

Original

Estrés, la segunda causa de enfermedad laboral

Stress, the secure cause of work disease

Est. Rosana Valenzuela Haber. Estudiante de la carrera: Licenciatura en Educación.

Pedagogía Psicología. Universidad de Granma, rvalenzuelah@udg.co.cu

Est. Alicia Escalono Olivera. Estudiante de la carrera: Licenciatura en Educación. Pedagogía

Psicología. Universidad de Granma

MSc. Taimi Martín Reyes, Profesor instructor, Universidad de Granma,

tmartin@udg.co.cu, Cuba

Recibido: 18 de mayo de 2018 / Aceptado: 20 de marzo de 2019

Resumen

Las actuales demandas que se le hacen al maestro a partir de las funciones que debe de cumplir y la realidad educativa compleja en la que se desempeña influyen en la estabilidad emocional de este profesional. El objetivo del trabajo es: proponer un programa de orientación grupal que promueva la salud mental en maestros atendiendo a las causas que condicionan el estrés laboral en las escuelas de Manzanillo. Se utilizaron métodos teóricos entre ellos analítico –sintético, inductivo – deductivo, y métodos empíricos: observación y entrevista, además de la modelación para el diseño del programa. El estrés constituye la segunda causa de enfermedad laboral en los maestros, temática que debe tener un oportuno tratamiento.

Palabras clave: orientación; estrés laboral; programa de orientación; salud mental

Abstract

The current demands that are made to the teacher based on the functions he must fulfill and the complex educational reality in which he works influence the emotional stability of this professional. The objective of the work is: to propose a program of group orientation that promotes mental health in teachers attending to the causes that condition work stress in the schools of Manzanillo. Theoretical methods were used among them analytical -synthetic, inductive - deductive, and empirical methods: observation and interview, in addition to the modeling for the design of the program. Stress is the second cause of occupational disease in teachers, a topic that should be treated appropriately.

Keywords: orientation; work stress; orientation program; mental health

Introducción

La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla que se dedica a estudiar las formas de favorecer una mejor salud física, mental y social

En muchas ocasiones se comenta la posición del educando en del proceso de enseñanza y aprendizaje que se dan en las escuelas, y la importancia que desarrolle el mismo en un ambiente favorable, donde se cumplan las condiciones ergonómicas y las normas de los medios de trabajo para estimular los analizadores visuales, auditivos, entre otros. No se reflexiona a veces acerca del cuidado de la salud mental del maestro, factor muy importante para llevar a cabo las tareas del docente para instruir y educar. Por eso es necesario abordar sobre el tema del autocuidado del personal docente, para el cumplimiento de sus tareas, y se lleve a cabo con éxito el proceso de enseñanza y aprendizaje.

En Manzanillo existe una serie de problemas dado a las condiciones constructivas de las escuelas que condicionan alteraciones en la salud de los profesores y educandos. Los grupos escolares de las instituciones primarias, la cantidad de estudiantes por aulas es superior a la norma, donde a veces se encuentran hasta 30 estudiantes, siendo unas de las causas que afectan la actividad docente. La utilización de los locales de preparación docente para impartir clases, obligando que las planificaciones de las mismas se hagan en las aulas en presencia de los educandos. Se ha incrementado el ruido en el ambiente escolar, se ha afectado las condiciones ergonómicas. Lo que ha provocado el incremento del estrés laboral, afectando la salud del docente.

El estrés es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. Este puede incrementar los casos de hipertensión, diabetes, caída del cabello, afectaciones visuales, dolores de cabeza y musculares entre otros.

El artículo propone un programa de orientación grupal que promueva la salud mental en maestros atendiendo a las causas que condicionan el estrés laboral en las escuelas de Manzanillo

El psicopedagogo juega un rol fundamental en este tema, para promover la salud mental en los directivos, docentes y no docentes en el centro escolar, siendo una de las prioridades a las que se tienen que enfrentar.

