

Condiciones de trabajo y estrés

Mar Fernández

El Informe de la OIT "El trabajo en el Mundo" (1993), define el **estrés** como "el mecanismo general con que el organismo se adapta a todos los cambios, influencias, exigencias y tensiones a que pueda estar expuesto." Se trata, por lo tanto, de un proceso de adecuación de los seres humanos a su entorno, que no es en sí mismo negativo: la motivación para realizar una tarea irá siempre acompañada de una dosis "positiva" de estrés.

Su nocividad dependerá de nuestras posibilidades de adaptación a nuevas circunstancias o de nuestra capacidad para resolver los conflictos: cuando la exigencia esté por encima de las capacidades el grado de estrés será mayor. La presión estresante, incesante y extrema, puede resultar muy peligrosa. En el nivel máximo de nocividad se sitúa el **Síndrome de Burnout** (literalmente, Síndrome de quemado), en el cual el grado de presión y bloqueo resulta intolerable. Las salidas tienen un carácter patológico: tabaco, alcohol, bulimia, astenia, hiperactividad, somatizaciones a través de enfermedades diversas (trastornos digestivos; dolores de cabeza; propensión a gripes y catarros; problemas coronarios...), y enfermedades de tipo psiquiátrico.

La OIT reconoce que el estrés nocivo no es un fenómeno aislado, sino que se ha convertido en "un riesgo ocupacional significativo de la profesión", que afecta al colectivo de enseñantes, en general, según ilustra con datos de diferentes estudios:

- En **EE.UU.** el 27% de los educadores investigados han padecido problemas crónicos de salud como consecuencia de la enseñanza. El 40% reconoce tomar medicinas a causa de problemas de salud relacionados con su trabajo.
- En **Suecia** se llegó a la conclusión de que el 25% de los educadores están sujetos a tensión psicológica, en un grado que puede ser considerado como grupo de alto riesgo.
- En el **Reino Unido**, el 20% del personal docente padece problemas de ansiedad, depresión y estrés.
- En **Alemania**, investigando sobre los efectos físicos del estrés, se descubrió que:
 - 1 de cada 2 educadores está en grave riesgo de padecer ataque cardíaco.
 - El trabajo docente impone grandes esfuerzos a la columna vertebral, a los pies y al sistema circulatorio
 - El aire enrarecido de las clases y la necesidad de hablar en voz alta ocasionaba un mayor índice de afecciones de garganta.
- En **Hungría** se comprobó que determinadas enfermedades "comunes" son más frecuentes entre los educadores que entre la población en general: laringitis, faringitis, enfermedades del sistema locomotor y circulatorio, neurosis y diversas enfermedades asociadas al estrés.

Pagar la novatada

La incidencia del estrés puede variar según el tipo de centro, la edad, el sexo o el ámbito rural o urbano, aunque no siempre las investigaciones definen con claridad estas diferencias. En general, parece que los educadores menos experimentados son más susceptibles al estrés, por otro lado, la OIT reconoce que los cambios y las innovaciones educativas pueden afectar especialmente a los educadores tradicionales que se encontrarían con dificultades de adaptación.

Las causas del estrés son multidimensionales y están vinculadas tanto a elementos internos de la escuela como externos. Entre estos últimos el principal factor externo parecen ser las críticas dirigidas tanto a la educación como al profesorado: "los educadores sienten que son objeto de críticas injustas cuando la educación no logra hacer frente a todos los problemas con que se enfrenta la sociedad en un mundo en rápida evolución, especialmente cuando no se dispone de recursos necesarios".

Entre las estrategias para combatir el estrés, la iniciativa más interesante se tomó en Francia, en los años setenta, cuando la Mutua General de la Educación Nacional creó un hospital especializado en las enfermedades mentales docentes: el Centro Nacional de Readaptación ha establecido un programa de hospitalización y readaptación terapéutica para los educadores.

En Canadá se establecieron programas de licencias para prevenir o compensar el estrés, después de 3, 4 ó 5 años de servicios, garantizándose el reingreso en el mismo puesto. La financiación del programa se realiza deduciendo el 20% de la nómina del salario anual del educador durante el año de licencia.

El estrés (o las enfermedades que ocasiona), no está incluido en la Lista de Enfermedades de la OIT, pese a que es una enfermedad de origen laboral en ascenso en muchas profesiones y sectores. Las argumentaciones habituales de empresarios y administraciones para no considerar al estrés enfermedad profesional se basan en las dificultades para relacionarla con los síntomas o enfermedades concretas en que puede traducirse. Sin embargo, la Conferencia Internacional de Trabajo ya ha advertido de la necesidad de incluir las enfermedades causadas por estrés, y ha sugerido a los estados la posibilidad de incluirlas en sus propias listas.

En España, el reconocimiento del estrés (y de los trastornos que ocasiona) como enfermedad profesional, sería fundamental para el sector de la Enseñanza. CC.OO. viene exigiendo, desde hace tiempo, a la Administración, el registro y análisis de los daños más frecuentes de los trabajadores de la enseñanza, con el fin de reconocer el estrés y sus trastornos consecuentes como enfermedad profesional.

CAUSAS DE ESTRÉS DOCENTE SEGUN LA OIT

- Clases numerosas
- Presión de los horarios.
- Salarios por debajo del nivel de exigencia y responsabilidad.
- Inseguridad en el empleo.
- Centros de enseñanza de gran tamaño (potencian el aislamiento y la despersonalización)

- Falta de promoción y expectativas.
- Traslados involuntarios.
- Reorganización del funcionamiento de los centros y las enseñanzas.
- Intensidad del trabajo: gran cantidad de energía emocional y mental.
- Falta de reconocimiento social.

MEDIDAS PARA ELIMINAR O COMPENSAR EL ESTRÉS DOCENTE. OIT

- Fomentar la seguridad en el empleo y evitar los traslados forzados.
- Reducir el número de alumnos por aula, especialmente a los nuevos educadores.
- Construir centros de tamaño medio y distribuir racionalmente los espacios (evitar grandes aglomeraciones).
- Reducir la tarea docente (o su intensidad: jornada, horas lectivas...): impulsar sistemas de trabajo variable con duración promediada de los horarios...
- Incrementar la participación del profesorado en la toma de decisiones que afecten a su tarea o a sus condiciones de trabajo.
- Mejorar los servicios para los trabajadores en su tiempo libre (salones, salas de personal).
- Propiciar la reflexión sobre problemas y conflictos.
- Diseñar programas de formación para afrontar situaciones que pueden provocar estrés.
- Reconocimientos médicos.
- Dotar de medios y recursos suficientes a los centros de enseñanza.