

# Estrés laboral en la profesión docente: identifícalo y evita riesgos



El **75% de los mexicanos** padece fatiga por **estrés laboral**, según datos del [Instituto Mexicano del Seguro Social](#) (IMSS).

Los **docentes no están exentos de padecer las consecuencias de esta condición**, compartió la Dra. Adriana Amezcua, investigadora y docente del Tec de Monterrey.

El **estrés laboral** llega cuando existe **una presión dentro del entorno de trabajo** que puede provocar la **saturación física y/o mental del individuo**, explicó como parte de los talleres de la **Reunión Nacional de Profesores 2023**.



/> width="900" loading="lazy">

“Cuando el **estrés es constante e intenso**, rebasando la energía y la capacidad de respuesta de la persona, se llega a un **agotamiento profesional**”, indicó **la también coordinadora** de Mejoramiento Académico de la Dirección de Bienestar Estudiantil en campus Monterrey.

La experta comparte pasos para **reconocer el nivel de estrés laboral** y **cómo empezar a actuar** para lograr una mayor estabilidad y realización laboral:

**1. Punto de partida: identifica tu personalidad laboral**

**2. Estrés laboral en el contexto de la profesión docente**

**3. Test para identificar el nivel de estrés laboral**

**4. Estrategias iniciales para contrarrestar el estrés laboral**



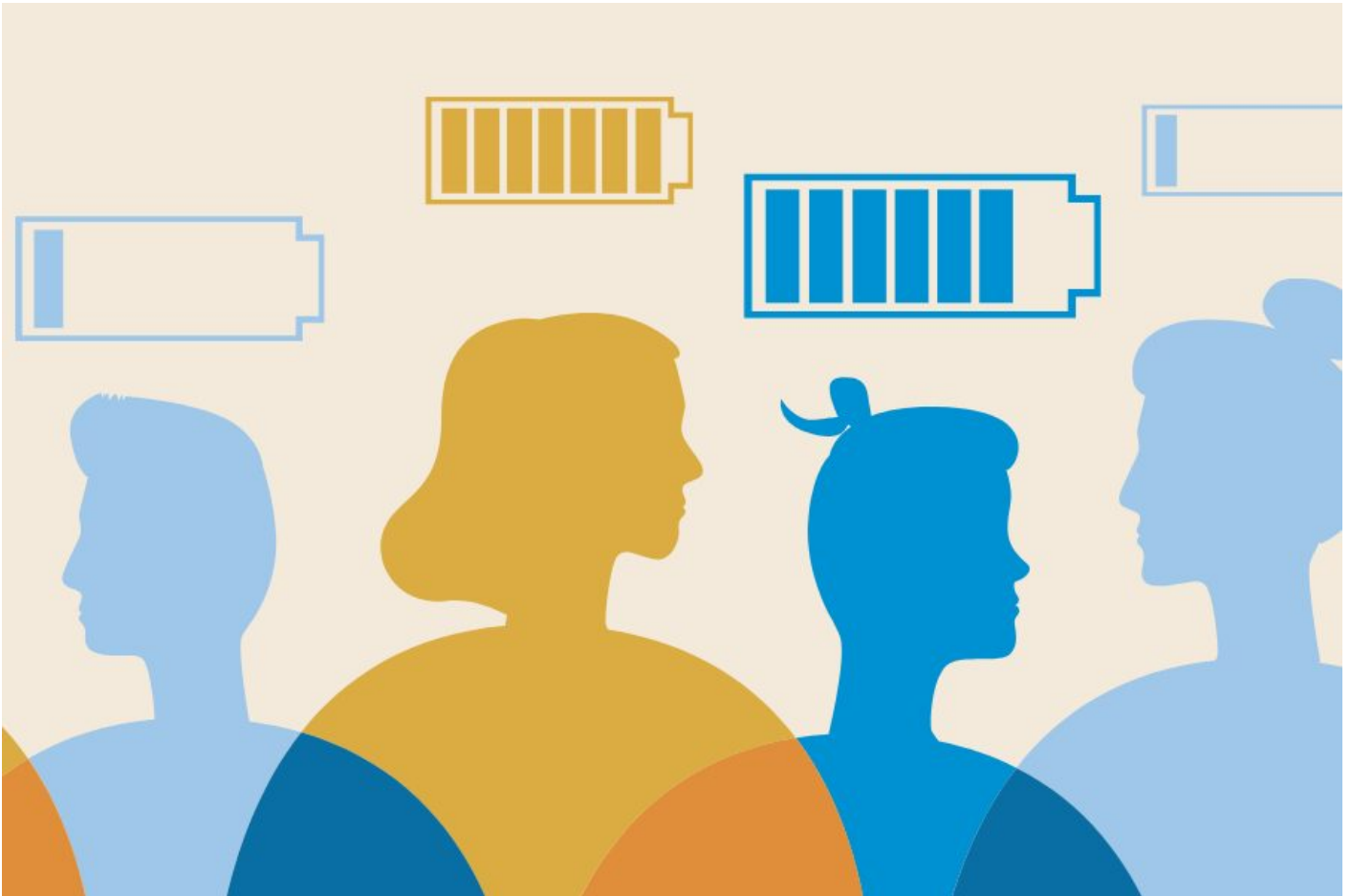
/> width="900" loading="lazy">

## 1. Punto de partida: identifica tu personalidad laboral

Según explica la **experta en bienestar**, es importante entender los dos tipos de **personalidades que** tienden a presentarse en el ámbito laboral, de acuerdo al análisis de los investigadores **Friedman y Rosenman**.

