



Facultad de Educación ULL

Trabajo de Fin de Grado en Maestro de Educación Primaria

Revisión teórica

La salud de los docentes y sus hábitos de cuidado: una relación que nos afecta

Autora: Ana Esther González Castañeda

Tutora: Ángeles Judith Hernández Sánchez

Curso académico: 2017/2018

Convocatoria de Presentación: Julio

La salud de los docentes y sus hábitos de cuidado: una relación que nos afecta

RESUMEN

En este trabajo se hace una revisión bibliográfica sobre los cuidados propios de salud en los docentes, además de las principales causas de baja laboral, como el estrés, el *burnout* o los problemas con la voz, su prevención y la normativa relacionada con los riesgos laborales en la docencia. Para dar forma al trabajo se ha investigado sobre las principales afecciones que padecen los docentes y su relación con los aspectos emocionales, además de la salud y los cuidados que se aplican en torno a la alimentación y la actividad física y la manera en la que las administraciones se preocupan de ello.

Palabras Clave: Salud docente, inteligencia emocional, nutrición y actividad física en docentes, uso y abuso de la voz.

ABSTRACT

In this work, a bibliographic review is made on the health care of teachers, in addition to the main causes of sick leave, such as stress, burnout or problems with the voice, its prevention and regulations related to occupational risks. In order to give shape to the work, it has been investigated about the main affections suffered by teachers and their relationship with emotional aspects, as well as the health and care that are applied around food and physical activity and the way in which administrations worry about it.

Key Words: Teaching health, emotional intelligence, nutrition and physical activity in teachers, use and abuse of the voice.

Nota:

En el presente Trabajo de Fin de Grado se aplica la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo (BOE No. 71 de 23-03-2007), para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, así como la Ley 1/2010, de 26 de febrero, Canaria de Igualdad entre Mujeres y Hombres (BOC No. 45 de 05-03-2010). Toda referencia a personas, colectivos, representantes, u otros, contenida en este documento y cuyo género gramatical sea masculino, se entenderá referido a ambos sexos, y, por tanto, la posibilidad de referirse a mujeres y hombres.

1. Introducción.....	3
2. Objetivos e Hipótesis.....	5
3. Metodología empleada.....	5
4. Desarrollo de contenidos.....	7
4.1. Tabla cronológica de datos.....	8
4.2. <i>Burnout</i> o síndrome del quemado, estrés docente y la voz.....	12
4.3. Emociones y salud en los docentes.....	14
4.4. La alimentación y la actividad física en la salud del docente.....	16
4.5. Ley de Prevención de Riesgos Laborales y manuales relacionados.....	17
4.6. Caso especial de docentes de Educación Física.....	20
4.7. Otros puntos de interés sobre los cuidados docentes.....	21
5. Conclusiones.....	22
6. Valoración Personal.....	24
Bibliografía.....	25
Anexos	

1. Introducción

Los y las docentes son importantes para todos pues ellos se encargan de formar a los futuros miembros de nuestra sociedad:

En la etapa escolar se va desarrollando a las personas, adquiriendo conocimientos pero, también, se empiezan relaciones con personas de fuera de la familia, interactuando con otra gente y manejando nuestras emociones. Son los docentes los que se vuelven unos referentes que ayudan a sus alumnos a ajustar sus distintos perfiles afectivos y emocionales. Una labor que comienza en el hogar pero que continúa en el colegio (Reguera, 2017).

No hay ninguna duda en saber que son ellos los que se encargan de la parte principal del desarrollo de la personalidad que tanto se defiende nuestra carta magna cuando dice que “La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana en el respeto a los principios democráticos de convivencia y a los derechos y libertades fundamentales” (art. 27.2 CE), por lo tanto, deben ser tan mimados nuestros docentes como han de mimar ellos a esos futuros miembros de la sociedad.

En sus hombros recae una gran responsabilidad y cada día luchan con ello en las aulas. Siendo así, tan necesarios, no es de extrañar que su salud y bienestar pueda ser de interés para investigar y así buscar fórmulas para un mejor desempeño de su trabajo, además de la considerable parte de dignidad y orgullo que debe acarrear su profesión. Aunque al final, lógicamente, su trabajo saldrá adelante bien o no tan bien, pues es la enseñanza básica obligatoria y gratuita (art. 27.4 CE).

Al observar por las aulas, la mayoría de las veces podemos ver un ambiente movido, con diversidad, donde es una persona la que lleva la batuta de su orquesta. Estos directores deben lidiar cada día con un número amplio de individuos, todos ellos diferentes y parecidos, a la vez que deben manejar una amplia gama de conocimientos que se pondrán a prueba constantemente. Además, son estos directores de orquesta los que menos reconocimiento se llevan cuando la música suena, siendo para los ojos externos unos simples trabajadores en su jornada laboral. Muchas veces no se tiene en cuenta que estos docentes son los que procuran los caminos del conocimiento a nuestros niños y niñas, para que formen unas piezas correctas de nuestro gran engranaje social.

Estos docentes no son reconocidos como se debiera y se piensa que su trabajo no es peligroso, ni que acarrea lesión alguna. Lejos de la realidad, donde el sector de la enseñanza sufre grandes dolencias que podrían afectar de alguna manera al desempeño de su labor en el día a día en las aulas y fuera de ellas. Dolencias como enfermedades psíquicas y nerviosas derivadas del estrés entre otras cosas; otras relacionadas con la voz por el uso y sobreuso de esta; u otras óseo-musculares que nadie se espera de una profesión a primeras inofensiva (Alemany, 2009).

Con esta revisión quisiera analizar los estudios, investigaciones y artículos que se han realizado sobre este tema o relacionado con el, para poder sacar unas conclusiones útiles acerca de un tema que nos influye en general. Este análisis puede aportar una visión más amplia de lo que concierne a la salud de los docentes en relación a una vida más enriquecedora que pueda entregarnos a unos maestros y maestras mejor implicados en su labor, a la vez que unos mejores ejemplos para nuestros pequeños.

Para ello, se ha realizado una búsqueda de información relacionada con el tema de interés, en concreto con los cursos de enseñanza básica, ya que, como su nombre indica, es la base del resto de las enseñanzas que recibirán esos alumnos. La información buscada ha sido relacionada con la salud de los docentes, las principales afecciones que sufren, los cuidados propios que realizan y los que se aconsejan, además de un pequeño barrido sobre su alimentación y actividad física y la relación que ello puede tener con esas afecciones laborales. Además, no se ha dejado de lado la peculiaridad del docente de Educación Física, de mi interés por ser mi especialidad, que tiene algo muy diferenciador que es el trabajo a la intemperie y las consecuencias a la larga que ello lleva sin los cuidados precisos.

Durante la revisión he descubierto que a pesar de ser un asunto de interés la salud docente, no es algo a lo que se le haya buscado grandes mejoras o haya generado alguna respuesta significativa en las administraciones, por lo que se analizará también el nivel de protección que tengan por parte de dichas administraciones.

Este trabajo puede traer una gran mejora al tener en cuenta todos los aspectos que se han encontrado relacionados con el desempeño laboral de los docentes en cuestión a su salud y bienestar, pues podría abrir puertas hacia algún programa de mejora para la educación desde la base de los maestros y maestras, ya que ellos son los que van a dar la cara y los que serán el principal ejemplo a seguir de los niños y niñas.

2. Objetivos e Hipótesis

El principal objetivo es realizar una revisión bibliográfica sobre los aspectos relacionados con la salud y el bienestar de los docentes, tales como: el estado de su salud emocional, el *burnout*, el estrés laboral, la alimentación, el ejercicio físico, la voz como herramienta de trabajo, los propios cuidados docentes y la prevención de riesgos laborales en relación a la docencia, para poder sacar una serie de conclusiones que sirvan para tener una visión más unificada sobre la salud en la docencia y los hábitos convenientes de cuidado.

Entre esto, se pueden sacar unos objetivos secundarios:

- Conocer la relación de las diferentes dolencias laborales de la docencia
- Analizar los factores que influyen en el rendimiento docente.
- Mejorar los conocimientos en autocuidado para los docentes y las administraciones.

La hipótesis planteada:

- Las enfermedades psicológicas, sociales y físicas que padecen los docentes tienen una significativa relación con unos malos hábitos de cuidados de salud, una baja protección por parte de las administraciones con respecto al tema y un bajo reconocimiento social de su empleo y esfuerzo.

3. Metodología empleada

Este trabajo es una revisión bibliográfica de gran parte de artículos e investigaciones que se han llevado a cabo en relación con la salud de los docentes y la medida en que afecta a su trabajo. Para ello, se han seguido los pasos que una revisión bibliográfica exige, empezando por plantear el posible tema con mi tutora para, juntas, darle una forma más maleable.

TEMA

A lo largo de mi vida he visto como maestros y maestras conocidos han tenido momentos negativos en su carrera, además de pasar por algo parecido en mis prácticas como docente. Fue inevitable para mí darme cuenta de algunas cosas, como que en esos momentos negativos coincidían normalmente una mala alimentación, una pérdida de interés por el ocio y las actividades físicas, además de una búsqueda de desahogo en sustancias como el tabaco, el

alcohol o los medicamentos. Es por eso que me surgió la duda sobre si eran los momentos negativos los que potenciaban esos malos hábitos o si eran esos malos hábitos los que llevaban a los momentos negativos. Así es como llegué al objetivo principal sobre los aspectos relacionados con la salud y el bienestar docente, su relación con el desempeño laboral y las pautas que podrían servir para un autocuidado de los docentes que les ayudase a salir a flote de situaciones a las que han llegado por su propio pie sin darse cuenta.

BÚSQUEDA BIBLIOGRÁFICA

Después realicé la búsqueda, primero en la base de datos de “google” y después en el Punto Q de la Biblioteca de La Universidad de La Laguna, el cual cuenta con accesos a un amplio número de bases de datos y documentos. En todas las búsquedas empleé los mismos conjuntos de palabras que fueron: “salud de los docentes”, “salud de los maestros”, “cuidados de salud docentes”, “nutrición en la docencia”, “hábitos de alimentación en los maestros”, “*burnout* en la docencia”, estrés laboral en la docencia”, “el uso de la voz en los docentes”, “prevención de riesgos laborales en los docentes”, “autocuidados de los maestros”, “hábitos de salud en docentes”, “seguridad y salud en docentes”, “peligro de radiación solar en docentes”, “bienestar docente”, “inteligencia emocional en la escuela”, “emociones de los docentes”, “estado emocional de maestros”, “salud mental de docentes”, “actividades físicas de docentes” y “actividades de ocio en docentes”.

En las búsquedas apliqué los filtros convenientes, como “lengua castellana” o “educación”, además de acotar la búsqueda hasta un límite de los años 90, ya que antes de esa década, los profesores y maestros gozaban de una verdad absoluta y un poder casi de autoridad, lo que influye en los diferentes resultados que se podrían hallar.

De esta manera conseguí un buen número de artículos, libros y otros documentos que me sirvieron para dar forma a este trabajo.

SELECCIÓN BIBLIOGRÁFICA

Al final realicé una selección intentando eliminar los documentos menos interesantes para el trabajo, ya fuera porque su contenido estaba repetido en otro documento y no aportaba nada nuevo, o porque se alejaban algo del tema del trabajo.

La mayoría de los documentos los seleccioné por su contenido relacionado directamente con el tema, pero otros los seleccioné por ser un apoyo para alguno de esos otros documentos.

Al final obtuve un buen número de archivos con una buena masa de información útil, por lo que iba a ser necesario hacer una buena tarea organizativa y de este modo no perderme en un mar de palabras.

ORGANIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Tras esas operaciones, para organizarme bien, decidí realizar un resumen de cada documento, junto a palabras clave y su cita bibliográfica, de forma que pudiera tener un orden y un adelanto de toda la información, además de numerarlos por orden de encuentro en la búsqueda.

Luego, los clasifiqué por asuntos clave: *burnout* y estrés, salud emocional, afecciones y cuidados de la voz, alimentación y actividad física, cuidados docentes y documentos relacionados con la prevención de riesgos laborales en la docencia, pues ese sería el camino que iba a seguir para darle vida al cuerpo del trabajo.

ELABORACIÓN DEL TRABAJO

Una vez tuve todo preparado, comencé a escribir el trabajo siguiendo un índice que establecí en base a la información que obtuve y la relación con la que manejaría los datos. Todo ello, sin salirme del esquema establecido para este tipo de trabajos.

Realicé un breve pero completo resumen, con sus palabras clave y su *abstract* y preparé la portada. Tras ello, redacté la introducción, la metodología, una tabla cronológica de los documentos encontrados para facilitar la comprensión del trabajo al lector, y el desarrollo del cuerpo del trabajo. Finalicé todo con las conclusiones a las que llegué y unas propuestas de mejora que se me ocurrieron tras esta experiencia.

Por último, añadí la bibliografía que, cuidadosamente, había ido reuniendo en un archivo, y añadí todos los anexos precisos que ayudasen a entender los caminos que seguí para realizar este trabajo.

4. Desarrollo de contenidos

Las enfermedades más comunes en la docencia están relacionadas con las propias de los niños y niñas debido a su alta exposición. Pero hay un tipo de enfermedades psicológicas y sociales

que afectan de manera llamativa al sector de la docencia como el ya famoso *burnout* o síndrome del quemado y el estrés laboral. Estas enfermedades afectan también al estado emocional y no hay un buen planteamiento para su lucha desde las administraciones. Además, siendo los docentes los que enseñan una serie de conceptos relacionados con la salud, es curioso como en ciertos momentos, los hábitos más comunes como son la alimentación y la actividad física, se dejan de lado. Esto, mirado desde un enfoque global, puede mostrar una relación más íntima de la que se pudiera creer.

4.1. Tabla cronológica de datos

AÑO	AUTOR/ES	TEMA	CONCLUSIONES/CONTENIDO
1994	Fernández-Castro, Doval, EDO y Santiago.	<i>Burnout</i> , estrés y hábitos de salud	A más estrés o <i>burnout</i> , peores hábitos de salud y se sacrifican los buenos hábitos por necesidad en períodos de estrés y urgencia lo que lleva a emociones negativas.
1994	Castro & Izquierdo	Emociones y salud	Influencia de las emociones para enfermar o recuperarse de las enfermedades.
1999	Guitart	Depresión como segunda causa de baja en la docencia	Según el Ministerio de Educación, la depresión es la segunda causa de baja laboral docente y esta se produce principalmente por el estrés
2003	Martínez-Otero	Estrés y ansiedad en los docentes	Fuentes de insatisfacción docente y análisis del impacto del estrés y ansiedad en los docentes, ofreciendo recomendaciones para el equilibrio psicológico.
2004	Bermúdez, Martínez, Rius y Esteve	Uso de las voz y el <i>burnout</i>	Relación entre la baja satisfacción personal con el agotamiento emocional que lleva al <i>burnout</i> , despersonalización como defensa contra el agotamiento emocional y relación de todo esto con la interacción vocal en el aula.
2006	Pascual	45 profesores de baja al mes por estrés y depresión	Por estas causas se pierden de media tres meses de trabajo
2007	Cortejo y Quiñonez	Factores asociados al malestar y bienestar docente	Interés en los factores que llevan al <i>burnout</i> y al estrés docente
2007	Marchesi y Díaz	Las emociones y los valores de los docentes	Relación de la inteligencia emocional con el ejemplo y los valores que los docentes darán.
2008	Universia.es	La voz como herramienta del docente	Los factores que influyen en el uso y abuso de la voz en los docentes al ser esta una de sus herramientas principales.
2008	Rizo, Bernal y Hernández	La Radiación ultravioleta en los docentes de EF y otros relacionados.	Reflexión sobre los riesgos de la exposición a la intemperie por parte de los docentes de EF y otros profesionales similares y recomendaciones preventivas.
2009	Nicolás y Martínez	Prevención y cuidado de la voz en docentes	Se destaca la importancia del aparato fonador en profesionales como los docentes y las causas no conocidas que influyen en sus disfunciones como el estrés o los malos hábitos posturales, que pueden

			llevar a la frustración por no poder usar su herramienta de trabajo.
2009	López	Salud laboral de los docentes	Se debe hacer una evaluación de riesgos para llegar a una actividad preventiva basándose en los hechos relacionados con la salud de los docentes, adaptada a su realidad y contando con aspectos como los diferentes tratos con el alumnado, además de incluir la existencia de los diferentes trastornos relacionados con la salud mental de los docentes.
2009	Alemaný	Enfermedades frecuentes en la docencia	Relaciones entre trabajo docente y trastornos de la salud, tanto biológicos como psicológicos que afectan al desarrollo de su labor.
2009	Pérez Soriano	Seguridad y salud en los docentes	El sector de la educación es de los menos esperados con riesgos pero los hay y muchos docentes desconocen la Ley de Prevención de Riesgos Laborales en relación a su puesto de trabajo y cómo les afecta.
2010	Rodríguez Zafra	Causas y soluciones del estrés docente	El estrés afecta de diferentes maneras a los docentes, de manera que se deben conocer sus causas para poder aplicar las acciones para su reducción.
2010	Extremera, Rey y Pena	La docencia perjudica la salud	Una investigación en Huelva donde los docentes mostraban niveles medio-altos de estrés que lleva al <i>Burnout</i> y otras sintomatologías importantes. Destacan en primaria los problemas de salud con síntomas físicos, las mujeres puntúan más alto en esos síntomas y las estrategias para superarlo son diferentes entre hombres (más acción) y mujeres (más emoción).
2015	Azumendi	Bajas por estrés del profesorado	Teniendo en cuenta los factores que intervienen en el estrés de la práctica docente, se debería considerar como accidente de trabajo y no una contingencia común.
2015	Camiro	Estado emocional y su efecto durante las clases	La importancia de la Inteligencia Emocional para desenvolverse mejor en el trabajo.
2015	Blázquez, León-Mejía y Feu Molina	Intención y práctica de actividad física en maestros españoles	Los docentes practican menos actividad física de la recomendada internacionalmente, incluidos los docentes de Educación Física, aunque estos muestran más intención de realizarla en un futuro. Además, son las mujeres las que menos practican y menos intención muestran para un futuro lo que podría estar influido por la formación de familia y entrada al mercado laboral, que les resta tiempo más tiempo libre que a los hombres.
2016	Sáenz y Gabini (compiladores)	Estrés laboral del docente de primaria, sus estrategias de afrontamiento y su relación con la Inteligencia Emocional y el Locus Control.	Los docentes de primaria privados presentan mayores niveles de estrés a pesar de su antigüedad, hay una correlación positiva entre Inteligencia Emocional y estabilidad emocional, poseyendo más autoestima. La estabilidad emocional está

			relacionada con reponerse de situaciones negativas, aprendiendo de ellas y siendo más abiertos de pensamientos.
2016	La Información	65% de profesores quemados en España	Fases del <i>burnout</i> y principales motivos que llevan a ello en las aulas.
2016	Bermejo	Bienestar docente	<i>Burnout</i> como término negativo relacionado con el estrés laboral y malestar; y <i>engagement</i> como término positivo, relacionado con el bienestar laboral y su enriquecimiento para la autoestima.
2016	Rosales et al.	Nutrición adecuada en docentes	Hay una relación directa entre la nutrición y los hábitos de alimentación disfuncionales con el <i>burnout</i> en docentes y futuros docentes. Además, el sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para la salud por lo que los docentes necesitan una dieta saludable y promoción de la actividad física.
2016	Tapia	Alimentar el cerebro de un docente	Algunos mitos comunes sobre la alimentación y recomendaciones para alimentarse correctamente y poder desempeñar mejor una jornada laboral como docente. Ello dará más entusiasmo y evitará dolencias futuras.
2016	Ruíz	Bienestar emocional docente	La importancia de la salud mental de los docentes ya que influy en su alumnado.
2016	Badía	Emociones y sentimientos de los docentes en la enseñanza y su formación.	La importancia de las emociones y sentimientos de los docentes para su labor e influencia en la educación de sus alumnos.
2016	IBO	15 Hábitos de docentes efectivos	Destaca el hábito número cuatro que trata sobre la priorización del cuidado propio como docente, para atender mejor a sus alumnos, con alegría y entusiasmo. Se tienen en cuenta para ello el sueño adecuado, la nutrición, la actividad física y metal fuera del colegio y ser un ejemplo a seguir para sus pupilos.
2017	Fajardo	Las víctimas del <i>burnout</i>	Un estudio que indica la relación del trabajo en contacto con otras personas como en la docencia, tienen una afección mayor que otros trabajos. El estudio indica que los profesores jóvenes de enseñanza básica y las mujeres son las principales víctimas del <i>burnout</i> . Además, los docentes generalistas se ven también más afectados que aquellos que tienen una especialidad, al igual que afecta el tipo de contrato que se tenga.
2017b	Rosales et al.	Alimentación saludable en docentes	Relación directa entre los hábitos de alimentación disfuncionales con el <i>burnout</i> en docentes, hasta el punto de ser unos buenos predictores de buena o mala alimentación los niveles de <i>burnout</i> .
2017	García	Bienestar emocional en la educación	Tesis sobre el tema en la que se recomienda un programa de bienestar emocional para docentes con buenos resultados aunque no tan grandes como se desearían pero dejando claro que es un

			campo a explorar por su aporte positivo al bienestar docente.
2017	Reguera	Los profesores con Inteligencia Emocional son los que dejan huella	Los profesores con Inteligencia Emocional son modelos para los niños, sufren menos estrés laboral y se sienten más realizados en su entorno de trabajo.
2017a	Rosales et al.	La actividad física y la salud en los docentes	Se realizó un estudio a raíz de la vida sedentaria de la mayoría de los profesores de las universidades. Los resultados mostraron que si dan importancia a la actividad física pero que la dejan de lado por el estrés laboral, especialmente las mujeres que además disponen de menor tiempo libre que los hombres. Aunque confunden actividades físicas con recreativas, pero saben de sus beneficios para la salud.
2017	Londoño	Salud mental en docentes	La salud de los profesores como una tarea urgente e ineludible ya que no solo es por ellos sino por los estudiantes también.
2017	Gaytán	Taller de autocuidado para profesores	Una presentación PREZI donde destaca entre los factores para evitar el <i>burnout</i> el hacer ejercicio, además de saber identificar los detonantes del estrés.
2017	La Vanguardia	Proyecto de mejora de hábitos saludables	Un proyecto llevado por la Universidad de Granada para la mejora de los hábitos saludables en los docentes, sensibilizándolos sobre ellos, informando de su repercusión en la vida y a detectar los hábitos de riesgo.
2017	Fernández, Chamorro, Longás y Segura	Evaluación de bienestar y salud de docentes en centros concertados	Acercamiento al problema de la salud laboral en docentes de colegios concertados con resultados de satisfacción general y autoeficacia, un 20% de nivel saludable bajo, con puntuación alta en las mujeres sobre satisfacción y eficacia, además de afectaciones de voz y músculo-esqueléticas. Se recomiendan unas mejoras para favorecer los factores de resiliencia y desarrollo profesional de los docentes.

