



LA SALUD MENTAL IMPORTA

Por Clare Naden

Una nueva norma para gestionar la salud psicológica en el lugar de trabajo está ayudando a transformar el sector educativo.

Son muchos los empleos que tienen un elemento de estrés cuando todo marcha a la perfección, pero la pandemia que vivimos ha llevado al límite a muchos trabajadores. La norma más reciente del comité de seguridad y salud en el trabajo de ISO llega en el momento más oportuno. Publicada este mismo año, la norma [ISO 45003](#) pretende ayudar a organizaciones de todo tipo y de todos los sectores a implantar buenas prácticas de gestión de la salud psicológica y el bienestar de los empleados.

La educación es apenas uno de esos sectores. Su situación en primera línea de la pandemia y el salto de miles de millones de clases a los medios online en cuestión de horas plantearon un duro desafío para la vida y los niveles de estrés de alumnos y profesores por igual. El estrés de los estudiantes está bien documentado, pero el personal de estas instituciones educativas también estuvo al pie de la batalla.

Tras reconocer los beneficios potenciales de ISO 45003, numerosos centros de enseñanza de todo el mundo están implementando ya la norma. Aunque es demasiado pronto para conocer todos sus efectos, tenemos indicios de que está suscitando oleadas de cambio para mejor. Hablamos con varios docentes acerca del estrés laboral en el mundo académico, el impacto de la pandemia y cómo esta nueva norma es motivo de esperanza.



La educación presenta una mayor prevalencia de los riesgos psicosociales.

Presión sobre la educación

Con la llegada de la pandemia a principios de 2020, la mayoría de los centros educativos de todo el mundo contaron con apenas una semana para cerrar sus puertas y trasladar todo su programa a los medios online. Desde entonces, los imprevistos han sido la única constante tanto para los alumnos como para los profesores. No es de extrañar que numerosos estudios hayan demostrado su profundo impacto en la salud mental del profesorado escolar y universitario, tanto durante los períodos de confinamiento como al volver a las aulas. Como era de prever, la preocupación por la forma de impartir eficazmente los cursos online y la presión que

supone saber que tenían en sus manos el futuro de las nuevas generaciones conllevó mayores niveles de ansiedad, depresión y síntomas de estrés para muchas personas.

Incluso antes de la pandemia, ya existían indicios de que muchos docentes padecían estrés a causa del trabajo, con los problemas de salud mental y el agotamiento como problemas significativos. En palabras de Aditya Jain, miembro del comité de seguridad y la salud en el trabajo de ISO y profesor asociado de Gestión de Recursos Humanos en la Escuela de Negocios de la Universidad de Nottingham, la pandemia tan solo amplificó lo que ya suponía una cuestión complicada.



Un profesor del Politécnico de Milán, Italia, dando clase en línea en 2020.

«En comparación con otros sectores, la educación presenta una mayor prevalencia de los riesgos psicosociales. Los maestros y profesores están expuestos a la gente todo el tiempo, y se trata de un trabajo con frecuencia mal pagado y con carencias en cuanto a recursos. Sin embargo, quizá lo más agotador de todo es el sentido de responsabilidad que sienten los profesores por el impacto que tiene la educación en la vida de la gente joven». Agrega que todo ello se ve agravado por los problemas de gestión, ya que muchos puestos directivos son ocupados por personas no

suficientemente preparadas para esta labor o que tienen que hacer frente a injerencias políticas; la presión crece continuamente.

Incluso antes de la pandemia, gran parte del mundo académico se veía ya aquejado de una salud mental deficiente. La carga de trabajo elevada, el escaso reconocimiento y la presión para tener éxito con una forma cuadrículada de medirlo son factores que pasan factura. Luego llegó la pandemia, que aumentó la carga de trabajo y desbarató el equilibrio entre trabajo y vida privada, sumado a las mismas tensiones y ansiedades de todo el mundo con relación a la salud y la incertidumbre.

El agotamiento se dispara. Un estudio realizado el pasado mes de octubre en Estados Unidos por *The Chronicle of Higher Education* y la empresa de servicios financieros Fidelity Investments de Boston, Massachusetts, reveló que casi el 70 % de los encuestados dijo sentir estrés en 2020, frente al 32 % en 2019, y que una parte mucho mayor sentían cansancio y enfado.