*“La personalidad **tipo A se caracteriza por ser impaciente**, competitiva, les cuesta mucho relajarse o tomar un descanso, permanecen largas horas trabajando, se **impacienta cuando otras personas no llevan su ritmo** y retrasarse les genera **sentimientos incómodos**”,* explica.

*“Por su parte, el **tipo B son más pacientes y relajados**, toman su tiempo para actividades y **cortan con facilidad el trabajo**, pueden **delimitar sus tiempos laborales y personales**, poner límites y si se retrasan en una actividad **retoman y continúan**”,* añade.



/> width="900" loading="lazy">

Por tanto, la coordinadora asegura que quienes tienen el **primer tipo de personalidad (A)** se encuentran con el **doble de riesgo de sufrir desgaste emocional y físico** en el **ámbito profesional**.

Entre las consecuencias de presentar **estrés crónico en el trabajo** -también conocido como [burnout](#)- se encuentran problemas de salud física, como **trastornos cardiovasculares, dolores musculares y migrañas**, debido a la **liberación constante de hormonas del estrés** que afectan negativamente al cuerpo a largo plazo.

Los **trabajadores estresados** pueden experimentar también **repercusiones emocionales** como **ansiedad, depresión e irritabilidad**, lo que afecta negativamente su rendimiento laboral y su capacidad para mantener relaciones interpersonales saludables.

## 2. Estrés laboral en el contexto de la profesión docente

A pesar de que **cualquier profesión puede ser exigente** y por ende llevar a un nivel alto de agotamiento, la líder de este workshop enfatizó que los **profesores se encuentran en una posición particularmente precaria**.

Una de las razones por las que esto sucede se vincula a las **altas exigencias de la sociedad hacia su función** a la par de una demanda de **plena absorción, gran exigencia y esfuerzo** para su trabajo en el aula.

“Ser **docente** está catalogado como una de las **profesiones con mayores riesgos psicosociales** como el **burnout**”, detalla la investigadora, haciendo referencia a autores como **Peiró**.



/> width="900" loading="lazy">

La experta compartió **cuatro dimensiones a considerar** que pueden afectar a los profesores:

- **Desgaste emocional:** agotamiento de los recursos emocionales
- **Despersonalización:** indiferencia, indolencia o cinismo hacia las personas atendidas; autoeficacia disminuida
- **Sentimiento de culpa:** la persona con alto sentido de responsabilidad cree que no están haciendo lo suficiente
- **Baja realización personal:** daño al autoconcepto y deterioro de la identidad laboral

### 3. Test para medir el nivel de estrés laboral

El estrés laboral, como se ha planteado, puede tener un impacto negativo en la salud física y mental. Reconocer el **nivel de estrés en el trabajo** permite actuar a tiempo para revertir esos problemas.

El **IMSS** realizó la adaptación del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (o CPP) para poner al alcance un [test de estrés laboral](#), que sirva como

Reconocer si el **estrés es bajo** permitirá tomar **medidas proactivas** para **evitar que empeore** y se convierta en un **problema crónico**.

Si el **estrés** se encuentra en un **nivel alto**, será de **urgencia buscar ayuda** para **desarrollar un plan de intervención personalizado** y encontrar **estrategias para manejarlo de manera más efectiva**.



/> width="900" loading="lazy">

#### 4. Estrategias iniciales para evitar el estrés laboral

Amezcuca enfatizó en el taller que son necesarias estrategias personales, pero también un trabajo colaborativo para vencer el estrés.

*“Aquí se distingue la **figura del líder para ver cómo podemos colaborar mejor dentro del entorno organizacional y así vencer el burnout**”, indicó la experta.*

Estos son los 10 **consejos** que brindó la experta para comenzar a contrarrestar el estrés laboral:

1. Evitar **sentirnos mal por sentirnos vulnerables**.
2. El desgaste profesional se **genera en entornos laborales**, e implica una corresponsabilidad, por lo que es **imperativo colaborar para crear un ambiente sano** y de crecimiento conjunto.
3. Analizar **qué cosas están dentro y fuera de nuestro control**.

4. Contribuir con un **mejor clima organizacional** para **neutralizar el burnout**.
5. Construir o **fortalecer nuestra red de apoyo** y recordar que los retos requieren ayuda.
6. Recordar que el **estrés negativo** es el recordatorio de que debemos evitar el aislamiento y de que debemos buscar apoyo social-redes.
7. **Cultivar nuestro bienestar** es la clave para preservarnos.
8. **Enmarcar nuestros ideales de por qué somos docentes** para **motivarnos a seguir adelante** por nuestros alumnos.
9. **Hablar de lo que nos pasa**, recordando que la negación obstaculiza la resiliencia porque no afrontamos la situación de origen.
10. No olvidar que **“lo mejor que podemos hacer es no negarlo”**.

Del mismo modo, la experta recalcó que hay **actividades que existen para nutrir** de manera personal a las docentes.

*“Una **gran mayoría de profesores** opta por actividades físicas, espacios de autorreflexión, sueño regular, tratamiento psicoterapéutico, etc. para **encontrar equilibrio**.”*

*“Al final del día, el **bienestar es el equilibrio entre todas las áreas importantes** de la vida”, concluyó,*

**TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR:**