



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 31– JUNIO DE 2010

## “ESTRÉS EN EL MAESTRO, SIGNOS DE ALARMA Y ESTRATEGIAS PARA COMBATIRLO”

AUTORÍA <b>JUAN GARCIA CANTOS</b>
TEMÁTICA <b>ENFERMEDADES LABORALES</b>
ETAPA <b>ED. PRIMARIA, SECUNDARIA</b>

### Resumen

A través de éste artículo, pretendo hacer un breve repaso sobre uno de los males más extendidos entre el cuerpo de maestros y profesores y que afecta gravemente a su labor profesional y a su salud personal. Trataré de presentar los síntomas o signos que lo caracterizan, así como una serie de estrategias para prevenirlo o combatirlo en el caso de que ya esté arraigado.

### Palabras clave

Estrés.  
Ansiedad.  
Burnuot.  
Desmotivación.  
Psicosomático.  
Apatía.  
Desequilibrio.  
Estresor.  
Psicosocial.

Sin lugar a dudas, el estrés es una de las enfermedades relacionadas con el trabajo que más estragos causa entre maestros y profesores. Mc Grath (70) lo define de la siguiente manera:

*“El estrés es un desequilibrio sustancial entre la demanda y la capacidad de respuesta bajo condiciones en la que en el fracaso ante esta demanda posee importantes consecuencias.”*



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31– JUNIO DE 2010

De ésta definición podemos extraer que el estrés supone un desequilibrio entre lo que se nos exige y lo que podemos ofrecer, de tal manera que si no somos capaces de atender lo que se nos demanda, el “fracaso personal” que esto conlleva tiene una serie de consecuencias evidentes. Dichas consecuencias pueden considerarse, desde el punto de vista biológico, como un conjunto de dolencias psicósomáticas que afectan a una persona en una doble vertiente: psicológica y fisiológica. Estos problemas en la salud del docente son los responsables, en gran medida, de un alto porcentaje de los casos de absentismo laboral que se registran en los centros educativos.

Según numerosos estudios, el estrés que padecen los profesionales de la enseñanza puede deberse a diferentes causas:

- Falta de reconocimiento de la labor docente desde distintos sectores de la sociedad.
- Progresivo envejecimiento de las plantillas de maestros y profesores. Lo que supone un gran número de profesionales con un cansancio mental y emocional acumulado considerable.
- Falta de apoyo por parte de los padres y la administración a la hora de reconocer la autoridad del profesor en el aula.
- Falta de preparación del profesorado con respecto al manejo de emociones y sentimientos propios y del alumnado.
- Conflictos o enfrentamientos con el alumnado o con los mismos compañeros de claustro.
- Escasez de recursos materiales y mal estado de conservación de las instalaciones escolares que dificultan una labor docente eficaz.
- Las deficientes políticas educativas que no tienen en cuenta la opinión de los docentes y que les hace perder un tiempo valioso con interminables tareas burocráticas.

Estos factores, entre otros muchos, podríamos denominarlos como agentes estresores, es decir, los responsables de la aparición de síntomas que evidencian que se está bajo la influencia del estrés. Podríamos enumerar una serie de signos que delatan que un docente está padeciendo ésta dolencia:

- Apatía y desmotivación hacia las tareas diarias y la profesión en general.
- Cambios repentinos en el estado de ánimo.
- Conducta que presenta una cierta tendencia a la irascibilidad, tanto con el alumnado como con los compañeros.
- Trastornos físicos como dificultades para conciliar el sueño, jaquecas, dolencias estomacales, problemas de espalda, cervicales, sensación de malestar general, etc.
- Trastornos a nivel psicológico como estados de ansiedad recurrentes, fobias, ataques de pánico, insatisfacción, baja autoestima, etc.

Existen muchos tipos o grados de estrés, ya que cada persona afronta las exigencias que su vida laboral y personal de muy distinta manera. La educación recibida, el modelo de comportamiento de los padres, la carga genética, etc., son factores determinantes a la hora de enfrentarse o no con éxito a



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 31– JUNIO DE 2010

situaciones que a veces pueden sobrepasar nuestra capacidad de reacción, así como los recursos de que disponemos para superarlas.