La prevención es la clave

La profesora Stavroula Leka, catedrática emérita de Política Laboral y Salud de la Universidad de Nottingham, afirma que, aunque la mayoría de las instituciones educativas fueron conscientes del efecto de la pandemia en su profesorado, los apoyos que se pusieron en marcha fueron en su mayoría reactivos, como en el caso de las líneas de ayuda y los programas de asistencia a los docentes.

Afirma que: «Las encuestas a docentes acerca del impacto de la pandemia hablan de un aumento del estrés laboral y de un problema continuo con la carga de trabajo. Por desgracia, la pandemia nos ha demostrado que sigue faltando un enfoque

preventivo en la gestión los riesgos psicosociales en el trabajo y la promoción de un lugar de trabajo saludable».

Sin embargo, también existen muchas directrices para ayudar a las instituciones educativas a gestionar este problema y brindar apoyo a sus plantillas para ayudarles a desarrollar su resiliencia ante el estrés, agrega Jain. «La resiliencia no basta», afirma. «No importa cuán dura sea una persona: si la presionas lo suficiente, se derrumbará. Es el momento de cambiar de enfoque y tomar medidas para prevenir estos altos niveles de estrés en primer lugar».

Jain recuerda que muchas instituciones educativas tienen las mejores intenciones, pero se ven impotentes ante la naturaleza del trabajo y los recursos con los que tienen que lidiar. «No obstante, pueden hacer muchas cosas incluso con unos recursos limitados». Esta es la premisa de ISO 45003, la primera Norma Internacional del mundo que aborda la salud psicológica y el bienestar en el lugar de trabajo. La orientación que brinda se basa en los recursos valiosos que ya existen, pero va más allá para brindar un enfoque más eficaz, accesible y holístico.



«Aunque existe una buena orientación de partida, no siempre está visible o accesible para quienes más la necesitan. Es más, no existe realmente ningún nexo de unión real entre todos los elementos de prevención y adaptación a las tensiones que pueden afectar la salud psicológica en el trabajo. ISO 45003 se desarrolló para llenar ese vacío».

salud psicológica en el trabajo. ISO 45003 se desarrolló para llenar ese vacío».

Lograr un cambio duradero

ISO 45003 puede ayudar a cualquier tipo de organización a implementar este planteamiento sistemático y preventivo en la gestión de los riesgos psicosociales y la promoción de la salud y la seguridad psicológica en el lugar de trabajo, recuerda la profesora Leka. «En su mayor parte, el planteamiento estipulado en ISO 45003 es en realidad un requisito legal en la mayoría de países, pero el problema es que, en un ámbito como este, cumplir las leyes no significa necesariamente tener una forma específica e interiorizada de aplicarlas. La norma va más allá de los requisitos mínimos de la legislación y entra en muchos más detalles con la intención de ayudar realmente a las organizaciones a marcar una diferencia valiosa».

Parte de ello son diversos ejemplos de intervenciones y evaluaciones de las mismas. «También ayuda a las organizaciones a contrastar sus prácticas con las Normas Internacionales y a asegurarse de que siguen reaccionando con agilidad a los cambios del ambiente laboral que pueden afectar a la salud física y psicológica y al bienestar», afirma.

Aunque es demasiado pronto para medir con precisión el impacto de la norma en la profesión y dado que estos cambios institucionales tardan en surtir efecto, no hay duda de que el cambio de mentalidad ya ha comenzado. Jain afirma: «Hace veinte años, los empresarios estaban convencidos de que la salud mental en el lugar de trabajo era una cuestión individual y que no era de su incumbencia, pero los tiempos han cambiado desde entonces. El silencio se rompió hace tiempo y tenemos pruebas contundentes de ello, aunque esto no siempre significa que existan soluciones sencillas ni que el problema haya desaparecido. Gracias a un cambio de mentalidad y a herramientas tangibles muy

bienvenidas, como ISO 45003, tenemos muchas esperanzas de que el cambio real está cerca».

Un cambio que dure muchas generaciones, ya que parece evidente que la COVID-19 no ha desaparecido y, aunque llegue a desaparecer, los docentes habrán de afrontar sin duda otros desafíos nacionales o mundiales. No obstante, con las oportunidades que ofrece esta nueva norma, las tormentas podrían ser un poco más fáciles de capear, tanto para los docentes como para el futuro de las nuevas generaciones que tienen en sus manos.