A lo largo de la evolución cronológica de la tabla se puede ver que el *burnout* y el estrés docente están presentes siempre, sin embargo, es más hacia la actualidad donde se relaciona la nutrición, la actividad física y el estado emocional con un buen trabajo docente, su salud y su contrarresta a los elementos negativos que producen ese estrés y *burnout*. Además, se ven más artículos e investigaciones hacia la actualidad que en el pasado, cuando ya se tenía en cuenta este tema, que muestran la creciente importancia que va adquiriendo la salud de los docentes.

4.2. *Burnout* o síndrome del quemado, estrés docente y la voz

El *burnout* o síndrome del quemado, es un estado de estrés crónico en el que se padecen los síntomas de fatiga física y psicológica, una baja motivación laboral y un decaimiento emocional (Fernández-Castro, 1994). Así que resultó interesante realizar una investigación en relación a los hábitos de salud con respecto al estrés en maestros de la Enseñanza General Básica (EGB) en la que, según Fernández-Castro et al. (1994), los resultados muestran que a mayor *burnout*, peores hábitos de salud (ejercicio físico, alimentación, prudencia y prácticas saludables); a menos prácticas saludables, mayor empeoramiento de estado de salud; y que en períodos de estrés se reduce tiempo de sueño, descanso y relajación, probablemente porque estas situaciones pasan a un segundo plano en momentos de soluciones inmediatas. Es decir, los maestros con más estrés tienen peores hábitos de salud, especialmente aquellos relacionados con las prácticas saludables, además que a mayor *burnout*, más tendencia a dejar de lado el cuidado de la salud por necesidades o urgencias.

En 2010, Rodríguez Zafra nos contaba que “el estrés docente es una excesiva activación psicológica y física que padecen los docentes como consecuencia de la interacción de los estímulos ambientales como el clima del aula o las interrelaciones sociales, y de respuesta idiosincrásica del individuo, que puede desencadenar en problemas de salud y laborales”. Este mismo autor nos cuenta que dentro de las causas está la escasez de recursos materiales y humanos que viven estos docentes, la atención a la diversidad que realizan sin una preparación adecuada, el malestar que sufren por la falta de motivación e interés del alumnado, los problemas de disciplina con ese alumnado, la falta de reconocimiento y de trabajo con las familias, además de las innovaciones que se llevan a cabo sin una buena formación previa y las posibles inadecuadas relaciones con los compañeros (Rodríguez Zafra, 2010). Así que este autor propone que el centro educativo promueva actuaciones que ayuden a cambiar esas situaciones con familias, alumnado y profesorado, además del apoyo de las administraciones con cursos de formación y reconociendo a los profesores como autoridades públicas, bajando el ratio de alumnado y realizando una mejor distribución de recursos humanos.

Es que las personas que trabajan en contacto directo con otras son de las que más sufren de estrés laboral, entrando aquí los docentes, donde destacan los jóvenes y las

mujeres de la educación básica, sufriendo más los docentes generalistas que los especializados y afectados en diferentes medidas según el tipo de contratación que tengan (Fajardo, 2017).

Martínez-Otero, en 2003, aborda algunos aspectos de la salud mental de los docentes que más preocupan en la actualidad, como las fuentes que causan la insatisfacción (como la sobrecarga de tareas o la formación insuficiente) y analiza el impacto del estrés y la ansiedad en los profesores que causan tantas bajas laborales, donde antes pasan por un malestar docente como preludio de un trastorno mayor salvo que se tomen medidas y recomienda un proyecto educativo que les permita crecer como personas y profesionales, aprendiendo de pequeños logros, aprovechar los períodos vacacionales, practicar actividad física, relajación mental y física, actitud positiva, intercambio de opiniones y experiencias con los compañeros, etc.

Según Sáenz y Gabini en la compilación que realizan en 2016, los docentes de primaria de instituciones privadas son los que sufren más estrés sin importar su antigüedad. También que hay una correlación positiva entre inteligencia emocional y estabilidad emocional que afirman que las personas con más estabilidad emocional tienen mayor autoestima pues tienen más capacidad de sobreponerse a situaciones negativas y tienen menos creencias irracionales, siendo capaces de adaptarse a las situaciones nuevas y son tolerantes. Este tipo de investigaciones contribuyen al conocimiento de la relación existente entre inteligencia, emoción, estrés y enfermedad.

Si miramos con detenimiento, el estrés está considerado como un contratiempo común, pero lo cierto es que en oficios como en la docencia, este estrés es laboral, lo que podría llevar a ser considerado un accidente de trabajo por su relación directa con las funciones que desempeña, obteniendo una mejor respuesta de las administraciones, como ya lo han logrado algunos docentes en el País Vasco (Azumendi, 2015). Hay que tener en cuenta que sobre 45 profesores estuvieron de baja al mes por estrés y depresión en el 2006 según Pascual, y que el 65% de los profesores están quemados, pasando por las fases de agotamiento emocional y fatiga, despersonalización como defensa emocional, hasta llegar a dudar de su realización personal y cayendo en una depresión (La Información, 2016). No hay que olvidar que la depresión es la segunda causa de baja laboral desde los años 90 y ya entonces se le veía un futuro en

crecimiento, sabiendo ya que no es un problema individual sino colectivo y que, como tal, mejor se podría superar juntos (Guitart, 1999).

Ya lo dijeron Extremera, Rey y Pena (2010): “La docencia perjudica seriamente la salud”. Aunque, quizá se pueda invertir los resultados y en vez de padecer *burnout*, se pueda llegar a padecer *engagement* o lo que es lo mismo, sentirse satisfecho por el propio trabajo sacando el lado positivo a la labor propia, ayudando a la propia autoestima.

4.3. Emociones y salud en los docentes

Según Castro e Izquierdo en 1994, las emociones pueden tener un vínculo con la salud, influyendo a través de varios mecanismos en el proceso de enfermar, contribuyendo las emociones negativas a un riesgo para la salud, siendo los estados emocionales crónicos un factor que afecta a los hábitos de salud, encontrando que los episodios emocionales agudos pueden agravar ciertas enfermedades y entendiendo que las emociones pueden distorsionar la conducta de los enfermos. Por lo tanto, el estado emocional afecta a la salud y a su recuperación, por lo que sería interesante tener estos datos en cuenta para una posible preparación emocional docente.

Sabemos que los profesores son unos modelos importantes en el desarrollo de los niños y niñas. Todos recordamos a algún maestro o maestra de nuestra infancia, pues estos son personas que quedan en la memoria de una multitud de mentes. Pero, son los profesores con Inteligencia Emocional los modelos para los niños, siendo esta Inteligencia Emocional importante para desempeñar la labor docente, pues son ellos los que sufren menos estrés laboral al disponer mejores armas para contrarrestarlos, sobreponiéndose de las cosas negativas y convirtiéndolas en positivas o superándolas antes (Reguera, 2017). Estudios como los de Badía (2016) o Marchesi y Díaz (2007) nos muestran la importancia de las emociones, sentimientos y valores del profesorado para su día a día en las aulas.

Camiro (2015) nos da los pasos para manejar las emociones negativas y evitar que el estado emocional afecte al trabajo en las aulas. Primero hay que poner nombre a la emoción que se siente, luego identificar su causa y razonar con esa emoción para no ceder a los impulsos. Es entonces cuando hay que pensar las alternativas para expresar esa emoción de forma que se canalice y se exprese de manera inteligente. Se pueden

tener emociones positivas y negativas, pero razonarlas en el aula podrá potenciar el aprendizaje del alumnado.

Hay un libro que nos habla de educar para la vida a través de educar las emociones y Londoño (2017) nos habla de él en un artículo. En dicho artículo se extrae de un apartado que la salud mental de los profesores debería ser una tarea urgente e ineludible, pues no solo es por la protección de sus emociones, sino la de sus estudiantes también. Es algo que se debe abordar de forma integral, con herramientas que perduren en el tiempo, acompañado de un mejoramiento sustancial de las condiciones laborales, como podría ser el clima laboral, las remuneraciones, etc.

La mayoría de las personas desconocen los desafíos sociales a los que se enfrenta el profesorado y el estrés docente que llega a padecer, como mayores exigencias y actualizaciones profesionales que sobrecargan a estas personas. No es una realidad idílica como la que se suelen imaginar los agentes externos a medio escolar y acarrea mucho ajeteo como el trabajo junto a padres y madres, la paciencia, lidiar con la frustración, las continuas reformas legales, etc. Estos profesionales llegan a sufrir efectos sintomáticos de estrés como puede ser la dificultad para dormir, conductas evitativas, malos manejos emocionales (como la frustración o la intolerancia) o llegar a tener pensamientos negativos sobre sí mismo o sobre los demás. Llegados a este punto y atendiendo a las diferentes personalidades, es conveniente disminuir el estrés docente desde su origen y causas para que reflexione sobre ello, realizar una evaluación psicológica, trabajar con grupos operativos para disminuir ese estrés y conocer estrategias de autorregulación (Ruíz, 2016).

Con respecto al trabajo de las emociones en los docentes, la propuesta de García (2017), puede ser un buen comienzo, ya que puso en práctica un experimento por medio de un programa de mejora del bienestar personal de esos docentes con buenos resultados aunque no tan grandes como se esperaban pero sí lo bastante significativos como para plantear la incorporación de contenidos relacionados con la educación emocional en la formación inicial del profesorado, basados en técnicas de mejora del bienestar personal bajo los postulados de la psicología positiva.

4.4. La alimentación y la actividad física en la salud del docente

La nutrición es algo más que la alimentación de un cuerpo. Es darle los nutrientes necesarios para el desempeño de sus funciones. Es por eso que en los trabajos sobre la nutrición adecuada en docentes y la alimentación saludable en docentes de Rosales et al. (2016 y 2017b) no acercan, primero al estado de sedentarismo al que han llegado muchos docentes y su vínculo con diversas enfermedades, encontrando estudios que apoyan que una buena nutrición conlleva a un buen estado de salud. Los resultados de la investigación que llevaron mostraron una relación directa entre la nutrición y los hábitos de alimentación disfuncionales con el *burnout* en docentes y futuros docentes. Además, el sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo cardiovascular y que los profesores necesitan una dieta saludable y una promoción de la actividad física (AF). Hay que seguir insistiendo en un modelo nutricional con finalidad en la vida, relacionado todo con los funcionamientos sistémicos y coordinados de los intervinientes en la nutrición.

Este mismo grupo (Rosales et al, 2017a), en otra investigación, sobre la actividad física y la salud docente, halló que según los resultados de anteriores investigaciones, la AF ha sido beneficiosa de forma general en los docentes y futuros docentes en los que se estudió. En todos los estudios se demostró esta hipótesis. En ocasiones, los niveles de motivación para la práctica de actividad física no son los mejores y en el caso específico de las mujeres el tener más ocupaciones en el hogar y no contar siempre con la ayuda de su familia es un impedimento sensible. Además, la AF muchas veces no se realiza correctamente o con la frecuencia adecuada, pudiendo estar en índices de sobrepeso u obesidad igualmente. En ocasiones, los docentes consideran la AF y la recreativa como sinónimas, cuando son diferentes. Se sabe que beneficia, pero si no se trabaja adecuadamente desde la etapa infantil, en la edad adulta no se sabrá planificar un esquema de trabajo en el día a día. Los docentes encontraron como principales argumentos para la práctica de actividad física aquellos relacionados con las creencias respecto a los beneficios para la salud y el hecho de que resulta agradable.

Por otro lado, Blázquez, León-Mejía y Feu Molina (2015) realizaron una investigación sobre la intención y la práctica de AF en maestros españoles, que dieron resultados sobre una AF semanal inferior a la recomendada internacionalmente e inferiores a la

recomendada por expertos sobre 30 minutos de AF moderada cinco días a la semana. Incluso fue inferior a la media española y mucho menor en el caso de las mujeres, reforzándose su condición de menor tiempo libre por su estado civil y el tener hijos que los hombres en su misma situación. Además, las mujeres también mostraron un menor interés y práctica que los hombres. Son los maestros de Educación Física los que más tiempo le dedican a la AF, siendo los que menos los generalistas de primaria y los de infantil.

Es una clave fomentar la intención de realizar AF para motivar el realizarlas ya que se ven con buenos ojos y se hace necesario realizar acciones efectivas de concienciación sobre los riesgos de la inactividad física, así como de aprender a organizar la vida doméstica para rescatar tiempo para ello.

AF y una correcta alimentación van de la mano de una vida saludable. Un docente necesita tener una buena salud para ofrecer lo mejor de sí mismo, por eso algunos expertos se han dedicado a investigar la alimentación más saludable para un educador ya que es fundamental para la enseñanza, pues es una labor que requiere mucha energía y es importante darle al cuerpo y a la mente el combustible ideal. Pero el ritmo de un docente no le permite mucho tiempo para prestar atención a asuntos como este y cuanto menos dedicamos a esto, peor es nuestra dieta, comiendo alimentos altos en grasas y azúcares pero pobres en nutrientes que puedan mantener los niveles adecuados de energía (Tapia, 2016). No hay que dejarse engañar por falsos mitos de la nutrición y prestar un poco de atención a las necesidades que pide el cuerpo y el cerebro.

4.5. Ley de Prevención de Riesgos Laborales y manuales relacionados

Según la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales, (...) el empresario o la empresaria adoptará las medidas adecuadas para que los trabajadores y las trabajadoras reciban todas las informaciones necesarias en relación con:

- a) Los riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores y las trabajadoras en el trabajo, tanto aquellos que afecten a la empresa en su conjunto, como a cada tipo de puesto de trabajo o función.

- b) Las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a los riesgos señalados en el apartado anterior.

Se puede entender que el empresario o empresaria, en el caso de la docencia, sería la administración competente o, si fuera preciso, el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Así que dicha administración o Ministerio serían los responsables de comunicar los riesgos en los puestos de trabajo comunes y particulares, además de tomar las medidas necesarias y realizar las actividades oportunas sobre protección y prevención aplicables a dichos riesgos.

Con respecto a eso, encontramos una serie de manuales en relación a la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (BOE nº 269 10/11/1995) y los centros públicos docentes y no docentes de Canarias (Manuales de Prevención de Riesgos Laborales e centros públicos de Canarias). Entre dichos manuales, se hallan los respectivos a las distintas especialidades y niveles de educación, aparte de otros que no son de interés para el tema. A pesar de atender a las diferentes especialidades, niveles y áreas, los manuales son prácticamente idénticos en su desarrollo. En ellos se pueden ver los siguientes puntos:

- Política y Prevención que siguen por parte de la Consejería de Educación y Sostenibilidad (objetivo y deber del personal)
- Organización del Sistema de Prevención (organización, colectivo sobre el que actúa y las funciones del servicio)
- El coordinador o coordinadora de Prevención en los Centros Educativos (serán los docentes acreditados por los directores o directoras de ello, sino se ocuparán ellos mismos)
- Consulta y Participación (sistema de representación colectiva y comité de seguridad y salud, además del deber de informar de asuntos relacionados con la seguridad y la salud y otras obligaciones como el uso adecuado de los medios de trabajo)
- Información en materia de Riesgos Laborales (riesgos, medidas de primeros auxilios, incendios y evacuación)
- Riesgos asociados al puesto de trabajo por medio de una ficha específica del puesto

- Medidas de emergencia y evacuación (Plan de Autoprotección Escolar del centro con un simulacro anual)
- Formación para el personal docente (teórica y práctica adecuada y suficiente)

Y sobre Salud Laboral, la vigilancia de la salud por medio de Reconocimientos Médicos, estadísticas, encuestas, etc. Siempre voluntarios.

Se atenderán particularidades de casos especiales a determinados riesgos o atención al riesgo de embarazo o lactancia natural por medio de una adaptación laboral o la baja médica.

También, trata sobre atención por parte de MUFACE o la mutua de los accidentes laborales o actos de servicio y muestra una relación de riesgos asociados a los puestos de trabajo como caídas al mismo o distinto nivel, golpes, etc.

Pero Pérez Soriano (2009) comenta lo curioso que es que la docencia sea uno de los ámbitos profesionales donde menos conciencia se tiene de la existencia de riesgos, llegando a desconocer el contenido de la ley de Prevención de Riesgos Laborales y las normativas que afectan. Este autor nos comenta una serie de problemas que afectan a la prevención de Riesgos Laborales en la educación:

- Falta de cultura preventiva entre los docentes
- Deficiente vigilancia de la salud del profesorado
- Escaso reconocimiento de las enfermedades que sufre el docente
- Índole psicosocial de muchos de los riesgos a los que está sometido el docente
- Inexistencia de evaluaciones iniciales de riesgos
- Falta de planes de autoprotección
- Colisión de competencias entre distintas Administraciones

Sin embargo, hay una serie de riesgos derivados de la práctica docente que no se deben ignorar (derivados de las condiciones de seguridad, higiénicos, ergonómicos y psicosociales), de los que destacan los riesgos psicosociales como el estrés laboral, el *burnout*, la violencia laboral o la insatisfacción laboral, los cuales causan la mayoría de las bajas en la docencia.

Si quisiéramos evaluar el bienestar y la salud de los docentes para comprobar la eficacia de la ley de Prevención de Riesgos Laborales en relación a sus puestos de trabajo, podemos ir al estudio de Fernández, Chamarro, Longás y Segura (2017) con

unas conclusiones principales donde destacan en primer lugar el alto nivel de satisfacción y de autoeficacia que muestran una mayoría de docentes. En segundo lugar, en torno a un 20% de los docentes presenta un nivel de salud bajo, siendo importante la prevalencia de las afectaciones cognitivas y de las músculoesqueléticas. Además, las mujeres presentan puntuaciones más altas en satisfacción y autoeficacia, y, también en Afectaciones de la Voz y Afectaciones Músculo-esqueléticas.

Y según estos autores, estos resultados, aunque sean en centros concertados, marcan una necesidad y las prioridades en la mejora de las medidas de prevención tanto a nivel de gestión de centros y políticas públicas como a nivel profesional y personal, de forma que las condiciones en las que se realiza la docencia sean saludables y se fortalezcan los factores de resiliencia y desarrollo profesional de los docentes, ya sean de centros privados, concertados o públicos.

4.6. Caso especial de docentes de EF

Entre las especialidades que se encuentran en la Educación Primaria, son los docentes de Educación Física los que se encuentran en un caso particular, pues son estos los que están en su día a día expuestos a la intemperie, sin apreciar las posibles consecuencias que conlleva a la larga dicha exposición. No hay que olvidar que son los maestros generalistas los que padecen más males psicosociales, pero pueden ser estos otros maestros de educación Física los que padezcan otros males que se desarrollen a la larga.

Según Rizo, Bernal y Hernández (2008), “son estos docentes un grupo de población que se expone crónicamente a la radiación solar”. Existen una serie de riesgos derivados de la radiación ultravioleta, como la fotocarcinogénesis, que pueden aparecer tras años posteriores a la exposición. La fotocarcinogénesis es entendida como la inducción de lesiones precancerosas y carcinomas en la piel por efecto de la exposición al sol. Con respecto a esto, los docentes de la Educación Física son un colectivo de riesgo, sin embargo no se han hecho estudios comparativos para poder determinar los distintos hábitos de exposición al sol que hay y los conocimientos que estos docentes tienen sobre el asunto.

Es decir, como vimos en puntos anteriores, la legislación actual no contempla ninguna enfermedad profesional para el personal de los centros escolares, no existen

estadísticas de dolencias o enfermedades profesionales en los docentes, ya que no están catalogadas como tales y, por consiguiente, tampoco han encontrado datos o información oficial específica de Educación Física.

Estos autores (Rizo et al., 2008), concluyen haciendo una serie de recomendaciones para estos docentes, como evitar las horas más fuertes de sol al aire libre, hacer uso de una vestimenta apropiada que les cubra de los rayos solares como gorras o sombreros, gafas, etc. También conocer lo que son los filtros solares como las cremas protectoras y su correcto uso, ya que la mayoría desconoce que hay que aplicarlas cada cierto tiempo para que cumplan su función bien. Y, por último, no olvidar la responsabilidad de las administraciones, que deben atender a ciertas necesidades a la hora de diseñar los horarios escolares, teniendo en cuenta que las sesiones de Educación Física deberían de estar ubicadas en las horas de menos intensidad solar y procurar zonas cubiertas en el patio para su protección y la de los niños y niñas del centro.

4.7. Otros puntos de interés sobre los cuidados docentes

Tras ver la naturaleza de las afecciones más comunes de los docentes, las necesidades físicas que deberían tener en cuenta, la importancia de su estado emocional para su labor y la cobertura normativa que hay al respecto, es importante destacar que se debe empezar por unos cuidados propios. Y es que, entre los 15 hábitos de los docentes más efectivos (2016), se halla el número cuatro, que es el cuidado propio, pues los docentes dedican tanto a cuidar de los demás, que suelen desatender su propio bienestar. Si un docente se cuida, podrá atender a sus alumnos con energías renovadas, entusiasmo y agudeza mental. Existen hábitos para ese cuidado propio, como el sueño adecuado, la alimentación saludable y la actividad física y mental fuera del colegio, que los alumnos no ven, por lo que compartir anécdotas e historias con ellos (cuando proceda) es una manera eficaz de demostrarlos. Incluso con pequeñas acciones (como mostrar a los alumnos los tentempiés saludables que lleva al colegio), puede ayudarles a ver que predica con el ejemplo.

Según la OMS, “la salud es el estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedades”. Así que salud laboral es aquello cuyo fin sea conocer la importancia del trabajo en las alteraciones de la salud y las medidas preventivas dentro del marco laboral (López, 2009). Es decir, la salud no solo es no

estar enfermo, sino también encontrarse en un estado social y mental equilibrado que ayude a no ceder a la enfermedad. Aquí es donde entra la importancia del autocuidado, pues primero tiene que ser el propio docente el que quiera sentirse cuidado.

Desde los años 80 las investigaciones demuestran que existe una relación entre el trabajo docente y una serie de trastornos de salud entre los que destacan las enfermedades psíquicas y nerviosas, las enfermedades de la voz y las enfermedades óseo-musculares. Para prevenirlas, los docentes deben vencer su propia emoción negativa, mantener unos cuidados de la voz y tener en cuenta una higiene postural, de modo que puedan evitar o aminorar el efecto de dichos trastornos (Alemany, 2009).

