

Estrés y profesores, ¿una pareja de hecho?

Antonio Núñez Partido
Director del Servicio de Atención Psicológica de la UPCo, Madrid

El título de este artículo puede parecer algo pesimista puesto que sugiere casi de modo ineludible el matrimonio de los profesionales de la enseñanza y la sintomatología propia del estrés como algo difícil de separar. Partamos de la base de que existen motivos para pensar que, al menos popularmente, dicha profesión está considerada como una de las fuentes de manifestaciones propias de estrés que existen. De hecho, desde la Conselleria de Cultura y Educación de la Comunidad Valenciana, se ha nombrado a una comisión de expertos cuya labor ha sido elaborar un manual para la prevención del estrés de los profesores, que se encuadra en el Primer Plan Preventivo del Estrés Profesional Docente. Además, cada vez es más frecuente en los medios de comunicación la presencia de información sobre acontecimientos conflictivos en las aulas de los colegios españoles. Consecuentemente, una profesión tan fundamental para nuestro desarrollo social se está viendo afectada por variedad de problemas y dificultades que sitúan al profesional de la enseñanza en una posición susceptible de padecer síntomas propios de estrés y ansiedad.

Profesores estresados

Pero, ¿qué dicen los expertos al respecto? Hay numerosos estudios que muestran que, efectivamente, la profesión docente está estrechamente relacionada con el muy temido estrés.

Los problemas
y dificultades
que hacen
de la
docencia
una profesión
de riesgo
para
sufrir estrés.

No en vano, investigaciones en nuestro país han dado la voz de alarma al afirmar que el 18% de las bajas del profesorado se debían a patologías vinculadas al mismo, situándose éste como la segunda causa de absentismo después de la gripe. Este fenómeno, a su vez, se repite fuera de nuestras fronteras confirmando la vulnerabilidad de esta profesión a patologías relacionadas con él.

La salud física y fisiológica de los profesionales de la docencia puede verse seriamente afectada por la presencia de estrés. Pueden darse alteraciones coronarias, alcoholismo, fatiga, dolores de cabeza, insomnio y tensión nerviosa. Además, la ansiedad elevada, depresión, irritabilidad y hostilidad, agotamiento emocional y síndrome de *burnout*, son algunas de las alteraciones psicológicas que pueden darse. El rendimiento, la autoestima y la satisfacción laboral, pueden verse seriamente afectados por el estrés.

El psiquiatra Castilla del Pino, por su parte, sostiene que estar sometido durante mucho tiempo a situaciones de extremo estrés pue-

de producir dos tipos de psicopatologías:

- Psicopatologías graves de carácter psicótico (depresión y esquizofrenia).
- Trastornos de personalidad o formaciones reactivas y desviadas.

El estrés

Pero para entender de qué hablamos exactamente, destacamos la perspectiva de García (1996) desde la teoría cognitiva social. Dicho autor caracteriza el estrés como "modalidad o propiedad de la relación entre el individuo y su medio donde la persona recibe, interpreta y evalúa su medio como amenazante, con unas exigencias que superan sus propias capacidades y recursos, poniendo en peligro su bienestar."

Es desde dicha teoría cognitiva social, desde donde García, a través de este cuadro, además nos muestra el proceso circular que se crea, por medio del cual el profesor se sitúa en una posición de vulnerabilidad que dificulta enormemente su capacidad a la

hora de afrontar las exigencias diarias en su trabajo. (Figura 1)

Las cuestiones que inciden directamente en este proceso no son abordables desde la formación recibida en su profesión. ¿Cómo puede un profesor afrontar las limitaciones socioculturales de los alumnos y sus familias, así como las individualidades de cada uno de ellos?

Las causas del estrés

Lazarus y Folkman aportan el dato de la carencia de apoyos y recursos necesarios, en un contexto sociocultural cambiante, exigente e inestable. Consecuentemente, la escasez de herramientas de las que se dispone desde la profesión docente para afrontar las demandas de alumnado, familia y contexto social parece ser una de las fuentes de estrés en la enseñanza.

