

EL ESTRÉS DE LOS MAESTROS DURANTE LA PANDEMIA .

Por: Rogelio Javier Alonso Ruiz*. 20/10/2020

Ambos videos se hicieron virales en redes sociales: uno, mostraba a un profesor universitario conteniendo el llanto tras recibir mensajes de aliento de sus estudiantes ante las dificultades que enfrentaba para transmitir un video; en el otro, una maestra en estado de histeria reprendiendo de manera hostil a sus alumnos por, según ella, tener las cámaras apagadas durante la clase en línea que dirigía. Las reacciones referidas, diametralmente opuestas entre sí, tienen en algo en común, de acuerdo a los testimonios de los mismos protagonistas: la frustración y el estrés. No hay manera de justificar un trato humillante como el del segundo caso, pero llama la atención que sobre la mesa de debate no se haya tocado apenas, más allá de que es un acto a todas luces censurable, el hecho de que éste pudiera ser reflejo de la situación emocional que muchos docentes están experimentando con la enseñanza a distancia.

Se concibe al estrés laboral como la condición en la que “ciertos aspectos del ambiente laboral son extremadamente difíciles o exigentes para ser enfrentados por la persona” (Saltijeral y Ramos, 2015, p. 362), motivando la aparición de reacciones que ponen el riesgo el bienestar físico y mental. Además de los múltiples desafíos a los que el docente se enfrenta en su labor, la naturaleza humana de su actividad la hace más propensa a la generación del padecimiento: “trabajar con personas usualmente genera más estrés que trabajar con cosas, debido a la carga afectiva y emocional que conlleva” (Rodríguez, et al, 2017, p. 19). Si bien se dice que en el entorno laboral es inevitable que exista presión y que incluso, bien dosificada, podría ser un catalizador del buen desempeño, “el estrés aparece cuando esa presión se hace excesiva o difícil de controlar” (Leka, 2004, p.3). Para muchos docentes la enseñanza a distancia ha significado este escenario.

Si bien ya era proclive al padecimiento en cuestión, durante la pandemia la docencia ha potenciado factores que se asocian al estrés laboral (Leka, 2004, pp. 6-7). Uno de los principales se refiere a las jornadas de trabajo muy largas o fuera del horario normal, así como los horarios de trabajo imprevisibles: el hecho de que el maestro trabaje desde casa parece haberse confundido con que debe estar disponible a

cualquier hora del día, ya sea para atender a los alumnos o padres de familia, así como recibir avisos e instrucciones por parte de las autoridades escolares. Otra de las razones que genera estrés es la falta de control sobre los efectos de la actividad propia: hoy, más que nunca, el éxito de la labor educativa depende de factores ajenos al docente tales como las condiciones culturales, económicas y tecnológicas de los hogares, así como la disposición de los padres de familia para apoyar el trabajo escolar.

Uno más de los estresores del docente tiene que ver con una supervisión inadecuada, desconsiderada o que no proporciona apoyo, así como un ejercicio inadecuado del liderazgo escolar: la función de autoridades educativas y escolares, lejos de facilitar el desempeño de los docentes, puede ser motivo de agobio y enfado ante exigencias abundantes e irrelevantes. El trabajo aislado, al no permitir la expresión de inquietudes ni permitir la superación de dificultades mediante el consejo de pares, también condiciona la aparición del estrés. Finalmente, destacan también las exigencias contrapuestas entre la vida laboral y la vida familiar y personal: espacios y momentos que deberían ser destinados al convivio con los seres queridos, el descanso y la recreación, son invadidos por las obligaciones del trabajo.

Como se observa, la labor docente a distancia ha representado un caldo de cultivo para el estrés. Las consecuencias de este problema son de consideración: basta decir que en México se le adjudican anualmente 19,000 infartos (Rodríguez, et al, 2017, p. 2), así como asociársele a dificultades digestivas o para dormir, relajarse o concentrarse. Un estrés mal gestionado puede devenir en lo que se conoce como Síndrome de *burnout* (o del trabajador quemado). Una investigación de Rodríguez, Guevara y Viramontes (2017) sobre el caso de un docente estresado demostró que éste incurría en eventos de irritabilidad excesiva por detalles muy simples; asimismo, se observaba cansado y era conflictivo con sus colegas; los alumnos del profesor estudiado manifestaron sentirse agobiados, ridiculizados e incluso agredidos física, verbal y psicológicamente. El estrés crónico se vincula también con un “sentimiento de incompetencia personal, profesional y colectiva, [provocando] una crisis de eficacia percibida” (Saltijeral y Ramos, 2015, p. 368).