Gaytán (2017) propone un taller de autocuidados para los docentes para hacerlos conscientes sobre su autocuidado, identificar los signos del estrés y aprender a reconocer los factores que gatillan ese estrés. Entre ellos destaca el hecho de hacer ejercicio, lo cual se presenta como el punto contrario al estrés.

Por último, destacar el trabajo que está realizando la Universidad de Granada, la cual está llevando a cabo un interesante proyecto sobre los hábitos saludables en los docentes, en el que enseñan hábitos de vida saludables, prácticas beneficiosas, su repercusión y la manera de detectar los hábitos de riesgo. La Vanguardia (2017) se ocupó de hacer público dicho proyecto para poder seguir su evolución y los resultados que obtengan para futuras investigaciones o propuestas relacionadas con el tema.

5. Conclusiones

Tras analizar los datos recogidos, se pueden sacar una serie de conclusiones que apoyan la hipótesis planteada:

“Las enfermedades psicológicas, sociales y físicas que padecen los docentes tienen una significativa relación con unos malos hábitos de cuidados de salud, una baja protección por parte de las administraciones con respecto al tema y un bajo reconocimiento social de su empleo y esfuerzo”

CONCLUSIONES:

- El *burnout*, el estrés, la depresión y las afecciones de la voz son problemas comunes entre los docentes y tienen una cierta relación entre sí.
- A mayor *burnout* y estrés, peores son los hábitos de salud y surge una tendencia a dejar de lado los cuidados propios en tiempos de necesidad y urgencia.
- El estrés docente es causado por una excesiva activación psicológica y física, por la interacción de los estímulos ambientales, las interrelaciones sociales y la propia personalidad del individuo.
- La docencia está en continua y directa interacción social, lo que provoca más estrés laboral.
- Los grupos que más lo padecen entre los docentes son los más jóvenes, las mujeres y los docentes generalistas, además de los niveles de estrés que varían según el tipo de contratación que se tenga. Sin embargo, docentes de instituciones privadas sufren estrés sin atender a la antigüedad.
- Hay una correlación positiva entre Inteligencia Emocional y estabilidad emocional, lo que muestra una herramienta favorable contra el estrés, la depresión y el *burnout*. Además, las emociones están vinculadas a la posibilidad de enfermar y la capacidad de recuperarse.
- La salud mental de los docentes es una urgente e ineludible tarea por el interés, no solo del bien del docente, sino de los propios niños y niñas que estarán a su cargo.
- En general, una buena nutrición y practicar un mínimo de AF es positivo para mantener un buen estado de salud. Además, ayuda a enfrentarse mejor a la jornada laboral.
- Sin embargo, sabiendo todo esto, La Ley de Prevención de Riesgos Laborales no es suficiente en el campo de la docencia pues se queda coja ante las principales causas de baja que hay en este sector.
- EL estrés es más que una afección laboral y debería considerarse un accidente de trabajo por sus características y por el bien de los propios docentes.
- Se recomienda a los docentes que tengan un proyecto educativo que les permita crecer como personas y como profesionales, ser capaces de aprender de pequeños logros, además de realizar prácticas como la AF, la relajación mental y física, mantener una buena relación con los compañeros, etc.

- Por lo tanto, por un lado, las administraciones tienen que poner de su parte para el cuidado de esos que van a encargarse de la educación de los miembros de la sociedad, por medio de leyes adecuadas a sus necesidades, instalaciones y medios materiales suficientes y necesarios, además de formarlos correctamente para enfrentarse a las innovaciones que vaya surgiendo.
- Todo ello, sin olvidar que es el propio docente el que debe atender a sus propios cuidados ya que el mismo es su principal herramienta de trabajo y debe estar en óptimas condiciones.

6. Valoraciones Personales

Teniendo en cuenta la importancia de estos trabajadores para la sociedad, la propia sociedad es quien debe prestarles las atenciones oportunas:

Primero que nada, los docentes deben ser reconocidos en su profesión y protegidos, por lo que ser nombrados autoridades les daría un plus de dignidad y honor.

También, las administraciones oportunas deben velar por el bienestar de sus trabajadores, por lo que ocuparse de darles la formación adecuada y actualizada les dará unos mejores profesionales.

No podemos dejarles la responsabilidad de sus propios cuidados sin tener en cuenta que pueden necesitar un apoyo en este sentido como asesoramiento nutricional, sesiones de AF en sus jornadas laborales, cursos de Inteligencia Emocional y Educación Emocional, además de propuestas que sirvan para unirlos con sus compañeros, con las familias y con otros agentes del campo de la educación, ya que trabajar unidos dará mejores resultados.

Por último, si todo esto no funcionase, es interesante tener un proyecto de actuación para situaciones límite como las relacionadas con la violencia laboral, la depresión, el estrés crónico o desórdenes nutricionales importantes, entre otras cosas.

“Si no velamos por nuestros docentes, cómo van a velar ellos por nuestros pequeños”.

Bibliografía

- Aleman, C. (abril 2009). La docencia: enfermedades frecuentes de esta profesión. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*. 1(1). Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/ced/02/cam6.htm>
- Azumendi, E. (31 de mayo de 2015). Bajas por estrés del profesorado: entre la contingencia común o el accidente de trabajo. *Eldiarionorte.es*. Euskadi. Recuperado de https://www.eldiario.es/norte/euskadi/Bajas-profesorado-contingencia-accidente-trabajo_0_393011244.html
- Badía, A. (2016). Emociones y sentimientos del profesor en la enseñanza y formación docente. 62-90. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/305493634_Emociones_y_sentimientos_del_profesor_en_la_ensenanza_y_la_formacion_docente
- Bermejo, L. (diciembre de 2016). Bienestar docente. *Inteligencia Emocional y Educación. Padres y Maestros*. 368. 18-23. DOI: ym.i368.y2016.003
- Bermúdez, R., Martínez, G., Ríos, F., y Esteve, J.M. (enero-abril 2004). Relaciones entre el uso de la voz y el *burnout* en los docentes de Educación Infantil y Primaria de Málaga. *Revista española de pedagogía*. 62(227). 85-102. Recuperado de <https://dialnet-unirioja-es.accedys2.bbt.ull.es/servlet/articulo?codigo=866860>
- Blázquez Manzano, A., León-Mejía, A., y Feu Molina, S. (2015). Intención y práctica de actividad física en maestros españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 15(2). 163-170. Recuperado de <http://revistas.um.es/cpd/article/view/233931/179761>
- Camiro, M. A. (9 de noviembre de 2015). ¿Qué hago para que mi estado emocional no afecte en mis clases?. *Centro de Innovación Educativa*. Recuperado de <http://cie.up.edu.mx/aprende/articulos/%C2%BFqu%C3%A9-hago-para-que-mi-estado-emocional-no-afecte-en-mis-clases>
- Castro, J. F., & Izquierdo, S. E. (1994). Emociones y salud. *Anuario de psicología/The UB Journal of psychology*, (61), 25-32.
- Constitución Española. Boletín Oficial del Estado, 29 de diciembre de 1978, núm. 311

Cornejo, R., y Quiñónez, M. (2007). Factores asociados al malestar/bienestar docente. Una investigación actual. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*. 5(5e). 75-80. Recuperado de <http://www.rinace.net/arts/vol5num5e/art10.htm>

En España, el 65% de los profesores están quemados y un tercio de los alumnos repite. (18 de febrero de 2016). *La Información*. Recuperado de https://www.lainformacion.com/educacion/en-espana-el-65-de-los-profesores-estan-quemados-y-un-tercio-de-los-alumnos-repite_wKSvdi6GI0Msxd1nZyzIq5/

Extremera, N., Rey, L., y Pena, M. (noviembre 2010). La docencia perjudica seriamente la salud. *Boletín de Psicología*. 100. 43-54.

Fajardo, M. (9 de agosto de 2017). Las víctimas del *burnout*: El síndrome que deja a los profesores jóvenes con el ánimo por los suelos. *El mostrador*. Recuperado de <http://www.elmostrador.cl/cultura/2017/08/09/profesores-jovenes-son-principales-victima-del-sindrome-de-estres-laboral-en-el-ambito-docente/>

Fernández, V., Chamarro, A., Longás, J., y Segura, J. (2017). Evaluación del bienestar y la salud de los docentes en centros concertados. *Revista Complutense de Educación*. 28(3). 907-922. Recuperado de <http://revistas.ucm.es/accedys2.bbtk.ull.es/index.php/RCED/article/view/50679/51263>

Fernández-Castro, J., Doval, E., EDO, S., & Santiago, M. (1994). Efectos del estrés docente sobre los hábitos de salud. *Ansiedad y estrés*, 127-133.

García, M.E. (2017). *Bienestar Emocional en Educación: empezamos por los Maestros* (tesis doctoral). Facultad de Psicología. Universidad de Murcia. Recuperado de <https://www.tdx.cat/handle/10803/462818>

Gaytán, A. (30 de marzo de 2017). Taller de autocuidado para profesores. *Prezi*. Recuperado de <https://prezi.com/tbmev--1hbbo/taller-de-autocuidado-para-profesores/>

Gobierno de Canarias, Consejería de Educación y Universidades. *Prevención de Riesgos Laborales de centros públicos*. Recuperado de: <http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/servicios/riesgos-laborables-centros-publicos/info/>

Guitart, J. (14 de diciembre de 1999). La depresión, la segunda causa de baja en los docentes. *El País*. Recuperado de: https://elpais.com/diario/1999/12/14/sociedad/945126015_850215.html

La voz, la herramienta de trabajo del docente. (14 de noviembre de 2008). Universia, España. Recuperado de <http://noticias.universia.es/ciencia-nyt/reportaje/2008/11/14/648527/1/trastornos-voz-aulas/voz-herramienta-trabajo-docente.pdf>

LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. BOE nº 269 10/11/1995

Londoño, C. (25 de agosto de 2017). La salud mental de los docentes: un agente clave en la educación de las emociones. *Elige educar*. Recuperado de <http://www.eligeeducar.cl/la-salud-mental-los-docentes-agente-clave-la-educacion-las-emociones>

López, J. L. (26 de marzo de 2009). La salud laboral de los docentes. *educaweb*. Recuperado de <https://www.educaweb.com/noticia/2009/03/26/salud-laboral-docentes-3542/>

Los 15 hábitos de los docentes altamente efectivos (30 de septiembre de 2016). *Blog de la comunidad del IB*. Recuperado de <http://blogs.ibo.org/blog/2016/09/30/los-15-habitos-de-los-docentes-altamente-efectivos/?lang=es>

Marchesi, A., y Díaz, T. (2007). Las emociones y los valores del profesorado. *Cuadernos de la Fundación SM*. Nº5. Recuperado de www.oei.es/historico/valores2/Lasemocionesprofesorado.pdf

Martínez-Otero, V. (2003). Estrés y ansiedad en los docentes. *Pulso*. 26. 9-21

Nicolás Marín, A., y Martínez Egea, J.R. (Diciembre de 2009). Prevención y cuidado de la voz en los docentes. *efdeportes.com*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd139/cuidado-de-la-voz-en-los-docentes.htm>

Pascual, D. (15 de junio de 2006). 45 profesores, de baja cada mes por estrés y depresión. *20 minutos*. Recuperado de <https://www.20minutos.es/noticia/131294/0/profesores/estres/depresion/>

Pérez Soriano, J. (marzo de 2009). Seguridad y salud en los docentes. *Gestión Práctica de Riesgos Laborales*, (Cultura Preventiva), 30-35.

Proyecto de innovación busca mejorar los hábitos saludables en los docentes. (17 de noviembre de 2017). *La Vanguardia*. Recuperado de <http://www.lavanguardia.com/local/sevilla/20171117/432946501981/proyecto-de-innovacion-busca-mejorar-los-habitos-saludables-en-los-docentes.html> Enlace video del proyecto: <https://www.youtube.com/watch?v=kFbquVh60qA&feature=youtu.be>

Reguera, L. (6 de junio de 2017). Los profesores con inteligencia emocional son los que dejan huella. *La mente es maravillosa*. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/los-profesores-inteligencia-emocional-los-dejan-huella/>

Rizo, J., Bernal, A., y Hernández, E. (8 de junio de 2008). La Radiación Ultravioleta en el Docente de Educación Física: Prevención de Riesgos Laborales. *Cultura, Ciencia y Deporte*. 3(8). 75-80. Murcia. Recuperado de <https://doaj-org.accedys2.bbtk.ull.es/article/2b58a6944c854772b433df1db4801edb?frbrVersion=2>

Rodríguez Zafra, M.C. (22 de marzo de 2010). ¿Estrés docente? Causas que lo generan y posibles soluciones. *Educaweb*. Recuperado de <https://www.educaweb.com/noticia/2010/03/22/estres-docente-causas-generan-posibles-soluciones-4155/>

Rosales, Y., Orozco, D., Yaulema, L., Parreño, A., Caiza, V., Barragán, V., ... Chávez, P. (octubre-diciembre 2016). Nutrición adecuada aplicada a los docentes. Una revisión. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*. 22(4). Recuperado de <http://www.renc.es/noticias.asp?cod=25&page=&sec=&v=2&buscar=nutricion%20adecuada%20en%20docentes>

Rosales, Y., Orozco, D., Yaulema, L., Parreño, A., Caiza, V., Barragán, V., ... Peralta, L. (2017a). Actividad física y salud en docentes. Una revisión. *Apunts Medicina L'esport*. 52(196): 159-166

Rosales, Y., Peralta, L., Yaulema, L., Pallo, J., Orozco, D., Caiza, V., ... Ríos, P. (2017b). Alimentación saludable en docentes. *Revista cubana de Medicina General Integral*. 33(1). Recuperado de <http://www.revngi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/272/128>

Ruíz, J.A. (junio de 2016). El bienestar emocional del docente. *Revista nacional e internacional de educación inclusiva*. 9(2). 183-194

Sáenz, I., y Gabini, S. (compiladores). (2016). Estrés laboral del docente de educación primaria, las estrategias de afrontamiento y su relación con la inteligencia emocional y el locus de control. *Escritos Psi*. Buenos Aires. Recuperado de <https://www.teseopress.com/escritospsi/chapter/el-estres-laboral-del-docente-de-educacion-primaria-las-estrategias-de-afrontamiento-y-su-relacion-con-la-inteligencia-emocional-y-el-locus-de-control/>

Tapia, L. (11 de marzo de 2016). Alimentando el cerebro de un profesor: Tips sobre nutrición para educadores que todos debiéramos aplicar. *Elige educar*. Recuperado de <http://eligeeducar.cl/alimentando-el-cerebro-de-un-profesor-tips-sobre-nutricion-para-educadores-que-todos-debieramos-aplicar>

ENLACES DE INTERÉS:

Información relacionada con Prevención de Riesgos Laborales en Canarias:

<http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/servicios/riesgos-laborables-centros-publicos/prevencion-riesgos-laborales.html>

<http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/servicios/riesgos-laborables-centros-publicos/enlaces/>

Anexos

Anexo I: Resúmenes de los documentos del desarrollo

1. Efectos del estrés docente sobre los hábitos de salud

Palabras clave: *burnout*, hábitos saludables

Cita: Fernández-Castro, J., Doval, E., EDO, S., & Santiago, M. (1994). Efectos del estrés docente sobre los hábitos de salud. *Ansiedad y estrés*, 127-133.

Resumen: Valorar si el estrés docente crónico afecta a los hábitos de salud de los maestros. Se ha evaluado el BORNOUT, los HÁBITOS DE SALUD y OTRAS variables relacionadas con la salud. Cuestionarios a maestros EGB (115 centros).

Resultados:

- A mayor BORNOUT, peores hábitos de salud (ejercicio físico, alimentación, prudencia y prácticas saludables).
- A menos prácticas saludables, mayor el empeoramiento de estado de salud.
- Periodos de estrés se reduce tiempo de sueño, descanso y relajación (posible segundo plano del cuidado en estas situaciones de búsqueda de soluciones inmediatas).

INTRODUCCIÓN: Entre otras cosas, el estrés destaca por provocar vulnerabilidad hacia las enfermedades, aunque no tiene que ser una enfermedad en concreto sino solo mayor riesgo. El estrés influye en el sistema endocrino, nervioso e inmune, aunque, posiblemente no sean los únicos mecanismos fisiológicos en los que influye el estrés con respecto a la salud. Diferentes autores han sugerido la posibilidad de que los hábitos de salud tengan su papel como mediadores en la relación estrés y salud, pues el estrés facilita la práctica de malas actividades (alcohol, tabaco, menos sueño, descuido de buenas costumbres alimenticias e higiénicas).

A pesar de esto, se inicia el estudio porque no se habían generado grandes investigaciones empíricas, como estudios de esto en estudiantes universitarios con cuestionarios con 5 subescalas (hábitos alimenticios, prácticas saludables, abuso de ingesta de sustancias, ejercicio físico e imprudencias) con resultados sobre aquellos con más estrés mostraban

mayor número de trastornos para la salud, peores hábitos de salud, que se correlacionaron con los cambios negativos en el estado de salud posterior de dichos individuos. Por lo que en estos estudiantes, el estrés perjudicaba directamente la salud e indirectamente a través de los cambios en hábitos saludables y cuidados.

Algunos estudios se centraron más bien en algunas prácticas en concreto como el abuso de sustancias, especialmente el alcohol y el tabaco que aumentaba en esos adolescentes. Además, también hay una relación estrecha entre el ejercicio y el estado de ánimo, habiendo una relación negativa entre ejercicio físico, el cuidado propio, la buena nutrición y demás conductas saludables, con el estrés. Se llega a plantear que los determinantes de las prácticas positivas para la salud pueden ser distintos de los determinantes de las prácticas perjudiciales. Aunque todos estos estudios fueron realizados sobre poblaciones anglosajonas y estadounidenses, pero sirven de guía para estudios en población española pues se piensa que el tema en concreto es general e intercultural. De la misma manera se ve una relación de que esos mismos estudios, que fueron en poblaciones joviales, con esta investigación, que es sobre adultos docentes.

El interés sobre el estrés docente viene por la relación que desde hace más de veinte años se ha observado que tiene con el bajo rendimiento y abandono profesional, las tasas altas de absentismo, bajas por depresión y otros efectos nocivos para la salud.

Este estado de estrés crónico recibe su nombre en lengua inglesa como *burnout*, que viene a ser como síndrome del quemado o consumido. Sus síntomas: fatiga física y psicológica, baja motivación laboral y decaimiento emocional.

Así que es interesante investigar el papel de los hábitos de salud con respecto al estrés, no solo desde el punto de vista sobre el estrés como generador de malos hábitos de salud, sino de la relación misma a la inversa. Este trabajo, pues, se centra en la influencia que el estrés crónico puede generar en los hábitos de salud de los maestros y se han evaluado el *burnout* y los hábitos de salud, junto con otras variables conocidas relacionadas con la salud. La idea antes de los resultados es que los maestros con mayores niveles de *burnout* deberían de mostrar peores hábitos de salud.

MUESTRA: 1346 maestros de EGB (72% mujeres y 28% hombres), de 115 centros de Cataluña, agrupados por delegaciones territoriales u aplicando cuotas separadas para los públicos, privados sin concierto y privados concertados con la administración pública.

PROCEDIMIENTO: 3 cuestionarios distintos e individuales junto a otros relacionados con el estrés y la profesión docente. Se entregaron en el segundo trimestre, al mes de comenzar y antes de las vacaciones de semana santa para coincidir todos en el mismo período sin coincidir con principio o final de trimestre.

INSTRUMENTOS: Un cuestionario con datos personales y laborales de interés, índices de estado de salud en el mes anterior. Otro cuestionario para evaluar el *burnout*. Y un tercer cuestionario que evaluaba los hábitos de salud.

RESULTADOS: En resumen, siendo mejorables los instrumentos de medida, se puede afirmar que los maestros con más estrés (*burnout*), muestran peores hábitos de salud, especialmente las relacionadas con las prácticas saludables. Además, entre los maestros que muestran estados insatisfactorios de salud es más característico tener peores hábitos de salud que el hecho de manifestar un alto grado de *burnout*.

Así que se hace patente que aquellos con mayor *burnout* tienen más tendencia a sacrificar el cuidado de salud cuando se exponen a situaciones que les provocan preocupación o urgencia. Es decir, los períodos de estrés inducen emociones negativas, además de reducir el tiempo que se dedica a dormir, descansar o comer adecuadamente. Posiblemente sea porque en situaciones límite, el cuidado de la salud pasa a un segundo plano por la necesidad de resolución de problemas inmediatos.

2. Emociones y Salud

Palabras clave: emociones, salud y estrés

Cita: Castro, J. F., & Izquierdo, S. E. (1994). Emociones y salud. *Anuario de psicología/The UB Journal of psychology*, (61), 25-32.

Resumen: Se plantea la relación entre las emociones humanas y la salud. Se explica que las emociones no influyen en la salud a través de un único mecanismo, sino que pueden ejercer esta influencia de varias maneras distintas que, además, inciden en diferentes momentos del proceso de enfermar. De esta manera se muestra que: a) las emociones negativas constituyen

un riesgo para la salud; b) los estados emocionales crónicos afectan a los hábitos de salud; c) los episodios emocionales agudos pueden agravar ciertas enfermedades; y d) las emociones pueden distorsionar la conducta de los enfermos. Finalmente, se expone la necesidad de la investigación sistemática sobre los procesos psicológicos de las emociones y se propone un modelo de laboratorio basado en el concepto de interrupción de conducta para el estudio de los cambios en potenciales evocados

cerebrales, expectativas, respuestas vegetativas y conducta que configuran los estados emocionales.

INTRODUCCIÓN: Relación entre emociones humanas y salud. Se cree que está bien demostrada pero se tienen que superar algunas cosas importantes.

La mayor dificultad de llevar a la práctica esta idea sea el contraste entre lo tangible con lo que cambiante e inaprensible de las emociones humanas. Así que esta relación aflora en observaciones casuales y anecdóticas, de las que extraer difícilmente conclusiones claras que sirvan para la mejora sustancial de la salud. Además, frecuentemente se supone que la aflicción y tristeza que producen los avatares graves de la vida como enfermedades, tienen que ver con un fallo personal, dejando a estas personas como débiles y lejos de tratar la aflicción y angustia como el objetivo prioritario dentro del tratamiento integral de un enfermo.

Y finalmente, otra dificultad es la prioridad de los médicos de actuar buscando el beneficio mayor para el enfermo, primero curando y luego salvando la vida, aunque ello lleve a infringir males menores como dolor, sufrimiento y zozobra. Aunque está claro que ese objetivo médico es prioritario, se plantea la duda de hasta que punto una mejora emocional podría ayudar en la curación pronta del enfermo.

INFLUENCIA DE EMOCIONES EN LA SALUD:

- Influyen de varias maneras como las Emociones **NEGATIVAS** que constituyen un riesgo para la salud (Síndrome General de Adaptación, relacionando los mecanismos neuroendocrinos reactivos ante las amenazas, que de forma crónica representa una vulnerabilidad del individuo ante las enfermedades), siendo algunas emociones negativas permanentes, como la impaciencia o la hostilidad, las que posibiliten mayor tendencia a enfermedades coronarias en aquellas personas que las poseen.

ESTADOS EMOCIONALES CRÓNICOS AFECTAN A LOS HÁBITOS DE SALUD:
Como el estado de estrés que lleva a tener peores hábitos de salud.

LOS EPISODIOS EMOCIONALES AGUDOS AGRAVAN ENFERMEDADES: Como las crisis esporádicas o ciertas alteraciones que afectan durante la enfermedad.

LAS EMOCIONES PUEDEN DISTORSIONAR LA CONDUCTA DE LOS ENFERMOS:
Como tomar decisiones erróneas que dificultan el proceso de curación.

LAS EMOCIONES PUEDEN ESTUDIARSE DE FORMA SISTEMÁTICA: Se debe saber más sobre su origen y la naturaleza de las propias emociones humanas y cómo las personas manejan sus propios afectos.

CONCLUSIONES: Para acabar, vamos a destacar seis beneficios, de entre otros muchos posibles, que creemos que está demostrado que se derivarían de prestar una pequeña atención a las emociones de las personas enfermas:

- Evitar el rechazo a la información acerca de la salud.
- Evitar parte de los efectos nocivos del estrés.
- Evitar el rechazo a las terapéuticas invasivas o cruentas.
- Favorecer los mecanismos curativos naturales propios.
- Favorecer los hábitos saludables.
- Favorecer la búsqueda de información sobre salud.

3. Prevención y cuidado de la voz en los docentes

Palabras clave: cuerdas vocales, tensión, voz.

Cita: Nicolás Marín, A., y Martínez Egea, J.R. (Diciembre de 2009). Prevención y cuidado de la voz en los docentes. *efdeportes.com*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd139/cuidado-de-la-voz-en-los-docentes.htm>

Resumen: En este artículo exaltamos la importancia del aparato fonador, especialmente para aquellas personas que dependen de él diariamente como herramienta de trabajo. La mayoría de la sociedad asocia una disfunción de este tipo a simples resfriados o por salir de fiesta, pero es mucho más. Entre sus causas influyen estados de ánimo, estrés, patologías musculares, malos hábitos posturales etc. En el ámbito educativo es un tema relevante, ya que para hablar durante seis horas diarias es necesario conocer cuál es la manera más saludable de hacerlo, especialmente en el área de Educación Física donde además encontramos diversos factores climáticos y ambientales a tener en cuenta.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA SOBRE EL APARATO FONADOR:

- Sistema respiratorio.
- Aparato laríngeo (donde está la laringe, el hioides y algunos músculos y ligamentos que unen y mueven sus partes. El músculo más destacado es el tiroaritenoides o cuerda vocal)
- Aparato resonador (donde se puede modificar el sonido que se eleva desde el nivel glótico hacia la faringe y cavidades de resonancia)

DISFONÍAS: Trastornos en las cuerdas vocales o falta de coordinación en sus músculos. Existe la hipotonía (no se ocluyen las cuerdas vocales) y la hipertonía (o síndrome de esfuerzo que debilita las cuerdas vocales)

PREVENCIÓN (TÉCNICA VOCAL CORRECTA): control psicomotriz (dominio de tensión y energía, relajando músculos de cervicales, cuello, hombros, mandíbula y pectoral, siendo recomendable hacer técnicas de relajación periódicas), corrección postural (verticalización y mirada al frente para una buena proyección vocal) y ejercitación de los músculos faríngeos como para cualquier actividad física:

- respiración, implicando sonidos con “M” para resonar la cavidad bucal,
- cuello, haciendo movimientos de negación, a los lados con orejas a hombros y con semicírculos, además de pequeños masajes en la parte posterior,
- mandíbula, con sus cinco movimientos de descenso, ascenso, desplazamiento lateral, retropulsión y propulsión

- labios, abriendo la boca formando un círculo grande, fruncirlos con fuerza y sonreír con la boca cerrada. También formar la o y luego la u con los labios, además de formar todas las vocales de forma silenciosa.
- lengua, con 16 músculos, sacarla hacia abajo y arriba, estirando las comisuras de los labios y tocarlas con la lengua, tocar los dientes de arriba y de abajo hasta doblar la punta y hacerla vibrar con la “R”.

PAUTAS DE HIGIENE VOCAL: Practicar ejercicios de gimnasia respiratoria, evitar humo y polvo, calentamientos vocales, evitar ambientes ruidosos o fuertes de climatización, cuidado con cambios bruscos de temperatura, respetar descanso, evitar hablar durante el ejercicio físico, evitar conversaciones intensas, evitar tabaco, alcohol y picantes, no quedarse sin aire a medias frases, controlar las gastritis y úlceras duodenales por el reflujo gástrico, no tomar líquidos muy calientes o fríos, beber bastante agua pausadamente, evitar forzar con catarro o carraspera, no abusar de traumatismos vocales como carraspeos, aprovechar los estiramientos de los bostezos pero sin abrir labios, vocalizar y hablar bien.

ALIVIAR AFONÍAS DE FORMA NATURAL: con infusiones de tomillo, orégano, miel y limón; gárgaras de agua tibia con bicarbonato al levantarse y acostarse; vitamina C; y los extractos de propóleo con agua o zumo natural.

CONCLUSIONES; Las patologías de la voz vulgarmente son asociadas a resfriados o actos festivos, pero cuando ocurre de forma reiterada supone un obstáculo para relacionarnos con otras personas especialmente todas aquellas que requieren su voz para trabajar, como es el caso de los maestros. A largo plazo, no solo se convierte en una alteración del aparato fonador que debe ser tratada por especialistas, sino que además, modifica el estado de ánimo de la persona que la padece apareciendo una leve frustración por no poder hablar de forma correcta.

4. La voz, la herramienta de trabajo del docente.

Palabras clave: voz, herramienta de trabajo, aparato fonador

Cita: La voz, la herramienta de trabajo del docente. (14 de noviembre de 2008). Universia, España. Recuperado de <http://noticias.universia.es/ciencia-nt/reportaje/2008/11/14/648527/1/trastornos-voz-aulas/voz-herramienta-trabajo-docente.pdf>

INTRODUCCIÓN: La voz es el conjunto de sonidos que se emiten gracias a la interacción y coordinación de diferentes aparatos (respiratorio, fonador y resonador). Cada voz es diferente y el tiempo, la intensidad, el timbre y el tono son las cualidades que influyen en sus diferencias e identidades. Otros factores influyentes son la relajación, respiración, posición, postura y actitud, resonancia y articulación, emisión y la fonación y la higiene vocal. La función de la voz es ser el vehículo de la comunicación y de ahí su importancia.

PARTE PRINCIPAL: La Sociedad Española Otorrinolaringología dice que hay más de dos millones de personas con trastornos de la voz, la mayor parte profesionales de la docencia. Para dar a conocer todas estas enfermedades, se acordó crear en 1999 el Día Mundial de la Voz, el 16 de abril. En 2008 bajo el lema *Deja oír tu voz* se organizaron muchas actividades para concienciar a la población sobre los beneficios de una mejor atención vocal.

La voz es una herramienta de muchos profesionales, entre ellos los docentes, además de un recurso metodológico que deben cuidar pues sin ella no podrían comunicar sus conocimientos en el aula. Las estadísticas hablan de un 22% con molestias y problemas relacionados con el uso de la voz y según el Servicio de Salud de la Universidad de Lleida, existe una patología concreta derivada de la actividad docente: disfonía del profesor (por esfuerzo y abuso vocal), lo que provoca la SEGUNDA causa más frecuente de baja laboral.

Lo peor, es que la mayoría de las patologías de la voz no están diagnosticadas y pierden su solución. A pesar de que son muchos los reconocidos con afecciones vocales como enfermedades profesionales, lo cierto es que el porcentaje llega al 65-80%.

Además, por género, las estadísticas dicen que las mujeres se llevan la peor parte ya que su voz suele ser más aguda por su laringe y que ellas suman más de la mitad del cuerpo docente. Por edad, entre 25 y 45 años es el rango más perjudicado. Según diferentes estudios, los primeros diez años de ejercicio profesional son los que destacan en este aspecto ya que tienen falta de práctica y de técnicas vocales.

Un 30% de estos problemas suelen resolverse con rehabilitación, un 40% con cirugía y un 30% con otros tratamientos como el reposo vocal.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA VOZ: la actividad docente (pasan mucho tiempo hablando en lugares con mala acústica, ambientes secos y cambios de temperatura... durante

ese uso constante de la voz, realizan numerosos cambios de tono y manejos defectuosos de su instrumento vocal), el entorno (ahora hay ayudas tecnológicas como micrófonos, además de pizarras digitales que evitan el uso de la tiza, la cual irritaba la garganta. Además, el ruido de fuera del aula no ayuda con la voz, ni la acústica de las aulas. Sin embargo, las pausas entre clases son favorecedoras), hábitos personales (como las comidas pesadas, el tabaquismo, tomar alcohol, el sedentarismo, etc) y otros factores inherentes a la persona (relajación, respiración, posición, actitud, higiene vocal, emisión y fonación, resonancia y articulación. Si se emplea un tono diferente al propio o se fuerza la voz, se tose o se aclara la garganta demasiado, además del estrés y la tensión que influyen muy negativamente en la voz).

PROBLEMAS MÁS FRECUENTES DE LA VOZ: disfonías, afonías y laringitis.

5. La salud laboral de los docentes

Palabras clave: salud docentes, trastornos de salud laboral

Cita: López, J. L. (26 de marzo de 2009). La salud laboral de los docentes. *educaweb*. Recuperado de <https://www.educaweb.com/noticia/2009/03/26/salud-laboral-docentes-3542/>

Resumen: Relación del trabajo docente y trastornos de salud a nivel biológico y psicológico.

INTRODUCCIÓN: La salud es un derecho social e individual reconocido en el artículo 43.1 de la CE y bajo su mandato se da cuerpo al marco normativo sobre prevención de riesgos laborales.

Según la OMS, “la salud es el estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedades”. Así que salud laboral es aquello cuyo fin sea conocer la importancia del trabajo en las alteraciones de la salud y las medidas preventivas dentro del marco laboral.

Los indicadores de salud en los estudios científicos de poblaciones dicen que existe diferencia entre distintos grupos laborales como en la salud de los trabajadores de la enseñanza, o diferencias por otros factores como las condiciones de vida, el género y la edad.

PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO DE LA SALUD LABORAL DE LOS DOCENTES: Desde los años 80 hay investigaciones que evidencian la relación del trabajo docente con una serie de trastornos de salud tanto a nivel biológico (problemas cardiovasculares, respiratorios, lumbalgias, cervicalgias, preeclampsia o úlcera de estómago, etc.), como psicológico (ansiedad, depresión, insatisfacción laboral, reducción de la productividad, absentismo laboral, pasividad en la vida laboral, etc.).

La docencia tiene aspectos propios de riesgos para la salud que la identifican como una profesión exigente por la responsabilidad y dedicación que exige, sobre todo los concernientes a las relaciones interpersonales que se establecen entre los distintos grupos de referencia que interactúan en un centro docente como el alumnado, padres y compañeros de trabajo. Esto supone una exigencia emocional con suficiente potencial de efecto sobre el estado de salud de los profesores/as.

Estos aspectos diferenciadores se traducen en factores de riesgo que pueden manifestarse en trastornos psicosociales de diversa índole. Así, el estrés, la ansiedad y la depresión ocupan los primeros puestos en la lista enfermedades que causan baja laboral entre los docentes. Tradicionalmente los centros educativos se dedicaban al desarrollo de los conocimientos de los alumnos, sin embargo, y debido fundamentalmente a los cambios sociales, laborales y culturales de los últimos años, han asumido el compromiso de la educación, formación y futuro de la sociedad. La Administración educativa, la familia y la sociedad no sólo delegan estas funciones sobre el profesorado sino que en ocasiones responsabilizan al colectivo del fracaso escolar, educativo y social existentes, como si los demás factores no tuvieran relevancia.

No ayuda el hecho de que algunos entornos escolares estén cercanos a productos cancerígenos como radiaciones, amianto, líneas eléctricas, etc. que potencien enfermedades como el cáncer de mama en maestras. Además de lo que implica trabajar con niños y niñas como el mover peso a menudo o aquellos profesionales de las enseñanzas científicas que pueden estar rodeados de productos químicos con los mismos riesgos que un laboratorio químico industrial. Ya no hablar a nivel universitario, que se trabaja con materiales peligrosos para la enseñanza, investigación y las actividades auxiliares, representando un riesgo para la salud y la seguridad. Y sin olvidar que los docentes están expuestos a riesgos generales de su puesto de trabajo, debido a más o menos cantidad de trabajo, autonomía, relaciones con compañeros

y compañeras, la dirección, la inestabilidad laboral que pueda tener o los cambios no deseados, entre otras cosas.

ESTRATEGIAS DE MEJORA DE LA SALUD LABORAL DE LOS DOCENTES: La mejor estrategia es a través de la Prevención de Riesgos Laborales, anticipándose y actuando antes de que suceda algo. Implica prever las consecuencias negativas a una situación y actuar para cambiarla. Los riesgos aumentan esa posibilidad de que suceda algo, por lo que se deben eliminar o controlar para evitar daños para la salud de los trabajadores.

En la docencia, los riesgos no solo vienen de las aulas e instalaciones, ni solo de los equipos de trabajo y sus herramientas o sustancias que se emplean, sino también de la organización y ordenación del propio trabajo. La organización del trabajo docente no es exclusivo de la Administración Educativa, sino que se debe velar por la salud de los docentes, donde la prevención en los centros educativos se rige por unos principios que deben ser respetados, porque así viene exigido por la Ley:

- Combatir los riesgos en su origen.
- Evitar los riesgos siempre que sea posible.
- Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- Adaptar el trabajo a la persona.
- Anteponer la protección colectiva a la individual.

CONCLUSIÓN: Podemos concluir afirmando, que la evaluación de riesgos debe realizarse como un primer paso de la actividad preventiva y que debería basarse en aquellos aspectos generales que han mostrado una estrecha relación con el estado de salud del profesorado, adaptarlos a la realidad de los docentes y añadir algunas dimensiones específicas como las exigencias derivadas del trato con alumnos desmotivados, indisciplinados o grupos de gran diversidad. Sería bueno también incluir en la evaluación, no sólo la exposición a los riesgos, sino la existencia de trastornos de salud relacionados a corto plazo con ellos, concretamente trastornos de salud mental de naturaleza ansioso-depresiva, como el cada vez más conocido Síndrome de Burnout.

6. Seguridad y salud en los docentes

Palabras clave: prevención de riesgos laborales, salud docente.

Cita: Pérez Soriano, J. (marzo de 2009). Seguridad y salud en los docentes. *Gestión Práctica de Riesgos Laborales*, (Cultura Preventiva), 30-35.

Resumen: el sector de educación es uno de los ámbitos profesionales donde menos conciencia se tiene de la existencia de riesgos. Así, la mayor parte de los docentes desconoce el contenido de la Ley 31/1995 sobre Prevención de Riesgos Laborales, y sobre todo, que dicha normativa les afecta.

PROBLEMAS QUE AFECTAN A LA PREVENCIÓN DE RRL EN LA EDUCACIÓN:

- Falta de cultura preventiva entre los docentes
- Deficiente vigilancia de la salud del profesorado
- Escaso reconocimiento de las enfermedades que sufre el docente
- Índole psicosocial de muchos de los riesgos a los que está sometido el docente
- Inexistencia de evaluaciones iniciales de riesgos
- Falta de planes de autoprotección
- Colisión de competencias entre distintas Administraciones

PRINCIPALES RIESGOS DE LA PRÁCTICA DOCENTE:

- Derivados de las condiciones de seguridad (caídas a mismo nivel, a distinto nivel, caída de objetos u objetos desprendidos, choques o golpes contra objetos, golpes y cortes por objetos o herramientas y la proyección de partículas, pisada sobre objetos, sobreesfuerzos, contactos eléctricos, contactos térmicos, incendios y accidentes al ir o volver del trabajo.
- Riesgos higiénicos (biológicos, químicos y físicos como la contaminación acústica, deficiente iluminación, malas condiciones termohigrométricas y radiaciones)

- Riesgos ergonómicos (postura de trabajo, realización de movimientos repetitivos y la inexistencia de mobiliario ergonómico)
- Riesgos psicosociales (estrés laboral o burnout, violencia laboral e insatisfacción laboral)

LA IMPORTANCIA DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES:

- Estrés laboral y sus principales factores de riesgo de estrés laboral (inseguridad laboral en el profesorado interino, escaso reconocimiento social, mantenimiento de un elevado nivel de atención, exigencia de alto nivel de implicación personal, contacto continuo con personal demandante, enseñanza de materias distintas, elevado número de alumnos por aula, falta de recursos didácticos, desmotivación del alumnado, conflictos derivados de las relaciones en la comunidad educativa y elevados ritmos de trabajo), que se caracterizan por cuatro planos conductuales: agotamiento emocional, deshumanización, falta de realización personal y síntomas físicos del burnout.
- Violencia laboral (según el CSI-CSIF, un 75% de acoso psicológico en el trabajo y un 15% de violencia física), sin olvidar el mobbing u hostigamiento en el trabajo, que se manifiesta por: malos horarios de forma sistemática, asignación de grupos con sobrecarga de alumnado, asignación de peores grupos de alumnado, control exhaustivo de los contenidos vulnerando la libertad de cátedra, apertura de expedientes disciplinarios, uso de alumnado y/o padres/madres para su acoso, difusión de rumores sobre su persona o trabajo, aislamiento del resto de compañeros/as, denegación de permisos y licencias, paralización en el trámite de sus solicitudes, sobrecarga de trabajo, cambios injustificados de área, trabas a la hora de poner medios a su alcance, asignación de aulas donde se produce hacinamiento y/o aislamiento, impedimento para usar determinadas aulas, denegación de los medios informáticos adecuados, denegación de material, cambio de notas, injerencia en la realización de exámenes, exclusión de proyectos, más burocracia y controles de los necesarios, desautorización ante instancias superiores, negación sistemática e injustificada de solicitudes, ocultación de información, negación de recursos económicos e incumpliendo convocatorias y publicación de acuerdos.
- Insatisfacción laboral (destacando las dificultades de promoción, conflictos con los agentes del medio educativo, la inestabilidad laboral, las circunstancias personales y

familiares, dificultad para adaptación a un medio laboral cambiante como las nuevas tecnologías, fatiga por alto requerimiento mental, los cambios de alumnado anualmente tras establecer lazos con ellos, la monotonía, soportar o ver agresiones sobre compañeros/as y baja realización personal por no lograr los objetivos previstos)

DATOS del Observatorio Permanente de Riesgos Psicosociales:

- El 35% de los trabajadores lo hace en unas condiciones ambientales inadecuadas.
- El 86% tiene una carga mental elevada en su trabajo.
- El 67% carece de autonomía, posibilidad de decidir sobre aspectos referentes a las tareas y conducta que debe seguirse durante la jornada laboral.
- El 12% no tiene definido su rol en el trabajo y se encuentra en una situación de inadecuada organización del trabajo.
- El 16% considera que el trabajo que realiza carece de contenido.
- El 84% se siente “quemado” por el trabajo.
- En el 22% de los casos, el ambiente de trabajo no posibilita las relaciones laborales.
- El 67% siente inseguridad respecto a las condiciones de empleo y de su futuro profesional, lo que le genera ansiedad y estrés.
- El 5% manifiesta haber sufrido algún tipo de comportamiento violento en el lugar de trabajo.
- El 21% de estos profesionales cree que es, o ha sido objeto en algún momento, de acoso psicológico.

7. Ley de Prevención de RRL

Palabras clave: seguridad laboral

Cita: LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. BOE nº 269 10/11/1995

Según la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales, (...) el empresario o la empresaria adoptará las medidas adecuadas para que los trabajadores y las trabajadoras reciban todas las informaciones necesarias en relación con:

- a) Los riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores y las trabajadoras en el trabajo, tanto aquellos que afecten a la empresa en su conjunto, como a cada tipo de puesto de trabajo o función.
- b) Las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a los riesgos señalados en el apartado anterior.

8. Manuales sobre Prevención de RRLL de personal de centros públicos del Gobierno de Canarias (docentes y no docentes).

Palabras clave: Manual de PRLL, docentes, maestros.

Cita: Gobierno de Canarias, Consejería de Educación y Universidades. *Prevención de Riesgos Laborales de centros públicos.* Recuperado de: <http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/servicios/riesgos-laborables-centros-publicos/info/>

Resumen: Enlaces con los manuales sobre prevención de RRLL de distintas áreas y niveles de personal docente y no docentes de centros públicos.

También hay enlaces con otras informaciones de interés sobre el tema.

DATOS EN LOS MANUALES:

Política e Prevención de la Consejería de Educación, Universidades y Sostenibilidad.

- Objetivo: garantizar la seguridad y salud del personal a su servicio.
- Deber del propio personal: velar por su propia seguridad y salud, y por las que le rodean.

Organización del Sistema de Prevención.

- Organización: Hay un servicio de Prevención Propio en la Consejería y se ha creado la figura del coordinador de PRLL.
- Colectivo sobre el que actúa: personal propio docente y no docente.
- Funciones del servicio de prevención: proporcionar a la Adm. Educativa de la CA de Canarias el asesoramiento y apoyo que precise en función a los riesgos en ámbitos de los centros educativos públicos no universitarios de Canarias.

El/la coordinador/a de Prevención en los Centros Educativos

- ¿Quiénes son?: docentes acreditados en el tema por los directores/as para ello.
- ¿Mi centro tiene Coordinador/a? Según normativa el/la director/a podrá designar un docente para ello, sino será la propia dirección quien asuma esas funciones.

Consulta y participación de los empleados públicos.

- ¿Cómo participar? ¿Y las consultas? Sistema de representación colectiva compuesto por: delegados de prevención y el Comité de Seguridad y Salud.
- ¿Y si detecto una situación de riesgo? informar al equipo directivo o al coordinador/a.
- ¿Otras obligaciones? Usar adecuadamente las máquinas, medios y equipos de protección, los dispositivos de seguridad existentes, cumplir con las obligaciones establecidas y cooperar con el equipo directivo.

Información en materia de RRL

- ¿Qué información se facilita? Los riesgos asociados a su puesto de trabajo, los riesgos asociados al centro de trabajo y las medidas en primeros auxilios, lucha de incendios y evacuación.

Riesgos asociados al puesto de trabajo

- Por medio de una ficha específica de su puesto de trabajo.

Medidas de emergencia y evacuación

- Las actuaciones se recogen en el Plan de Autoprotección Escolar del centro, donde se cuenta con un simulacro anual.

Formación para el personal docente

- Teórica y práctica suficiente y adecuada, con participación en cursos sobre PRRL en el entorno de trabajo

SALUD LABORAL:

Vigilancia de la salud

- Actividad preventiva por medio de RRMM, estadísticas de accidentes, estudios de absentismo, encuestas de salud, etc. Serán exámenes de salud o RRMM con carácter voluntario y siguiendo un protocolo establecido para ello por la Consejería.

Personal especialmente sensible a determinados riesgos derivados del trabajo, la consejería garantizará su protección mediante la adaptación personalizada de su puesto de trabajo, si es posible, quienes deberán solicitarlo al órgano de personal con una instancia y la documentación relativa a su estado de salud.

Riesgo de embarazo o lactancia natural, es una situación protegida que pudiera dar a una adaptación del puesto, de no ser así o no se pueda, su médico actuará para dar la baja.

Accidente laboral o acto de servicio, precisará de la correspondiente atención especializada por el régimen especial de MUFACE o por la mutua (MAC) y su baja.

Riesgos asociados al puesto de trabajo:

-CAÍDAS AL MISMO NIVEL (causas y prevención)

-CAÍDAS A DISTINTO NIVEL (causas y prevención)

-CAÍDA DE OBJETOS y prevención

-GOLPES Y CHOQUES CONTRA OBJETOS y medidas de prevención

-CONTACTOS ELÉCTRICOS y prevención

-CARGA FÍSICA, esfuerzos/posturas.

-CARGA FÍSICA, manejo de cargas

-MEDIO AMBIENTE FÍSICO DE TRABAJO, con causas y prevención

-CARGA FÍSICA (esfuerzo de la voz), con causas y prevención

-EXPOSICIÓN A RADIACIÓN SOLAR: RADIACIÓN ULTRAVIOLETA

-FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIALES

-ACCIDENTE DE TRÁFICO, por motivos laborales.

OTRAS MEDIDAS COMPLEMENTARIAS:

- ELEMENTO AUXILIAR (silbato para no elevar la voz)
- EPI's como filtros solares a la RUV
- OTRAS OBSERVACIONES

9. INFORMACIÓN SOBRE PRLL EN CANARIAS

Enlace: <http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/servicios/riesgos-laborables-centros-publicos/prevencion-riesgos-laborales.html>

- RESOLUCIÓN CONJUNTA DE LAS DIRECCIONES GENERALES DE PERSONAL Y DE ORDENACIÓN, INNOVACIÓN Y PROMOCIÓN EDUCATIVA POR LA QUE SE APRUEBA Y CONVOCA EL PROCESO DE ACREDITACIÓN PARA EL DESEMPEÑO DE LAS FUNCIONES DE NIVEL BÁSICO EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA DOCENTES DE LOS CENTROS EDUCATIVOS PÚBLICOS NO UNIVERSITARIOS DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE CANARIAS, CURSO 2017-2018
- RESOLUCIÓN DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN, INNOVACIÓN Y PROMOCIÓN EDUCATIVA, POR LA QUE SE PUBLICA LA RELACIÓN DE PROFESORADO QUE OBTIENE LA ACREDITACIÓN PARA EL

DESEMPEÑO DE LAS FUNCIONES DE NIVEL BÁSICO EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES (MODALIDAD B) PARA DOCENTES DE CENTROS EDUCATIVOS PÚBLICOS NO UNIVERSITARIOS DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE CANARIAS DURANTE EL CURSO 2017-2018.

- Enlaces de interés relacionados con la salud y la seguridad en el trabajo:

-Instituto canario de seguridad laboral

-Instituto canario de Seguridad e Higiene en el Trabajo

-Observatorio Estatal de Condiciones de Trabajo

-Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud

-Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo

-Organización Internacional del Trabajo

-Organización Mundial de la Salud

<http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/servicios/riesgos-laborables-centros-publicos/enlaces/>

10. Nutrición adecuada en docentes

Palabras clave: nutrición, docentes, salud

Cita: Rosales, Y., Orozco, D., Yaulema, L., Parreño, A., Caiza, V., Barragán, V., ... Chávez, P. (octubre-diciembre 2016). Nutrición adecuada aplicada a los docentes. Una revisión. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*. 22(4). Recuperado de <http://www.renc.es/noticias.asp?cod=25&page=&sec=&v=2&buscar=nutricion%20adecuada%20en%20docentes>

Resumen: Revisión bibliográfica sobre la nutrición y la salud de los docentes pues la vida sedentaria que por trabajo tienen los docentes en la actualidad tiene un vínculo a diversas

enfermedades. Se encontraron diez estudios de diferentes niveles de experimentación sobre beneficios de la nutrición saludable en poblaciones de docentes y futuros docentes, con las conclusiones de que la aplicación de correctos programas de nutrición en estas poblaciones daban resultados beneficiosos en general.

INTRODUCCIÓN: Malnutrición (OMS) es reconocida como la subnutrición y las carencias nutricionales que siguen siendo una de las principales causas de defunción y enfermedad en los países en desarrollo. Falta de actividad junto a mala alimentación es igual a principales causas de enfermedades no transmisibles más importantes como la diabetes o las cardiovasculares.

Mantener un peso adecuado y practicar actividad física es la mejor forma de evitar este tipo de enfermedades.

Es la alimentación la que aporta las sustancias que dan la salud y la vida, siendo la nutrición el mecanismo para recibir, transformar y usar esas sustancias para mantener la vida.

EL 79% de las muertes son por mala alimentación en países en desarrollo que se dan estas enfermedades, sobre todo en edades entre 45 y 65 años. Se podrían evitar eficazmente con acciones preventivas sobre el régimen alimentario, el tabaco y el modo de vida.

Organismos como la OMS están liderando iniciativas para mejorar los hábitos alimenticios, empezando por la población escolar de docentes y estudiantes, especialmente los docentes con vidas sedentarias.

Así que el objetivo de este estudio es actualizar los conocimientos existentes sobre alimentación adecuada en docentes a nivel internacional.

MÉTODO: Revisión bibliográfica y documental de artículos científicos hasta abril de 2016 con bases consultadas de Scopus y Scielo. Siendo seleccionados los estudios más relevantes para el caso, consiguiendo nueve de aplicación experimental a diferentes niveles y una revisión.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN:

-Sobre el síndrome del *burnout*, los resultados obtenidos evidenciaron: (a) la elevada presencia del síndrome (agotamiento emocional, despersonalización y eficacia profesional);

(b) la existencia de relación positiva entre los hábitos de alimentación disfuncionales y el burnout; (c) el impacto del burnout en los hábitos de alimentación; (d) la influencia de los niveles de burnout como predictores de los hábitos de alimentación saludables y disfuncionales; (e) el impacto de ciertas variables sociodemográficas y contextuales en el síndrome. Asimismo se ofrecían propuestas para el fomento de la salud y de la calidad de vida laboral de los profesores y centros escolares, así como para posteriores estudios.

-La glucemia como indicador del estado metabólico del cuerpo, siendo en mujeres más dada la hiperglucemia y en los hombres la hipoglucemia.

Un estudio evidenció la percepción de docentes sobre la calidad de vida asociada a la edad y el *status quo* de las personas, siendo la alimentación y el estado nutricional vinculados a calidad de vida y salud. También echan en falta unas buenas infraestructuras con respecto a la atención médica, al igual que con el ambiente laboral.

Un experimento nutricional innovador para edades tempranas, con valoración del estado nutricional al inicio y al final de la intervención, la cual consistió en nueve sesiones educativas para profesores sobre buena alimentación, con transferencia a los alumnos. Hubo una mejora significativa y una disminución en consumo de alimentos poco saludables.

Otro estudio sobre el sobrepeso de docentes en un lugar concreto concluyendo que había también obesidad con prevalencias del 43% en sobrepeso y 21% en obesidad, necesitando una promoción de la actividad física y de dieta saludable.

Actualmente, la comparación del peso actual con el peso ideal muestra entre 7 y 10 kg de más en hombres y mujeres, destacando los niveles de grasa en estas poblaciones.

La alimentación se desvela como un fenómeno complejo y multidimensional que incluye lo sociocultural y se plantean diseñar estrategias de acompañamiento a docentes para la construcción de islotos interdisciplinarios de racionalidad y razonabilidad para un consumo sostenible.

Además, aquellos docentes que eligen cursar una asignatura de alimentación, asocian mejor los alimentos con sus nutrientes que con sus funciones dietéticas.

Etc.

CONCLUSIONES: Relación directa entre la nutrición y los hábitos de alimentación disfuncionales con el *burnout* en docentes y futuros docentes. Además, el sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo cardiovascular y que los profesores necesitan una dieta saludable y una promoción de la actividad física. Hay que seguir insistiendo en un modelo nutricional con finalidad en la vida, relacionado todo con los funcionamientos sistémicos y coordinados de los intervinientes en la nutrición.

11. Actividad física y salud en docentes. Una revisión.

Palabras clave: ejercicio, actividad física y docentes.

Cita: Rosales, Y., Orozco, D., Yaulema, L., Parreño, A., Caiza, V., Barragán, V., ... Peralta, L. (2017). Actividad física y salud en docentes. Una revisión. *Apunts Medicina L'esport*. 52(196): 159-166

Resumen: Los docentes de las universidades en la mayoría de los casos tienen estilos de vida sedentarios producto de su propio trabajo. Por tanto, se realizó un estudio de revisión documental y bibliográfica de artículos científicos publicados entre enero de 1999 y febrero de 2016 con el objetivo de actualizar los conocimientos existentes sobre la actividad física relacionada con la salud de docentes a nivel internacional. Las bases de datos consultadas fueron Medline, Scopus y Scielo. La búsqueda se realizó mediante PubMed y fue clasificada por 2 objetivos de búsqueda. Se usaron las siguientes palabras claves: actividad física, ejercicio físico, docentes; en idioma español e inglés (physical activity, physical exercise, teachers). Se seleccionaron aquellos estudios de aplicación de la actividad física en docentes de cualquier tipo de enseñanza, a nivel internacional. Se encontraron 8 estudios, todos de aplicación, en los diferentes niveles de experimentación (pre-, cuasi- y experimental) en los que se demostró los beneficios de la actividad física en poblaciones de docentes y futuros docentes.

INTRODUCCIÓN: La práctica de actividad física de manera regular, adaptada a las capacidades y características individuales de las personas, tiene efectos beneficiosos para la salud orgánica y fisiológica. Además, también contribuye a mejorar la dimensión psíquica y social en la salud de las personas.

Los beneficios de la actividad física a nivel físico son: mejor funcionamiento del sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo y endocrino, fortalecimiento del sistema osteomuscular, aumento de la flexibilidad, disminución de los niveles séricos de colesterol y triglicéridos, de la intolerancia a la glucosa, obesidad y adiposidad.

Por otra parte, los beneficios psicológicos están muy relacionados con una mayor tolerancia al estrés, adopción de hábitos protectores de la salud, mejora del autoconcepto y la autoestima, disminución del riesgo percibido de enfermar, prevención del estrés, efectos tranquilizantes y antidepresivos, mejora en los reflejos y la coordinación, aumento en la sensación de bienestar, prevención del insomnio, regulación de los ciclos de sueño y mejoras en los procesos de socialización. Los beneficios también pueden apreciarse en los procesos cognoscitivos como la memoria, la planificación y la toma de decisiones.

En cuanto a los beneficios sobre la salud mental, se ha encontrado que reduce la depresión clínica y

puede ser tan efectiva como los tratamientos tradicionales (psicoterapia).

El objetivo principal de este estudio es actualizar los conocimientos existentes sobre la actividad física en la salud de docentes a nivel internacional.

METODOLOGÍA: Se realizó una revisión documental y bibliográfica de artículos

científicos publicados desde enero de 1999 hasta febrero de 2016. Las bases de datos consultadas fueron Medline, Scopus y Scielo. Se seleccionaron aquellos estudios en los que se hubiese analizado la actividad física en docentes en todos los niveles de enseñanza, a nivel internacional. Específicamente 8 estudios, todos de aplicación en los diferentes niveles de experimentación.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN: Los resultados dan muestra de cómo los conceptos descritos no son claros y cómo la actividad física se practica solo como costumbre y no como generadora de salud orgánica, física y mental. Según los resultados, el concepto de actividad física como promoción de la salud es comprendido por los entrevistados, sin embargo, al ponerlo en práctica se limita. Se preguntó a los entrevistados si realizaban actividades físicas, a lo cual el 79,8% respondieron que sí y un 20,2% que no. Algunos de ellos consideran que las actividades físicas y recreativas significaban lo mismo. El 75% de los entrevistados realizaban actividades físicas en diferentes frecuencias de tiempo por semana; sin embargo,

este dato evidencia que la actividad física no está bien estructurada en las actividades diarias que cada sujeto realiza. Al preguntárles si influyen estas actividades físicas positivamente en la salud, contestaron que les permiten una mejor utilización del tiempo libre, sirven como control del estrés, en su estabilidad emocional, disminuyen las enfermedades, etc.

Roldán Aguilar et al. identificaron los niveles de actividad física, depresión y riesgos cardiovasculares de los empleados y docentes de una institución universitaria. El 45,4% de los evaluados eran sedentarios; el 40,5% presentaron depresión leve o moderada; el 10,5% consumían 22 o más gramos de alcohol a la semana; el 7% eran hipertensos; el 75,6% tenían dislipidemia; el 3,5% eran diabéticos; el 18,6% eran obesos; el 19,8% tenían el hábito de fumar. Según la calificación del colesterol unido a lipoproteínas de baja densidad (cLDL) y de alta densidad (cHDL), el 79,1% estaban en el límite o con riesgo alto y el 75,6% se encontraban en el límite o con riesgo alto o moderado, respectivamente; el 43% tenían riesgo en la calificación del índice arterial; el 31,4% presentaron riesgo medio, moderado o alto de padecer infarto en los próximos 10 años según la escala Framingham.

Hernández-Álvarez et al. estudiaron la relevancia para el profesorado de determinados objetivos curriculares dentro de la clase de educación física y sus creencias sobre la importancia que tienen diversos factores para que el alumnado realice actividad física extraescolar. El profesorado muestra falta de confianza en sus posibilidades más específicas de influir en la adherencia hacia la actividad

física de su alumnado.

Otros análisis inferenciales mostraron que las mujeres participan menos en la actividad física en comparación con los hombres. Además, los maestros solteros sin niños puntuaron más alto en pensamiento y en la práctica real de la actividad física en comparación con aquellos que estaban casados y tenían hijos. La intención y la práctica están correlacionados y estos resultados son interpretados en términos de diferencias en el tiempo de ocio, así como en términos de variables sociales relacionadas con el tiempo

libre.

CONCLUSIONES: Según los resultados de las anteriores investigaciones, la actividad física ha sido beneficiosa de forma general en los docentes y futuros docentes en los que se estudió. En todos los estudios se demostró esta hipótesis. En ocasiones, los niveles de motivación para

la práctica de actividad física no son los mejores y en el caso específico de las mujeres el tener más ocupaciones en el hogar y no contar siempre con la ayuda de su familia es un impedimento sensible.

Además, la actividad física muchas veces no se realiza correctamente o con la frecuencia adecuada, pudiendo estar en índices de sobrepeso u obesidad igualmente.

En ocasiones, los docentes consideran la actividad física y la recreativa como sinónimas, cuando son diferentes. Se sabe que beneficia, pero si no se trabaja adecuadamente desde la etapa infantil, en la edad adulta no se sabrá planificar un esquema de trabajo en el día a día.

Los docentes encontraron como principales argumentos para la práctica de actividad física aquellos relacionados con las creencias respecto a los beneficios para la salud y el hecho de que resulta agradable.

12. Intención y práctica de actividad física en maestros españoles.

Palabras clave: Maestros de Primaria e Infantil, Nivel práctica física, Intención

de práctica física

Cita: Blázquez Manzano, A., León-Mejía, A., y Feu Molina, S. (2015). Intención y práctica de actividad física en maestros españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 15(2). 163-170. Recuperado de <http://revistas.um.es/cpd/article/view/233931/179761>

Resumen: El objetivo de este trabajo fue comparar la práctica actividad física semanal y la intención de mantenerse físicamente activos en maestros de educación infantil y primaria, así como conocer si les condiciona en estos aspectos su situación personal y laboral. Los participantes de este estudio fueron 415 maestros, 162 hombres y 353 mujeres. Se adaptó y validó, a través de un análisis factorial y confirmatorio. El análisis inferencial mostró que las mujeres hacen menos actividad física que los hombres y que en la práctica habitual de actividad física y en la intención de ser físic activo, los/as docentes solteros/as y sin hijos puntúan más alto que los casados y con hijos. Los y las que más actividad física realizan presentan una mayor intención de continuar en el futuro y estos resultados se interpretan en

relación al tiempo de ocio que tienen los participantes en este estudio y las variables sociales que inciden en el mismo.

INTRODUCCIÓN: Distintas investigaciones epidemiológicas, correlacionales y experimentales, así como un amplio número de meta-análisis, han puesto de manifiesto que la realización de actividades físicas con regularidad influye positivamente en el estado de salud, tanto físico como mental. Del mismo modo, también se ha subrayado que llevar una vida sedentaria es poco saludable, ya que aumenta el riesgo de padecer afecciones y dolencias que la Organización Mundial de la Salud (OMS) cataloga dentro del grupo de enfermedades no transmisibles o ENT (diabetes, hipertensión, enfermedades coronarias, respiratorias, óseo-musculares, metabólicas, obesidad, accidentes cerebrovasculares, depresión e incluso cáncer). En concreto, la inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo. Sin embargo, practicar actividad física disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas o una muerte prematura. Todo ello preocupa en España a raíz de una encuesta de Salud en el 2011 y 2012, según la cual, el 41% de los mayores de 18 años son sedentarios. Pero a qué se debe si la población se ha sensibilizado en este aspecto tras las continuas campañas publicitarias sobre la salud en relación a la actividad física. ¿Puede ser desmotivación, intención ausente de mantenerse activo o falta de tiempo para ello?

En este trabajo se explora la intención de mantenerse activo en una muestra de maestros de España de varias especialidades y examinando distintos factores personales y laborales. Para ello se compara el grado de actividad semanal con la intención de mantenerse físicamente activos y examinar la medida de discrepancia entre la realidad y la ficción y sus posibles causas.

MÉTODO: Los participantes de este estudio fueron 415 maestros de educación primaria e infantil, 162 hombres y 353 mujeres. Las características de los participantes recogidas a través de las variables género, rango de edad, estado civil, número de hijos, tipo de centro, tipo de contrato laboral, años de experiencia profesional y especialidad que imparte como docente se presentan en una tabla. Como instrumento, en este trabajo se ha utilizado la Medida de intencionalidad para ser Físicamente Activo, con cinco ítems que miden la intención del sujeto de ser físicamente activo en su edad adulta, tras su formación educativa y Respecto al “Grado de Actividad Física”, para medir esta variable se ha empleado el cuestionario PACE (Physicianbased Assessment and Counselling for Exercise). Este cuestionario valora, con dos

preguntas, cuántos días en la última semana y en una semana habitual, se realiza al menos, 60 minutos de actividad física.

DISCUSIÓN: El grado de práctica físico deportiva de las maestras y maestros en el momento de la investigación dió que los docentes realizan menos de tres horas de práctica física semanal, por debajo de las mínimas recomendadas internacionalmente para la salud. También inferiores a las recomendadas por los expertos en torno a 30 minutos de actividad física moderada unos cinco días a la semana. Incluso es inferior con respecto a la población española de un 57% que practica deporte tres o más veces por semana. Además, es mucho menor en mujeres, donde el estado civil y tener hijos condiciona la posibilidad de realizar práctica de actividad física en el tiempo de ocio, que coincide con otros resultados sobre los hábitos deportivos, también inferior en mujeres, mostrando menor interés y práctica que los hombres. Un 31% femenino frente a un 49% masculino de práctica de algún deporte. Lo cierto es que las mujeres al acceder al mercado de trabajo y formar familia, pierden más de una hora menos de tiempo libre que los hombres, lo que influye en las diferencias notables de práctica de actividad física semanal. Las maestras y maestros sin hijos practican unas tres horas semanales de actividad física, siendo, además, los solteros los únicos que llegaban a las tres sesiones semanales. Por lo que, tener pareja y un núcleo familiar repercute en el tiempo disponible para la práctica de actividad física, recayendo más duramente sobre el sector femenino. Además, son los maestros de educación física los que más tiempo dedican a la actividad física, seguido de los de música, siendo los maestros de infantil y primaria los que menos practican. Por último, son aquellos que más práctica semanal de actividad física realizan, los que muestran más interés por seguir realizándola en un futuro.

Sería interesante realizar campañas de motivación entre los maestros que presentan niveles bajos de actividad física., siendo una clave fundamental para fomentar la intención.

Desde este enfoque, se haría muy necesario en el colectivo de maestros la adopción de acciones más efectivas de concienciación sobre el riesgo que supone la inactividad física (concienciar del valor), así como la necesidad de organización en su vida doméstica para conquistar tiempo y destinarlo a su realización (probabilidad de logro); ya que el impacto del cuidado de hijos y gestión doméstica parece tener una gran influencia en el descenso de práctica.

13. Los profesores con inteligencia emocional son los que dejan huella

Palabras clave: inteligencia emocional en profesores, gestionar las emociones negativas

Cita: Reguera, L. (6 de junio de 2017). Los profesores con inteligencia emocional son los que dejan huella. *La mente es maravillosa*. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/los-profesores-inteligencia-emocional-los-dejan-huella/>

Resumen: Importancia de la inteligencia emocional en los profesores para ofrecer una buena educación. Los profesores suelen perdurar en la memoria de otras personas más que la mayoría pues marcan etapas importantes. Estos profesionales son modelos a los que vamos imitando y de los que vamos aprendiendo. Algunos son más diferentes que otros a la hora de marcarnos.

