



Capítulo 6

Riesgo psicosocial en instituciones educativas

Addressing psychosocial risk factors in educational institutions

Julián Andrés Cohecha Ocampo*

* Docente del Programa de Psicología del Politécnico Grancolombiano. Sede Medellín.

Introducción

La educación es parte fundamental en el desarrollo del ser humano, pero, a su vez, puede ser un entorno en el que se presenten diversas situaciones de riesgo psicosocial que afectan tanto a estudiantes como a docentes. Este capítulo tiene como objetivo analizar y prevenir el riesgo psicosocial que se puede presentar en instituciones educativas, comprendiendo su contexto y reafirmando la importancia de abordar este tema en escenarios educativos.

En su contexto, las instituciones educativas están sujetas a factores que pueden generar riesgos psicosociales, como, por ejemplo, la presión académica, la competitividad, la falta de recursos, la violencia, los problemas familiares, entre otros. Además, la sociedad actual se enfrenta a retos, como los cambios en las dinámicas familiares y el avance tecnológico, que también pueden influir en la aparición de situaciones de riesgo psicosocial en los colegios. Por ello, es fundamental comprender el contexto en el que se desarrolla el riesgo psicosocial en las instituciones educativas, ya que esto nos permite identificar las características particulares de cada entorno y, en consecuencia, diseñar estrategias efectivas de prevención y atención.

El riesgo psicosocial tiene implicaciones significativas en el bienestar y el desarrollo de los estudiantes y el personal docente. La salud mental de las personas es determinante en su capacidad de aprender, adaptarse y alcanzar logros académicos. Por lo tanto, abordar el riesgo psicosocial en el ámbito educativo es fundamental, ya que permite crear entornos seguros, promover la salud mental, prevenir la aparición de problemas de salud física y emocional, así como fomentar el desarrollo integral de los miembros de la comunidad. Además, el trabajo en la gestión del riesgo psicosocial se suma a la formación de habilidades socioemocionales en los estudiantes, fortaleciendo su resiliencia y preparándolos para enfrentar los desafíos de la vida.

Si se reconoce la importancia de abordar este tema, se establece una base para la implementación de estrategias que promuevan la salud mental en las instituciones educativas, lo que genera un ambiente propicio para el aprendizaje, el crecimiento personal y el bienestar de todos los actores.

En los siguientes apartados, exploraremos en mayor detalle los conceptos clave del riesgo psicosocial, las manifestaciones específicas en el entorno educativo, sus consecuencias y las medidas preventivas y de intervención que pueden implementarse para gestionarlo de manera efectiva.

Definición de riesgo psicosocial

El riesgo psicosocial hace referencia a las condiciones laborales o del entorno que pueden afectar negativamente la salud mental y social de las personas. En el contexto de las instituciones educativas, el riesgo psicosocial se relaciona con los factores que pueden generar estrés, ansiedad, agotamiento emocional y otros problemas de salud mental, tanto en estudiantes como en el personal docente.

Las características del riesgo psicosocial en el ámbito educativo son diversas. Estas pueden incluir una alta carga de trabajo, la presión por alcanzar metas académicas, la falta de apoyo y reconocimiento, la violencia o el acoso escolar, la escasez de recursos para el desarrollo adecuado de la labor educativa, entre otros. Estas condiciones pueden generar un ambiente negativo y perjudicial tanto para la salud como para el bienestar de los miembros de la comunidad educativa.

Cuando hablamos de presión académica, nos referimos a la exigencia de cumplir con altos estándares académicos, alcanzar resultados sobresalientes y enfrentar un constante nivel de competencia entre los estudiantes. Esto puede generar estrés y rasgos ansiosos, ya que los estudiantes se sienten presionados por obtener buenas calificaciones, cumplir con las expectativas de sus padres y maestros, así como competir con sus compañeros. Algunos ejemplos de esta presión académica pueden ser los exámenes constantes que determinan las calificaciones y el futuro académico de los estudiantes, las altas expectativas de los padres y maestros para obtener calificaciones sobresalientes en todas las asignaturas y la competencia entre estudiantes para clasificar en los primeros lugares de la clase.