Desarrollo

Promoción de Salud es propiciar a hombres y mujeres los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma.

Salud mental o "estado mental" es la manera como se reconoce, en términos generales, el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural lo que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida. La salud mental ha sido definida de múltiples formas por estudiosos de diferentes culturas.

Los conceptos de salud mental incluyen el bienestar subjetivo, la autonomía y potencial emocional, entre otros. Sin embargo, las precisiones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) establecen que no existe una definición "*oficial*" sobre lo que es *salud mental* y que cualquier definición al respecto estará siempre influenciada por diferencias culturales, asunciones subjetivas, disputas entre teorías profesionales y demás. Manera también, como las personas relacionan su entorno con la realidad.

En cambio, un punto en común en el cual coinciden los expertos es que "salud mental" y "enfermedades mentales" no son dos conceptos opuestos, es decir, la ausencia de un reconocido *desorden mental* no indica necesariamente que se tenga *salud mental* y, al revés, sufrir un determinado trastorno mental no es óbice para disfrutar de una salud mental razonablemente buena.

El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, a pesar de lo cual hoy en día se confunde con una patología. Esta confusión se debe a que este mecanismo de defensa puede acabar, bajo determinadas circunstancias frecuentes en ciertos modos de vida, desencadenando problemas graves de salud. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo humano y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano.

El término estrés se emplea generalmente refiriéndose a tensión nerviosa, emocional o bien como agente causal de dicha tensión. Las distintas aproximaciones al concepto de estrés, han definido a este como respuesta general inespecífica (Selye, 1936), como acontecimiento estimular (Holmes y Rahe, 1967) o como transacción cognitiva persona-ambiente (Lazarus y Folkman, 1986).

Algunos ejemplos son los olvidos (incipientes problemas de memoria), alteraciones en el ánimo, nerviosismo y falta de concentración, en las mujeres puede producir cambios hormonales importantes como dolores en abdominales inferiores, entre otros síntomas.

El estrés crónico está relacionado con los trastornos de ansiedad, que es una reacción normal frente a diversas situaciones de la vida, pero cuando se presenta en forma excesiva o crónica

constituye una enfermedad que puede alterar la vida de las personas, siendo aconsejable en este caso consultar a un especialista.

Después de la gripe, el estrés figura como la principal causa de baja laboral, pero no está incluido en las enfermedades laborales del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Solo hay una Salvedad: "Algunas sentencias han considerado como accidente laboral las consecuencias orgánicas que puede provocar el estrés. Es decir, si una persona sufre de un infarto o un accidente en su lugar de trabajo como consecuencia de una sobrecarga de estrés, se considera como un accidente laboral. Otra laguna importante es que no se incluye el control del estrés en los chequeos sanitarios que se realizan en los centros del trabajo.

Otro síntoma que provoca el estrés es la muerte de un familiar querido, problemas en el matrimonio, problemas económicos, entre otros. Otro añadido es la forma de cuantificar los estresores no físicos, como la sobrecarga laboral, una deficiente organización de las tareas o una mala relación con los superiores, compañeros de trabajo y alumnos, ya que el nivel de estrés varía de unas personas a otras.

Por eso en las mayorías de las organizaciones solo existen medidas para disminuir los estresores físicos, los ruidos excesivos o las tareas repetitivas en cadenas de montajes. Lo que es muy importante detectar el estrés por que el surgimiento del mismo influye, en la necesidad de establecer medidas para mejora de la salud y seguridad en el trabajo.

La necesidad de reconfigurar el entorno laboral para reducir el estrés obliga a realizar cambios dentro el sistema: los instrumentos, medios de trabajo, reajustes de horarios laborales, el incremento de tecnologías, entre otros. Existen dos tipos de estrés el normal ante cualquier actividad diaria, el segundo el que implica grandes consecuencias especialmente a la salud (es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia).

