



# El Estrés Laboral en el Docente

El estrés es una respuesta del organismo ante un cambio específico, o ante una demanda a la que debemos atender. Además, la percepción de ese cambio o demanda puede ser positiva o negativa. El estrés se activa cuando la presión (o las exigencias que demanda la situación) excede tu límite **personal**.

El estrés laboral surge una vez que las demandas del trabajo son altas, y al mismo tiempo, la capacidad y el control de toma de decisiones es baja.

La enseñanza es considerada como altamente estresante, condicionando actitudes y conductas del profesorado, así como la calidad de la enseñanza. Se destacan diferentes motivos:

- Exigencias cambiantes, adquiriendo más responsabilidades
- Clima escolar, con actitudes y conductas negativas por parte del alumnado y/o compañeros de trabajo.
- Actualización constante y normativa cambiante
- Poca valoración de su trabajo y frutos a largo plazo del mismo

Los síntomas más frecuentes los vemos en la siguiente tabla, ¿los reconoces?:

En tu cuerpo	En tu estado de ánimo	En tu comportamiento
Dolor de cabeza	irritabilidad	Baja capacidad de concentración
Tensión o dolor muscular	Inquietud	Irascibilidad
Dolor en el pecho	Sensación de ahogo	Miedo, desconcierto
Fatiga	Sentirse abrumado	Consumo de tabaco, irascibilidad, tristeza
Malestar abdominal	Tensión	Práctica de ejercicio con menos frecuencia
Inapetencia sexual	Depresión	Problemas relacionales y de pareja
Insomnio	Cansancio	Dificultad atencional





El estrés prolongado puede derivar en consecuencias más graves, tales como la ansiedad crónica, la depresión, o el burnout (Síndrome del Quemado en el trabajo).

¿Qué puedes hacer ante el estrés?



**Descansar.** Si sientes estrés, toma un descanso; aunque breve, puede ayudar a relajarte, cierra los ojos por unos momentos y respira profundamente.



**Tener claro el rol que desempeñamos.** Mediante una descripción clara de lo que se espera de ti



**Establecer metas razonables.** Conocer la realidad que atendemos. Saber qué puedes conseguir todos los días puede ser útil.



**Organización.** Agendas, lista de pendientes. Ordenar por relevancia cada tarea.



**Hobbies.** Reserva un tiempo para ti para disfrutar.



**Aproveche su tiempo libre.** Disfruta las vacaciones. A veces, incluso un fin de semana alejado nos ayuda a tomar perspectiva (y aire).

**SERVICIO DE  
PREVENCIÓN DE  
RIESGOS  
LABORALES.  
ÁREA DE  
PSICOLOGÍA**

**Llama al SPRL, Servicio de Psicología.** Podemos asesorarte sobre cómo actuar en determinadas ocasiones

