

Stress y fatiga del profesor

En el n.º 108 de nuestra Revista PM, dedicamos un artículo al estudio de «la fatiga y el stress en la Dirección de un Centro». Hablábamos de la fatiga como consecuencia del stress o tensión y proponíamos una lista de actividades, situaciones o sentimientos que llegan a producir ese estado en la dirección de un centro educativo.

Hoy pasamos el mismo tema, aplicándolo a situaciones, actividades o sentimientos que surgen en el profesor y que constituyen, sin duda, una de las preocupaciones de mayor nivel en lo que podría llamarse salud mental y psíquica (incluso física) de la profesión docente.

«Alrededor del 75% de los problemas que padece el profesor —se afirma en un estudio hecho bajo los auspicios del Consejo de Europa— tienen sin duda una indole de tipo depresivo, de inseguridad e insatisfacción personal en el desarrollo de su trabajo».

Vamos a fijarnos en los aspectos que resultan quizá más importantes.

Tres formas de analizar el tema del Stress en el profesor

Respuesta espontánea: Consiste sencillamente en preguntarle a los profesores cuáles son, por ejemplo, las tres actividades o situaciones que le causan mayor problema y, por el contrario, las tres que le producen mayor satisfacción.

Respuesta estructurada: Se hacen las mismas preguntas, pero de una forma estructurada; esto es, limitando las respuestas a campos o situaciones prefijadas de antemano.

Respuesta listada: Escogida una serie de situaciones y actividades que suelen producir stress en los profesores, que cada uno trate de señalar aquellas en las que se incide más particularmente.



1

Resultados de Stress, según «respuestas espontáneas»

¿Indicas tres actividades o situaciones que te producen mayor satisfacción en tu trabajo como profesor?

Las respuestas a esta pregunta se pueden ordenar de la forma siguiente, recogiendo solamente las diez más importantes:

- El trabajo con los alumnos
- El trabajo con los compañeros
- El progreso de los alumnos
- La competencia en el trabajo
- Las vacaciones
- La materia de mi enseñanza
- La libertad en el trabajo
- El ayudar a los demás
- Gastar horas en el trabajo
- El clima positivo de relación en la escuela

¿Señalas ahora, en cambio, las tres actividades o situaciones que te producen mayor insatisfacción en tu trabajo como profesor?

Las respuestas a esta segunda pregunta han incidido también en diez campos principales que pasamos a señalar con detalle:

- El salario bajo
- Relaciones con Dirección y Administración
- Los alumnos-problema
- El papeleo burocrático, exámenes, etc.
- Falta de interés de los padres
- Relación con otros profesores
- Obligaciones no profesionales
- Falta de tiempo
- Apatía de los alumnos
- Disposiciones legales*

ACTIVIDADES

- 1.—Haced la misma pregunta sobre «mayor satisfacción» a distintos grupos de profesores en cuanto a nivel de enseñanza y recoged resultados.
- 2.—Poned luego la pregunta de «mayor insatisfacción» a los mismos. Recoged resultados y haced un estudio comparativo.
- 3.—Finalmente, en grupo, tratad de explicitar los porqués de cada elección y diversos aspectos que cada uno quiera comentar sobre el tema.
- 4.—Estudiar, finalmente, las coincidencias o diferencias con los resultados propuestos más arriba, que pertenecen a otro tipo de centro educativo.

2

Resultados del Stress del Profesor, según «respuestas estructuradas»

Se trata de hacer las mismas dos preguntas, pero señalando previamente el campo estructurado de respuesta, dividido, por ejemplo, en seis aspectos:

- TRABAJO:** horarios, locales, número alumnos... (buscad otros)
- CLIMA:** relación con los alumnos, compañeros, dirección y padres...
- CURRICULUM:** método usado, recursos de aula, programa, tiempo...
- RECICLAJE:** preparación previa y formación continua...
- PERSONA:** crecimiento personal, autoestima a través de la profesión...
- SEGURIDAD:** económica, puesto de trabajo fijo, progresión...

Sobre estos seis aspectos se pide, en primer lugar, que el profesor diga las dos cosas que más le satisfacen en cada uno de ellos. Y, luego, las dos que más disgusto o problema le producen.

Así como el resultado detectado con la «Respuesta Espontánea» incide casi siempre más en lo que nos preocupa en un momento concreto, aflorando en seguida, así el resultado de la «Respuesta Estructurada» amplía más el campo de la reflexión y trae al recuerdo problemas que quizá en este momento no molesten tanto pero que han sido centro de discordia e insatisfacción / satisfacción en otros tiempos.

ACTIVIDADES

- 1.* Explica, en primer lugar, cuál es cada uno de los seis campos y qué variables se dan en cada uno: Trabajo, clima, curriculum, reciclaje, persona, seguridad. Comprueba que se ha entendido perfectamente.
- 2.* Que cada profesor elija dos variables en cada campo o, si lo prefiere, dos aspectos de una misma variable en cada campo, que más le agradan.
- 3.* Tratad luego de hacer lo mismo con los dos aspectos de cada uno de los seis campos, fijándose ahora en los que más le desagradan.
- 4.* Poned por orden los resultados en cada una de las listas.
- 5.* Comentad luego en grupo las elecciones hechas y tratad de averiguar cuáles son los porqués de cada una.

3

Resultados del Stress del Profesor, según «respuestas listadas»

Se han elegido, después de diversas investigaciones, once actividades o situaciones que, de algún modo, constituyen una causa importante del Stress de los profesores. Se trata ahora de que un grupo de profesores trate, cada uno individualmente, de ordenar esa lista de más (causa más stress) a menos (causa menos stress).

- Falta de tiempo para cumplir las tareas
- Alumnos-problema
- Presión fiscal
- Apatía de los alumnos

- Falta de respuestas positivas a lo que uno hace, por parte de la dirección
- Falta de participación en las tomas de decisión de la dirección sobre temas escolares que te afectan
- Falta de apoyo en los padres
- Falta de valoración de la importancia del trabajo del maestro
- Obligaciones en la escuela, pero no profesionales
- Los diferentes niveles de capacidad de tus alumnos en clase
- Falta de apoyo y colaboración por parte de los compañeros

• Propuesta la lista a diversos grupos de profesores, éstos fueron los resultados:

PROFESORES VARONES

1. Presión fiscal
2. Apatía de los alumnos
3. Alumnos-problema / rebeldes
4. Falta respuesta positiva dirección
5. Falta de tiempo
6. Falta valoración importancia maestro
7. Falta de apoyo de los padres
8. Obligaciones no-profesionales
9. Falta participación decisiones
10. Alumnos capacidad diferente
11. Falta apoyo compañeros

PROFESORES MUJERES

1. Falta de tiempo
2. Alumnos-problema / rebeldes
3. Apatía de los alumnos
4. Falta respuesta positiva dirección
5. Presión fiscal
6. Falta participación decisiones
7. Falta apoyo de los padres
8. Falta valoración importancia maestro
9. Obligaciones no profesionales
10. Alumnos capacidad diferente
11. Falta apoyo compañeros

ACTIVIDADES

- 1.—Presentad la misma lista a profesores / varones y profesoras / mujeres y que traten de ordenar los items de mayor a menor stress.
- 2.—Recoged los resultados medios y comparad ambas listas hombre/mujer.
- 3.—Estudad ahora en grupo el porqué de cada elección individual y comparad con los resultados de los demás o los propuestos en el cuadro superior.