Las consecuencias del estrés excesivo no sólo se limitan a la salud física y mental de los afectados. También tiene importantes repercusiones en la organización escolar: “es común que los compromisos establecidos administrativamente y los contraídos en los consejos técnicos no sean atendidos en tiempo y en forma,

argumentando la saturación de trabajo, la dificultada para hacerlo, la falta de recursos, la falta de tiempo, etcétera” (Rodríguez, et al, 2017, p. 17).

Así pues, se observa que el estrés laboral al que están expuestos los docentes, sobre todo durante esta época de enseñanza a distancia, es considerable dadas sus importantes consecuencias. Un primer aspecto para evitar la aparición del estrés tiene que ver con el ajuste entre los conocimientos y capacidades del docente a las exigencias y presiones del trabajo (Leka, 2004, p. 5): en este sentido, se vuelven imperativos, por parte de las autoridades educativas, opciones formativas pertinentes para el desafío que están enfrentando los maestros; las supervisiones y la misma organización escolar también deberían procurar redes de intercambio de experiencias e información que permita a los profesores prepararse y acompañarse mejor para enseñar a distancia. Debe tenerse en cuenta que “la percepción del apoyo social es crucial para el individuo” (Rodríguez y Rivas, 2011, p. 83), nada más nocivo que el trabajo aislado.

Otra posible solución al problema del estrés tiene que ver con la modificación de las exigencias laborales (Leka, 2004, p. 18): no se puede suponer que la vida escolar a distancia transcurrirá de la misma manera que la presencial, por tanto, las expectativas y los medios deberán ser mesurados de acuerdo al escenario que se vive, en aras de evitar frustración ante pretensiones inalcanzables. Es evidente también la necesidad de respetar la vida personal del maestro: establecer dinámicas de comunicación respetuosas de los ámbitos familiar o recreativo, por mencionar algunos. Es importante también aligerar la carga administrativa. Asimismo, para gestionar adecuadamente el estrés no deben descartarse el aprendizaje de técnicas de relajación o terapias (Mindfulness, por ejemplo) destinadas a desarrollar habilidades psicológicas para prevenir y aliviar este padecimiento (Rodríguez y Rivas, 2011, p. 83).

Como se observa, el estrés laboral al que son sometidos los docentes, sobre todo durante la enseñanza a distancia, es para tomarse en cuenta. No se puede esperar el éxito de una estrategia educativa si, quienes se encargan de concretarla, los maestros, se encuentran en condiciones desfavorables para desempeñar su labor. El escenario desconocido y considerablemente demandante al que se están enfrentando los profesores debe ser motivo suficiente para poner atención a su estado emocional. Los casos de los profesores expuestos al inicio de este escrito pudieran ser la punta del iceberg de un problema mucho más complejo, que va más allá de episodios de ira o de aflicción espontáneos que, en cambio, pudieran ser

indicadores de males que silenciosamente se están gestando y que habrían de tener desenlaces no deseados.

***Rogelio Javier Alonso Ruiz.** Profesor colimense. Director de educación primaria (Esc. Prim. Adolfo López Mateos T.M.) y docente de educación superior (Instituto Superior de Educación Normal del Estado de Colima). Licenciado en Educación Primaria y Maestro en Pedagogía.

Twitter: @proferoger85

REFERENCIAS

LEKA, STAVROULA (2004). *La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales*. Francia: OMS. Disponible en:
https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1

MORIANA, JUAN, & HERRUZCO, JAVIER (2004). *Estrés y burnout en profesores*. International Journal of Clinical and Health Psychology, 4(3). Granada: Asociación Española de Psicología Conductual. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337/33740309>

RODRÍGUEZ, JOSÉ, & GUEVARA, ALBERTICO, & VIRAMONTES, EFRÉN (2017). *Síndrome de burnout en docentes*. En IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH, vol. 8, num. 14, 2017. México: REDIECH. Disponible en:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=521653267015>

RODRÍGUEZ, RAQUEL, & DE RIVAS, SARA (2011). *Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención*. Medicina y Seguridad del Trabajo (Internet) 2011; 57. Suplemento 1: 1-262. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid. Disponible en:
<http://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v57s1/actualizacion4.pdf>

SALTIKERAL, MARÍA, & RAMOS, LUCIANA (2015). *Identificación de estresores laborales y burnout en docentes de una secundaria para trabajadores del Distrito Federal*. Salud Mental, 38(5),361-369. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=582/58243957008>

Fotografía: La Tercera.

Fecha de creación

2020/10/21