

La salud laboral en Educación Especial

M^a Piedad Sánchez-Bote Alcaide.
(Badajoz).

El estrés laboral es un tema que ha adquirido progresiva importancia por su impacto en la salud pública y, como consecuencia, en aspectos tanto económicos como productivos en los diferentes sectores de trabajo.

En algunos momentos se ha confundido estrés con desinterés o falta de voluntad, lo que hace que no se trate convenientemente y en muchas ocasiones éste aumente.

El estrés se define como proceso o mecanismo general por el que el organismo se adapta a exigencias, tensiones e influencias a las que se expone en el medio en que se desarrolla.

El estrés puede ser considerado: el estímulo que nos hace dar una respuesta, la propia respuesta, o la consecuencia de la interacción del estímulo y la respuesta.

La situación de estrés en el ámbito laboral aparece cuando el trabajador encuentra que las exigencias a las que se ve sometido están por encima de su capacidad o de sus expectativas.

Los profesionales dedicados a la docencia, y especialmente aquellos que trabajan en educación especial, presentan, por las características del trabajo, alto riesgo de padecer situaciones de estrés.

Tipos de estrés

Existen dos tipos de estrés laboral: el *episódico*, asociado a situación concreta; y el *crónico*, que se mantiene durante un periodo de tiempo.

El estrés crónico se presenta cuando se dan, entre otras cosas, las siguientes situaciones: sobrecarga de trabajo, alteraciones del ritmo biológico, responsabilidades, decisiones importantes, estimulación lenta y monótona.

Hemos de tener en cuenta que un alumno que tiene necesidades educativas especiales presenta algún problema de aprendizaje, por lo que requiere una atención específica y más recursos educativos que otros compañeros de su edad; en muchas ocasiones se presentan también diferentes situaciones asociadas, tales como trastornos emocionales y de conducta. Las características de los trastornos de conducta se manifiestan por inquietud, lucha con otros compañeros, desobediencia, resentimientos, agresividad, irritabilidad, aislamiento, etc.; todos estos aspectos repercuten de forma directa en los profesionales que trabajan con ellos, de forma que situaciones repetidas bajo estas circunstancias, van generando en el trabajador un alto grado de ansiedad.

El trabajador se enfrenta a una serie de estresores a nivel *individual* y a nivel *grupal*.

Los estresores a nivel individual pueden considerarse: la sobrecarga de trabajo, que en algunas ocasiones es subjetiva, ya que se trata de tomar decisiones importantes con respecto a personas que no pueden decidir por sí mismas, y las decisiones tomadas han de ser argumentadas ante los familiares del alumno o ante otros trabajadores, la tensión de esta

responsabilidad se manifiesta en el nivel de estrés; estos trabajadores suelen fumar más, tienen presión más alta y aparecen con frecuencia síntomas de ansiedad.

Los acontecimientos estresantes, repetidos una vez y otra vez, generan más respuestas de estrés y producen efectos negativos psicológicos y biológicos, en ocasiones más importantes que los que puedan generar acontecimientos más extraordinarios que son poco frecuentes. Situaciones que el trabajador vive como frustrantes, irritantes o desagradables pueden hacer que se desarrollen trastornos psicofisiológicos asociados al estrés.

La sobrecarga genera insatisfacción, tensión, disminución de la autoestima y sensación de amenaza, por lo que se disminuye la motivación y las aportaciones laborales, influyendo de forma directa en el deterioro de las relaciones interpersonales en el colectivo.

A veces se produce un conflicto de roles en el trabajo con otras personas. Las decisiones no siempre son compartidas sino tomadas por los trabajadores que ostentan mayor autoridad, y en ocasiones la dedicación de aquellos trabajadores que tienen menos autoridad se empobrece.

Estresores en Educación Especial

Existen también una serie de factores que repercuten de forma directa en el nivel de estrés alcanzado por trabajadores en educación especial, son derivados de las características del trabajo: la posibilidad de contagio en enfermedades contagiosas; la exposición a situaciones violentas derivadas de problemas de conducta o tensiones entre los propios alumnos; en muchas ocasiones estas personas no pueden desplazarse de forma autónoma, por lo cual han de ser trasladadas por los trabajadores, apareciendo problemas musculares y óseos como consecuencia de la sobrecarga física. Estas tensiones se reflejan de forma directa en las manifestaciones psicológicas, el trabajador no siempre cuenta con todos los medios adecuados para la facilitación de su trabajo, cabe señalar la no adaptación de los medios de transportes colectivos para alumnos con dificultades de locomoción, a pesar de haber sido solicitados en reiteradas ocasiones a la administración, con lo que a la tensión física originada por el esfuerzo, habría que añadir la psicológica, por un lado derivada de la propia patología y por otro, de la impotencia originada por no obtener facilidades que harían el trabajo mucho más llevadero.

Los estresores a nivel grupal son muchas veces consecuencia de los anteriores; si parte del grupo presenta problemas de ansiedad, aparecen conflictos entre los diversos miembros, tratando de poner fuera de cada uno las causas de estos conflictos.

La Ley de Prevención

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales tiene por objeto, promover la seguridad y la salud de los trabajadores mediante el desarrollo de actividades necesarias para la prevención de riesgos en el trabajo, con el fin de evitarlos o disminuirlos, valoración del riesgo (probabilidad de que se produzca el daño y severidad del mismo), control de las condiciones de trabajo que tienen una influencia significativa en la generación de riesgos; no hemos de olvidar que el estrés, además de dañar la salud, deteriora o puede llegar a impedir el rendimiento en el trabajo.

Por tanto, la administración debería llevar a cabo, para prevenir los efectos del estrés laboral, entre otros aspectos, los siguientes: controles médicos y psicológicos para evaluar la salud mental y física de los trabajadores, protección y medios de trabajo adecuados, capacitación, establecimiento de prioridades a niveles organizacionales; estimulación de

vínculos interpersonales, concienciación de los peligros de sobreestimación y subestimación laboral y la incidencia sobre la salud de los turnos rotativos de trabajo.

Para prevenir el estrés laboral a nivel individual es necesario: tomar conciencia de los medios de protección de los que dispone el trabajador, capacitación, evitar la contaminación entre factores derivados del trabajo y personales, el establecimiento de metas posibles teniendo en cuenta las dificultades que plantea el colectivo, definir prioridades, desacelerar las actividades, detectar y suprimir estresores en la medida de lo posible, desarrollar estrategias de enfrentamiento al estrés, practicar técnicas de relajación y respiración, estimular los vínculos interpersonales y apoyarse en ellos cuando la tensión aumenta, pero de forma consciente y positiva, sin tratar de responsabilizar al otro de los conflictos, así, entre todos, encontrar salidas lo más beneficiosas posibles tanto para los alumnos como para los profesionales que, día a día, tratamos de hacerlo lo mejor posible.