Una vez que conocemos las causas que pueden provocar estrés en el maestro o maestra y las posibles consecuencias físicas y psíquicas que pueden derivarse de ello, debemos plantear cuales son las características de una situación estresante. Esto es de gran ayuda a la hora de reconocer con rapidez y sobre todo con claridad a que nos estamos enfrentando a un episodio complicado al que nuestro organismo va a responder de una determinada manera. Las características a las que hacemos referencia y que son comunes a cualquier situación de estrés son:

- Nos encontramos frente a un cambio.
- No disponemos de la información suficiente ante la nueva situación.
- Generalmente no se sabe que va a ocurrir, nos vemos incapaces de realizar ningún tipo de predicción.
- La incertidumbre que se genera, cuanto mayor sea o más tiempo dure, mayor estrés podrá causar.
- El organismo sufre una serie de alteraciones, teniendo que hacer un sobreesfuerzo para tratar de volver al estado en el que se encontraba.
- Cuanto más tiempo dure la nueva situación, mayor desgaste se va a ocasionar al organismo.

Según datos de la Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), la enseñanza está situada actualmente entre las seis profesiones más estresantes. El mismo Ministerio de Trabajo hace referencia a un visible aumento de las cifras de estrés laboral a nivel nacional, estableciéndose en el año 1999 un 61,8% de trabajadores que no presentaban ningún signo de estrés, frente a un 57,1% en el año 2003.

Asimismo tanto psiquiatras como psicoanalistas concluyen que aquellas profesiones con mayor tendencia a desarrollar dolencias de tipo psicosocial, como la ansiedad o el estrés, son las que realizan su función de cara al público o se basan en una fuerte implicación con las personas. A esto se le suele sumar el trabajo intelectual y el administrativo, reflejando de esta manera las funciones que el docente debe llevar a cabo en su quehacer diario.

En la actualidad, no se puede obviar que a las distintas obligaciones del profesional de la enseñanza, que pueden actuar, como ya hemos visto, como desencadenantes de diferentes dolencias psicofísicas al igual que en otras profesiones, se le ha unido un componente realmente preocupante y que no se da de manera tan frecuente en otros entornos laborales. Me estoy refiriendo a la violencia física y psíquica ejercida por parte del alumnado hacia maestros y profesores.

Lamentablemente la vertiginosa pérdida de valores que presenta la sociedad en la que vivimos, no es ajena para niños y adolescentes. Estos han alcanzado un estatus dentro del aula que les permite tratar a sus profesores sin ningún tipo de consideración, sin duda potenciado por una política educativa deficitaria y la falta de compromiso e interés de sus propios padres. El profesorado no encuentra el respaldo que necesita ni en la Administración, ni en las familias, por lo que la sensación de indefensión ante los cada vez más habituales conflictos que se producen en los centros educativos, supone un



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31– JUNIO DE 2010

suma y sigue en las dificultades del docente para conseguir el fin que la sociedad le tiene encomendado, educar.

Por desgracia, cada vez son más las denuncias por amenazas, insultos y lo que es aún peor e hiriente por agresiones físicas, en algunos casos brutales. Aunque, en mi opinión, más que los golpes lo que más duele al colectivo de profesores y maestros es la pasividad de los distintos sectores de la comunidad educativa ante hechos tan miserables.

La inacción de los responsables políticos en materia educativa es realmente bochornosa. No contentos con tener a un profesorado sometido al yugo de la tiranía de ciertos alumnos y alumnas con nulo interés por formarse, se abstiene de tomar medidas que devuelvan al docente la autoridad y la dignidad que le corresponde, obligándoles además a convivir con los mismos que los agreden tanto verbal como físicamente. Todo esto lleva a un callejón sin salida, que para el docente afectado supone una carga emocional difícil de soportar. La ilusión por enseñar se desvanece y la profesión se convierte en una pesadilla, en un temor constante a pisar el aula y ser objeto de vejaciones que nadie sería capaz de tolerar sin cortarlas por lo sano. Lo malo es que el profesor no dispone de medios para ello. Las sanciones son mínimas y poco ejemplarizantes, por lo que la impotencia y el desánimo son permanentes compañeras de quien es víctima de episodios de violencia en el aula.

Todo esto, lleva a acelerar un proceso temido por cualquier enseñante como es el síndrome de Burnuot o del quemado. Quien lo padece ha cruzado la línea, por así decirlo, de su capacidad de gestionar adecuadamente las presiones a las que la función docente le expone. El amor por la enseñanza, se convierte en odio, las ganas de mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje se transforma en apatía y desidia, del compromiso con la tarea de educar se pasa al desinterés absoluto.

La labor de enseñar empieza a verse como algo fatigoso, cansado, irritante, carente de significado personal. Se empieza a tener un sentimiento de desvinculación del centro al que se pertenece, así como sensaciones de miedo hacia la convivencia con el alumnado o los propios compañeros. Aparecen pensamientos exagerados sobre las limitaciones como docente, sobre todo a que estas sean percibidas por los demás. En definitiva una serie de factores que pueden desembocar en la baja laboral, la solicitud de cambio de centro, la jubilación anticipada o en el peor de los casos en el abandono de la profesión.