En relación con la sobrecarga de trabajo, debemos señalar la cantidad abrumadora de tareas y responsabilidades que el personal docente enfrenta en su trabajo diario, como la planificación de lecciones, la corrección de exámenes, la atención a las necesidades individuales de los estudiantes, la preparación de informes, la participación en reuniones y la colaboración en actividades extracurriculares. Por ejemplo, los maestros que deben impartir múltiples asignaturas y clases en un solo día, la necesidad de dedicar tiempo adicional fuera del horario escolar para planificar y preparar materiales didácticos, la falta de tiempo para la retroalimentación individualizada a los estudiantes debido a una gran carga de trabajo.

Por otro lado, la violencia y el acoso escolar son factores que también contribuyen al riesgo psicosocial, al derivar en comportamientos agresivos, intimidación, exclusión social y acoso verbal o físico entre los estudiantes; como cuando un estudiante es constantemente intimidado y humillado por sus compañeros de clase, cuando se usan insultos y lenguaje ofensivo para menospreciar a otros y cuando se presentan situaciones de exclusión social y rechazo por parte de un grupo de estudiantes hacia otro.

Si nos fijamos en el ambiente familiar, cuando este es problemático puede aumentar el riesgo psicosocial en los estudiantes, dado que conlleva conflictos familiares constantes, violencia doméstica, divorcio, problemas económicos o negligencia emocional; algunos ejemplos de un ambiente familiar problemático son los conflictos y discusiones constantes entre los padres en el hogar, lo que genera un ambiente tenso y de ansiedad en el estudiante, la exposición a la violencia doméstica, lo cual puede afectar negativamente el bienestar emocional y la estabilidad del estudiante, problemas económicos que causan estrés y preocupación en el estudiante, impactando su rendimiento académico y su bienestar general.

En cuanto a la falta de recursos en las instituciones educativas, podemos ver que esto genera dificultades en la calidad de la educación y afecta el bienestar, tanto de estudiantes como de docentes. La falta de recursos puede ser de tipo económico y humanos, como ausencia de material didáctico adecuado, libros de texto, materiales de laboratorio o recursos tecnológicos. También puede deberse a poco personal docente suficiente que les brinde una atención individualizada a los estudiantes, así como la escasez de recursos económicos para mejorar las instalaciones, lo que dificulta la creación de un entorno educativo propicio para el aprendizaje.

Por lo tanto, es esencial identificar y comprender cuáles son factores que contribuyen al riesgo psicosocial en las instituciones educativas y que impiden implementar estrategias efectivas de prevención y gestión. El abordaje integral de estos aspectos permitirá crear entornos educativos saludables y propicios para el bienestar y el desarrollo de todos los involucrados.

Manifestaciones del riesgo psicosocial en el entorno educativo

El riesgo psicosocial en el entorno educativo se manifiesta de diferentes formas, afectando tanto a los estudiantes como al personal docente. Como ya se mencionó, la presión académica, las altas expectativas de rendimiento, las exigencias constantes y la competencia pueden generar altos niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes. Lo anterior puede manifestarse a través de síntomas físicos, como dolores de cabeza o de estómago, problemas de sueño, cambios de apetito y dificultades de concentración. Además, el estrés y la ansiedad pueden interferir con el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes.

Por su parte, el personal docente enfrenta una gran cantidad de responsabilidades, demandas y expectativas en su labor diaria; a esto se le suma la sobrecarga de trabajo, la falta de recursos, la presión por obtener resultados académicos y la dificultad para conciliar la vida personal y profesional pueden llevar al agotamiento emocional, conocido como *burnout*. El *burnout* se caracteriza por el agotamiento físico y mental, la despersonalización y la disminución de la realización personal. Esto puede afectar la calidad de la enseñanza, la motivación y el compromiso de los docentes.

