

# La incidència de l'estrès en el cos docent

Joan Riart i Ana Martorell

*Aquest article ofereix una visió actualitzada de l'alarmant incidència de l'estrès en el col·lectiu docent, aprofundint en el seu diagnòstic, multicausalitat i diversificada repercussió. Així, doncs, es posa de manifest l'elevada subjectivitat en l'aparició de l'estrès, com també altres causes vinculades amb les dimensions personal, organitzativa i social. També es descriuen tant els indicadors de risc, com els factors de protecció més significatius envers la seva gènesi. Finalment, es presenta una proposta d'intervenció integradora i multimodal, de caràcter preventiu i pal·liatiu, constituïda per dinou programes que engloben la totalitat de les àrees implicades en aquesta patologia.*

**Paraules clau:** *Estrès laboral docent, Burnout, Indicadors de Risc laboral, Factors de Protecció laboral, Programes preventius i pal·liatius d'estrès.*

## Situació actual de l'estrès laboral docent

**E**n aquests darrers anys, l'elevat i progressiu nivell d'afectació per estrès en el cos docent ha esdevingut un motiu d'alarma comunitària, atesa la important repercussió en les dimensions personal, educativa i social. (Gay i altres 2003, Manassero 2003).

Segons la Comissió Europea (1999), 41 milions de treballadors (28 per cent!) de la Unió Europea pateixen estrès laboral cada any. Això comporta uns costos anuals al voltant dels 20.000 milions d'euros! Després de la grip, l'estrès se situa com la principal causa d'absentisme laboral

a Espanya, provocant el 22 per cent del total de les baixes per malaltia (CCOO 2002-2003). En l'àmbit de l'ensenyament, l'estrès es posiciona en la segona causa d'absentisme laboral, després de les malalties musculoesquelètiques, sense entrar en la implicació d'una amb l'altra. (Martínez Plaza 2001, FETE-UGT 2004).

Tot i que en la gènesi de l'estrès hi intervenen aspectes individuals altament subjectius, s'han evidenciat uns indicadors potencialment generadors d'estrès de tipus institucional- organitzatiu i de tipus social.

Així, doncs, les professions de caràcter social, entre les quals hi ha la professió docent i on les relacions interpersonals i els vincles emocionals tenen un paper predominant, es constitueixen com a factors de risc en l'aparició de l'estrès i altres patologies pròpies de la neurosi. Tanmateix, s'han detectat altres factors propis de la societat actual que s'han presentat com a inductors de l'estrès en el col·lectiu docent, com, per exemple, l'escàs reconeixement social, o bé les nombroses assignacions que la societat atribueix a aquesta professió, la indefinició de rols de gestió en educació, manca de recolzament professional... Per això, és necessari establir mecanismes protectors que promoguin l'adaptació positiva dels equips docents a les situacions de risc laboral (Pérez Muñoz 2006).

Aquest fenomen, doncs, és de complexa naturalesa, tant per les múltiples causes que el generen, com per les diverses repercussions i manifestacions. El fet que s'hagi convertit en un greu problema social multicausal exigeix un abordatge col·lectiu, implementant programes d'intervenció que combinin recursos de prevenció i d'afrontament individuals, organitzatius i socials (Fernández-Puig 2005).

Malgrat que diversos estudis han objectivat resultats que corroboren aquesta preocupant situació, actualment es poden evidenciar paradoxes en relació a aquest fet, com ara que en una societat del benestar com la nostra augmenti cada vegada més els nivells d'estrès en la població, o que en els estudis troncats de Magisteri no s'imparteixi, de manera prioritària, una formació preventiva i pal·liativa de la incidència de l'estrès entre el professorat (Riart i altres 2001). Aquesta formació de base es traduiria en una mesura profilàctica molt saludable, ja que es dotaria els futurs docents d'estratègies de promoció de la salut laboral, molt abans d'una possible aparició dels primers símptomes d'estrès.

Altres dades que no es corresponen amb aquesta realitat són el fet que, en les revisions mèdiques laborals del cos docent, no hi figurin, de manera generalitzada, auditories dels centres ni valoracions dels nivells d'estrès dels professionals, o que l'estrès no aparegui dins del grup de malalties descrites pel Ministeri de Treball (Martínez Plaza, 2001).