Es muy importante trabajar el tema del estrés, principalmente si se trata por profesionales de la educación, dadas las exigencias laborales y sociales, son víctima del mismo. El profesor no trabaja con máquinas o números las cuales pueden ser sustituidas por otras, pueden ser cambiados o modificados con facilidad; sino con seres humanos diferentes, únicos e irrepetibles, a eso añadirles que son escolares, con sus dudas, miedos, anhelos, crecen en ideas, pensamiento, ideales proyectos de vidas.

Existen determinados problemas a los cuales los docentes están sometidos diariamente experimentando choques con la realidad de la enseñanza, exponiéndole a la frustración y a la sensación de fracaso, la cual no permite elevar la calidad de vida del mismo (esperanza de vida

y desarrollo humano), que en muchas ocasiones son combatidas por el autocuidado de cada docente.

El autocuidado es la práctica cotidiana y las decisiones sobre ellas, se funda en creencias y destrezas aprendidas o adquiridas a través de la vida que se utiliza por libre elección para el mantenimiento de su propia vida y bienestar. Son las actividades que el individuo realiza a favor de sí mismo para mantener la vida, salud y bienestar.

Así, excelentes docentes que ponen su cerebro y su alma al servicio de la vocación son víctimas del Síndrome de Burnout, síndrome del cerebro o síndrome del trabajador “quemado”. Este síndrome es un tipo de estrés crónico es el culmen de la insatisfacción del no control del estrés laboral y se da en profesiones cualificadas. Llega un momento en el que el profesional no da más de sí al no ver perspectivas y resultado en su labor y se quema. La reacción más habitual es la de encerrarse en la rutina. Estos casos son más difíciles de detectar a no ser que haya síntomas somáticos.

Es necesario promover el autocuidado del docente para elevar la esperanza de vida y el desarrollo humano a partir de diferentes estrategias para combatir el estrés.

Las estrategias para combatir el estrés:

1. Plano físico:

Relajación

La respiración

El ejercicio

El descanso

2.. Plano psicológico:

Técnicas de autocontrol emocional

Trabajar la motivación el autoconcepto

Fortaleciendo el sentimiento de valía

Reduciendo el de indefensión

3.. Plano social:

Trabajar con la unión y la motivación del grupo

Realización de actividades extradocentes

Estimularlos con diplomas, regalos, viajes a playas, piscinas, entre otras.

Entonces, ¿por qué es importante el cuidado y autocuidado de la salud del docente?

El docente es un modelo que proyecta sobre sus alumnos, no sólo sus conocimientos, sino también su propia forma de ser, su filosofía de la vida, sus valores y actitudes, y su estado de

ánimo. Un docente estresado tendrá dificultades para transmitir eficazmente. Su salud laboral y psicológica afectará directamente a la calidad de sus enseñanzas. Aparte de las dificultades y conflictos normales de cualquier persona, el docente se enfrenta a un número elevado de alumnos, y a menudo a la desmotivación, el desinterés, y los conflictos y problemas de conducta. Su trabajo no consiste exclusivamente en impartir clase; debe preparar, actualizar conocimientos, corregir exámenes y trabajos, evaluar, atender tutorías y revisiones de equipos.

Programa de Orientación Grupal:

Objetivo: promover salud mental en los grupos profesores de Pedagogía – Psicología.

Tema: La salud mental como premisa para el cumplimiento de los roles profesionales.

Sesión inicial:

Objetivo: Consiste en la presentación de los participantes, el conocimiento de sus expectativas y la elaboración del encuadre.

Momento inicial: Presentación de los participantes del programa.

Coordinadores: estudiantes de 3er año de Pedagogía-Psicología.

Participantes: claustro pedagógico.

Se utiliza la técnica de presentación: “Presentación por parejas “.

Objetivos: Permitir al coordinador conocer información sobre los integrantes del grupo que considere necesario. Que los miembros conozcan da cada uno, aspectos a lo mejor desconocidos.

