



# FACTORES PSICOSOCIALES Y ESTRÉS

## Índice

[1. Definición](#)

[2. Causas desencadenantes](#)

[3. Efectos del estrés](#)

[4. Medidas preventivas](#)

[5. Bibliografía](#)



## 1. Definición

Los factores psicosociales son aquellas características de la organización del trabajo que afectan la salud de las personas a través de mecanismos psicofisiológicos también llamados estrés.

Es posible definir el estrés como una respuesta del organismo ante demandas internas o externas que, en principio, resultan amenazantes, consistiendo básicamente en la movilización de recursos fisiológicos y psicológicos para poder afrontar tales demandas.

Esta respuesta puede ser beneficiosa para mantener la salud e incluso la vida en casos extremadamente peligrosos; pero puede llegar a ser perjudicial para el organismo por provocar que dichos recursos fisiológicos y/o psicológicos superen un cierto límite aceptable por el propio organismo dejándolo más vulnerable a enfermedades (trastornos psicofisiológicos; alteraciones gastrointestinales, enfermedades cardiovasculares, disfunciones sexuales, etc)

Es importante resaltar que esas demandas que generan el estrés son las que percibe la persona, y por tanto, son subjetivas. Es decir, la situación real, objetiva, no tiene apenas importancia en el desencadenamiento del estrés. Una misma situación puede ser estresante para un individuo y placentera para otro.

En resumen, el concepto de estrés implica un ajuste inadecuado entre la persona y su entorno.

La situación de desajuste o desequilibrio, mantenida en el tiempo, produce una serie de consecuencias en el individuo que afectan a los tres aspectos de su salud: físicas, psíquicas y sociolaborales,

Un determinado grado de estrés estimula el organismo y permite que éste alcance su objetivo, volviendo a la normalidad cuando el estímulo ha cesado. Cuando se mantiene la presión y se entra en el estado de resistencia, las personas empiezan a tener una sensación de disconfort (tensión muscular, palpitaciones, etc.). Si continúa el estresor, se llega al estado de agotamiento con posibles alteraciones funcionales y orgánicas: son las llamadas enfermedades de adaptación. Estos síntomas son percibidos como negativos por las personas y producen preocupación; a su vez, esta preocupación agrava los síntomas y así llega a originarse un círculo vicioso.



Siguiendo estos mismos principios, el estrés en el trabajo aparece cuando las exigencias del entorno laboral superan la capacidad de las personas para hacerles frente o mantenerlas bajo control. No es una enfermedad, pero si se sufre de una forma intensa o continuada puede provocar problemas de salud física y mental: enfermedades cardíacas, gastrointestinales y musculoesqueléticas.

Por tanto, el estrés laboral puede definirse como una reacción fisiológica y emocional de carácter perjudicial que se produce cuando los requisitos del empleo, el entorno laboral o la organización del trabajo no corresponden a las aptitudes del trabajador, a sus recursos o a sus necesidades. Las principales fuentes de estrés en el lugar de trabajo son las exigencias inherentes al puesto ocupado, la falta de control sobre la situación de uno mismo, los cambios, los conflictos entre funciones, las relaciones interpersonales, la falta de respaldo en el trabajo y la dificultad de lograr un equilibrio entre la vida laboral y fuera del trabajo.

Estudios realizados en la Unión Europea sugieren que entre el 50 y el 60 por ciento del total de días laborables perdidos está vinculado al estrés, pese a no estar considerado como enfermedad laboral. Muchos de estos trabajos coinciden en que el estrés se debe a un desajuste entre los individuos y las condiciones de trabajo (inseguridad laboral, tipo de contratación, horarios, etc.), la tarea (escasez o excesivo trabajo, monotonía, ciclos de trabajo breves o sin sentido, plazos ajustados de entrega, presión en el tiempo de ejecución, etc.) y la organización de la empresa (ambigüedad en la definición de funciones, poco apoyo en la resolución de problemas, ausencia de sistemas de comunicación y participación, etc.).

Si bien los riesgos psicosociales comentados hasta ahora son los mayores causantes de estrés laboral, también hay riesgos físicos que pueden causarlo, como el ruido y la temperatura, pero en menor medida. Centrándonos además, en la labor docente, casi sería posible prescindir de estos riesgos como causantes de estrés laboral.



