

# Los riesgos psicosociales en la enseñanza en el contexto del Covid-19

### **Encarnación Pizarro**

Secretaría de Salud Laboral y Medio Ambiente de FECCOO

### **Rafael Páez**

Secretaría de Salud Laboral y Medio Ambiente de FECCOO

CUANDO ESTAMOS ATRAVESANDO UNA SEGUNDA OLEADA DEL VIRUS debemos hacer un repaso a un tema que ha de ser tenido en cuenta por todas las administraciones: el teletrabajo. Este se constituyó como la herramienta fundamental para que el profesorado hiciera frente a la situación provocada por la primera ola de la enfermedad, y supuso la improvisación de todo un nuevo sistema de enseñanza-aprendizaje. Pero escondía el problema de los riesgos psicosociales.

Atravesamos un momento como sociedad que no habíamos visto en al menos un siglo, esto ocasiona que el conjunto de la ciudadanía vea amenazado su modo de vida y sienta desconcierto ante el futuro. Muchos y muchas docentes se han encontrado desbordados por tener que afrontar un final de curso para el que no estaban preparados técnica, material ni psicológicamente. Esto ha supuesto que gran parte de las trabajadoras y trabajadores de la enseñanza se hayan visto afectados por los riesgos psicosociales. De la noche a la mañana se ha tenido que articular un nuevo entorno de trabajo sin las adecuadas condiciones, puesto que muchos de los domicilios particulares no reunían los requisitos mínimos para desarrollar la labor docente y el trabajo que el nuevo escenario demandaba.

Dicha situación se ha complicado porque el trabajo se tenía que compatibilizar con las tareas propias del hogar y con el cuidado de otras personas, en un contexto de aislamiento social y confinamiento, con el miedo y la incertidumbre que generaban la pandemia y la situación socioeconómica. Esto provocaba ansiedad, estrés, sobrecarga de trabajo, que se hacían incluso más acuciantes si era necesario compartir espacios y recursos entre varios miembros de una familia, ya que suponía un esfuerzo adicional.

Entre los riesgos psicosociales habría que señalar el aislamiento, la falta de comunicación interpersonal, la incapacidad para separar las tareas de cuidados y del hogar de las obligaciones laborales, la dificultad para establecer horarios definidos para cada una de ellas (teniendo en ocasiones la sensación de estar disponible las 24 horas), la presión por acabar el trabajo, la falta de reglas y una normativa clara al respecto, las instrucciones contradictorias a veces de las propias administraciones, un aumento de las exigencias con respecto a las tareas realizadas, una carga no equilibrada; el establecimiento de objetivos y plazos inadecuados, muchas sin la debida antelación; la falta de equipos y medios técnicos que dificultaban las tareas y generaban más estrés, etc.

## Acción

Desde CCOO consideramos imprescindible regular todo lo que tiene que ver con la salud laboral de quienes estén teletrabajando y, especialmente, hacer una valoración y un tratamiento específico de los riesgos psicosociales que conlleva.

Es esencial que las trabajadoras y los trabajadores conozcan las medidas que deben tomar, evitando así los riesgos asociados. Por eso, hay que explicar que circunstancias como las que hemos vivido pueden provocar reacciones normales de miedo y estrés, como pensamientos recurrentes, pesimismo, preocupación constante, irritabilidad, malhumor, ansiedad, problemas de concentración, la somatización de muchas de estas patologías, etc. Además, cada persona va a vivir este tipo de situaciones de manera distinta y con una intensidad diferente, por lo que es imprescindible tener en marcha una serie de planes y medidas de contingencia, por parte de las administraciones educativas y por los servicios de prevención, para evitar que estas se compliquen y puedan derivar en patologías más graves.

Por ello es fundamental que a los trabajadores y las trabajadoras se les den recomendaciones avaladas por el conocimiento científico en relación con el diseño de los puestos de trabajo, iluminación, posturas, medidas para la prevención de la fatiga mental, gestión del estrés, hábitos de sueño, ejercicio físico, alimentación saludable, etc., siempre asesorados por los servicios de prevención y contando con los materiales disponibles en la web del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), organismos autonómicos competentes y la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, además de los documentos elaborados por CCOO.

## Recomendación

Desde la Secretaría de Salud Laboral y Medio Ambiente de FECCOO queremos abordar una serie de consejos para la gestión psicosocial, el estrés y la salud mental de las trabajadoras y los trabajadores de la enseñanza en situación de teletrabajo:

1. Hay que planificar el trabajo, establecer una rutina horaria y cumplir con ella priorizando unas tareas sobre otras y no asumiendo más carga de trabajo de la que realmente podemos llevar a cabo.
2. Hay que pensar que, en una situación como esta, quedarnos en casa supone cuidar de nuestra salud, por lo tanto, debemos ver como positivo y necesario el teletrabajo.
3. Es recomendable mantenernos activos y ocupados, hacer ejercicio de vez en cuando, salir a pasear por la mañana o en las horas centrales del día, y desconectar del trabajo.
4. Hay que evitar la sobreinformación para limitar nuestra ansiedad y nuestro estrés.
5. Debemos aprender a reconocer las emociones que nos atenazan y determinar la mejor manera para afrontarlas de cara a superar la tristeza, la ansiedad, el aburrimiento y la preocupación propias de contextos como estos.
6. Es importante mantener el contacto social con nuestras compañeras y compañeros de trabajo, y para eso debemos utilizar también las nuevas tecnologías.
7. Es conveniente practicar técnicas de relajación, de respiración, meditación, etc. No debemos descartar acudir a un profesional si vemos que nuestra situación se nos hace insoportable y no la podemos controlar.

En todo caso, desde CCOO exigimos de las administraciones públicas que pongan en marcha y tomen todas las medidas necesarias para que el teletrabajo, tanto voluntario como obligatorio, se desarrolle por parte de las trabajadoras y trabajadores de la enseñanza en las mejores condiciones de salud posible y, sobre todo, poniendo especial cuidado en lo relativo a los riesgos psicosociales.

**Cada persona va a vivir este tipo de situaciones de manera distinta y con una intensidad diferente, por lo que es necesario tener en marcha una serie de planes y medidas de contingencia**