Procedimiento de aplicación: El facilitador da la indicación de que se van a presentar por parejas (uno presenta al otro miembro de la pareja y viceversa) y que los miembros de cada una deben intercambiar determinado tipo de información que sea de interés para todos. Por ejemplo, nombre, interés por la actividad a desarrollar, expectativas, etc.

Momento: Conocimiento de las expectativas del grupo.

Se aplica la técnica: Mis expectativas.

Objetivo: Conocer las expectativas que tiene el grupo con el programa.

Procedimiento: se le entrega una hoja a cada miembro del grupo en la cual deben poner sus expectativas con el programa.

Momento: Momento de planteamiento temático y aspectos del encuadre:

- a) Objetivo del grupo:
- b) Definición de la temática: Establecimiento de una comunicación positiva.
- c) Metodología del trabajo: por medio de debate y el trabajo en equipos.
- d) Instrumentos que se utilicen para trabajar: Papel y lápiz, pizarrón, tizas, libros, revistas.

- e) Elaboración de las normas de trabajo en grupo: asistencia a todas las sesiones. La puntualidad en las sesiones. Escuchar el criterio de los demás. Respetar el criterio de los demás compañeros.
- f) Puntualizar el número de sesiones efectivas de trabajo, el tiempo de duración de las sesiones y el horario: Se realizarán 5 sesiones, con una duración de 45min los martes a las 9:00am.
- g) Precisar el porcentaje de asistencia necesario para permanecer en el grupo: solo se puede faltar a una sesión.

Momento: Evaluación, integración y cierre

Tarea orientada: Buscar definición de salud, enfermedad y estrés laboral para debatir en la próxima sesión.

Sesión temática 1:

Objetivo: Valorar la salud mental como premisa para el cumplimiento del rol profesional.

Temática: Principales problemas que existen en la universidad que provocan estrés en el profesorado.

Momento inicial: Caldeamiento.

Se utiliza la técnica: Se murió Chicho:

Objetivo: Permite animar al grupo.

Procedimiento de aplicación: Se colocan todos los participantes en círculo. Un participante inicia la rueda diciendo al que tiene a su derecha "Se murió Chicho", pero llorando y haciendo gestos exagerados. El de la derecha le debe responder lo que se le ocurra, pero siempre llorando y con gestos de dolor. Luego, deberá continuar pasando la "noticia" de que se murió Chicho al de su derecha, llorando igualmente y con gestos exagerados. Se continuará la secuencia hasta que termine la rueda. Puede iniciarse otra rueda, pero cambiando de actitud. Por ejemplo: asustado, nervioso, borracho, alegre, etc. El que recibe la noticia deberá asumir la misma actitud que el que la dice.

Momento: Planteamiento temático y evaluación.

Se utilizó la técnica: Verdaderamente libres

El objetivo es hacer conciencia de un valor tan grande como es la libertad.

Primeramente, el animador o coordinador aclara en qué consiste ser verdaderamente libres. Luego en los grupos, cada miembro contesta y comenta estas situaciones: a) Un momento en mi vida en que me sentí libre. b) Un momento en mi vida en que me sentí oprimido. c) Un momento en que fui yo quien oprimió a otros.

Después de haber respondido a lo anterior, expresar grupalmente cuáles son los elementos de una verdadera definición de libertad y los de opresión. El coordinador completa con sus propias reflexiones, invitando a las personas reunidas a cambiar actitudes para ser verdaderamente libres.

Sesión de cierre:

Objetivo: Valorar el logro del objetivo del programa de orientación grupal.

Momento inicial:

Se realiza una ronda de comentarios de la sesión anterior.

Caldeamiento: Se utiliza la técnica de animación: ¿Quién se parece a mí?:

El objetivo es facilitar la comunicación entre las personas de un grupo. Se pide que cada miembro del grupo mire al resto del grupo y vea quien se parece más a él. A medida que se sientan motivados se van parando e invitan a su parecido (quien no puede negarse) a dialogar, a ver si en realidad si se parecen y en qué. Si llegarán a quedar personas sin escogerse, se les ordena por parejas para comprobar si de verdad son tan diferentes. En el plenario se comentan los aspectos más importantes.

