

Riscos e medidas preventivas en profesionais do ensino

Que son os factores psicosociais?

Son as características da tarefa e do individuo que inflúen en demandas psicolóxicas e que contribúen á tensión laboral (Sauter and Swanson, 1996).

Que é o estrés?

Tensión provocada por situacións atafegantes que orixinan reaccións psicosomáticas ou trastornos psicolóxicos ás veces graves.

Efectos iniciais do estrés:

- Preocupacións excesivas
- Incapacidade na toma de decisións
- Sensacións de confusión e bloqueos mentais
- Dificultades para a atención e a concentración
- Sentimentos de falta de control
- Esquecementos frecuentes
- Hipersensibilidade ás críticas
- Mal humor
- Tendencia ao consumo de fármacos , alcol e tabaco

Indicadores de estrés crónico:

- Trastornos do sono
- Ansiedade, medos e fobias
- Depresión e outros trastornos afectivos
- Alteración das condutas de alimentación
- Adicción a drogas e alcol
- Trastornos da personalidade

O desenvolvemento da enfermidade é directamente proporcional á dose, esta vén determinada polo tempo prolongado da presenza do estímulo e da frecuencia de aparición.

Tipos de estresores:

1. **Estresores ambiente físico:** contaminación, contornos desagradables, dificultades de transporte, exceso de ruído ambiental, illamento e afastamento.
2. **Estresores do individuo:** dependerá do tipo de avaliación que fagamos. Esta modifícase conforme imos vivindo o proceso de análise, avaliación e afrontamento da ameaza.
3. **Estresores sociais:** eventos normativos, de evolución familiar, ocasionais, estresores crónicos, fontes extrafamiliares.
4. **Estresores laborais:** relacións laborais, horario laboral, factores organizacionais, formación, política de organización e sobrecarga ou infracarga de traballo.

Riscos e medidas preventivas en profesionais do ensino

Síndrome de estar queimado “Burnout”

Desgaste profesional que sofren os traballadores dos servizos a persoas (sanidade, ensino, Administración pública, policía, servizos sociais etc.), debido a unhas condicións de traballo que esixen altas demandas sociais.

Indicadores de Burnout:

1. **Esgotamento emocional:** diminución e perda de enerxía, fatiga, dor etc.
2. **Despersonalización:** actitudes negativas cara á tarefa, insensibilidade, condutas, despectivas cara aos receptores do servizo etc.
3. **Baixa produtividade:** avaliación do propio traballo de forma negativa, erros, sinistralidade etc.

Síntomas particulares de Burnout:

- Abatemento/Negativismo
- Cinismo
- Absentismo
- Rotación
- Evasividade (drogodependencias) P. ex., aumento do consumo de café, alcol, fármacos...

Mobbing

Estrés de dinámica das relacións persoais no traballo.

Unha ou varias persoas exercen unha violencia psicolóxica extrema, de forma sistemática (polo menos unha vez por semana e durante un tempo prolongado (máis de 6 meses) sobre outra persoa no lugar de traballo.

Carga mental

A carga mental de traballo suxire que os elementos perceptivos e cognitivos, xunto coas reaccións emocionais involucradas nunha actividade, cargan o sistema nervioso central dunha forma análoga a como a carga física o fai sobre o sistema cardiovascular.

Que é a voz?

O aire, ao pasar polas cordas vocais, que están pechadas nese momento, obrígaas a moverse e a súa vibración producen un son.

Alteracións da voz

- Afonía: perda total da voz.
- Disfonías: a alteración da voz en calquera das súas calidades (ton, timbre e intensidade) como consecuencia dun trastorno orgánico ou dunha mala utilización da voz.

Situacións xeradoras de disfonías:

1. Un golpe producido nun traumatismo vocal (berro, tose, golpes de glote ..), coas cordas vocais moi rixidas como en situacións de gran tensión muscular: tensión, enfado, preocupación, tensión emocional.
2. O excesivo uso sen descanso adecuado: profesionais da voz, profesores.
3. O sobre-esfuerzo por encima das capacidades de cada un: falar con ruído de fondo, falar en espazos abertos
4. Outros factores: tabaco, inflamacións...

Existen diferentes tipos de disfonías: larinxite aguda, nódulos vocais, reflujo gastroesofáxico...

Riscos e medidas preventivas en profesionais do ensino

Consellos para o coidado da voz

- Utiliza xices redondos, xeran menos po e resecan menos a garganta. Atopa formas non vocais de manter a disciplina/ensino dos nenos. Non berre nin grite habitualmente, utilice outras formas de chamar a atención.
 - Evita falar de xeito prolongado a longa distancia: patio do recreo. Usa sistemas alternativos nas túas clases: casetes, vídeos, apuntes, transparencias.
1. **Alimentación sa:** beber auga durante a clase e diminuír o consumo de tabaco.
 2. **Exercicio:** exercicios respiratorios e exercitar a musculatura que intervéen na fonación.
 3. **Ambiente:** humidificar o ambiente. Evitar cambios bruscos de temperatura.
 4. **Medicamentos:** algúns medicamentos poden afectar á voz (antihistamínicos...)

Prevención do estrés

A nivel individual:

- Desenvolvemento de condutas que eliminen a fonte de tensión e que neutralicen as súas consecuencias negativas
- Adestramento en solución de problemas
- Estratexias de asertividade
- Manexo eficaz do tempo
- Desconectar do traballo fóra da xornada laboral
- Practicar técnicas de relaxación
- Tomar pequenos descansos durante a xornada (5' / h.)
- Fixar obxectivos reais e factibles de conseguir.

A nivel de empresa:

- Reordenación de tarefas
- Medidas organizativas, ergonómicas e medio ambientais
- Participación
- Comunicación (interna e operativa)
- Formación e educación apropiada
- Mellora da capacidade para enfrontar situacións estresantes etc.
- Fomentar a toma de decisións, a transmisión da información e as relacións interpersoais.

Consellos para reducir o estrés

- Aprenda a recoñecer as súas reaccións ao estrés.
- Precise as causas inmediatas do seu estrés
- Non se deixe acelerar por pequenas preocupacións.
- Non se atormente polos “e se...”.
- Non perda a cabeza polo que non ten remedio.
- Busque compensacións (familia, traballo, etc.).
- Dea e acepte apoio social.
- Sexa realista e evite loitar contra pantasma.
- Faga exercicio físico para descargar a enerxía contida polo estrés.