És probable que una de les causes d'aquesta baixa implicació de les entitats responsables de la salut laboral per a avaluar la incidència de l'estrès laboral sigui la dificultat per a diagnosticar-lo, ja que existeixen factors distorsionadors, entre els quals destaquem els tres següents:

- *la situació personal extralaboral*: relacions familiars, economia...
- *la dificultat per a quantificar els nivells d'estrès*: igual que altres variables que no es poden mesurar únicament mitjançant indicadors físics;
- *la subjectivitat inherent a la percepció d'una situació estressant*: una mateixa situació pot esdevenir altament estressant per a un docent i, a la vegada, pot ser motiu de repte i creixement personal i professional per a un altre.

Per tot això, és necessari que els professionals vinculats amb la salut mental i, concretament, dins el món educatiu, ens impliquem en el desenvolupament de mesures d'intervenció, mitjançant models multidisciplinaris i alhora integradors.

### **Definicions, simptomatologia i causes de l'estrès en el col·lectiu docent**

En el context d'aquest article, l'estrès es defineix com un estat d'excitació de l'organisme en el qual s'activen intensament tots els recursos, bàsicament psicofisiològics, per a poder afrontar una demanda que es percep com altament difícil d'assolir. És un fenomen adaptatiu dels éssers humans per a donar resposta a una situació d'amenaça. La persona (en el cas que ens ocupa, el docent) viu la seva tasca com una situació de tensió, ja que considera, de manera conscient o no, que no disposa dels mecanismes personals ni dels recursos professionals per a afrontar-la adequadament al nivell (subjectiu o no) de la demanda.

Quan l'estat d'estrès esdevé crònic, pot aparèixer el que s'anomena la Síndrome del Desgast Professional (SDP) o Síndrome de Burnout. Aquesta síndrome comporta una simptomatologia associada que es correspon

amb un elevat desgast emocional, però també psicofisiològic i en l'àmbit de la conducta (Calvete - Villa, 2000). Així, doncs, entre els *síntomes emocionals* més destacables hi figuren una baixa autoestima, sentiments d'impotència, incapacitat, desesperança, baixa realització personal, baix estat d'ànim i fatiga mental. Entre la *simptomatologia psicofisiològica* més destacable hi trobem l'ansietat, cansament físic, cefalees i alteracions en els sistemes cardiovascular, digestiu i cognitiu (disminució de la capacitat de memòria, atenció, concentració, incapacitat per a prendre decisions). Quant als *canvis en la conducta* més rellevants que produeix la SDP, hi trobem la despersonalització o distanciament emocional, irritabilitat, predisposició al consum de substàncies addictives (cafè i altres estimulants, alcohol, tabac, sedants...) i l'aïllament social.

L'estrès no es defineix com un estat que aparegui sobtadament, sinó que en la seva gènesi s'han determinat diverses fases:

- *Fase d'alarma*: la persona percep que no pot respondre eficaçment davant una demanda i l'organisme reacciona amb un important increment energètic, bàsicament mitjançant l'alliberació d'adrenalina, un augment de la freqüència cardíaca i també de la tensió arterial i muscular.
- *Fase de resistència*: l'organisme es manté actiu mentre dura l'estimulació. Malgrat que apareixen els primers símptomes de cansament, continua responent a l'estímul. Si la situació estressant cessa, l'organisme torna a la normalitat; si no és així, es passa a l'última fase.
- *Fase d'esgotament*: el nivell de resistència de l'organisme s'esgota i apareixen símptomes d'extenuació psicofisiològics i en la conducta, propis de la Síndrome de Desgast Professional o Síndrome de Burnout que hem descrit anteriorment.