## **2. Causas desencadenantes**

Las causas desencadenantes están ligadas específicamente a la actividad laboral desarrollada, son muy diversas y tienen un efecto acumulativo

- Falta de colaboración de las familias
- Escasez de recursos materiales, espaciales, y personales.
- Diversidad de necesidades educativas.
- Escasa promoción del profesorado.
- Problemas de disciplina de los alumnos
- Innovaciones educativas sin formación previa.
- Sentirse mal pagado y sobrepasado por el trabajo.
- Carencia de competencias en la gestión del trabajo.
- Sin capacidad de decisión.
- Falta de motivación y de interés
- Conflictos entre compañeros
- Falta de reconocimiento social
- Implantación de las nuevas tecnologías.

Un estudio realizado en Barcelona identificaba como los principales factores de riesgo de los docentes los siguientes:

En primaria los 10 primeros factores desencadenantes de riesgo laboral identificados por los enseñantes son



1. complejidad de atención al alumnado con déficit o ritmos de aprendizaje muy diferente.
2. Demanda y delegación de problemas y conflictos que corresponden a las familias y otros sectores de la sociedad y no a la escuela.
3. Exceso de horario lectivo con falta de tiempo para atender a los alumnos, familia, tareas administrativas.
4. Problemas disciplinarios.
5. Falta de reconocimiento social
6. Esfuerzo vocal.
7. Falta de colaboración / cooperación entre compañeros.
8. Excesiva demanda burocrática.
9. Postura de trabajo inadecuadas y/o forzadas.
10. Cuestionamiento y desconfianza por parte de todos hacia el trabajo del profesorado.

En secundaria la priorización es del siguiente modo

1. Desmotivación en el aula.
2. Falta de colaboración / cooperación entre compañeros.
3. Complejidad de atención al alumnado con déficits y/o ritmos de aprendizaje muy diferente.
4. Problemas disciplinarios.
5. La incertidumbre sobre los resultados de nuestro trabajo. Dificultad de valorar el rendimiento .
6. Demanda y delegación de problemas y conflictos que corresponden a las familias y/o otros sectores de la sociedad y no a la escuela.
7. Inestabilidad debida a supresión de aulas y/o cambios forzosos de centro de trabajo.
8. Excesivo número de alumnos en el aula.
9. Dificultades de promoción profesional.
10. Falta de apoyo de las familias a la acción educativa.



### **3. Efectos del estrés**

Los efectos del estrés los podemos clasificar en función de que las consecuencias sean psicológicas, comportamentales, físicas y sobre los centros de enseñanza.

#### a) Consecuencias psicológicas y de comportamiento

Efectos negativos:

- Preocupación excesiva
- Incapacidad para tomar decisiones
- Sensación de confusión
- Incapacidad para concentrarse
- Dificultad para mantener la atención
- Sentimientos de falta de control
- Sensación de desorientación
- Frecuentes olvidos
- Bloqueos mentales
- Hipersensibilidad a las críticas
- Mal humor

Trastornos psicológicos:

- Trastornos del sueño
- Ansiedad, miedos y fobias
- Adicción a drogas y alcohol
- Depresión y otros trastornos afectivos
- Alteración de las conductas de alimentación
- Trastornos de personalidad

Las consecuencias sobre el comportamiento no se limitarían exclusivamente en el ámbito laboral sino que tendrían también su reflejo sobre la conducta social y privada de los miembros de la profesión docente. Estas personas pueden estar irritables, descuidadas, parecer como irracionales,



agresivas o incluso violentas. Las consecuencias pueden ser por tanto: rupturas de relaciones, separaciones y divorcios, accidentes, etc.

#### b) Algunas consecuencias del estrés laboral sobre el comportamiento

De forma general se identifican estas consecuencias:

- Excesivo consumo de café, nicotina, alcohol y medicamentos.
- Cambios en los hábitos alimentarios.
- Falta de ejercicio físico.
- Abandono de actividades sociales.
- Sensación de estar enfermo y utilización excesiva de servicios de salud.
- Cambios generales en la forma de vida
- Comportamientos antisociales
- Disfunciones en las relaciones personales y sexuales
- Depresión
- Suicidio

Pero en el ámbito laboral las consecuencias pueden ser:

- Absentismo
- Bajo rendimiento cuantitativo y cualitativo
- Incremento del número de accidentes
- Conflictos interpersonales
- Comportamientos inseguros

#### c) Consecuencias físicas

Las alteraciones de las funciones orgánicas más comunes en las personas expuestas a situaciones de estrés en el trabajo son problemas:

- Musculares, como tensión y dolor.