Son diversas las posibles causas del tema que nos ocupa. García, por su parte, aporta las más relevantes obtenidas de diversas investigaciones. Los profesores sostienen que las principales fuentes de tensión son las siguientes:

- "El cuestionamiento continuo de la profesión y las reformas educativas."*
- La pérdida de status, prestigio y consideración social.*
- Las exigencias crecientes y contradictorias junto con la falta de apoyos e información.*
- Salarios bajos, escasa promoción y movilidad social.*
- Inestabilidad en el puesto de trabajo, ajustes de plantillas ante la tasa decreciente de natalidad y las reformas curriculares.*

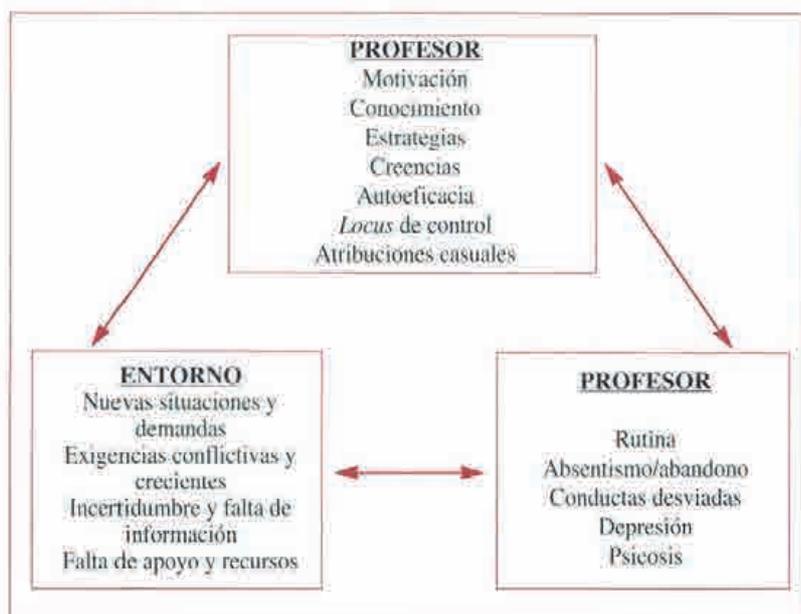


Figura 1

- Vulnerabilidad y soledad ante los alumnos, padres, compañeros e inspección.
- Problemas de conducta y disciplina en las aulas.
- Agenda que atosiga de programaciones, materiales curriculares, evaluaciones, consejos escolares y reuniones múltiples, sin tiempo para sí mismo, para las relaciones personales con alumnos y compañeros."

Diversas son las causas, pero merece la pena hacer hincapié en la clara contradicción constante en la que se ve inmerso el profesor hoy en día. Sobre sus hombros cae la responsabilidad de formar individuos a los que debe enseñar tolerancia, solidaridad, capacidad de decisión, responsabilidad, compromiso y una serie de cualidades difíciles de enmarcar en una sociedad que se presenta como competitiva, agresiva, en permanente crisis económico-social y con altas tasas de desempleo. Este es un peso difícil de sostener si añadimos el efecto que producen los cambios sociales, culturales, científico-tecnológicos, económicos en la realidad social. Lo que se baraja en realidad, es nada menos que **el modelo de individuo y sociedad** que se espera, así como **el modelo de educación** que debe llevarse a cabo. Esto implica estar sometido a frecuentes reformas del sistema educativo, en las que el profesor y su labor profesional son abiertamente cuestionados por todos los sectores de la sociedad.

Además, existe un abismo entre su alta cualificación en el desempeño de su tarea y la escasa autonomía en el desarrollo de la misma. El sometimiento a la autoridad de organizaciones burocráticas, públicas o privadas, no contri-



Figura 2

buye precisamente al desarrollo de tan compleja y amplia labor.

No es de extrañar, ante todos estos factores, que el esfuerzo y la motivación del profesorado no sean suficientes para alcanzar las metas exigidas. Es comprensible que esto genere insatisfacción y una ansiedad que disminuyan el compromiso puesto en juego por parte del profesional. Dicha disminución nos lleva a aumentar la probabilidad de fracaso, generando sentimiento de inutilidad y un autoconcepto negativo que desemboca en claros síntomas de ansiedad y estrés.

El rol del profesor

Pero, ¿cuál es el rol del profesor? ¿Cuáles son las expectativas reales de la profesión? ¿Cómo vive el profesional dichas expectativas?

Determinar cual es el rol del profesor no es fácil, sobre todo si tenemos en cuenta el complejo proceso por el cual se establece, así como las fuentes creadoras del mismo. Muchas veces, la creación de la función del profesorado está sometida a importantes contradicciones que inciden directamente en la comprensión y desarrollo de la labor profesional.

En el ámbito educacional observamos que son diversos los grupos que configuran las expectativas de rol que recaen sobre el profesor. Este último, recibe lo que podemos llamar información de lo que se espera de su trabajo a través de las expectativas que los diferentes grupos conciben y transmiten. La percepción de lo que los miembros de su entorno le hacen llegar como expectativa en la configuración de su rol se une a los propios criterios personales del profesor. La constante interacción de los distintos grupos que inciden en este proceso provoca que sea muy difícil determinar cual y qué implica el papel del profesor hoy en día. Estar sometido a esta inestabilidad en algo tan fundamental como el propio rol profesional, sin duda contribuye a esa sensación de incertidumbre sobre cuanto hay que abarcar y cómo hacerlo. En definitiva, son muchos los grupos que transmiten sus expectativas al profesor tanto internos como externos a su ámbito de trabajo.