Quant a la causalitat de l'estrès, prèviament ja hem mencionat una diversitat d'elements potencialment generadors d'aquesta patologia, ja sigui de tipus personal, organitzatiu o social. Podem establir, però, deu indicadors que, en funció de la seva tipologia o grau, es poden constituir com a factors de risc o bé com a factors de protecció contra l'estrès:

1. *La personalitat i estils personals*: les persones amb una personalitat impulsiva, ambiciosa, competitiva, perfeccionista i amb una rigidesa emocional i cognitiva tenen molt més risc de patir estrès que no pas les persones altruistes, assertives i flexibles,

- tant emocionalment com cognitivament. Tanmateix, les persones amb estils de processament cognitiu predominant esquerre (especialment l'estil Cortical Esquerre) també presenten un major risc de patir estrès (Riart 2007).
2. *Els factors hereditaris*: diversos estudis han constatat una vulnerabilitat i predisposició genètica envers l'estrès.
  3. *L'entorn físic laboral*: una mala adequació a l'acústica, temperatura, il·luminació, ventilació i disseny arquitectònic, entre altres, pot fer que aquestes magnituds es converteixin en factors de predisposició a l'estrès.
  4. *El desenvolupament professional*: el grau de desajust que s'estableix entre les expectatives laborals inicials i les experiències de la vida diària provocarà un major o menor risc de patir estrès. La formació continuada és essencial per a millorar aquesta dimensió.
  5. *L'adaptació tecnològica*: en el món de la docència es refereix principalment a l'adaptació a les Tecnologies de la Informació i la Comunicació (TIC).
  6. *La pròpia tasca laboral docent*: molts dels requeriments per a desenvolupar efectivament la professió docent comporten un elevat risc a desenvolupar estrès. Els més significatius estan vinculats a les relacions interpersonals que s'estableixen amb una notable diversitat d'alumnat i pares, les habilitats relacionals que es requereixen per a afrontar la tasca docent i la preparació de les activitats acadèmiques amb metodologies diverses.
  7. *El nivell de responsabilitat professional que s'assumeix*: aquest punt fa referència tant a les excessives demandes que exigeix actualment la docència, com a la dificultat per a promocionar dins del món de l'educació (càrrecs).
  8. *L'ambient relacional laboral*: el clima laboral que s'estableix en els centres educatius és determinant en la prevenció dels nivells d'estrès de l'equip docent.
  9. *Els nivells d'addicció i dependència laboral*: una dedicació extrema a la feina empobreix i limita una conciliació saludable amb

les altres facetes que constitueixen la vida personal (família, amistats, etc.).

10. *La situació personal extralaboral*: les problemàtiques personals vinculades a aspectes familiars, econòmics, de salut i de lleure, principalment, facilitaran enormement l'aparició de l'estrès.

### **Proposta de futur: la intervenció en la prevenció i en les propostes pal·liatives de l'estrès laboral docent**

La constatació que en la problemàtica de l'estrès hi intervenen les dimensions individual, organitzativa i social fa necessària una intervenció multimodal i que es pugui cenyir a les necessitats específiques de cada persona.

La *dimensió individual* fa referència als trets personals. Exemples d'aquesta dimensió són el grau de motivació i satisfacció laboral, la capacitat per a establir relacions positives, el sentiment de competència professional, la capacitat de resiliència, l'habilitat en gestionar el propi estrès (Riart 2002), la situació familiar, econòmica, etc.

La *dimensió organitzativa* es refereix als requeriments propis de la professió. Exemples: la formació continuada, el temps per a preparar la feina, les relacions interpersonals que s'estableixen amb l'alumnat, amb les famílies i amb els companys...

La *dimensió social* respon als valors i a les expectatives que la societat atribueix a la tasca docent, com ara el reconeixement social dels mestres i professors, la quantitat de responsabilitats que se'ls assigna o la manera de gestionar el centre docent...

La prevenció primària, que intenta eliminar el focus generador d'estrès, és la intervenció més desitjada i efectiva. En el cas que l'estrès s'hagi instaurat, caldrà aplicar els diversos programes pal·liatius que més s'ajustin a les necessitats i particularitats de cadascú, dels quals tenim una bona mostra en Riart - Martorell (2008).

Aquesta intervenció, doncs, hauria de contemplar 6 passos essencials:

1. *Prevenció*: detecció dels mecanismes inductors de l'estrès.