- Gástricos e intestinales, como indigestión, vómitos, acidez, estreñimiento, úlceras, colon irritable.
- Cardíacos y vasculares, como palpitaciones, arritmias y dolor en el pecho, enfermedades coronarias (infarto de miocardio), e hipertensivas.
- Pulmonares y respiratorias, como dificultad para respirar o respiración anormalmente rápida o profunda, asma.
- del sistema nervioso central, como trastornos del sueño, debilidad, desfallecimientos o dolores de cabeza.
- Cutáneos: eczemas y otras enfermedades de la piel.
- Sexuales: frigidez e impotencia.
- Alteraciones de la menstruación: menstruación dolorosa y alteraciones en la periodicidad.
- Inmunitarias: baja resistencia a la enfermedad, infecciones frecuentes, agravamiento de enfermedades de base inmunológica.

#### d) Consecuencias para los centros de enseñanza

El rendimiento en el trabajo se ve afectado por el estrés profesional, así como la calidad del trabajo. Esto puede subsanarse aplicando métodos de trabajo más creativos y participativos, que proporcionan mayores cotas de aprendizaje, autonomía y apoyo social, así como mayores cotas de calidad de la producción.

El absentismo y la movilidad en el trabajo guardan relación con los factores. Las esperanzas frustradas en lo que se refiere a salario y a las primas de estímulo, unas mediocres perspectivas de promoción, la falta de consideración, de información y de equidad por parte de los equipos directivos sin experiencia, la pobreza de las relaciones con compañeros y compañeras de trabajo, la falta de apoyo, las tareas repetitivas, la falta de responsabilidad y de autonomía, la ambigüedad de las funciones en el trabajo, etc., promueven la ausencia del trabajo.





Como afirma la OIT, frecuentemente se vinculan los accidentes de trabajo con los factores psicosociales. Los accidentes son susceptibles de producirse en condiciones físicas peligrosas, cuando los factores psicosociales interfieren la apreciación y evaluación por los propios trabajadores y trabajadoras. El estrés en el trabajo, la falta de formación y el trabajo intenso son otros factores adicionales que podrían relacionarse con los accidentes de trabajo.

En este sentido, es objeto de especial interés la relación existente entre siniestralidad laboral y precariedad en el empleo. Las diferencias de riesgo entre trabajadores temporales y fijos, en el sector de la educación, son casi el doble (1,9).



#### **4. Medidas preventivas**

- Mediante una formación inicial o permanente relativas a problemas reales pero sin que represente una sobrecarga para el docente.
- Dotar a los centro de autonomía para tratar a los alumnos en su contexto social propio.
- Fomentar el trabajo en equipo para solventar los problemas más acuciantes y difíciles de resolver.
- Asegurarse que el volumen de trabajo coordine con la habilidades y los recursos de los trabajadores.
- Diseñar los trabajos para proveer significado, estímulo y oportunidades para que los trabajadores usen sus habilidades.
- Mejorar las comunicaciones.
- Relajación y control de la respiración
- Habilidades de comunicación y técnicas asertivas.
- Reestructuración cognitiva. Inoculación del estrés y autoinstrucciones.
- Solución de conflictos y toma de decisiones.



## 5. Bibliografía

- La salud laboral en el sector docente. ISTAS. Alfonso A. Calera, Lola Esteve, José María Roel, Valeria Uberti-Bona.
- Estrés, ansiedad y depresión: Incidencia en el profesorado  
Eloisa Guerrero Barona  
Profesora Tutora de Psicología (U.N.E.D)
- Proyecto: PARA CONOCER Y SUPERAR EL ESTRÉS DOCENTE. Asociación para la investigación y el desarrollo educativo en Extremadura
- Educaweb. Educación, formación y trabajo.
- ERGA-PT. Número 11.
- Hoja informativa nº22 de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo.