

2. Riesgos psicosociales

Riesgos psicosociales.

Ya hemos visto que los riesgos psicosociales son la posibilidad de que la persona docente sufra un daño determinado procedente de los aspectos del diseño del trabajo, de la organización y de la dirección del trabajo, y sus contextos sociales y organizacionales y pueden causar un daño tanto psicológico como físico o social.

Muchas de estas posibilidades son inherentes a la función docente, son factores psicosociales que se consideran condiciones de trabajo. Es cuando una o varias condiciones de trabajo interactúan con el factor personal del profesorado y pueden causar un daño cuando se convierten en riesgo.

Las consecuencias sobre la salud de estos riesgos pueden afectar físicamente (enfermedades cardiovasculares, cutáneas, gastrointestinales...) y psicológicamente (alteraciones de la conducta, alteraciones emocionales...).

Basta una simple búsqueda en Google para comprobar el alto índice de incidencia de estos riesgos en la salud del profesorado.

5.1.a Factores de riesgo. Son las condiciones relacionadas con la organización, el contenido y la realización del trabajo.

-Carga mental. El esfuerzo mental que debe realizar el trabajador para hacer frente a las demandas que requiere su actividad profesional. Puede haber una sobrecarga, un exceso de demandas intelectuales que superan las capacidades o conocimientos de la persona docente, o una infracarga, si las capacidades del docente exceden a la tarea a desarrollar. Como en todos los riesgos psicosociales la capacidad de respuesta de cada persona influye (edad, formación, actitud, circunstancias personales y familiares...).

-Autonomía. El grado de libertad que la persona docente tiene para influir en los aspectos relativos a su tarea.

-Conflictividad de rol. El papel que cada persona juega en la organización. Si la persona docente desconoce cuáles son sus funciones en la organización escolar o no las tiene claras existe un factor de riesgo.

-La propia organización del trabajo y las tareas asignadas.

-Las relaciones interpersonales.

-Las condiciones de empleo. La estabilidad profesional, posibilidad de promoción, salario, la obtención de un destino lejano a tu domicilio familiar.

-Las conductas abusivas y/o violentas.

-Factores subjetivos que influyen en los riesgos psicosociales. Como hemos señalado, la percepción o interpretación individual de los factores descritos u otros de otra índole varía en función de los condicionantes de cada persona. En esta percepción influyen factores tan diversos como la personalidad de la persona docente, la edad, la formación, la experiencia más allá de la función docente, responsabilidades familiares, hábitos de vida, aficiones...

5.1.b Daños psicosociales y medidas preventivas.

-Estrés laboral. Según la Comisión Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo el estrés laboral se define como “las nocivas reacciones físicas y emocionales que ocurren cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador. El ámbito docente no escapa de ello, al contrario, es una de las profesiones con más altas tasas de estrés. La preocupación social sobre este problema y la magnitud e importancia de sus consecuencias ha llevado a importantes herramientas que ha llevado a poder medir el nivel de estrés individual y colectivo.

Entre las medidas preventivas cabe distinguir entre las que son de intervención organizacional y las que son de intervención personal. A nivel de organización docente podríamos señalar algunas medidas como el fomento del trabajo en equipo, la cohesión de los equipos docentes, el aumento de apoyos al profesorado, técnicos y profesionales, simplificación de tareas burocráticas... y a nivel personal fomentar el desarrollo de un buen estado físico, una dieta adecuada, formación en control emocional, apoyo social, práctica de técnicas de relajación física, entrenamiento en habilidades sociales...

-Síndrome del quemado: Burnout. Es un tipo de estrés específico crónico que se caracteriza por la tendencia de la persona afectada a evaluar negativamente su habilidad para realizar el trabajo, conlleva la sensación de estar agotada emocionalmente y el desarrollo de sentimientos negativos hacia las personas destinatarias del trabajo. La deshumanización de las personas atendidas conlleva un endurecimiento afectivo. Este síndrome pasa por distintas fases, partiendo desde una idealización de las expectativas profesionales hasta la fase “burnout” de colapso físico e intelectual.

Podemos considerar como medidas preventivas las reseñadas para el estrés laboral añadiendo la formación y entrenamiento en solución de conflictos y en habilidades sociales que faciliten una desconexión, dentro de lo que nuestro trabajo nos deja, fuera de la jornada laboral. También podría



facilitarse el fomento de relaciones interpersonales, las actividades sociales... no hay una receta única para cada persona, pues los factores de riesgo son distintos en cada una de ellas y las características personales son únicas también.

-**Mobbing**. Es el acoso psicológico al que se ve sometida una persona por otra o grupo de personas, ejercen una violencia psicológica extrema de forma sistemática y durante un tiempo prolongado.

En estos casos la organización debe crear canales que garanticen el derecho a la queja de la persona docente de forma anónima y prever sistemas de mediación, debe trabajarse también una adecuada cultura y formación que evite llegar a estas situaciones.

-**Fatiga mental**. Las exigencias de las tareas a desarrollar, el exceso de responsabilidad, la carga mental y otros factores de riesgos pueden conllevar este cansancio mental que puede llevar a un estado de cansancio psíquico.

Revision #1

Created 21 February 2025 14:09:23 by Equipo CA

Updated 21 February 2025 14:09:51 by Equipo CA