2. *Desenvolupament*: formació docent en habilitats de domini personal i maduració del projecte vital (resiliència, voluntat...).
3. *Diagnòstic*: avaluació de la simptomatologia en totes les dimensions personals (física, emocional, cognitiva, conducta).
4. *Intervenció*: cal intervenir en el moment en què es detectin indicis de risc a patir estrès.
5. *Tractament*: personalitzat, multimodal i integrador.
6. *Seguiment*: essencial per a prevenir possibles reincidències i culminar satisfactòriament la proposta d'intervenció.

Paral·lelament, la *Dirección General de Empleo y Asuntos Sociales de la Unión Europea* proposa unes mesures generals d'intervenció contra l'aparició de l'estrès que s'instaura en el món laboral i que es poden adaptar a la professió docent (UE 2007):

1. *Flexibilitat horària laboral, amb l'objectiu d'afavorir la conciliació personal i professional.*
2. *Participació i control del professorat en les responsabilitats relacionades directament amb la seva tasca docent.*
3. *Càrregues de treball adequades a la formació dels docents i al temps per a desenvolupar-les correctament.*
4. *Contingut de les tasques estimulant, significativa i funcional per al docent.*
5. *Rols i funcions docents clarament definits.*
6. *Entorn social amb formació en dinàmica de grups i habilitats relacionals.*
7. *Propostes de futur que atenguin la formació continuada i la promoció interna professional.*

Les propostes preventives i pal·liatives que s'han elaborat són diverses, però les més acceptades són les que contempen mecanismes protectors de tots els àmbits implicats en la professió docent.

Així, doncs, tot seguit presentem una proposta preventiva i pal·liativa específica de l'estrès laboral docent, elaborada pel Grup de Recerca dels Estressors Laborals Docents (GRELDO) del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya (COPC), amb la col·laboració del Grup de Recerca GRAO de la nostra facultat i fruit de la recerca més actualitzada en aquest camp en el nostre país (Riart - Martorell 2008). Aquesta proposta parteix d'un qüestionari d'avaluació, constituït per 57 elements, que han estat considerats significativament estressants pel propi col·lectiu docent,

mitjançant diversos sondejos, enquestes i qüestionaris previs. La proposta es basa en quatre grans àmbits d'intervenció:

1. *Entorn físic dels centres de treball*: condicions del lloc de treball, distància entre el centre de treball i lloc de residència, etc.
2. *Aspectes biosomàtics*: àrea bucofonatòria, musculoesquelètica, etc.
3. *Aspectes organitzatius*: qüestions institucionals i administratives, com ara les tasques de tipus burocràtic...
4. *Aspectes propis de la tasca docent*: relacions interpersonals, disciplina, objectius a assolir...

Considerant aquest marc de referència, s'han desenvolupat dinou programes específics, breus, preventius i pal·liatius de l'estrès laboral docent, elaborats per diversos especialistes i centrats en les àrees següents:

1. *Entorn físic del lloc de treball (Feng Shui, Ergonomia)*
2. *Tècniques de biofeedback*
3. *Contractures físiques*
4. *Relaxació física*
5. *Aparell fonatori*
6. *Alimentació*
7. *Autoconeixement i pensaments negatius*
8. *Assertivitat*
9. *Resiliència*
10. *Tècniques de resolució de conflictes*
11. *Relaxació psíquica*
12. *Modulació de la voluntat*
13. *Sofrologia*
14. *Conciliació entre la vida personal i laboral*
15. *Tècniques col·lectives*
16. *Activitats lúdiques*
17. *La gestió de l'aula en l'etapa d'Educació Infantil*
18. *La gestió de l'aula en l'etapa d'Educació Primària*
19. *La gestió de l'aula en l'etapa d'Educació Secundària*

Per acabar, cal afegir que un punt essencial dins la intervenció preventiva és el fet que el professorat entengui i accepti l'elevat risc de patir estrès, no per una incapacitat personal laboral, sinó per qüestions inherents a la mateixa tasca docent. Això no vol dir, és clar, que dins d'aquest col·



lectiu no existeixin altres factors personals que condicionin i modulin aquesta altíssima predisposició.

## REFERÈNCIES

- CALVETE, E. i VILLA SÁNCHEZ, A. (2000). «Burnout y síntomas psicológicos: modelo de medida y relaciones estructurales». *Ansiedad y estrés*, vol. 6, núm. 1, 117-130.
- COMISSIÓ EUROPEA (1999). *Guía sobre el estrés relacionado con el trabajo: ¿la «sal de la vida» o el «beso de la muerte»?* Bruselas: Comisión Europea. Dirección General de Empleo y Asuntos Sociales. Unidad D. 6.
- CC.OO. Comisiones Obreras (2002-2003) *Salud laboral de los trabajadores y trabajadoras de los centros educativos* en el curso 2002-2003. <http://www.elergonomista.com/SALUDLNUEVOCURSO.PDF>
- FERNÁNDEZ-PUIG, V. (2005). «La síndrome de desgast profesional o Burnout en l'exercici de la docència» en GONZÁLEZ A. i RIART J. (comp.) *Àmbits i estratègies d'intervenció en psicologia de l'educació*. Barcelona: EUB / Secció Professional de Psicologia de l'Educació del COPC. Pàg. 38-45.
- FETE-UGT (2004). «Las enfermedades profesionales de los docentes». *Comunidad Escolar*. MEC. <http://comunidad-escolar.pntic.mec.es/754/info5.html>
- GAY, E.; MILAN, M.; NOGUERA, M. i EMBUENA, E. (coord.) (2003). *Condicions de seguretat i salut del treball docent*. Barcelona: Associació de Mestres Rosa Sensat.
- MANASSERO, A. y otros (2003). *Estrés y Burnout en la Enseñanza*. Palma de Mallorca: Edicions UIB.
- MARTÍNEZ PLAZA, C. A. (2001). *Estrés. Aspectos médicos*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
- PÉREZ MUÑOZ, S. (2006). «El síndrome de Burnout en la enseñanza». *Papeles Salmantinos de educación* (vol. 6), pàg. 191-211.
- RIART, J. (2002). *La relaxació. Autogestió de l'estrès*. Barcelona: EUB.
- RIART, J. (2007). «Los estilos cognitivos» en RIART, J. (coord.) *Manual de tutoría y orientación en la diversidad*. Madrid: Pirámide. Pàg. 157- 68.
- RIART, J. (coord) i ARANDA, S.; CASTEL, D.; FRANCÉS, A.; GRACIA, M.; MARTÍNEZ VERDÚ, A.; PARELLADA, B.; RAVENTÓS, S.; SERRANO, C.; SOLER PRADES A. (2001). *L'estrès en la formació de base dels docents. Què es dona de formació i què s'hauria de donar. Comunicació en les IV Jornades de reflexió i formació sobre el rol, perfil i funcions del professor de psicologia i pedagogia a la secundària. La salut i el grau de satisfacció del professorat és clau!*

(Barcelona, 16-02-2001) Organitzades per la Secció Professional de Psicologia Educativa del COPC.

RIART, J. i MARTORELL, A. (coord.) (2008). *Els estressors laborals docents i programes pal·liatius*. Barcelona: ISEP.

UE. Unió Europea (1997). *Declaració de Luxemburg*, de la Unió Europea.

## RESUMEN

Este artículo ofrece una visión actualizada de la alarmante incidencia del estrés en el colectivo docente, profundizando en su diagnóstico, multicausalidad y diversificada repercusión. Así pues, se pone de manifiesto la elevada subjetividad en la aparición del estrés, así como otras causas vinculadas con las dimensiones personal, organizativa y social. También se describen tanto los indicadores de riesgo, como los factores de protección más significativos en cuanto a su génesis. Finalmente, se presenta una propuesta de intervención integradora y multimodal, de carácter preventivo y paliativo, constituida por diecinueve programas que engloban la totalidad de las áreas que están implicadas en esta patología.

## ABSTRACT

This article provides readers with an updated vision of the alarming effect of stress on teaching staff, by going deeply into diagnosis, multi-causality and diversified repercussion. Therefore, the high level of subjectivity present in the emergence of stress is made clear, as well as other causes related to personal, organizational, and social dimensions. Both the risk indicators and most significant protection factors in front of its genesis are also described. Finally, an integrative and multimodal intervention proposal, of a preventive and palliative character, is presented, consisting of nineteen programmes that encompass all the areas involved in this pathology.