Por otra parte, el *bullying* y el acoso escolar representan una forma de riesgo psicosocial que afecta, tanto a los estudiantes que lo sufren como a los que lo ejercen. El acoso puede incluir insultos, intimidación, exclusión social, agresiones físicas o verbales, así como el uso de las redes sociales para difundir contenidos ofensivos. Estas situaciones generan un ambiente hostil, ansiedad, miedo, baja autoestima y, en casos extremos, pueden llevar a consecuencias devastadoras como la depresión o el suicidio.

El riesgo psicosocial también puede manifestarse a través de la deserción escolar y los problemas de adaptación. Los estudiantes que enfrentan

dificultades emocionales, académicas o sociales pueden experimentar altos niveles de estrés y frustración, lo que puede llevarlos a abandonar sus estudios. Asimismo, aquellos estudiantes que provienen de entornos familiares disfuncionales o enfrentan situaciones de violencia pueden tener dificultades para adaptarse al entorno escolar y establecer relaciones saludables con sus compañeros y docentes.

Es vital abordar estas manifestaciones del riesgo psicosocial brindando apoyo emocional, implementando estrategias de prevención y promoviendo un clima escolar seguro y positivo. En los siguientes apartados, exploraremos las consecuencias del riesgo psicosocial y las medidas de protección y promoción de la salud psicosocial que pueden implementarse en las instituciones educativas.

Consecuencias del riesgo psicosocial

El riesgo psicosocial en instituciones educativas puede tener diversas consecuencias tanto en el ámbito académico como en la salud mental de los involucrados. El estrés, la ansiedad y el agotamiento emocional pueden dificultar la concentración, el aprendizaje y la retención de información. Además, la presión académica y la falta de apoyo pueden llevar a la disminución del interés por el estudio y la desmotivación, lo que repercute negativamente en el logro de metas educativas, lo cual afecta el rendimiento académico de los estudiantes.

Efectos en la salud mental y física de los involucrados

El estrés crónico, la ansiedad y el *burnout* pueden desencadenar trastornos como la depresión, la ansiedad generalizada y el trastorno de estrés postraumático. Además, la exposición prolongada a situaciones de riesgo psicosocial puede manifestarse en problemas de salud física, como trastornos del sueño, dolores de cabeza, problemas gastrointestinales y debilitamiento del sistema inmunológico, lo que afecta la salud mental y física de los estudiantes y el personal docente.

La sobrecarga de trabajo, el acoso escolar, la falta de apoyo emocional y la presión constante pueden generar desgaste emocional, disminución

de la satisfacción laboral y pérdida de interés por las actividades educativas. Esto puede conducir a una disminución del compromiso, la participación y la calidad de vida en el entorno educativo del personal docente.

Por lo tanto, es esencial abordar las consecuencias del riesgo psicosocial y tomar medidas para prevenir y gestionar estas situaciones. Esto se puede lograr con la implementación de estrategias de apoyo emocional, la promoción de la salud mental, la creación de un ambiente seguro y positivo, así como el fomento de la resiliencia, todo lo cual son acciones clave para contrarrestar los efectos negativos del riesgo psicosocial en las instituciones educativas.

Factores de protección, promoción y buenas prácticas en la gestión del riesgo psicosocial

Para hacer frente al riesgo psicosocial es fundamental implementar estrategias de protección y promoción de la salud mental, así como buenas prácticas en la gestión del riesgo psicosocial. La institución educativa juega un papel clave en la prevención y la gestión del riesgo psicosocial, dado que debe establecer políticas y protocolos para identificar y abordar situaciones de riesgo, promoviendo un ambiente seguro, inclusivo y respetuoso. Además, es importante fomentar una comunicación abierta y fluida entre los miembros de la comunidad educativa, así como involucrar a las familias en el proceso de prevención y gestión del riesgo psicosocial. También es esencial implementar estrategias de intervención y brindar apoyo emocional a los estudiantes que enfrentan situaciones de riesgo psicosocial, como incluir la creación de programas de orientación y apoyo psicológico, el establecimiento de espacios seguros de expresión emocional, la promoción de habilidades socioemocionales y la implementación de técnicas de gestión del estrés y la ansiedad. Asimismo, es importante identificar y abordar de manera oportuna casos de *bullying*, acoso escolar o cualquier forma de violencia en el entorno educativo.

Por su parte, el personal docente también desempeña un papel fundamental en la prevención y la gestión del riesgo psicosocial. Por lo anterior, es necesario proporcionar formación y capacitación en el manejo de situaciones de riesgo, estrategias de apoyo emocional, detección temprana de problemas de salud mental y promoción de un clima escolar positivo. La

capacitación del personal docente les permitirá brindar un mejor acompañamiento a los estudiantes, promoviendo su bienestar y desarrollo integral; pero es indispensable la participación de toda la comunidad educativa. Es decir, padres, madres, estudiantes, personal docente y personal administrativo deben trabajar en conjunto para crear un entorno favorable para el bienestar psicosocial, lo que implica fomentar la comunicación y el diálogo, promover la empatía y el respeto, así como realizar actividades que fortalezcan los lazos comunitarios y el sentido de pertenencia.

Al implementar estos factores de protección y promoción de la salud mental, se contribuye a la creación de entornos educativos saludables, inclusivos y propicios para el desarrollo integral de los estudiantes y el bienestar del personal docente; pero, además, se debe sumar la implementación de buenas prácticas que promuevan la prevención, la atención y la resolución de situaciones de riesgo, como la implementación de protocolos claros y efectivos para prevenir y abordar situaciones de riesgo psicosocial, que contemplen la identificación temprana de casos, los mecanismos de comunicación interna y externa, las acciones por seguir, así como las medidas de apoyo y protección para las personas involucradas. Por último, es importante que estos protocolos se divulguen ampliamente en la comunidad educativa y se actualicen de manera periódica.

Por otra parte, es importante crear un clima escolar positivo y seguro, el cual es fundamental para prevenir el riesgo psicosocial, ya que promueve valores como el respeto, la empatía, la tolerancia y la inclusión. Asimismo, es necesario establecer normas claras de convivencia y desarrollar estrategias de prevención del *bullying* y el acoso escolar, implementando medidas para garantizar la seguridad física en la institución mediante una supervisión adecuada de espacios comunes y la implementación de medidas de seguridad.

Las habilidades socioemocionales son fundamentales para el desarrollo de una buena salud psicosocial. Por lo tanto, se deben implementar programas y actividades que promuevan el desarrollo de estas habilidades, tanto en los estudiantes como en el personal docente. Estas habilidades incluyen la inteligencia emocional, la empatía, la resolución de conflictos, la comunicación asertiva y la autoestima. Al fortalecer estas habilidades, se proporcionan herramientas efectivas para afrontar situaciones de riesgo y fomentar el bienestar emocional. También es importante crear espacios de

diálogo y participación que les permitan a los miembros de la comunidad educativa expresar sus inquietudes, resolver conflictos y tomar decisiones conjuntas. Estos espacios pueden incluir la implementación de consejos estudiantiles, comités de convivencia, grupos de apoyo y reuniones periódicas para el intercambio de ideas. Por último, la participación de todos los actores involucrados en la resolución de conflictos promueve un ambiente de colaboración y facilita la identificación y el abordaje de situaciones de riesgo psicosocial.

La implementación de estas buenas prácticas en la gestión del riesgo psicosocial contribuye a crear un entorno educativo saludable, seguro y propicio para el bienestar de los estudiantes y el personal docente. Estas acciones fomentan una cultura de prevención y atención del riesgo psicosocial, puesto que se promueve la salud mental de toda la comunidad educativa.

Conclusiones

En este apartado final se presentan las conclusiones generales del capítulo sobre el riesgo psicosocial en instituciones educativas. Se abordan los aspectos clave discutidos a lo largo del capítulo y se resaltan las reflexiones finales sobre la importancia de atender el riesgo psicosocial en el ámbito educativo.

El capítulo ha explorado de manera integral el riesgo psicosocial en el entorno educativo. Se han identificado varios factores que contribuyen a este riesgo, entre ellos, la presión académica, la sobrecarga de trabajo, la violencia y el acoso escolar, el ambiente familiar problemático y la falta de recursos.

Se ha analizado en profundidad cómo estos factores afectan a los estudiantes y al personal docente. Por ejemplo, se ha destacado la presión académica y la competencia entre estudiantes como generadoras de estrés y ansiedad en los estudiantes. Además, se ha abordado el impacto del riesgo psicosocial en el rendimiento académico, la salud mental y física, así como la pérdida de motivación y el deterioro del bienestar emocional. Se ha subrayado la importancia de la prevención y la gestión del riesgo psicosocial en el ámbito educativo. Se han propuesto estrategias para promover un entorno seguro y saludable, como la implementación de

protocolos de prevención y atención, la promoción de habilidades socio-emocionales, la participación de la comunidad educativa y la creación de espacios de diálogo y resolución de conflictos.

Asimismo, se ha enfatizado la necesidad de investigar más en este campo y mejorar las prácticas educativas, resaltando la importancia de la formación del personal docente, la colaboración interdisciplinaria, el fortalecimiento de la educación socioemocional y la evaluación continua de las acciones implementadas.

En resumen, este capítulo ha abordado de manera integral el riesgo psicosocial en instituciones educativas, se ha resaltado la importancia de comprender y atender estos factores para promover un entorno educativo saludable y propicio para el bienestar y el desarrollo integral de los estudiantes y el personal docente. Esta atención no recae únicamente en los educadores, sino que es responsabilidad de todos los actores educativos, incluyendo responsables de políticas educativas, padres y la comunidad, en general.

Es crucial reconocer que el bienestar emocional y mental de los estudiantes es un componente esencial para lograr un rendimiento académico óptimo y promover su crecimiento personal. El estrés, la ansiedad y otros problemas relacionados con el riesgo psicosocial pueden interferir negativamente en el aprendizaje, el desarrollo socioemocional y la calidad de vida de los estudiantes.

La importancia de atender el riesgo psicosocial radica en la necesidad de promover un enfoque integral en el entorno educativo, lo que implica considerar no solo los aspectos académicos, sino también los factores individuales, familiares, escolares y sociales que pueden contribuir al riesgo psicosocial. Es necesario brindar apoyo emocional y promover habilidades socioemocionales en los estudiantes, así como implementar estrategias de prevención y gestión del riesgo, propendiendo a la colaboración y la participación de todos los actores educativos.

Por su parte, los responsables de políticas educativas deben priorizar la atención al riesgo psicosocial, asegurando la asignación de recursos adecuados y la implementación de políticas inclusivas. Los padres deben fomentar un ambiente familiar seguro y de apoyo, así como estar atentos a las señales de riesgo psicosocial en sus hijos. La comunidad educativa, en

su conjunto, debe trabajar de manera mancomunada para crear un clima escolar positivo y seguro, donde se promueva la empatía, el respeto y la resolución pacífica de conflictos.

En última instancia, atender el riesgo psicosocial en instituciones educativas es un compromiso continuo. Se requiere investigación constante, implementación de buenas prácticas y evaluación regular de las acciones emprendidas. Al hacerlo, estaremos construyendo un entorno educativo que les brinde a los estudiantes las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos emocionales, promover su bienestar y maximizar su potencial académico y personal.

