



Form@cción

Departamento de Formación, Evaluación e Innovación

I.E.S. "Francisco de los Ríos "

Fernán Núñez (Córdoba)

Nº 7

abril de 2015

R
I
E
S
G
O
S

P
S
I
C
O
S
O
C
I
A
L
E
S

INTRODUCCIÓN

En el número anterior de Form@cción nos ocupamos de la Seguridad y Salud Laboral en el ámbito educativo, explicando distintos factores de riesgo, señalando la importancia de los riesgos psicosociales identificados con las características del trabajo que funcionan como estresores: altas exigencias en el trabajo combinadas con pobres recursos para afrontarlas. Entre los profesionales docentes existe un acuerdo generalizado en cuanto a que no se les ha formado en habilidades prácticas y en estrategias que les permitan afrontar las tareas cotidianas, el "día a día", actividad impregnada de requerimientos excesivos, alto nivel de exigencias y, en consecuencia, estrés. Los factores psicosociales que pueden afectar a la salud física, psíquica o social de las personas que conviven en un centro educativo están directamente

en el
ámbito
educativo



Si tienes alguna experiencia educativa o formativa que quieras compartir con tus compañeros/as

Enviar colaboraciones a

dpto.formacion@iesfranciscodelosrios.es

relacionados con su organización, condiciones de trabajo, relaciones humanas, tareas a desarrollar, participación en las decisiones, etc. Las consecuencias perjudiciales sobre la salud o el bienestar son el estrés, la fatiga mental, el síndrome del quemado o Burnout, la insatisfacción laboral, problemas de relación, desmotivación, tecnoestrés, etc.

La evaluación de riesgos y su prevención deben tener como objetivo fundamental desarrollar competencias personales, profesionales y emocionales en el profesorado para optimizar la salud y la calidad de vida tanto laboral como extralaboral.

La sociedad de la información necesita profesionales que se adapten a los constantes cambios tecnológicos, sociales y culturales. Ante esto se requiere una formación actualizada y continua, necesaria para hacerle frente. Nos referimos a programas de formación integral que contemplen el desarrollo de competencias personales, emocionales, sociales y profesionales que serán las que faciliten la comunicación, el desempeño del trabajo en grupos, la autogestión de las emociones, la creatividad, la innovación, etc.

Actualmente no existen medidas paliativas ni terapéuticas efectivas para hacer frente al estrés y el burnout en los profesionales de la docencia, lo que hace necesario ofrecer programas de prevención e intervención sobre el estrés docente.



SÍNDROME DE BURNOUT

Burnout es un término anglosajón cuya traducción más aproximada es “estar quemado por el trabajo”, desgastado y exhausto. Fue introducido por Freudenberger en 1974, difundido posteriormente por Maslach y Kackson.

Estos últimos describen el Burnout como un síndrome tridimensional derivado de un estrés emocional crónico cuyos rasgos principales son cansancio físico y/o psicológico, junto con la sensación de no poder dar más de sí mismo (agotamiento emocional), una actitud fría y despersonalizada en relación con los demás (despersonalización) y un sentimiento de inadecuación al puesto de trabajo y a las tareas que el afectado desarrolla con bajo logro personal y profesional.

El síndrome de Burnout en la enseñanza es una respuesta a las fuentes de estrés crónico que surgen en el desempeño del trabajo y en las relaciones con compañeros, alumnado, familias, administración, etc. Comprende una serie de alteraciones físicas, conductuales y emocionales que dañan significativamente la ejecución profesional y la calidad de la enseñanza.

¿CÓMO PREVENIR EL ESTRÉS Y EL SÍNDROME DE BURNOUT?

Estrategias individuales

- Técnicas fisiológicas: control de respiración (respiración adecuada), técnicas de relajación física y mental, biofeedback (control de funciones fisiológicas.)
- Técnicas conductuales: entrenamiento en habilidades sociales, asertividad, autocontrol emocional y resolución de problemas. Otros aspectos a tener en cuenta son: tomar pequeños descansos en el trabajo y disfrutar de las actividades preferidas en los ratos de ocio; llevar una dieta equilibrada, hacer ejercicio físico moderado con regularidad, no fumar ni beber en exceso, no consumir excitantes ni fármacos psicoactivos, etc.
- Técnicas cognitivas: tomar conciencia del papel que juegan las propias actitudes en el origen y persistencia del estrés laboral, control del pensamiento tratando de evitar imágenes y pensamientos negativos para sustituirlos por pensamientos positivos, reestructuración cognitiva (reestructurar situaciones problemáticas), terapia racional emotiva. Es importante mejorar la formación en técnicas de autocontrol y manejo del estrés.