Ni que decir tiene, que la situación de un profesor “quemado” o que presente signos evidentes de estrés laboral influye de manera directa en la calidad de la enseñanza. Desde la dirección del centro se deben tomar medidas inmediatas para evaluar las causas que han originado la situación del compañero o la compañera, para tratar de no agravar la situación de estos. Si se pasa por alto o, peor aún, se intenta ignorar la realidad de los hechos, el ambiente entre los componentes de la plantilla del centro puede convertirse en hostil y conflictivo. Más allá de que las relaciones personales entre profesores puedan ser mejores o peores, el hecho de convivir y trabajar con personas con claros signos de desinterés y desmotivación hacia las funciones que desempeñan supone un paso atrás en la calidad de la acción educadora que cualquier institución educativa pretende llevar a cabo.

Cada profesor o maestro es un eslabón muy importante en la cadena que constituye un centro escolar, por lo que si uno de estos eslabones se suelta o no está en buenas condiciones, la integridad y la

fuerza de dicha cadena se puede ver comprometida. La calidad y el buen funcionamiento de cualquier proyecto educativo es fruto de un trabajo en equipo, donde el esfuerzo, el compromiso y la buena predisposición de todos los profesionales hacia la labor que desempeñan son los pilares básicos que garantizan uno de los principales derechos constitucionales, el de la educación. Es por esto que no está de más que los docentes se tomen muy en serio los estragos que el estrés puede causar, ya no sólo a nivel personal, sino también la manera en que repercute en la buena marcha de un proyecto que necesita del rendimiento óptimo de todos sus miembros para cubrir con éxito las necesidades educativas del alumnado bajo su tutela y las expectativas de formación que los padres esperan que sus hijos alcancen.

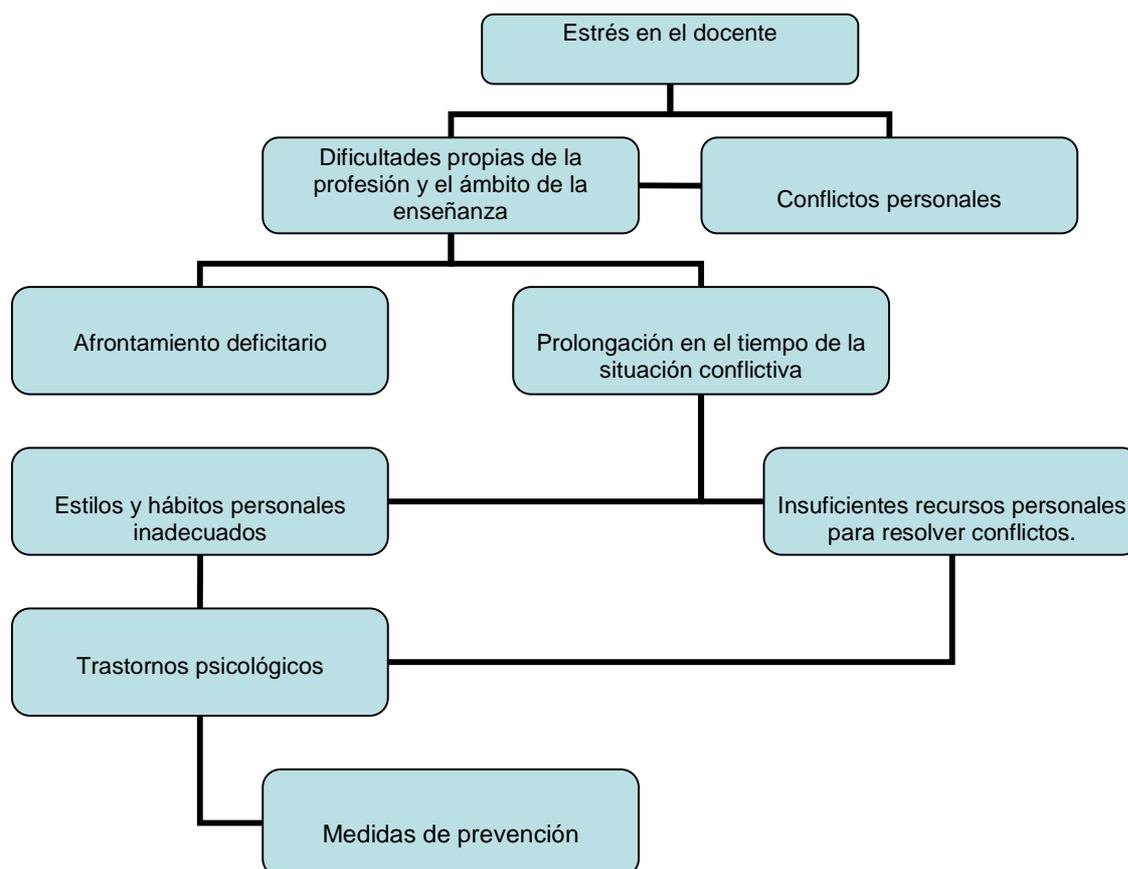


Fig. 1. Esquema del estrés docente.