LOS PROFESORES CON INTELIGENCIA EMOCIONAL SON MODELOS PARA LOS NIÑOS: En la etapa escolar se va desarrollando a las personas, adquiriendo conocimientos pero, también, se empiezan relaciones con personas de fuera de la familia, interactuando con otra gente y manejando nuestras emociones. Son los docentes los que se vuelven unos referentes que ayudan a sus alumnos a ajustar sus distintos perfiles afectivos y emocionales. Una labor que comienza en el hogar pero que continúa en el colegio.

Los profesores con IE van a llevar a cabo actividades de estimulación afectiva con sentimientos positivos y negativos, creando ambientes para el desarrollo de capacidades socio-emocionales y de soluciones interpersonales, además de experiencias emocionales con enseñanzas de habilidades empáticas. Van a fomentar así que los alumnos desarrollen su propia IE con la que ser capaces de regular su propio malestar emocional y empatizar con los demás.

LOS PROFESORES CON IE SUFREN MENOS ESTRÉS LABORAL: La docencia es una de las profesiones con más tendencia al estrés laboral, estando expuestos a numerosas fuentes de estrés que pueden ir minando su entusiasmo inicial, apareciendo el *burnout* o síndrome del quemado. Pero un profesor con IE puede disminuir los niveles globales de estrés laboral al gestionar mejor las reacciones emocionales negativas. Ellos ponen en marcha estrategias de afrontamiento activas de las situaciones laborales estresoras, en vez de evitarlas. Esto será imitado por los niños, así que ya no es importante por la propia salud laboral sino por unos

futuros adultos más sanos. Estos profesores se sienten más realizados personalmente en su entorno de trabajo. Es por eso interesante la idea de implantar programas que fomenten la IE en nuestros docentes.

14. Emociones y sentimientos del profesor en la enseñanza y la formación docente.

Palabras clave: emociones y sentimientos de los maestros, afectividad de los docentes

Cita: Badía, A. (2016). Emociones y sentimientos del profesor en la enseñanza y formación docente. 62-90. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/305493634_Emociones_y_sentimientos_del_profesor_en_la_ensenanza_y_la_formacion_docente

Resumen: Sobre las emociones y sentimientos de los docentes para su labor y su importancia en la educación.

15. Las emociones y los valores del profesorado

Palabras clave: emociones del profesorado, valores del profesorado

Cita: Marchesi, A., y Díaz, T. (2007). Las emociones y los valores del profesorado. *Cuadernos de la Fundación SM*. N°5. Recuperado de www.oei.es/historico/valores2/Lasemocionesprofesorado.pdf

Resumen: Estudio sobre las emociones y los valores del profesorado y del futuro profesorado por medio de encuestas y discusiones.

16. ¿Qué hago para que mi estado emocional no afecte en mis clases?

Palabras clave: estado emocional en clases, gestionar emociones

Cita: Camiro, M. A. (9 de noviembre de 2015). ¿Qué hago para que mi estado emocional no afecte en mis clases?. *Centro de Innovación Educativa*. Recuperado de <http://cie.up.edu.mx/aprende/articulos/%C2%BFqu%C3%A9-hago-para-que-mi-estado-emocional-no-afecte-en-mis-clases>

Resumen: Reto para los docentes el manejo de las emociones, reconociendo los sentimientos, teniendo sensibilidad y empatía para identificarlos y, así, expresarse sanamente. Además, como docente, manejar bien las emociones será favorable en las clases.

En el aula se dan interacciones entre docente y alumnado como la mediación o la resolución de conflictos, las anécdotas para resolver alguna situación y otras situaciones similares que sirvan para enseñar algo.

La docencia tiene mucho riesgo de estrés por factores como sobrecarga de trabajo, falta de disciplina o mala conducta de estudiantes, cumplir con la programación curricular, trabajo interdisciplinar, actualización constante, calificaciones, etc. Por eso es importante que el docente cuente con IE para manejar sus emociones de forma inteligente en todos los aspectos de su labor.

ARTÍCULO SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA IE EN EL PROFESORADO (MÁLAGA):
El desarrollo de las habilidades de inteligencia emocional en el profesorado no sólo servirá para conseguir alumnos emocionalmente más preparados, sino que además ayudará al propio profesor a adquirir habilidades de afrontamiento. De este modo, los docentes emocionalmente más inteligentes, es decir, aquellos con una mayor capacidad para percibir, comprender y regular las emociones propias y la de los demás, tendrán los recursos necesarios para afrontar mejor los eventos estresantes de tipo laboral y manejar adecuadamente las respuestas emocionales negativas que frecuentemente surgen en las interacciones que mantienen con los compañeros de trabajo, los padres y los propios alumnos.

PASOS PARA MANEJAR LAS EMOCIONES NEGATIVAS:

- Poner nombre a la emoción (conocer que se siente)
- Identificar la causa de la emoción (razón de ese sentimiento)

- Razonar la emoción (actuación que conecte sentimientos con pensamiento para no ceder a los impulsos y no reaccionar negativamente)
- Pensar alternativas para expresar la emoción (la mejor forma de expresarla con un resultado positivo)
- Canalizar o expresar la emoción de forma inteligente (saber comunicar lo que sentimos por medio del diálogo sin culpar a otro de un sentimiento negativo propio)

El docente puede tener emociones positivas y negativas en el aula que no se deben bloquear, sino razonarlas y decidir cómo reaccionar para generar un clima adecuado en el aula y potenciar el aprendizaje de los alumnos.

17. La salud mental de los docentes: un agente clave en la educación de las emociones

Palabras clave: salud mental de docentes, emociones de profesores

Cita: Londoño, C. (25 de agosto de 2017). La salud mental de los docentes: un agente clave en la educación de las emociones. *Elige educar*. Recuperado de <http://www.eligeeducar.cl/la-salud-mental-los-docentes-agente-clave-la-educacion-las-emociones>

Resumen: Artículo que habla sobre el libro “Educar las emociones, educar para la vida”, de Amanda Céspedes, psiquiatra de la Universidad de Chile, Habla en concreto sobre el capítulo acerca del profesor como agente en la educación.

Se destaca el apartado que trata sobre la salud mental de los profesores, lo cual debería de ser una tarea urgente e ineludible, pues no solo es por la protección de las emociones de los docentes, sino de los estudiantes también. Ello se debe abordar de forma integral, con herramientas que perduren en el tiempo, acompañado de un mejoramiento sustancial de las condiciones laborales, como el clima laboral, remuneraciones, etc.

18. El bienestar emocional del docente

Palabras clave: educación emocional, estrés docente, personalidad

Cita: Ruíz, J.A. (junio de 2016). El bienestar emocional del docente. *Revista nacional e internacional de educación inclusiva*. 9(2). 183-194

Resumen: La Educación Inclusiva desde un paradigma holístico considera importante a todos los elementos del sistema educativo en el aprendizaje del estudiante, por lo tanto este artículo pretende ofrecer una aproximación teórica y reflexiva sobre el bienestar emocional docente, es decir, una mirada a la parte humana del profesor, debido a los efectos globalizadores por los cambios sociales de la modernización educativa en la sociedad del conocimiento y el impacto que este tiene en las condiciones laborales de trabajo en los diferentes subsistemas del contexto escolar, siendo estos cambios generadores de estrés, con sus efectos e implicaciones emocionales en la salud física y psicológica del profesor.

INTRODUCCIÓN: Resaltar aspectos significativos sobre el bienestar emocional como fenómeno social en la mayoría de las instituciones educativas y la importancia en las condiciones laborales de trabajo. Se resalta la importancia de la atención a la parte emocional del profesor, destacando a los que rompen con el rol tradicional y debido a estos cambios están expuestos al estrés docente. Relación de estos efectos con el trabajo académico y la salud integral del profesor. Además, se analizará la contribución de la personalidad del profesor a desarrollar padecimientos físicos y psicológicos, con implicaciones negativas en su desempeño docente.

TEMA: Por diversas causas como los cambios por la transformación social y otros, es importante desarrollar una cultura sobre la importancia de la salud emocional del profesor en los centros de trabajo, ya que ello repercute en la atención a los estudiantes.

- **DESAFÍOS SOCIALES DEL PROFESOR Y ESTRÉS DOCENTE:** Una sociedad de conocimiento que cada vez exige más preparación profesional, actualización en las TIC, etc. Ello trae consigo un cierto grado de ansiedad que cuando es abrumador se convierte en algo negativo. Para ello hay que buscar unas buenas condiciones de trabajo que en general aporten calidad de vida a los profesores y se mantengan motivados por su desempeño docente.

- **REALIDAD DE SU CONTEXTO EDUCATIVO:** El contexto escolar no es lo idílico que muchos piensan encontrando los docentes múltiples obstáculos en su desempeño profesional que repercute en la calidad del aprendizaje. Además, hay que involucrar a padres y madres en el trabajo de enseñanza-aprendizaje lo que trae más estrategias de trabajo colaborativo y mucha paciencia, además de manejo de la frustración y actitud positiva. Y es que la profesión docente es un foco social lo que lleva a una presión laboral. Lo ideal no es evitar las situaciones adversas o caer en una zona de confort, sino tomar acciones preventivas para generar condiciones laborales adecuadas que beneficie la calidad de la atención educativa.
- **ESTRÉS DOCENTE:** en la casa como en la escuela, lo importante son las personas y después las cosas. Todas las profesiones en general conllevan un grado de estrés principalmente aquellas que requieren el trato con la gente, sin embargo la educación podría ser considerada como una de las profesiones que generan un mayor grado de estrés, ya que no solo es la relación con los estudiantes, sino la responsabilidad de enseñar y formar valores. Es aquí donde vienen las situaciones álgidas, ya que la personalidad es muy subjetiva y dinámica y cada edad trae consigo mismo sus características particulares de desarrollo a favor y en contra de la enseñanza y el aprendizaje, por lo tanto, sería idóneo que un profesor pudiera estar en condiciones físicas y psicológicas “estables” para impartir sus cursos y tener una actitud positiva para trabajar con la diversidad de alumnos y sus familias, además de contar con buenas condiciones físicas de trabajo, pero es muy difícil.
- **EFFECTOS SINTOMÁTICOS DEL ESTRÉS DOCENTE:** Los cuatro más comunes son los Síntomas psicosomáticos (manifestaciones físicas de origen psicológico como dificultad para dormir o problemas digestivos), Sintomatología conductual (conductas evitativas por temor como toma de alcohol o impuntualidad), Sintomatología emocional (manejo de afectos como la poca tolerancia a la frustración o la depresión) y la Sintomatología cognitiva (contenidos en sus pensamientos negativos, sobre sí mismo, los demás, etc.). No tienen por qué aparecer todos los cuadros sintomatológicos pero si gran parte de ellos con el estrés abrumador.
- **PERSONALIDAD, SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS DOCENTE:** es un factor importante e influyente en el estrés docente, con sus vivencias, experiencias, etc. Varios perfiles como tipo A (incansables, con mucho trabajo y desafíos que les

motivan y tendencia al estrés docente), tipo B (toma de actividades más a la ligera, solo preocupándose por lo necesario), tipo C (indefensos ante situaciones externas por el poco control sobre su origen), el tipo D (creen que pueden influir e los problemas que les pasan, con personalidad neurótica con propios juicios con pensamientos negativos o incertidumbre que le hace percibir las situaciones como amenazantes) y el tipo E (Resistente al estrés, enfrentándose a los problemas de manera coherente, directa, sin rodeos, tranquilos, dosificando sus actividades de forma positiva a los problemas).

- SUGERENCIAS PARA DISMINUIR EL ESTRÉS DOCENTE: Información sobre el estrés docente con su origen y causas para reflexionar, evaluación psicológica del profesor (conocer nuestro estado emocional actual para combatir el estrés), Grupos operativos para disminuir el estrés docente y estrategias de autorregulación.

19. ¿Estrés docente? Causas que lo generan y posibles soluciones

Palabras clave: estrés docente, causas de estrés docente

Cita: Rodríguez Zafra, M.C. (22 de marzo de 2010). ¿Estrés docente? Causas que lo generan y posibles soluciones. *Educaweb*. Recuperado de <https://www.educaweb.com/noticia/2010/03/22/estres-docente-causas-generan-posibles-soluciones-4155/>

Resumen: Según el estudio realizado por FETE-UGT, el 37'5% del colectivo docente se considera bastante estresado por la interacción con los/as alumnos/as, que un 7'4% del profesorado asegura que alguna vez ha sido agredido por algún escolar y que un 2% admite que el alumnado le ha agredido físicamente al menos una vez al mes. Asimismo, el nivel de estrés generado por la interacción profesor-familias se eleva a un 19'3 %, indicándose que un 24% del profesorado ha recibido en alguna ocasión por parte de las familias insultos. Es por ello que dicho estudio constata que más del 50% del profesorado tiene altos niveles de estrés.

ESTRÉS DOCENTE: excesiva activación psicológica y física que padecen los docentes como consecuencia de la interacción de los estímulos ambientales (clima del aula, relación con las

familias del alumnado, relaciones con los compañeros del equipo educativo y centro, etc.) y la respuesta idiosincrásica del individuo (teniendo en cuenta sus expectativas, locus de control, autoconcepto, forma de afrontar conflictos, etc.) que puede desencadenar en problemas de salud y laborales (manifestaciones conductuales, actitudinales, psicológicas y fisiológicas).

CAUSAS: Escasez de recursos materiales y humanos encontrándose solo en su aula, Atender a las necesidades específicas de apoyo educativo del alumnado sin la preparación adecuada, Malestar por la falta de motivación e interés por parte del alumnado, Problemas de disciplina del alumnado siendo a veces agredido, Falta de reconocimiento social siendo desautorizados en múltiples ocasiones por las familias del alumnado, Falta de colaboración de las familias con poca comunicación con estas, Innovaciones educativas sin una formación previa y constante, además, de ocasiones en las que haya una Inadecuada relación con el resto del profesorado provocando un malestar generalizado.

REDUCCIÓN DE ESTRÉS:

- Desde el centro educativo, promoviendo actuaciones dirigidas al profesorado que esté sufriendo estrés, estableciendo mayores cauces de comunicación entre profesorado y familias, promoviendo actuaciones dirigidas al alumnado para disminuir los conflictos en el centro educativo y crear grupos de trabajo para establecer pautas metodológicas para afrontar situaciones estresantes en el aula.
- Desde las administraciones educativas, promoviendo cursos de formación, reconociendo al profesorado como autoridades públicas, disminuyendo el ratio de alumnado, distribuyendo los recursos humanos de forma eficaz e incluyendo en la formación inicial del profesorado materias que versen sobre cómo adaptarse a la diversidad del aula.

Hasta que esto no tome rumbo, el profesorado será quien haga frente a sus situaciones de estrés y ansiedad.

20. Las víctimas del *burnout*

Palabras clave: burnout docente, estrés docente, salud laboral.

Cita: Fajardo, M. (9 de agosto de 2017). Las víctimas del *burnout*: El síndrome que deja a los profesores jóvenes con el ánimo por los suelos. *El mostrador*. Recuperado de <http://www.elmostrador.cl/cultura/2017/08/09/profesores-jovenes-son-principales-victima-del-sindrome-de-estres-laboral-en-el-ambito-docente/>

Resumen: Un estudio realizado sobre el *burnout* reveló que los profesores jóvenes, especialmente de educación básica, y las mujeres, son sus principales víctimas. Así lo revela la investigación realizada por el académico Rodrigo de la Fuente en el marco del Magíster en Educación de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación. El *burnout* no solo afecta a la salud mental de la persona, sino también a su rendimiento laboral, sintiéndose fatigado, sin empatía y con un autoconcepto negativo sobre sus logros laborales. De la Fuente explica que las personas que trabajan en contacto directo con otras, como los docentes, son los más afectados por este síndrome y puede deberse a la complejidad del desempeño de su labor, expuesta a situaciones estresantes por la relación constante con individuos. Es algo que De la Fuente ha padecido en sus propias carnes y sabe de lo que habla.

Una investigación cuantitativa en cuatro colegios dió los siguientes resultados:

- La mayoría puntuó bajo en agotamiento emocional pero, sin embargo, entre 23 y 30 años si puntuaron alto
- El agotamiento emocional está significativamente relacionado con el género de los docentes, siendo mayor en las profesoras. También en los profesionales de la enseñanza básica.
- También el horario está relacionado, siendo los de horario completo los más relacionados por una alta sensación de logro.
- De la misma manera con el tipo de contrato, siendo los que tienen una contratación indefinida los más relacionados por una alta sensación de logro.
- Dentro de las asignaturas, los generalistas tienen más agotamiento emocional pero con alta sensación de logro pero también es el grupo con más afectados por el *burnout*.

BAJA PRODUCTIVIDAD: Además, este síndrome está directamente relacionado con una baja productividad laboral, por lo que es importante atender a sus necesidades de evitación y prevención.

21. Estrés y ansiedad en los docentes

Palabras clave: problemas psíquicos en docentes, malestar docente, ansiedad docente

Cita: Martínez-Otero, V. (2003). Estrés y ansiedad en los docentes. *Pulso*. 26. 9-21

Resumen: En este artículo se abordan algunos aspectos de la salud mental del profesorado que más preocupan en la actualidad. Aun cuando dentro de la profesión docente hay enorme heterogeneidad, cabe identificar algunas fuentes comunes de insatisfacción, v. gr., sobrecarga de tareas, discomunicación interpersonal, formación insuficiente, provisionalidad laboral, etc. Por otro lado, se analiza el impacto del estrés y la ansiedad en los profesores y se concluye ofreciendo algunas recomendaciones encaminadas a salvaguardar el equilibrio psicológico.

INTRODUCCIÓN: La salud mental del profesorado centra con frecuencia la atención tanto de los profesionales como de la sociedad en su conjunto. De vez en cuando, por ejemplo, saltan a la prensa noticias en las que los docentes son desafortunados protagonistas de sucesos. Más allá del interés periodístico que despierta la salud del personal docente, también se ha incrementado el estudio psicológico de las alteraciones mentales que puede provocar el trabajo educativo.

En el ámbito escolar se han extendido los problemas de estrés, ansiedad y depresión que se traducen frecuentemente en bajas laborales.

Nos proponemos tres objetivos fundamentales:

- identificar las principales amenazas psicopatológicas derivadas de los ambientes escolares,
- describir algunos de los trastornos psicológicos que con más frecuencia afectan a los docentes y

- ofrecer algunas vías más acreditadas para salvaguardar la salud mental del profesorado.

FUENTES DE PROBLEMAS PSÍQUICOS EN LOS PROFESORES: La discomunicación, acaso reflejo de lo que acontece en la sociedad en su conjunto, está cada vez más presente en las instituciones escolares. La convivencia escolar debe sustentarse necesariamente en la racionalidad y en la afectividad. La ausencia de estos fundamentales aspectos deja el proceso educativo desgobernado, cual si de un barco a la deriva se tratase. En esta coyuntura no es extraño que se extienda la anomia generadora de violencia y conductas antisociales de diversa índole. Estos problemas obedecen a un conjunto de factores (pluricausalidad), entre los que han de mencionarse por su tremendo impacto negativo la desorientación axiológica generalizada y la tensión internacional en que nos hallamos inmersos. El ambiente helicoidal planetario y la relativización de valores configuran un marco global que condiciona cuanto acontece en las instituciones escolares. En la realidad más cercana, la explicación a la ruptura de la convivencia ha de buscarse en la crisis de la familia, la influencia perniciosa de la televisión, la inseguridad laboral, la falta de formación del profesorado, etc. En cierto modo, lo que se observa en buen número de profesores es una combinación de hipervigilancia, pérdida de autoridad, incomprensión y sobrecarga de tareas que se traduce en estrés o, lo que es igual, en elevada tensión emocional.

En ocasiones, la presión ocupacional golpea al profesor con tanta fuerza que desequilibra su organismo y consume su energía. Este desgaste nos lleva a pensar en el síndrome de agotamiento profesional ("síndrome del quemado", en inglés burnout) que se manifiesta en el cansancio psicofísico y en el abatimiento. Los profesores que padecen este problema pueden experimentar cambios a nivel cognitivo (dificultad para mantener la atención, ideas de que son atacados por compañeros o alumnos, etc.), en el plano emocional (tristeza profunda, irritabilidad ...) y en la conducta (consumo de tóxicos, abandono del trabajo, etc.).

- **EL MALESTAR DOCENTE:** es el preludio de algún trastorno de mayor entidad, salvo que se tomen las medidas preventivas oportunas. algunas fuentes más comunes: Inquietud e incertidumbre ante el futuro legislativo, merma del prestigio social, conductas antisociales de algunos alumnos, el sistema de promoción y remuneración no son del agrado de todos y una formación psicopedagógica insuficiente. Pero muchos pueden ignorar su problema y pensar que es algo centrado en el plano corporal y no descubra su verdadera dolencia.

Aunque no se llegue a la quiebra de la salud mental, lo que sí se observa en un significativo número de profesores es una acumulación de malestar que lleva a vivir la actividad educativa como una tarea de tonalidad gris, despojada de sus radicales placenteros. La vida profesional, convertida en mera vía de subsistencia, pierde su sentido y, en consecuencia, disminuye la calidad de la educación.

ESTRÉS: agrupamos los desencadenantes del estrés en tres categorías de tipo psicosocial a las que se añade una cuarta de naturaleza biogénica:

- estresores únicos que se refieren a cataclismos o alteraciones graves en el entorno vital de las personas.
- estresores múltiples que afectan a una persona o pequeño grupo de personas como el fallecimiento de un familiar o una separación.
- estresores cotidianos que son alteraciones de la rutina como discusiones o atascos.
- estresores biogénicos son mecanismos físicos y químicos que provocan directamente la respuesta de estrés.

Se distingue el agudo (por un hecho traumático de vida) del crónico (con alto grado de tensión emocional). Algunas causas de estrés:

- sobrecarga de tareas
- deterioro de las relaciones humanas
- ambigüedad de roles
- tecnificación de la enseñanza
- inseguridad laboral

ANSIEDAD: A menudo se ha definido la ansiedad como una emoción cercana al miedo o como un subtipo de miedo. Uno de los criterios para diferenciar 'ansiedad' y 'miedo' es el de proporcionalidad. Según esta clave estimativa, el miedo sería una reacción más proporcionada al peligro real que la ansiedad. Hay autores que diferencian entre angustia y ansiedad. A grandes rasgos, la angustia sería el estado emocional caracterizado por el sobrecogimiento, la

inhibición y el predominio de los síntomas somáticos y viscerales, mientras que la ansiedad se distingue por el sobresalto, la inquietud y la mayor riqueza psíquica. Entre ansiedad y estrés hay muchos elementos comunes, lo que hace especialmente difícil su diferenciación. De hecho, numerosos autores utilizan ambos vocablos como sinónimos. Creo, no obstante, que estamos en condiciones de utilizar el término 'ansiedad' para referirnos a la experiencia interior de inquietud y desasosiego carente de objeto. En la ansiedad el temor es difuso, vago. El término 'estrés', en cambio, puede reservarse para designar la sobrecarga emocional que se produce por una fuerza externa prolongada que pone al sujeto al borde del agotamiento. El 'arousal' es una reacción del organismo ante cualquier forma de estimulación intensa. Es el nivel general de activación, común a las distintas emociones y no concreto de la ansiedad. La ansiedad, por su parte, podría definirse como el arousal provocado específicamente por la percepción de peligro. Aunque entre ansiedad y depresión hay zonas de confluencia clínica, podemos afirmar que el primer trastorno está integrado, entre otros síntomas, por inquietud, tensión motriz, hipervigilancia, temor, irritabilidad y quejas somáticas, mientras que en el segundo hallamos descenso del estado de ánimo, inhibición o excitación, poco apetito o pérdida de peso, falta de interés, fatiga, etc.

