

SEGURIDAD EN LA ESCUELA:

La prevención del estrés en la escuela.

En concordancia con lo expuesto en el apartado: Se trata de..., el estrés laboral en la escuela está igualmente relacionado con las condiciones físicas del entorno (iluminación, ruido, espacio, etc.), las exigencias psicológicas y físicas del trabajo (carga mental, control emocional, sobreesfuerzos de la voz, posturas forzadas, etc.), el control del trabajo, el soporte social y las compensaciones. Todos los colectivos que integran la escuela (personal docente, no docente y alumnado) tienen posibilidades de sufrir este riesgo, sin embargo, es el profesorado el grupo que más lo padece. Los factores psicosociales tienen una gran relevancia en el trabajo docente, ya que participan en la generación de situaciones de “reto” y de estrés, que pueden producir desde satisfacción y motivación, hasta insatisfacción, desgaste o enfermedades (psicosomáticas, cardiovasculares, musculoesqueléticas, etc.). Por citar algunos de estos factores, nos referiremos a las exigencias cognitivas: la toma de decisiones, plantear ideas nuevas (estrategias) en la docencia, memorizar conocimientos, controlar muchas cosas a la vez, etc. Al mismo tiempo, el profesorado debe responder frente a las exigencias emocionales: capacidad para entender la situación emocional de otras personas, controlar los sentimientos para poder gestionar y resolver conflictos (indisciplina, falta de respeto del alumnado e incluso de los familiares, agresiones verbales, etc.). Otros factores, como son el control del propio trabajo, el reconocimiento social de la labor que se desempeña y las compensaciones (inseguridad laboral, movilidad funcional y geográfica, cambios de horarios, salario, etc.) son cuestiones que repercuten en una mejor o peor salud laboral del profesorado.

Las medidas preventivas del riesgo de estrés que trataremos a continuación están dirigidas a este colectivo, teniendo presente que muchas de ellas pueden hacerse extensivas a los niños y a las niñas, con el fin de que aprendan a planificar las tareas, dosificar esfuerzos y eliminar tensiones. Del mismo modo, la importancia del mantenimiento de estas condiciones contribuye tanto a la seguridad del docente como trabajador, como a la del alumnado ya que, además de proporcionarles un ambiente más seguro, fomentan la adquisición de unos hábitos y unas actitudes que son muy positivas para la formación integral de los estudiantes.

Medidas preventivas

- Las exigencias del trabajo docente deben guardar relación con las capacidades de cada uno, los recursos materiales y el soporte técnico del que se disponga. Si en un momento determinado el trabajo exige un gran esfuerzo, se debe facilitar el tiempo para recuperarse de la fatiga, tanto si es física, como cognitiva o emocional.
- La dirección del centro debe preocuparse de que todo el profesorado participe en la planificación y evaluación del centro y se establezcan, conjuntamente, objetivos razonables.
- Definir y explicar de forma clara las funciones y las responsabilidades de cada profesor o profesora. Tener previsto un sistema de detección y resolución de conflictos que se ponga en funcionamiento, lo más pronto posible, en cuanto surja un problema en el ámbito docente.
- Facilitar las condiciones organizativas para que el profesorado pueda participar, de alguna manera, en las acciones que afecten al trabajo. Tener previsto un sistema de comunicación y respuesta a sugerencias, propuestas o reclamaciones dirigidas a mejorar la organización del centro.
- Establecer unos canales de comunicación eficaces para que la información llegue a todos los miembros de la comunidad escolar.
- Facilitar el trabajo de equipo entre docentes a distintos niveles, estimulando la confianza personal y el intercambio profesional, al igual que el soporte hacia un docente cuando éste necesite ayuda.
- Siempre que sea posible, se debe hacer compatible el calendario y los horarios docentes con las demandas y responsabilidades de fuera del trabajo.

Información obtenida del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

<http://www.mtas.es/insht/>