigos, a nuestras lecturas, músicas y placeres personales, teniendo momentos de contacto afectivo.

Si los síntomas de la ansiedad son demasiado desagradables, podemos recurrir a una ayuda farmacológica.

Los sedantes y ansiolíticos pueden ser de gran ayuda, sobre todo si les damos un papel modesto de apoyo, poniendo nuestro interés y firme propósito de cambiar malos hábitos, suprimir las causas que producen ansiedad y aprender a mejorar nuestro control emocional.

Es insuficiente y peligroso considerar los tranquilizantes como una droga que nos da un alivio para seguir haciendo lo mismo que estábamos haciendo, pero sin consecuencias desagradables (algo así como si alguien pidiera al médico una medicina para el dolor de estómago para poder seguir dándose atracones a su antojo).

Los ejercicios de relajación, respiración y yoga son tan poderosos como un fármaco, aunque algo más trabajosos. Puede resultar una buena inversión aprender estas técnicas por que no sólo serán útiles para afrontar el momento actual, sino que nos ayudarán a cuidarnos ante los agobios que nos depare el futuro.

Las actividades manuales son muy convenientes para las personas que tienen angustias y preocupaciones. Las personas cuyo estrés tiene un origen físico (niños, esfuerzos físicos intensos, etc.) les interesa más bien lo contrario, dejar aparcado el cuerpo y hacer trabajar el espíritu con cosas que estimulen la inteligencia, como podría ser una actividad de aprendizaje (idiomas, ordenadores, cursillo) o una actividad asociativa o lúdica.

Si se dispone de una pareja conviene dedicarle atención y usarla, ya que la tenemos, procurando cultivar la atracción mutua. Las relaciones sexuales satisfactoria tienen un efecto muy beneficioso para espantar tensiones acumuladas.

Aumentar la vida social, vincularse, participar en las conversaciones, reuniones informales y cultivar la amistad, son ideas positivas y no deben dejarse de lado pensando que el "retiro" y el aislamiento nos tranquilizarán más

Efectivamente existe una forma de relajación que es simplificar (tumbarse, no ver a nadie, no hacer nada, aturdirse con cosas que no nos compliquen la vida) y existe otra forma de relajación que proviene de la satisfacción y del ánimo, de habernos molestado en hacer algo con cierta calidad, habiéndonos interesado por los demás y por el mundo externo. Particularmente conviene calmarse mediante el vínculo con lo afectivo, con el contacto con las personas a nuestro alrededor.

La respiración completa es la mejor herramienta a nuestro alcance para normalizar los estados de nerviosismo, irritabilidad y ansiedad provocados por factores como el trabajo, malos hábitos, etc., y disminuir la tensión muscular y la fatiga. Identificar estas situaciones nos permitirá actuar sobre ellas de la manera más natural que existe: respirando. Los estados de nerviosismo o ansiedad, frecuentemente se asocian a respiración superficial y dolores musculares.

La salud de los docentes es importante no sólo por su rol profesional sino también porque si no puede cuidar de sí mismo, no podrá cuidar a otros, y este cuidar de sí mismo es un aprendizaje que, inevitablemente, incluye el bienestar de los demás.

Permanentemente dentro de las exigencias mencionadas a las que son sometidos los docentes se halla la de ser transmisor ante sus alumnos y sus grupos familiares de los conceptos de salud y prevención, pero ¿es esto posible desde una persona descuidada por el medio laboral que le exige pero no lo cuida, no lo protege?

Creemos que solo un docente sano puede cumplir con este aspecto de su misión educadora.

Un docente sano es seguridad de continuidad en la formación de los niños y adolescentes que tiene a su cargo. Es certeza de que cumplirá con su trabajo diario de forma más amable, más feliz, mostrando a sus alumnos así que desarrollar una vocación es una bendición de la vida y no una carga pesada

Bibliografía

Martínez Deolidia, Valle Iris y Kohen Jorge, (1997), *Salud y trabajo docente. Tramas del malestar en la escuela*. Ed. Kapelusz,

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008

Esteve, José Manuel(1994) *El malestar docente* Ed. Paidós, Barcelona,

Esteve, J.M (1984). *Profesores en [Conflicto](#). [Madrid](#)*. Narcea

Esteve, J.M (1987).*El Malestar Docente*. Barcelona. Laia

Fernández Ruiz, L.(1994) *Instituciones Educativas*, Ed. Paidós.

Escalona, A. y Hernández, J.M. (1996) *Ansiedad y Estrés en el Ámbito Educativo*.

Autoría:

- Nombre y Apellidos: Lucía Ortega Romero
- Centro, localidad, provincia: Maestra funcionaria interina (sustituciones)
- E-MAIL: luciaortegaromero@hotmail.com