PREVENCIÓN DE ANSIEDAD Y ESTRÉS: Proyecto educativo que permita crecer como personas y profesionales, aprender a disfrutar de pequeños logros, programar y aprovechar los períodos vacacionales, una dieta equilibrada, actividad física, relajación mental y física, actitud positiva, intercambio de experiencias y opiniones con colegas, poner notas de creatividad a lo que se realiza.

22. Estrés laboral del docente de educación primaria, las estrategias de afrontamiento y su relación con la inteligencia emocional y el locus de control.

Palabras clave: estrés laboral en educación primaria, locus control

Cita: Sáenz, I., y Gabini, S. (compiladores). (2016). Estrés laboral del docente de educación primaria, las estrategias de afrontamiento y su relación con la inteligencia emocional y el locus de control. *Escritos Psi*. Buenos Aires. Recuperado de <https://www.teseopress.com/escritospsi/chapter/el-estres-laboral-del-docente-de-educacion-primaria-las-estrategias-de-afrontamiento-y-su-relacion-con-la-inteligencia-emocional-y-el-locus-de-control/>

Resumen: Más sobre el estrés en docentes y su relación con la IE y el locus de control. Como apoyo a los demás. Para la investigación, a parte de revisión de otras investigaciones, se realizaron una serie de cuestionarios: socio demográfico, Un instrumento para medir el afrontamiento del estrés en sus aspectos conductuales y cognitivos, una escala para la fuente del estrés en profesores de Instituto Nacional de Higiene y Seguridad en el Trabajo de España, un cuestionario de IE y un cuestionario de Locus de control.

En definitiva, se puede concluir que los docentes de educación primaria que pertenecen a las instituciones privadas son los que presentan mayores niveles de estrés sin importar la antigüedad que ellos tengan. Según los resultados obtenidos, existe una correlación positiva entre inteligencia emocional y estabilidad emocional, y se puede afirmar que las personas estables emocionalmente poseen además mayor autoestima. A su vez, toleran mejor la frustración ya que son capaces de controlar los estados tensionales asociados a la experiencia emocional y su propio comportamiento en situaciones adversas. Los controles conductual y emocional que componen el constructo estabilidad emocional están directamente relacionados con la capacidad de sobreponerse a situaciones negativas, tal como se observa en los resultados obtenidos. También se puede decir que las personas con un gran control emocional y de impulsos aceptan mejor las críticas de los demás y la incertidumbre; tienden a la planificación de la acción actuando de forma eficaz y al afrontamiento de situaciones, y aprenden de ellas aun cuando suponen fracaso. Cuanto mayor es la estabilidad emocional, menores son las creencias irracionales de las personas; no son personas de pensamiento rígido, inflexible sino que se adaptan a las situaciones y tienen en cuenta otras opiniones. Este tipo de investigaciones contribuye al desarrollo de nuevas técnicas de evaluación y al conocimiento de la relación existente entre inteligencia, emoción, estrés y enfermedad.

23. Alimentación saludable en docentes (continuación del grupo cubano)

Palabras clave: alimentación saludable, alimentación en docentes

Cita: Rosales, Y., Peralta, L., Yaulema, L., Pallo, J., Orozco, D., Caiza, V., ... Ríos, P. (2017). Alimentación saludable en docentes. Revista cubana de Medicina General Integral. 33(1). Recuperado de <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/272/128>

Resumen: la aplicación correcta de programas de alimentación saludable es beneficiosa de forma general en los docentes y futuros docentes.

CONCLUSIONES: (más de lo mismo) Podemos concluir según los estudios anteriores que hay una relación directa entre los hábitos de alimentación disfuncionales y el burnout en docentes y futuros docentes; el impacto del burnout en los hábitos de alimentación; la influencia de los niveles de burnout como predictores de los hábitos de alimentación saludables y disfuncionales. Se recomienda trabajar el consumo concreto de alimentos (cuánto hay que comer de...) y motivar con cuestiones de mejora de salud. Que la intervención alimentaria en los profesores mejora el conocimiento e ingesta de alimentos saludables en sus alumnos, sin modificar el estado nutricional cuando es de corta duración. El sobrepeso y la obesidad son importantes factores de riesgo cardiovascular. Los profesores necesitan una dieta saludable y promoción de actividad física, que el ámbito de la enseñanza de ciencias se ha limitado habitualmente a la nutrición, es decir, a los aspectos fisiológicos y bioquímicos sin contemplar los componentes sociales o culturales (económicos, antropológicos, sociológicos, históricos).

24. Alimentando el cerebro de un profesor: Tips sobre nutrición para educadores que todos debiéramos aplicar.

Palabras clave: alimentos para trabajar, nutrición laboral

Cita: Tapia, L. (11 de marzo de 2016). Alimentando el cerebro de un profesor: Tips sobre nutrición para educadores que todos debiéramos aplicar. *Elige educar*. Recuperado de <http://eligeeducar.cl/alimentando-el-cerebro-de-un-profesor-tips-sobre-nutricion-para-educadores-que-todos-debieramos-aplicar>

Resumen: Ser profesor no solo es preparación y compromiso sino también salud y un cerebro a toda prueba. Es por eso que algunos expertos se han dedicado a investigar la alimentación más saludable para un educador ya que es fundamental para la enseñanza. Donna Wilson y Marcus Conyers son dos de estos expertos que han aportado un artículo sobre el tema.

ALIMENTANDO EL CEREBRO DE UN PROFESOR: TIPS SOBRE NUTRICIÓN PARA EDUCADORES OCUPADOS: Enseñar es una labor que requiere mucha energía y es importante darle al cuerpo y a la mente el combustible ideal. Pero el ritmo de un docente no le permite mucho tiempo para prestar atención a asuntos como este y cuanto menos dedicamos a esto, peor es nuestra dieta, comiendo alimentos altos en grasas y azúcares pero pobres en nutrientes que puedan mantener los niveles adecuados de energía. Mitos comunes sobre nutrición:

- Nutrir de forma apropiada es básicamente dar “combustible” a un cuerpo sano (hacen falta alimentos que nutran y no solo energéticos pero vacíos)
- Llenarse de carbohidratos proporciona una fuente confiable y sostenida de energía (no son tan útiles los refinados)
- Las grasas son malas (limitar las saturadas pero no las mono y poliinsaturadas)
- Las comidas con mucha carne son la mejor fuente de proteínas (carne roja es riesgo de cáncer y hay otras opciones como mariscos, pescados, huevos, lácteos, legumbres...)

UN SALUDABLE INICIO DE TU JORNADA: Los desayunos más comunes decaen su energía a media mañana (cereales con azúcar y zumo por ejemplo), tomando más tarde un aperitivo ligero que no les sacia para la hora del almuerzo. Este es sin embargo, un desayuno muy bajo en nutrientes y pesado. Sería mejor una tortilla de verduras con café o té que duraría hasta el almuerzo, el cual debiera constar de una porción de buenas proteínas con ensalada por ejemplo. Genial para aguantar una jornada bien.

25. Bajas por estrés del profesorado: entre la contingencia común o el accidente de trabajo.

Palabras clave: estrés laboral de profesorado

Cita: Azumendi, E. (31 de mayo de 2015). Bajas por estrés del profesorado: entre la contingencia común o el accidente de trabajo. *Eldiarionorte.es*. Euskadi. Recuperado de

https://www.eldiario.es/norte/euskadi/Bajas-profesorado-contingencia-accidente-trabajo_0_393011244.html

Resumen: Cada vez más docentes se sienten estresados en su trabajo por problemas de alumnado y falta de apoyo de las familias. Si se cataloga como accidente de trabajo, el afectado tiene más compensaciones económicas y corren a cargo de la mútua y no de la Seguridad Social.

Según la percepción del profesorado, las principales causas de estrés en el colectivo estn relacionadas con el comportamiento del alumnado, un apartado en el que se incluyen insultos, desconsideraciones o presenciar agresiones entre los estudiantes. También destaca el estrés que siente el profesorado por la falta de apoyo de las familias de los alumnos a la hora de gestionar situaciones disciplinarias, el excesivo número de alumnos por clase y enseñar a personas que no valoran la educación.

En un segundo nivel se encuentran factores como mantener la disciplina al impartir clase, hacer frente a los alumnos "que intentan probarte para ver hasta dónde llegas", realizar cosas con las que se est en desacuerdo.

Según Alfonso Ríos, se est produciendo un "verdadero repunte" de los riesgos de tipo psicosocial que sufren profesores y también el personal sanitario debido a las situaciones que se generan con alumnos y pacientes.

26. La depresión, la segunda causa de baja en los docentes.

Palabras clave: depresión en la docencia, estrés docentes, baja docentes

Cita: Guitart, J. (14 de diciembre de 1999). La depresión, la segunda causa de baja en los docentes. *El País*. Recuperado de: https://elpais.com/diario/1999/12/14/sociedad/945126015_850215.html

Resumen: La depresión es la segunda enfermedad más común entre los docentes, según datos del Ministerio de Educación. Los datos indican que esta patología, directamente relacionada con el estrés, mantiene en los últimos años un crecimiento sostenido entre los enseñantes.

Pese a que disminuye el número total de bajas por enfermedad, el de depresiones sigue aumentando, incluso en términos absolutos. La depresión de los docentes está directamente relacionada, según los especialistas, con el estrés, pero éste no se manifiesta sólo en esta patología. Por eso, el número de bajas por depresión no debe tomarse como una medida sobre el grado de estrés que soportan los docentes, sino sólo como un indicador porque el estrés también puede provocar otros efectos físicos y no siempre se ve reflejado en el número de bajas.

Para ello, se desarrolló un plan para combatirlo en secundaria en Barcelona.

El estrés puede tener manifestaciones psicológicas, como ansiedad, depresión o irritabilidad, pero también efectos físicos a largo plazo, como trastornos cardiovasculares, úlceras y problemas gástricos, dolores musculares y problemas dermatológicos. Y puede causar también un incremento del consumo de alcohol, tabaquismo o un aumento de los conflictos personales.

Otro estudio realizado por el profesor y técnico en prevención de riesgos laborales Isidre Rabadà demuestra que el estrés es mayor en los docentes de secundaria que en los de primaria. La causa, según las respuestas de los 50 docentes entrevistados, es que existe una mayor relación afectiva entre maestro y alumno en la escuela primaria, mientras que en la de secundaria esta relación es menor, debido a los cambios que comporta la adolescencia.

Todos los expertos consultados aseguran que el problema del estrés no es individual, sino colectivo. El hecho de saber que uno no es la única persona que padece estrés puede ser uno de los primeros pasos para reducirlo y prevenirlo.

27. En España, el 65% de los profesores están quemados y un tercio de los alumnos repite.

Palabras clave: profesores quemados, violencia a docentes, depresión profesores

Cita: En España, el 65% de los profesores están quemados y un tercio de los alumnos repite. (18 de febrero de 2016). *La Información*. Recuperado de https://www.lainformacion.com/educacion/en-espana-el-65-de-los-profesores-estan-quemados-y-un-tercio-de-los-alumnos-repite_wKSvdi6GI0Msxd1nZyzIq5/

Resumen: Uno de cada cinco alumnos distrae a los profesores en clase y el 18% de los profesores se siente acosado. Un 5% de los profesores dice que ha sufrido agresiones. Un 12% de los profesores se sienten *quemados* en extremo, se deprimen profundamente y dudan de su propia realización profesional y personal. Algunos acaban enfrentados a sus alumnos.

Los alumnos rebeldes, desinteresados, violentos y provocadores queman y estresan a los profesores y cada año un número importante de docentes en España se ven obligados a darse de baja.

Es por eso que nació la figura del Defensor del Profesor por parte de la Asociación de Profesores en la Enseñanza (ANPE) para atender a las víctimas de situaciones conflictivas y violentas en las aulas.

Una de las últimas memorias del Defensor del Docente recogió que uno de cada cinco profesores no puede dar clase, presionados por las notas, agresiones, distracciones, etc.

De la misma forma, investigadores de la Universidad de Murcia (UMU) constataron que el 65% de los profesores de Primaria, Secundaria y Bachillerato sufre el denominado síndrome del *burnout* o alguno de sus episodios más tempranos. Las consecuencias son agotamiento emocional que se desarrolla como resultado de una relación personal "dura, intensa y frustrante" con alumnos o compañeros.

Los síntomas son evidentes e inequívocos. Muestran frialdad, agotamiento emocional e incluso actitudes como cinismo en su relación con los alumnos o el resto de docentes.

FASES DEL BURNOUT: primero, agotamiento emocional y fatiga y piensa cómo afrontar eso. Luego ocurre una despersonalización como defensa emocional del afectado, mostrando distanciamiento y mal carácter. La última fase es la que desencadena el síndrome del *burnout* y empieza a haber preguntas de qué hace con ese alumno, pareja o jefe. Ahí es cuando se empieza a dudar sobre la propia realización personal con una profunda depresión y desánimo.

Para algunos, es difícil afrontar estos escenarios, se sienten estresados, con ansiedad e incluso miedo. Eso produce abandonos y bajas. Algunos no son capaces de superarlo.

La ley, en muchas ocasiones, se convierte en papel mojado y no se aplica en los términos adecuados. El alumno desconoce muchas veces las normas de conducta, sin embargo tiene muy claros sus derechos, aunque no sus obligaciones.

28. 45 profesores, de baja cada mes por estrés y depresión

Palabras clave: estrés docente, baja laboral

Cita: Pascual, D. (15 de junio de 2006). 45 profesores, de baja cada mes por estrés y depresión. 20 minutos. Recuperado de <https://www.20minutos.es/noticia/131294/0/profesores/estres/depresion/>

Resumen: Y tardan más de tres meses en reincorporarse.

Más de lo mismo, de apoyo a lo demás.

29. La docencia: enfermedades frecuentes de esta profesión.

Palabras clave: salud docentes, cuidados docentes, enfermedades docencia

Cita: Alemany, C. (abril 2009). La docencia: enfermedades frecuentes de esta profesión. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*. 1(1). Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/ced/02/cam6.htm>

Resumen: Desde los años 80 las investigaciones demuestran que existe una relación entre el trabajo docente y diversos trastornos de salud tanto a nivel biológico (problemas cardiovasculares, respiratorios, lumbalgias, cervicalgias, preeclampsia o úlcera de estómago, etc.), como psicológico (ansiedad, depresión, insatisfacción laboral, reducción de la productividad, absentismo laboral, pasividad en la vida extra laboral. etc.). Destacan:

- Enfermedades psíquicas y nerviosas: estrés y efecto *burnout*. Para prevenirlo, los docentes deben vencer su propia emoción negativa, conociendo y controlando sus emociones y los sentimientos propios, además de desarrollar una actitud de preocupación despegada. También, realzar y fortalecer la consideración social de los compañeros y colegas para no estar aislado, además de una consideración positiva de los superiores. Se recomienda también realizar ejercicio físico adecuado y posible porque mejora el riego sanguíneo y hace que el cuerpo sea más saludable, lo que resiste mejor al estrés.
- Enfermedades de la VOZ. Entre otras cosas, prevenir por medio de líquidos adecuados para su cuidado.
- Enfermedades óseo-musculares, Prevenir con higiene postural.

30. Taller de autocuidado para profesores

Palabras clave: autocuidado docente, evitar *burnout*

Cita: Gaytán, A. (30 de marzo de 2017). Taller de autocuidado para profesores. *Prezi*. Recuperado de <https://prezi.com/tbmev--1hbbo/taller-de-autocuidado-para-profesores/>

Resumen: Una presentación en PREZI sobre el estrés laboral en docentes y su evitación. Es para hacer conscientes a los docentes sobre su autocuidado, identificar a tiempo los signos del estrés y aprender a reconocer los factores que gatillan el estrés personal

Evitar *burnout*:

- Estabilidad familiar
- **Hacer ejercicio**
- Tener un hobby
- Tener suficientes vacaciones
- Menor presión laboral

- No tomarse el trabajo tan en serio
- Compañeros de trabajo agradables

31. Proyecto de innovación busca mejorar los hábitos saludables en los docentes

Palabras clave: proyecto de salud docente, hábitos de salud en docentes

Cita: Proyecto de innovación busca mejorar los hábitos saludables en los docentes. (17 de noviembre de 2017). *La Vanguardia*. Recuperado de <http://www.lavanguardia.com/local/sevilla/20171117/432946501981/proyecto-de-innovacion-busca-mejorar-los-habitos-saludables-en-los-docentes.html>

Enlace del video del proyecto: <https://www.youtube.com/watch?v=kFbquVh60qA&feature=youtu.be>

Resumen: La Universidad de Granada ha iniciado en el Campus de Melilla un proyecto de innovación que pretende promover hábitos de vida saludable en la docencia, una iniciativa que enseña prácticas beneficiosas, su repercusión, y cómo detectar hábitos de riesgo.

Los profesores del departamento de Fisiología de la Universidad de Granada Carlos de Teresa y Teresa Nestares desarrollan este proyecto de innovación que tiene como finalidad que el profesorado incorpore en su docencia aspectos referidos a prácticas saludables, pero también que apliquen estos hábitos a su estilo de vida.

Este proyecto, que en su primer desarrollo está dirigido al Personal Docente e Investigador del Campus de Melilla, intenta sensibilizar sobre los hábitos de vida saludables y su repercusión sobre la salud, a lo que suma información sobre la detección de hábitos de riesgo.

Tras esta primera fase, establece las bases para modificar el estilo de vida y facilitar así que se adquieran competencias docentes saludables centradas especialmente en el ejercicio físico, la alimentación para una nutrición adecuada y el conocimiento y control de los principales factores de riesgo relacionados con patologías crónicas.

El proyecto se complementa con la elaboración de unas guías para incorporar a la práctica docente aspectos sobre el desarrollo de una vida saludable con el propósito de mejorar el sistema educativo a través de esta formación específica del profesorado.

Estas guías serán editadas para una mayor difusión por la Editorial de la Universidad de Granada. EFE

32. Bienestar docente

Palabras clave: *burnout y engagement*

Cita: Bermejo, L. (diciembre de 2016). Bienestar docente. *Inteligencia Emocional y Educación. Padres y Maestros*. 368. 18-23. DOI: ym.i368.y2016.003

Resumen: Sobre el *burnout* como elemento negativo derivado del estrés laboral y su término contrario, el *engagement*, como una nueva perspectiva positiva que también se ha implementado en el estudio del bienestar laboral, entendiendo que el trabajo no sólo puede afectar a la salud de modo negativo, sino que también hay que tener en cuenta otros efectos beneficiosos que son fuente de salud, como pueden ser el incremento de la satisfacción y autoestima, la actividad física y mental, el desarrollo de una actividad con sentido (ser útiles), el contacto social, la contraprestación salarial, etc.

Por tanto, para aproximarnos de forma más comprensiva al bienestar docente, parece insuficiente centrarse exclusivamente en el estudio de los factores asociados a la ausencia o escasa presencia de burnout profesional, sino que también podría ser sumamente enriquecedor para potenciar dicho bienestar conocer cuáles son los factores que se asocian al estado emocional positivo del que gozan también muchos profesores en su trabajo.

En particular, *engagement* se trata de un estado de bienestar relacionado con el trabajo; es un estado afectivo-emocional positivo y de realización. Algunos autores lo han contemplado como el opuesto al síndrome de burnout. Los empleados engaged tienen elevados niveles de energía, se muestran entusiastas con su trabajo y con frecuencia están plenamente inmersos en su trabajo de manera que el tiempo pasa volando.

DIMENSIONES DE ENGAGEMENT EN EL TRABAJO:

- Elevados niveles de energía y resistencia mental mientras se trabaja y la disposición a invertir esfuerzos en el propio trabajo a pesar, incluso, de las dificultades.
- Dedicación, estando implicado en el trabajo con entusiasmo, inspiración, orgullo y reto.
- Absorción, concentrado y absorto en el propio trabajo, con la sensación de que el tiempo pasa rápidamente con dosis de disfrute y concentración.

Lo que aporta más bienestar en el trabajo docente:

- Tener autonomía y control sobre el propio trabajo.
- Disponer de suficiente información que disminuya la ambigüedad en el rol docente.
- Contar con un buen apoyo social de compañeros y de la dirección del centro.
- Trabajar en un clima de innovación que resulte estimulante y que cuente con recursos materiales y tecnológicos.

33. La docencia perjudica seriamente la salud

Palabras clave: salud docente, estrés laboral, enfermedades docentes

Cita: Extremera, N., Rey, L., y Pena, M. (noviembre 2010). La docencia perjudica seriamente la salud. *Boletín de Psicología*. 100. 43-54.

Resumen: Investigación en Huelva con 240 profesores de primaria y secundaria, donde los profesores mostraron niveles medio-altos de estrés, lo que conlleva a un alto riesgo de estrés crónico o *burnout*, además de otras sintomatologías físicas, psíquicas y sociales (más elevados en primaria).

Los problemas de salud más frecuentes por culpa del estrés laboral: físicos de dolores de cuello y espalda, cabeza, resfriados y gripe, más o menos apetito, cansancio mental y dificultades de memoria y concentración, etc.

En primaria se dan más los síntomas físicos, mientras que en secundaria predominan los mentales (depresión y *burnout*). Las mujeres puntúan más alto en los síntomas y las estrategias para superarlo están diferenciadas donde los hombres son más de acción y las mujeres más de emoción.

34. Evaluación del bienestar y de la salud en docentes en centros concertados

Palabras clave: docentes, condiciones de trabajo, prevención.

Cita: Fernández, V., Chamarro, A., Longás, J., y Segura, J. (2017). Evaluación del bienestar y la salud de los docentes en centros concertados. *Revista Complutense de*

Educación. 28(3). 907-922. Recuperado de <http://revistas.ucm.es/accedys2.bbtk.uill.es/index.php/RCED/article/view/50679/51263>

Resumen: Bienestar y salud en docentes para la prevención de RRL. Acercamiento al problema de la salud laboral en docentes a través del estudio de las bajas docentes.

