

UNIDAD 5. ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO.

El estrés es una alteración muy presente en la profesión del educador y del trabajador social. Proviene de distintas situaciones y puede dañar la salud. Por ello, es muy importante saber afrontarlo y sobre todo, prevenirlo.

Las **causas del apareamiento** del estrés son las siguientes:

1. Los trabajadores y educadores sociales son la primera línea de actuación, ya que son los que más contacto mantienen con personas en situación de vulnerabilidad, pobreza, desamparo, exclusión... Es decir, trabajan con situaciones duras y delicadas diariamente. Son estas situaciones de desprotección las que causan el estrés, ya que conllevan una gran carga emocional. Al fin y al cabo, el marco de trabajo de un profesional de este ámbito son los entornos desfavorecidos.

2. Por otro lado, las condiciones de labor a las que se tienen que someter no favorecen en la prevención de la tensión. Para empezar, el objetivo de sus tareas es asistir a personas que se encuentran muy relacionadas con situaciones potencialmente estresantes, en entornos de marginalidad, insensibilidad, injusticia..., como ya hemos mencionado antes. Por lo tanto, tienen que asistir problemáticas de difícil solución que conllevan un alto nivel de exigencia. Además los estresores laborales y las sobrecargas laborales, causa de la cantidad de situaciones problemáticas que hay, desencadenan más fácilmente el estrés. La poca autonomía del trabajador desfavorece también la calidad del trabajo, puesto que la mayor parte del trabajo se realiza en grupo y las asociaciones, ONG... en las que predomina la dependencia de otros, de ayudas del gobierno, por ejemplo. El trabajo en grupo, por consiguiente, exige que cada uno sepa cual es la función que debe desempeñar, para así no caer en el intrusismo profesional, ya que este puede crear malestares. Por último, las condiciones laborales de estos dificultan la situación de la que hablamos (salarios bajos, horas extras, turnos...).

3. En adición, los factores psicosociales, como el trabajo, las condiciones de la organización, las necesidades del trabajador, la cultura... pueden influir en la salud, rendimiento y satisfacción del trabajador o educador social. Por ejemplo, cuando las necesidades del profesional no están cubiertas su rendimiento es más bajo de lo que debería ser. No se puede olvidar que también hay una gran correlación entre bienestar laboral y las variables demográficas del profesional (género, estado civil, hijos,), sus características personales, las estrategias de afrontamiento empleadas y el apoyo social con el que cuenta.

Como ya he mencionado anteriormente, para que el estrés no llegue a afectar la salud del trabajador, es imprescindible **afrontar y prevenirlo**. Sin embargo, para ello es necesario reconocer de antemano los síntomas. Podemos diferenciar los **síntomas físicos y psicológicos**. En cuanto a los físicos, los dolores de cabeza, dolores de estómago, tensión muscular, alteraciones en el sueño... son los más comunes. En cambio, tenemos que saber diferenciar un dolor de cabeza habitual o un síntoma de estrés. Un factor para poder diferenciar lo anterior es la frecuencia, ya que se trata de un síntoma de estrés. En ese caso, es necesario prestar mucha atención al problema, porque sino es así, podemos caer en el siguiente punto: la depresión. Es preocupante también cuando el trabajo empieza a afectar al entorno más personal como puede ser la pareja, familia... Cuando es así predomina un alto nivel de insatisfacción. Por último, puede conllevar al consumo de

sustancias tóxicas. Cuando se habla de sustancias tóxicas no se trata de tan solo consumir hachís, marihuana... El consumo de pastillas para descansar mejor, por ejemplo, también pueden crear adicción si no se toman moderadamente.

Igualmente en el proceso de afrontamiento, los compañeros, la recompensas a recibir y el control sobre la tarea serán los factores clave. En lo que concierne a los compañeros, cuando el equipo multidisciplinario trabaja bien los resultados son buenos y por eso, la unión lleva a la satisfacción laboral. Esto puede disminuir el estrés. A pesar de trabajar en equipos multidisciplinarios, vuelvo a remarcar que cada trabajador tiene que saber dónde está el límite de trabajo de cada uno. Al realizar toda esta labor bien y al acoger de manera adecuada a las personas que piden ayuda las recompensas son muy gratificantes. Por lo tanto, estos son fundamentos muy importantes que nunca deben perderse.

Hay varias **estrategias para afrontar el estrés**. Algunas de ellas son las siguientes:

- Estrategias centradas en el problema que suelen ser utilizadas en condiciones de estrés visto como controlable: las estrategias orientadas hacia la tarea, para alcanzar la resolución y/o modificación del problema. Es decir, cuando el trabajador sabe que puede solucionar el problema tiene que intentar hacerlo para así reducir el estrés que sufre.
- Estrategias centradas en las emociones: tienden a ser utilizadas cuando percibimos el evento estresante como incontrolable, como lo que se puede experimentar ante el peligro: se intenta afrontar el problema centrándose en las emociones y liberarlas e intentar relajarse. Si la emoción no está controlada no puede solucionar el problema.
- Estrategias centradas en la evitación: tienden a manejarse en aquellos momentos en los que la persona asume aplazar el afrontamiento activo por la necesidad de ordenar y hacer acopio de sus recursos psicosociales antes de afrontar activamente la situación: son estrategias centradas en la evasión, en la distracción, en tomar distancia del evento estresante, o volcarse en otra actividad para no pensar. Alejarse del problema durante un tiempo para así poder verlo con distancia, con objetividad.

Hay que tener en cuenta que algunas estrategias pueden ser eficaces en algunas situaciones y no en otras. Otras estrategias de afrontamiento que se pueden aprender a desarrollar son las siguientes:

- Mantener un control activo en el problema
- Intentar no hacer más dramática la situación
- Relajarse y analizar la situación desde diferentes perspectivas,
- Confiar en nosotros mismos y en nuestras capacidades,
- Admitir nuestros límites, ¡somos personas, no robots!
- Pedir ayuda a las personas más íntimas, cuando reconocemos que necesitamos un apoyo.