Estrategias de intervención social para mejorar la salud laboral en el entorno docente

Una óptima red de apoyo facilita las experiencias individuales de autoestima, afecto positivo y sensación de control, protegiendo de posibles trastornos y mejorando el sistema inmunológico.

Estas estrategias pasan por mejorar la formación del profesorado, favorecer el trabajo en equipo, y disponer de equipos multidisciplinares dedicados a la prevención y tratamiento del estrés y el Burnout.

Por otra parte, el desempeño de la función docente exige un reconocimiento social y una valoración que correspondería a las administraciones y a la sociedad (familias...)

La participación de los docentes en la toma de decisiones y la coordinación del trabajo en equipo son dos elementos claves en la organización de los centros educativos pues aumenta el control de los docentes sobre el propio trabajo y protege de los efectos del estrés.

Estrategias de organización

Deben ir dirigidas a la mejora de la coordinación de los equipos de trabajo, la comunicación, la formación inicial y continua del profesorado, los procesos de toma de decisiones, la distribución horaria y de tareas y el ambiente físico. Los planes de formación del profesorado deben incluir información sobre las tareas y funciones que realizan los docentes, así como lo relativo a sus derechos y obligaciones. Los docentes, en su formación, deben recibir orientación sobre la problemática a la que se verán sometidos, principalmente sobre el estrés y el síndrome de burnout, su génesis y desarrollo, así como las estrategias para su manejo y control.

Es importante una adecuada planificación de las tareas a desarrollar y de la coordinación del profesorado, para evitar urgencias en el trabajo y prevenir el estrés.

La formación también debe tener en cuenta habilidades para desempeñar las tareas, toma de decisiones, trabajo en equipo, habilidades interpersonales, autoridad y responsabilidad.

Es fundamental desarrollar planes de actuación para prevenir conflictos inevitables, de mediación y arbitraje.

Estrategias para la diversidad en el aula

El profesorado afronta cada día un perfil heterogéneo de alumnos en cada grupo donde imparte clase. Esta diversidad tiene que ver con los estilos de aprendizaje, las capacidades para aprender, los niveles de desarrollo y aprendizajes previos, los ritmos de aprendizaje, intereses, motivaciones y expectativas, grupos socio-culturales de origen, historia escolar, etc.

El sistema escolar obligatorio está pensado desde una perspectiva de homogeneidad en cuanto a objetivos a conseguir, contenidos a aprender, criterios de evaluación, etc., homogeneidad dirigida a ofrecer y exigir a todos los alumnos lo mismo ignorando la diversidad.

Es el profesor quien debe abordar las necesidades de la diversidad en el aula y tomar decisiones teniendo que superar numerosos obstáculos relacionados con la ratio, recursos y materiales disponibles, espacios, etc.

Como posibles estrategias para afrontar la diversidad referida a las posibles dificultades que algunos alumnos encuentran en una determinada materia, sobre todo en los primeros niveles de la ESO, y con objeto de poder “enganchar” al mayor número posible de alumnos evitando que su retraso escolar vaya en aumento, podemos tener en cuenta:

DISTINTOS NIVELES DE CONTENIDOS

Esta estrategia consiste en presentar distintos niveles de profundidad del tema que estemos estudiando en clase, priorizando los contenidos esenciales. Pueden ser 2 o 3 niveles, y habrá que tomar decisiones, conociendo a los alumnos, sobre qué nivel va a trabajar y estu-

diar cada uno. Esta decisión es flexible, es decir, que en cada tema o bloque, o trimestre, el alumno puede cambiar de nivel siempre siguiendo consejos del profesor/a. Además, debe evitarse en lo posible el acomodamiento del alumno a niveles “bajos”, se les debe “exigir” esfuerzo y superación.

ACTIVIDADES CON DISTINTOS NIVELES DE DIFICULTAD.

Consiste en presentar actividades con distintos niveles de dificultad dependiendo del nivel del alumno. Puede combinarse con la estrategia anterior, pero también puede desarrollarse desde un único nivel de contenidos, aunque si se presenta la diversidad de niveles en las actividades.

Estas estrategias tienen las ventajas antes mencionadas para la evolución del alumnado con dificultades pero supone un mayor trabajo para el profesor en cuanto a la preparación de recursos materiales, y una dificultad a la hora de llevarlas a la práctica en la clase.