Se empleó un cuestionario con los siguientes resultados:

- El presente estudio tenía por objetivo describir el estado de salud de los docentes tanto desde el punto de vista de las afectaciones de salud como del bienestar profesional. Los resultados generales indican que los docentes presentan un nivel alto de satisfacción y de autoeficacia, lo cual corrobora lo obtenido en otros estudios. En relación a las afectaciones, destaca que un 30% de los docentes presenta afectaciones cognitivas, siendo también elevadas las prevalencias de las afecciones músculo-esqueléticas (34%), de la voz (27%) y agotamiento (27%).
- Analizando los resultados en función del género, las mujeres presentan puntuaciones más altas en todas las escalas, siendo mayores las diferencias en las escalas de

Afectaciones de la Voz y Afectaciones Músculo-esqueléticas, y también en la escala Agotamiento, lo cual es coincidente con lo obtenido en otros estudios.

- En relación a los docentes de Educación Primaria y ESO, los docentes de Educación Infantil presentan un nivel mayor en Afectaciones Músculo-esqueléticas.
- El nivel de satisfacción es mayor en los docentes con edad inferior a 25 años, permaneciendo estables en edades superiores. En relación a las Afectaciones Músculo-esqueléticas, los docentes con edad inferior a 25 años muestran menos afectaciones musculares, seguidos de los docentes entre 25 y 35 años, mientras que los docentes entre 45 y 55 años son los que manifiestan más riesgo. En relación a las Afectaciones Cognitivas, los resultados indican que éstas aumentan ligeramente con la edad hasta la edad de 55 años. Lo mismo sucede en la escala Autoeficacia, mostrando una disminución paulatina con los años. Por último, los resultados de la escala Afectaciones de la Voz no muestran diferencias significativas en función de la edad, lo que dice que está más relacionado con su uso que con la edad.
- Respecto a los años de docencia, los resultados muestran mayores diferencias significativas que los obtenidos en función de la edad, lo que indica que los años de docencia son un factor importante en relación a la salud del docente. Las mayores diferencias se observan en la escala Satisfacción, siendo los docentes con menos de 5 años de docencia los que presentan un nivel de satisfacción mayor, seguidos por los docentes que tienen entre 5 y 10 años de docencia. Así mismo, con los años de docencia se produce un ligero aumento de los niveles de Agotamiento y de Afectaciones Músculo-esqueléticas y Cognitivas.
- El análisis clúster nos permite obtener las puntuaciones de corte para valorar el estado de salud: buena, media o baja de un docente. Los resultados indican que 30% de los docentes tiene una salud alta, el 50% tiene una salud media y un 20% tiene una salud baja, es decir, uno de cada cinco docentes está en una situación de riesgo al presentar un estado de salud bajo. En función del género, se observa un riesgo mayor en las docentes, un 22% frente al 17% de los docentes. Por último, el riesgo de los docentes con edades comprendidas entre 46 y 55 años es el mayor, un 24%, frente al 11% de los docentes con edades inferiores a 25 años. También resultados de predominio de procesos de deterioro de la salud en la profesión docente. En un estudio comparativo

entre docentes y otras profesiones que sólo los docentes mostraban señales de mayor agotamiento y mayor deterioro de la salud al aumentar los años de ejercicio de la profesión.

CONCLUSIONES: Como principales conclusiones de esta investigación, destacamos en primer lugar el alto nivel de satisfacción y de autoeficacia que muestran una mayoría de docentes.

En segundo lugar, en torno a un 20% de los docentes presenta un nivel de salud bajo, siendo importante la prevalencia de las afectaciones cognitivas y de las músculoesqueléticas. Las mujeres presentan puntuaciones más altas en satisfacción y autoeficacia, y, también en Afectaciones de la Voz y Afectaciones Músculo-esqueléticas.

Los docentes de ESO en relación a los de Educación Infantil y Primaria presentan un nivel mayor de agotamiento y más riesgo de tener un nivel de salud bajo, mientras que los docentes de Educación Infantil son los que muestran más afectaciones musculo- esqueléticos y de la voz., teniendo un nivel más alto de satisfacción. Asimismo, con los años de docencia aumentan los niveles de Agotamiento y de Afectaciones Músculo-esqueléticas y Cognitivas.

Así pues, estos resultados marcan necesidad y las prioridades en la mejora de las medidas de prevención tanto a nivel de gestión de centros y políticas públicas como a nivel profesional y personal, de forma que las condiciones en las que se realiza la docencia sean saludables y se fortalezcan los factores de resiliencia y desarrollo profesional de los docentes.

35. Relaciones entre el uso de la voz y el *burnout* en los docentes de Educación Infantil y Primaria de Málaga

Palabras clave: el *burnout* y la voz, la voz en docentes

Cita: Bermúdez, R., Martínez, G., Ríus, F., y Esteve, J.M. (enero-abril 2004). Relaciones entre el uso de la voz y el *burnout* en los docentes de Educación Infantil y Primaria de Málaga. *Revista española de pedagogía*. 62(227). 85-102. Recuperado de <https://dialnet-unirioja-es.accedys2.bbt.ull.es/servlet/articulo?codigo=866860>

INTRODUCCIÓN: Interés por la salud de los docentes debido a trastornos relacionados con tareas pedagógicas, destacando las alteraciones músculo-esqueléticas, estrés laboral y los problemas de la voz.

El estudio de las alteraciones vocales debe adoptar diferentes niveles de análisis ya que el uso de su voz como herramienta profesional debe contemplarse como un sistema funcional, considerando el sonido vibratorio de los pliegues laríngeos de forma simbólica y emocional, es decir, como herramienta de interacción social y laboral.

Influencia de varios factores: medio interno (fisiológicas y psicológicas), medioambientales (como la fisio-acústica del lugar de trabajo y las condiciones psicosociales del puesto).

De una profesión a otra varía pero en la docencia hay una sobrecarga vocal a la que recurre el docente incrementando su intensidad y tensión muscular en la emisión de voz, siendo un mal uso y un abuso vocal. Esto puede llevar a un cuadro clínico conocido como *fonastenia* o fatiga vocal, e incluso a la *disfonía funcional*. Todo empieza como un cansancio de la voz para ir a un empeoramiento de la calidad acústica y alteraciones orgánicas de laringe.

Un estudio reciente analizó el perfil del uso vocal en la Educación Infantil y Primaria de Málaga y destacó estas variables de abuso de voz y tensión muscular y viceversa.

Se demostró que los docentes en su mayoría emplean dos tipos de perfiles vocales: una voz fuerte para las clases y una de intensidad moderada para el resto de actividades como reuniones de colegas. Además, tenían una hipertensión muscular en cuello y hombros que perduraba hasta el final de la jornada en la mitad de ellos, llegando a un 25% a prolongarlo en el fin de semana sin eliminarla. Aunque estos problemas de la voz se han estudiado antes, hay aún partes que perfilar bien.

Y es que, hay ciertas características psicológicas y sociales que potencian la aparición de disfonía en los docentes, incluyendo los factores de riesgo emocionales y sociolaborales que lo incrementan hasta cronificarse a pesar de ser tratados clínicamente.

El atributo más responsable de ello es el estrés pues de manera continuada provoca mucha tensión muscular generalizada y ansiedad que se puede llegar a manifestar a nivel cardiovascular, respiratorio, gastrointestinal, inmunológico y muscular. Respecto al sistema fotorrespiratorio, el estrés se manifiesta con tensión en cuello y hombros lo que da pie a este problema por el sobreesfuerzo del aparato fonatorio en estas condiciones.

Esto hace evidente la relación entre estrés laboral y problemas con la voz, con el punto en común de la hipertensión muscular.

El estrés en docentes se define generalmente como un malestar o estado emocional negativo con síntomas como angustia, tensión, frustración, ansiedad o depresión por las consecuencias de algunas condiciones laborales que tienen algunos docentes. Las variables pueden ser: interacción maestro con alumnado o la interacción social y laboral.

Se sabe que una personalidad bien estructurada ayuda a mantener un nivel bajo de estrés o malestar laboral.

El estrés puede considerarse desde tres tipos de factores o variables: contextuales, individuales y consecuentes (aquí está el *burnout* típico de profesiones de alto interés social). Es por eso que resulta interesante investigar la relación entre estrés laboral y el uso de la voz en la docencia.

OBJETIVOS: Asociación existente entre estrés laboral y el perfil vocal durante sus actividades.

MATERIAL Y MÉTODO: Personal docente de Educación Infantil y Primaria de Málaga, con estratificación en cuatro sectores de Málaga (suroeste, noroeste, oeste y nordeste) y una selección aleatoria, igual a 244 maestros. A cada uno se le dió dos cuestionarios anónimos.

Para valorar el uso de la voz un cuestionario con 50 ítems y otro para medir el estrés laboral diseñado para profesionales de la docencia, salud y servicios sociales.

DISCUSIÓN: Los profesores de la muestra puntúan bajo en cansancio emocional y despersonalización por lo que no poseen el síndrome de *burnout*. Además, tampoco muestran rasgos de este síndrome como alto consumo de sustancias estimulantes ni tendencia al absentismo laboral.

Pero sí tienen un bajo nivel de realización personal, pareciendo haber perdido la autoconfianza y las expectativas de ser eficaces profesionalmente.

Los resultados muestran la existencia de una relación entre la baja satisfacción personal con el agotamiento emocional que lleva al *burnout*, lo que influye en la sensación de cansancio.

La despersonalización podría ser una respuesta al agotamiento emocional, lo que es una lucha contra el *burnout*.

Se ha encontrado que la interacción vocal dentro del aula está significativamente relacionada con el cansancio emocional y tiende a relacionarse con la despersonalización y la realización personal.

...

CONCLUSIONES:

- Ausencia de realización personal pero sin llegar al cansancio emocional ni despersonalización
- Cansancio emocional relacionado con la intensidad de la voz, donde los que usan más fuerte la voz tienen más cansancio emocional
- Cansancio emocional vinculado a la tensión cervical, tanto dentro de jornada como fuera.
- Quienes hablan más fuerte o usan más fuerte la voz, puntúan más alto en despersonalización
- Despersonalización muestra tendencia a la intensidad de voz, siendo los que más fuerte la usan los que tienden más a esa despersonalización.
- Los que se sienten menos satisfechos laboralmente, muestran una tensión severa cervical durante la jornada laboral.

36. Bienestar emocional en Educación (maestros, tesis)

Palabras clave: bienestar emocional en docentes, psicología en la docencia.

Cita: García, M.E. (2017). *Bienestar Emocional en Educación: empecemos por los Maestros* (tesis doctoral). Facultad de Psicología. Universidad de Murcia. Recuperado de <https://www.tdx.cat/handle/10803/462818>

Resumen: Importancia de desarrollar las capacidades emocionales, además de las cognitivas. Es una realidad la inclusión de la educación emocional en el currículum. Así que por el bien del fin de la educación, el desarrollo integral del niño, es importante tener un buen desarrollo emocional para el propio bienestar personal y profesional, además de transmitir y acompañar al alumnado en su desarrollo emocional.

Para ello, es necesario generar climas de seguridad y emociones positivas en el aula, donde los responsables directos son los docentes.

Por ello, el objetivo de la tesis es analizar el estado emocional de los docentes y, por otro lado, presentar un programa de Bienestar Emocional para maestros.

Por los resultados obtenidos, se mejora el bienestar de los propios docentes y del alumnado por su optimismo, nivel de inteligencia emocional o su autoestima.

CAP. IV. EDUCAR: UNA TAREA EMOCIONANTE

- **PROPUESTA: PROGRAMA DE BIENESTAR EMOCIONAL PARA DOCENTES:** s imprescindible comenzar por los maestros si se quiere realizar una correcta enseñanza-aprendizaje con el alumnado para un buen desarrollo personal. Resulta que los programas de educación emocional en las aulas suelen estar enfocados hacia el alumnado, olvidando a los docentes., los cuales son los responsables de dicha educación emocional.
- El objetivo principal del programa es aumentar el bienestar personal de los maestros, dotándoles de una formación adecuada para ello, en línea con los postulados de la psicología positiva, además de las estrategias necesarias para su consecución. Se basa en las creencias de que si el maestro es feliz y posee habilidades emocionales tales como el optimismo, goza de buena autoestima y una elevada inteligencia emocional, ello podrá ser trasladado al aula como ejemplo y cómo mejor forma de enseñar.
- Para ello: conocer los pilares de la psicología positiva, trabajar el autoconocimiento, fomentar la autoestima, reflexionar sobre las emociones positivas y negativas y su regulación, trabajar el optimismo, la creatividad y la motivación para alcanzar el bienestar.

- El programa se divide en bloques de contenidos interrelacionados: BI. psicología positiva (definición, y características y teoría del bienestar), BII. emociones (cómo se producen, positivas y negativas y la regulación de las emociones) y BIII. perfil del maestro (autoconocimiento y autoestima, fortaleza y virtudes y optimismo, creatividad y motivación).
- Desarrollo del programa (ver tesis pág 239).

CAP. V. ESTUDIO EMPÍRICO:

- Objetivo principal: analizar el estado emocional de los maestros de Educación Infantil Y primaria para comprobar la repercusión posterior de la aplicación del programa propuesto.
- Objetivos específicos: estudiar el estado emocional de los maestros, analizarlo a través del grado de bienestar, optimismo, inteligencia emocional, autoestima y nivel de efectos positivos y negativos que presentan, estudiar diferencias en cuanto a género, edad y participación en cursos de mejora emocional, implementar un programa de mejora del bienestar docente, comprobar el efecto en cuanto a factores positivos que trabaja y reflexionar sobre las implicaciones psicopedagógicas que se producen tras la aplicación de una propuesta de intervención.

DISCUSIÓN:

- Se cumple la primera hipótesis donde los maestros puntúan más alto en las dimensiones positivas analizadas (felicidad, optimismo, atención, claridad, regulación, autoestima positiva y efecto positivo) que en las negativas (pesimismo, autoestima negativa y efecto negativo).
- Se cumple la segunda hipótesis donde los maestros que han realizado cursos o actividades para mejorar su bienestar personal tendrán una mayor puntuación en felicidad, inteligencia emocional, optimismo, autoestima y en efecto positivo.
- La tercera hipótesis se cumple parcialmente ya que, tras el programa, los efectos son apreciables pero no significativamente con respecto al grupo control y creyendo que es el efecto de querer mostrar un resultado positivo antes que negativo.

CONCLUSIONES: los docentes han de tener las destrezas necesarias para la resolución de posibles conflictos que pudieran surgir entre los miembros de la comunidad educativa. Por ello, como apuntábamos al comienzo de este capítulo, se considera necesario desarrollar una serie de habilidades emocionales en los docentes, pues a fin de cuentas son los encargados de trabajarlas, a su vez, en las aulas y procurar que los estudiantes las adquieran. Para ello deben poseer también la habilidad de propiciar la motivación de su alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje. En definitiva, el sistema educativo necesita profesionales proactivos y responsables, con altos niveles de energía y dedicación en sus funciones como docentes y en sus vidas, dispuestos a invertir psicológicamente en sus puestos de trabajo.

A través de una serie de instrumentos validados y reconocidas escalas, contrastando los resultados obtenidos con un grupo control, hemos demostrado la viabilidad de lograr unos resultados positivos significativos en las dimensiones estudiadas y el bienestar emocional mediante la aplicación de un programa destinado a ello.

Los resultados obtenidos son alentadores, puesto que muestran la posibilidad de mejorar aspectos que se ha demostrado que están íntimamente relacionados con el rendimiento profesional del docente y que contribuyen a aumentar su bienestar.

Y, aunque ha quedado demostrada la eficacia del programa de intervención a corto plazo, habría que comprobar que esos cambios que el profesorado muestra se mantengan a lo largo del tiempo, para lo cual sería preciso hacer una evaluación pasados algunos meses.

Además, en la formación inicial de los profesionales de la docencia no se incluyen aspectos relacionados con el trabajo emocional a nivel personal, a pesar de la importancia que los docentes otorgan a este aspecto para el adecuado desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje y de los crecientes niveles de burnout en la profesión.

Por tanto, sería preciso plantearse la incorporación de contenidos relacionados con la educación emocional en la formación inicial del profesorado, basados en técnicas de mejora del bienestar personal bajo los postulados de la psicología positiva.

37. Factores asociados al malestar/bienestar docente. Una investigación actual

Palabras clave: burnout docente, malestar docente, estrés laboral

Cita: Cornejo, R., y Quiñónez, M. (2007). Factores asociados al malestar/bienestar docente. Una investigación actual. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*. 5(5e). 75-80. Recuperado de <http://www.rinace.net/arts/vol5num5e/art10.htm>

Resumen: Más de apoyo sobre el estrés y el burnout en docentes.

38. La Radiación Ultravioleta en el docente de Educación Física: Prevención de Riesgos Laborales.

Palabras clave: radiación uv en docentes, riesgos al aire libre

Cita: Rizo, J., Bernal, A., y Hernández, E. (8 de junio de 2008). La Radiación Ultravioleta en el Docente de Educación Física: Prevención de Riesgos Laborales. *Cultura, Ciencia y Deporte*. 3(8). 75-80. Murcia. Recuperado de <https://doaj-org.accedys2.bbtk.ull.es/articulo/2b58a6944c854772b433df1db4801edb?frbrVersion=2>

Resumen: Los docentes de Educación Física representan un grupo de población que se expone crónicamente a la radiación solar. Existen pocas investigaciones descriptivas del cuidado de la piel de los educadores físicos. El presente artículo tiene por objeto la reflexión de los riesgos que de la exposición solar se derivan en la labor docente, como el desarrollo del cáncer cutáneo, tomando conciencia de los mismos y estableciendo una serie de recomendaciones preventivas.

INTRODUCCIÓN: los docentes de EF y educadores deportivos en general son un colectivo que pasa gran parte de su tiempo a la intemperie, exponiéndose continuamente a la radiación solar. Las administraciones y entidades privadas no suelen poseer los recursos para mejorar esta situación. Además, los educadores deportivos y estos docentes tienen su parte de culpa al no poner en práctica las recomendaciones en fotoprotección.

Hay una serie de fototipos de piel que clasifican la tendencia de un tipo a broncearse o quemarse y su relación con la posibilidad de desarrollar un cáncer cutáneo o padecer fotoenvejecimiento con mayor riesgo.

Los mecanismos de fotoprotección pueden ser naturales como la melanina, o artificiales como los filtros solares.

Los riesgos derivados de la radiación ultravioleta como la fotocarcinogénesis, dependiendo de la longitud de onda, su penetración en la piel y el tiempo de exposición, pudiendo aparecer tras la exposición o años más tarde. Algunos efectos son el eritema inmediato, la pigmentación y el cáncer cutáneo no melanoma, además de intervenir en la síntesis de vitamina D. Pero a largo plazo, influyen en el desarrollo del melanoma y el fotoenvejecimiento, además de fotosensibilizaciones.

La fotocarcinogénesis es entendida como la inducción de lesiones precancerosas y carcinomas en la piel por efecto de la exposición al sol. Aunque se desconoce el mecanismo exacto que acciona la actividad tumorigénica, se ha establecido que las exposiciones crónicas a la luz solar, así como exposiciones intermitentes, pero intensas, aumentan la susceptibilidad de sufrir cáncer de piel, sobre todo en piel blanca.

LA FOTOCARCIOGÉNESIS EN EL DOCENTE DE EF: El cáncer de piel y sus peligros ha aumentado en el mundo y, en especial, en España por sus horas de sol. Los docentes de EF son un colectivo de riesgo, sin embargo no se han realizado estudios comparativos entre las diversas poblaciones que permitan determinar los hábitos de exposición solar, y los conocimientos acerca del cuidado de la piel, que al fin y al cabo pueden ayudar a los docentes a prevenir enfermedades y lesiones discapacitantes a medio y largo plazo como, por ejemplo, cáncer de piel. En anteriores investigaciones se ha discutido que las personas que pasan parte importante del tiempo trabajando al aire libre presentan una mayor incidencia de carcinomas que quienes trabajan bajo techo, como en el caso de los docentes de EF.

ALGUNOS DATOS IMPORTANTES: Hay un desconocimiento por los aspectos básicos de la LPRLL, con los riesgos específicos que entrañan la docencia, destacando el caso de EF. Además, la legislación actual no contempla ninguna enfermedad profesional para el personal de los centros escolares, no existen estadísticas de dolencias o enfermedades profesionales en los docentes, ya que no están catalogadas como tales y, por consiguiente, tampoco han encontrado datos o información oficial específica de Educación Física.

RECOMENDACIONES EN FOTOPROTECCIÓN:

- Hábitos: no estar expuesto al sol en el horario de 10 de la mañana a 16 de la tarde que es cuando más fuertes son las radiaciones solares, ni uso de bronceadores artificiales, ya que son tan perjudiciales como una exposición natural al sol.
- Vestimenta: intentar cubrir la mayor parte del cuerpo con ropa, además del uso de gorras o sombreros de ala ancha y gafas protectoras de rayos UV y UVB. Un día nublado no es igual a estar protegido.
- Correcta aplicación de filtros solares
- Responsabilidad de las administraciones, teniendo en cuenta una buena distribución horaria de EF en el horario y tener zonas cubiertas en el patio para su uso.

39. 15 hábitos de docentes altamente efectivos

Palabras clave: hábitos saludables, cuidado propio

Cita: Los 15 hábitos de los docentes altamente efectivos (30 de septiembre de 2016). *Blog de la comunidad del IB*. Recuperado de <http://blogs.ibo.org/blog/2016/09/30/los-15-habitos-de-los-docentes-altamente-efectivos/?lang=es>

Resumen: varios educadores del IB comparten los hábitos que los ayudan a prosperar en su trabajo y mejorar el aprendizaje de los alumnos, entre los que interesa el número 4 que habla sobre la priorización del cuidado propio, pues los docentes dedican tanto a cuidar de los demás, que suelen desatender su propio bienestar. Si un docente se cuida, podrá atender a sus alumnos con energías renovadas, entusiasmo y agudeza mental. Existen hábitos para ese cuidado propio, como el sueño adecuado, la alimentación saludable y la actividad física y mental fuera del colegio, que los alumnos no ven, por lo que compartir anécdotas e historias con ellos (cuando proceda) es una manera eficaz de demostrarlos. Incluso con pequeñas acciones (como mostrar a los alumnos los tentempiés saludables que lleva al colegio), puede ayudarles a ver que predica con el ejemplo.