El cuadro (figura 2), obra de Peiró, nos muestra de una forma clara la dificultad a la hora de determinar con exactitud cuál es

el rol del profesor y cómo satisfacer a todos los grupos sociales que se relacionan directamente con el profesional de la enseñanza.

Es fácil imaginar las posibles contradicciones en las que el papel del profesor puede verse envuelto, de acuerdo a los distintos grupos que constituyen y transmiten lo que se espera de su función. Ante esta contradicción puede crearse un claro conflicto ante el cual, responder desde la labor profesional es imposible, con el sentimiento de impotencia y frustración que conlleva.

Esta ambigüedad de rol, producto de la falta de claridad sobre el papel que tiene que desarrollar y las responsabilidades que alcanzar, crean importantes conflictos que, en su proceso de cronificación pueden generar tensión laboral, insatisfacción y bajos niveles de autoconfianza. Consecuentemente, no es de extrañar que este proceso desemboque en una importante propensión al abandono del que incluso se están haciendo eco los medios de comunicación. Este hecho empieza siendo un deseo en el pensamiento del profesional como consecuencia de la insatisfacción y de la incertidumbre ante su rol diario.

Tras haber analizado las causas y las consecuencias del estrés en la docencia, no podemos dejar de plantear algunas estrategias útiles para afrontarlo.

Estrategias para afrontar el estrés

Una de las formas más frecuentemente utilizadas es aquella basada en **las estrategias centra-**

das en el problema: la recogida de información, resolución de problemas, el adiestramiento en comunicación y habilidades sociales, control del tiempo y la acción directa destinada a cambiar las exigencias del entorno; son algunas de las formas de abordar la problemática en su forma conductual.

Otra manera eficaz de combatir los síntomas del estrés, es aquella que utiliza **la reestructuración cognitiva** como estrategia a seguir. En este caso, el profesor puede realizar un listado de aquellos pensamientos e ideas desvalorizadoras sobre sí mismo o su entorno, así como aquellos pensamientos generadores de emociones negativas. Una vez detectados, estos pensamientos deberán ser sustituidos por otros generadores de respuestas emocionales positivas y conductas adecuadas. En definitiva, de lo que se trata con esta técnica es de modificar aquellos pensamientos que provocan la desmotivación y el bloqueo consecuente de la situación estresante. Eliminar la crítica, buscar aspectos positivos, evocar planes de acción para mejorar, intentar ser objetivo y buscar causas internas y externas son algunos de los criterios a seguir para la modificación de los pensamientos.

No podemos dejar de destacar la importancia de **la relajación** para combatir el estrés. A través de la meditación, contacto sensorial o el aparentemente simple hecho de pasear se puede conseguir un estado de relajación importante a la hora de afrontar acontecimientos generadores de estrés. Estas últimas técnicas, a su vez, ayudan en el control de la respiración, importante ya que, la respiración com-

pleta y correcta ayuda a superar fisiológicamente las consecuencias de la respuesta al estrés.

Cabe destacar la importancia de realizar regularmente ejercicio físico, así como una alimentación sana y equilibrada. El ocio, la distracción, el compartir con los seres queridos momentos agradables ayudan a combatir el estrés y a salir del círculo que se genera en los procesos que hemos expuesto en este artículo.

En cualquier caso, el hecho de conocer las diferentes fuentes de el problema, debe ayudar al profesional a comprender que no se haya ante un problema aislado. Las causas son diversas y son padecidas por un alto número de profesores. La comunicación interpersonal a la hora de abordar el problema es fundamental. ■

Para saber más

BENSABAT, S., *Stress: grandes especialistas responden*, con la colaboración de Hanns Selye, Mensajero, Bilbao (2ª), 1987.

GARCIA, E., "Estrés, profesión docente y personalidad del docente", *Ansiedad y estrés*, 2-3, 1996, (245-260).

PEIRÓ, J. M.; LUQUE, O.; MELIÀ, J. L. y LOSCERTALES, F., *El estrés de enseñar*, Alfar, Sevilla, 1991.

SAPOLSKY, R. M., *¿Por qué las cebras no tienen úlceras? La guía del estrés*, Alianza Editorial, Madrid, 1995.

TRAVERS, CHERYL, J., *El estrés de los profesores: la presión en la actividad docente*, Paidós, Barcelona, 1997.