Momento: Planteamiento temático

Se utiliza una técnica que posibilita evaluar el logro del objetivo el programa y si se cumplieron las expectativas.

Se utilizará la técnica Mirada Retrospectiva

Objetivo: Para que cada participante de un grupo exprese los aspectos positivos y negativos de una experiencia.

Procedimiento: 1er. Momento: El capacitador presentará a los participantes las siguientes interrogantes, ara ser respondidos individualmente:

¿Me gusto? ¿No me Gusto? ¿Qué Aprendí? ¿Qué otra cosa me gustaría aprender? ¿Cómo la pasé? ¿Cómo me sentí? Otras preguntas...

2do. Momento: Se formarán grupos de 4 a 6 integrantes. A nivel grupal, cada participante comentara las respuestas y, entre todos producirán un afiche que de cuenta de los aspectos positivos y negativos de la experiencia vivida.

3er. Momento: Cada grupo expondrá su producción y el capacitador dará su opinión respecto de la experiencia.

Momento: Evaluación, integración y cierre: se aplica una técnica para evaluar el programa.

Técnica: El P.N.I. (lo positivo, lo negativo y lo interesante):

Objetivo: Permite al facilitador conocer cuáles aspectos positivos, negativos e interesantes ha encontrado el grupo en las sesiones realizadas.

Procedimiento de aplicación: Por lo general se aplica al final de una sesión, aunque puede utilizarse al final de toda la etapa de trabajo del grupo.

Conclusiones

Existen determinados problemas a los que los docentes están sometidos diariamente y que no permiten elevar la calidad de su vida, pero pueden ser combatidos a partir del cuidado del personal docente.

Un docente estresado tendrá dificultades para transmitir eficazmente su conocimiento, perjudicando el proceso de enseñanza- aprendizaje.

El cuidado y autocuidado del docente condiciona el bajo nivel de estrés, mejoras en las relaciones interpersonales y el logro de un mayor rendimiento.

La importancia de desarrollar: la autoestima, autorreconocimiento, autoconcepto y habilidades comunicativas son formas de combatir el estrés.

Referencias bibliográficas

1. Carvajal Rodríguez, C. (2000) "Educación para la salud en la Escuela". Ed. Pueblo y Educación. C.Habana.

Ferreiro Gravié, R. y Pedro L. Sicilia González (1988): "La higiene de los niños y adolescentes". ED. Pueblo y Educación. C. de la Habana.

Guevara-M, A C, Sánchez L, C M, (2014) Estrés Laboral y Salud Mental en Docentes de Primaria y Secundaria Revista Colombiana de Salud Ocupacional. Vol. 4, Núm. 4

Holmes, T, y Rahe, R. (1967) : "The Social Readjustment Rating Scales", en *J. Psychosom Res.*, n.º 11, pp. 213-218.

Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1986): *Estrés y procesos cognitivos* . Barcelona, Martínez Roca.

Selye, H. (1936): "A Syndrome Produced by Diverse Nocivous Agents", en *Nature*, n.º 138, pp. 22-49.

Páginas electrónicas

El estrés laboral docente: una dificultad añadida al reto de enseñar. Consultado en: <https://www.educaweb.com/noticia/2007/01/15/estres-laboral-docente-dificultad-anadida-reto-ensenar-2145>

Estrés Laboral: ¿Qué es?, causas y tratamiento Consultado en:

<https://www.psicologoemadrid.co/estres-laboral/>

¿Estrés docente? Causas que lo generan y posibles soluciones. Consultado en

<https://www.educaweb.com/noticia/2010/03/22/estres-docente-causas-generan-posibles-soluciones-4155/>

¿Cómo reducir el estrés laboral? Consultado en <https://www.sura.com/blogs/calidad-de-vida/reducir-estres-laboral.aspx>