

ESTRÉS DOCENTE

Paola Andrea Rodríguez Solarte

Universidad de Nariño

Licenciatura en Informática

IX Semestre

andrea12.rodriiguez@gmail.com

El docente, en su quehacer diario, se ve enfrentado a situaciones que le pueden resultar negativas si no las sabe manejar de la manera más adecuada; el estar a cargo de varios niños, envuelto en el ruido, el desorden, la falta de autonomía, entre otros aspectos, pueden ocasionarle varios problemas de salud no solo físicos sino también mentales, que podrían afectar tanto su vida personal como su trabajo.

La profesión docente implica demasiada entrega y dedicación, pues los profesionales de la formación deben estar pendientes de cada uno de sus estudiantes, buscando siempre las mejores técnicas y metodologías de enseñanza para que los alumnos aprendan de la mejor manera. Un buen profesor es el que se preocupa por si sus estudiantes llevan apuntes, tienen el cuaderno al día, realizan todas las actividades como se les indica, en fin, llegan a ser casi como los padres de muchos niños y adolescentes que están aprendiendo a vivir en ambientes académicos y que necesitan de constante acompañamiento de sus profesores. Pero lo anterior si bien es una ayuda para lograr la formación integral de muchas personas, paradójicamente también es algo desgastante para los docentes, ya que se ven envueltos en

serias consecuencias de salud, una de ellas, y en realidad muy grave, es el estrés.

El estrés, catalogado como una de las enfermedades más comunes en la actualidad y sobre todo padecida por los trabajadores de servicio público, afecta individual como colectivamente, es un decadente no solo para la persona que la padece sino también para las que la rodean.

Es un fenómeno cada vez más frecuente y con consecuencias importantes, ya que puede afectar al bienestar físico y psicológico y también deteriorar la salud de las organizaciones. Es un elemento empobrecedor de la salud y la eficiencia tanto individual como social, y actúa en gran medida en el lugar de trabajo convirtiéndose en un aspecto principal de la seguridad y la salud laboral. (del Hoyo,1997, p. 5)

Los docentes se ven sometidos día a día a altos grados de estrés por varios factores: por sus estudiantes, por la carga laboral que es muy alta y no es bien remunerada, la cantidad de tiempo que su trabajo absorbe y que les impide compartir con sus familias momentos de descanso, el estar mucho tiempo de pie, la exigencia de su voz, entre muchos otros más, que conlleva a una carga emocional demasiado fuerte, y esto además puede afectar su rendimiento laboral y de la misma manera el proceso de aprendizaje de sus estudiantes.

Las consecuencias que el estrés puede ocasionar son muchas: docentes desmotivados para desempeñar su labor, cansados, desgastados, enfermos, hasta deprimidos, lo que afectaría el clima laboral y académico de toda la institución; por

ello, sería importante y necesario que los profesores tuvieran un acompañamiento adecuado al iniciarse en esta profesión y durante todo el trascurso de ella, se debe priorizar y darle importancia a su salud, ya que de ellos depende en gran parte la mejora en la calidad de educación y la formación integral de los estudiantes.

Las condiciones de trabajo y salud de los docentes deben ser colocados como tema importante en las agendas de política educativa. Esto demanda el desarrollo de estrategias de sensibilización, la identificación de niveles de intervención y corresponsabilidades y alianzas múltiples para avanzar en propuestas integrales que reviertan la percepción de los docentes de que la sociedad no valora su trabajo ni su profesión. (Campos, 2005, p. 18)

De esta manera se esperaría que los “altos mandos” pongan un poco más de atención a sus trabajadores docentes, a su salud mental y física, a las condiciones en que prestan sus servicios, a sus salarios, a entender que ser docente implica más que un trabajo; este trabajo requiere entregar el alma y dedicar la vida al servicio de todas las personas que deciden educarse y educar a sus hijos, aunque esto es un tanto difícil ya que esta labor desde siempre ha sido subvalorada con respecto a otras, seguramente porque siguen considerando que ser docente es tarea fácil.

El cansancio mental también es una enfermedad, pero hay dos opciones: detenerse y respirar, dejarse consumir por la ansiedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Campos, M. (2005). Condiciones de trabajo y salud docente. Santiago de Chile: PRELAC.

Del Hoyo, M. (1997). Estrés laboral. Obtenido de <http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FICHAS%20DE%20PUBLICACIONES/FONDO%20HISTORICO/DOCUMENTOS%20DIVULGATIVOS/DocDivulgativos/Fichero%20pdf/Estres%20laboral.pdf>