En la Fig. 1. podemos ver un cuadro, realizado a partir de las conclusiones a las que llega Esteve (97) sobre el estrés docente, representativo de las causas o factores que motivan la citada dolencia y que todo profesional debería tener en cuenta a la hora de evaluarse de manera interna o reconocer en algún



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31– JUNIO DE 2010

compañero o compañera signo externos que puedan evidenciar la aparición de este mal. De ésta manera se podrían tomar medidas de forma inmediata para tratar de amortiguar los efectos adversos que causa en la persona y que a la larga perjudicarían el trabajo y la convivencia del conjunto del profesorado. Aquí es donde el último ítem del esquema anterior, las medidas de prevención, cobra especial importancia, ya que a veces el hecho de “poner el parche antes que la herida” puede ser una gran ventaja en determinadas circunstancias.

Las medidas de prevención básicas, según Flórez Lozano (94), que deben tener en cuenta los profesionales de la educación se sitúan en tres niveles diferenciados:

- A nivel personal: Se trata de realizar un enfoque realista sobre las propias actitudes y aptitudes, estableciendo una serie de objetivos que permitan una visión equilibrada entre la realidad laboral y las expectativas personales y sobre todo instaurar una división clara y flexible respecto al espacio familiar, de ocio etc., evitando que el trabajo absorba todo nuestro tiempo vital
- A nivel colectivo o de grupo: el profesorado es el primero en notar el problema por lo que solidarizarse y respaldar al compañero supone una de las primeras vías de prevención.
- A nivel organizativo: tomar una serie de medidas preventivas supone establecer una organización coherente de las tareas que la profesión requiere, el tiempo de que se dispone para realizarlas y una formación complementaria basada en la adquisición de recursos psicológicos a la hora de afrontar las exigencias del día a día.

Desde mi punto de vista, la mejor medida de prevención primaria que se puede llevar a cabo en un centro educativo es la de establecer un modelo organizativo de trabajo en el que las tareas que cada uno debe llevar a cabo estén claramente definidas, así como los roles que cada docente debe desempeñar. El respeto mutuo, así como el uso eficaz de habilidades sociales para resolver cualquier tipo de conflictos, favorecer la comunicación asertiva y el trabajo en equipo son elementos que favorecen la convivencia y propician un entorno de desarrollo personal.

En el caso de que una planificación preventiva resulte insuficiente, existen una serie de estrategias que Labrador (92) denomina de afrontamiento y que se podrían clasificar de la siguiente manera:

- Reconocimiento de episodios que activan las respuestas de estrés.
- Interpretar los primeros signos de respuesta ante el estrés:
  - Pensamientos negativos recurrentes.
  - Sensación o estados de ansiedad.
- Conocer y entrenar estrategias para mantener el control:
  - Tratar de amortiguar los síntomas psicósomáticos
  - Diferenciar y reconocer los pensamientos que producen ansiedad.
  - Esforzarse en regular el diálogo interno. Evitar autocalificarnos negativamente, cambiando de manera inmediata hacia pensamientos positivos que refuercen la autoestima.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31– JUNIO DE 2010

- Diseñar una rutina para la vida diaria que suponga romper drásticamente con las tendencias habituales de comportamiento que generan los conflictos, tratando de revertir la conducta que se tiene normalmente a la hora de afrontarlos.

- Llevar a la práctica el plan diseñado estableciendo una serie de gratificaciones personales según se vayan obteniendo progresos.

Kyriacou (03) hace referencia a una serie de estrategias para tratar de disminuir uno de los efectos del estrés que mayor bloqueo produce a nivel mental y que en muchos casos provoca la imposibilidad de realizar con normalidad la labor docente, la ansiedad. Este autor recoge los siguientes métodos:

- Control de la respiración.

La mayoría de las personas no tenemos conciencia de la forma que tenemos de respirar, ya que se trata de una acción inconsciente. Sin embargo el modo en que lo hacemos puede influirnos de manera positiva o negativa. Un adecuado ritmo respiratorio es fundamental para cualquier docente, ya que su principal herramienta de trabajo es la voz. Permite hablar de manera más fluida y evita una locución jadeante que suele acelerar la fatiga, provocando malestar e irritabilidad. Esto, a una persona que presenta un cuadro ansiógeno no le ayuda demasiado, por lo que “entrenar” la manera de respirar es una opción que no se debe descartar. Para ello, podemos seguir el procedimiento siguiente:

- Para iniciar el ejercicio se recomienda estar acostado o sentado. Comenzamos inspirando lentamente llenando pecho y vientre. Debemos ser conscientes en todo momento de las sensaciones que el paso del aire va provocando en nuestro cuerpo. Por ejemplo el ensanchamiento del pecho o el movimiento del diafragma.
- A continuación retenemos el aire durante unos segundos.
- Seguidamente hacemos una espiración lenta y vamos soltando el aire suavemente, de manera que tardemos más tiempo en expulsarlo que en tomarlo. Se busca una sensación de vacío total de aire en el cuerpo, así como un estado de relajación muscular.
- Se recomienda realizar este procedimiento durante unos diez minutos, al menos tres veces al día.

Cuando la ansiedad es más recurrente e intensa es recomendable la puesta en práctica de un conocido y renombrado método, denominado como:

- Relajación Progresiva de Jacobson.

Este sistema se basa en la relajación a partir de tensión, es decir, en el principio de recuperación del organismo que busca siempre el equilibrio inicial. Asimismo la percepción de la distensión de los grupos musculares favorece la conciencia del estado de relajación del cuerpo cuando cesa la tensión de estos. Los ejercicios propuestos son los siguientes:

- Procurar una tensión máxima.
- Destensar los músculos lo más lentamente posible.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 31– JUNIO DE 2010

- La respiración debe seguir el ritmo del ejercicio. Tomamos aire y lo mantenemos mientras que se produce la tensión, a continuación lo soltamos a la vez que vamos aflojando la tensión muscular.
- Se debe atender al centro de la tensión de los músculos, procurando percibir las sensaciones que produce la tensión y posterior relajación.
- Esta práctica se recomienda realizarla acostado en la cama durante un período de entre 20 y 30 minutos.

A modo de conclusión se puede decir que los casos de estrés entre el profesorado son algo inevitable. Existen, como hemos visto, medios para prevenirlo pero no son una panacea. Este tipo de dolencias aún no se han afrontado con la determinación necesaria por parte de las autoridades educativas y se puede observar con preocupación la falta de iniciativas para abordar un tema tan importante como grave. Las bajas laborales se suceden sin parar, las quejas y llamamientos del profesorado no son escuchados, como tantas otras, las denuncias en los juzgados se archivan sin más, salvo contadísimos casos, y los centros escolares ven como carecen de medios para enfrentarse solos a situaciones como estas. A esto se suma la lentitud pasmosa de la Administración para cubrir las bajas que se producen, llevando al caos a los centros, los cuales, en numerosas ocasiones, se ven desbordados al ver su plantilla bajo mínimos. El futuro de la Educación en nuestro país no es demasiado halagüeño sino se producen cambios de peso. La situación del profesorado es insostenible en un porcentaje demasiado elevado, no es de recibo la soledad en la que se encuentra este colectivo viendo como vemos la encomiable labor que realizan. Si la sociedad sigue dando la espalda y denostando al pilar que sostiene el proceso de formación de sus propios miembros, el estrés será el menor de los problemas.

#### BIBLIOGRAFÍA.

- Esteve, J.M. (1997). *El malestar docente*. Barcelona: Paidós.
- Flórez Lozano, J. A. (1994). *Síndrome de "estar quemado"*. Barcelona: Edika Med.
- Gil-Monte, P. y Peiró, J.M. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo*. Madrid: Síntesis Psicología.
- Kyriacou, C. (2003). *Antiestrés para profesores*. Barcelona: Octaedro.
- Labrador, F.J. (1992). *El estrés: nuevas técnicas para su control*. Madrid: Temas de Hoy.
- Ortiz, V. (1995). *Los riesgos de enseñar: la ansiedad de los profesores*. Salamanca: Amaru.
- Peiró, J.M.; Luque, O. y Meliá, J.L. (1991). *El estrés de enseñar*. Sevilla: Alfar.

#### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: JUAN GARCÍA CANTOS
- Centro, localidad, provincia: SANLUCAR DE BARRAMEDA, CÁDIZ
- E-mail: juangarciacantos@hotmail.es

C/ Recogidas N° 45 - 6ªA 18005 Granada [csifrevistad@gmail.com](mailto:csifrevistad@gmail.com)