Recomendaciones

En este apartado se presentan recomendaciones para futuras investigaciones y prácticas relacionadas con la gestión del riesgo psicosocial en el ámbito educativo. Se identifican áreas que requieren mayor investigación y se proponen acciones para mejorar la gestión del riesgo psicosocial. Sin embargo, algunas áreas requieren mayor investigación en el ámbito del riesgo psicosocial en instituciones educativas y que podrían explorarse son:

- Efectos a largo plazo: se necesita investigación adicional para comprender mejor los efectos a largo plazo del riesgo psicosocial en el entorno educativo. Esto incluye evaluar cómo las experiencias de estrés y ansiedad en la etapa escolar pueden influir en la salud mental y el bienestar de los individuos en la vida adulta.
- Intervenciones eficaces: se deben llevar a cabo estudios para evaluar la efectividad de diferentes intervenciones en la prevención y la gestión del riesgo psicosocial. Esto incluye la evaluación de programas de promoción de la salud mental, estrategias de apoyo emocional y enfoques para fomentar un clima escolar positivo y seguro.
- Investigación intercultural: es importante llevar a cabo investigaciones que aborden las diferencias culturales y contextuales en relación con el riesgo psicosocial en instituciones educativas. Esto ayudará a identificar enfoques y estrategias más adecuados

y culturalmente sensibles para la prevención y la gestión del riesgo psicosocial en diferentes contextos educativos.

Otras áreas que también se pueden explorar incluyen el impacto del riesgo psicosocial en diferentes etapas educativas (preescolar, primaria, secundaria, etcétera), la relación entre el riesgo psicosocial y el rendimiento académico de los estudiantes, el papel que desempeña la tecnología y las redes sociales en la manifestación y la gestión del riesgo psicosocial, la influencia de factores socioeconómicos en la aparición del riesgo psicosocial en entornos educativos, la eficacia de diferentes intervenciones y estrategias de prevención y gestión del riesgo psicosocial.

Glosario

Riesgo psicosocial: se refiere a las condiciones y los factores en el entorno educativo que pueden afectar negativamente la salud mental y emocional de los estudiantes y el personal docente.

Presión académica: la demanda constante de cumplir con altos estándares académicos, que puede generar estrés y ansiedad en los estudiantes debido a la competencia y la carga de trabajo.

Sobrecarga de trabajo: el exceso de tareas y responsabilidades que enfrenta el personal docente, lo que puede llevar al agotamiento y al desgaste emocional.

Violencia y acoso escolar: comportamientos agresivos y hostiles, como el *bullying*, el acoso y la violencia, que pueden contribuir al riesgo psicosocial en las instituciones educativas.

Ambiente familiar problemático: problemas familiares como conflictos, divorcios, violencia doméstica o dificultades económicas, que pueden afectar la salud mental y emocional de los estudiantes.

Falta de recursos: la escasez de recursos económicos, materiales y humanos en las instituciones educativas, lo que puede generar frustración y estrés tanto en estudiantes como en docentes.

Estrés y ansiedad: reacciones emocionales que pueden manifestarse como síntomas físicos (dolores de cabeza, problemas de sueño) y emocionales (nerviosismo, inquietud), debido a la presión y las expectativas académicas.

Burnout: el agotamiento físico y emocional que experimentan los docentes debido a la sobrecarga de trabajo y la presión constante.

Bullying: comportamiento repetitivo y dañino, como el hostigamiento verbal o físico, dirigido a un estudiante por parte de otros estudiantes.

Deserción escolar: abandonar la educación formal antes de completarla debido a factores como el estrés, la falta de apoyo o la falta de interés.

Bienestar emocional: el estado de sentirse emocionalmente equilibrado, satisfecho y en paz, lo que promueve un rendimiento académico óptimo.

Resiliencia: la capacidad de los estudiantes para enfrentar y superar los desafíos emocionales y psicosociales de manera saludable.

Educación socioemocional: la enseñanza de habilidades relacionadas con la inteligencia emocional, como la empatía y la gestión emocional, para promover el bienestar emocional en los estudiantes.

Clima escolar: el ambiente general en una institución educativa incluye la cultura, las relaciones y las dinámicas entre estudiantes y personal docente.

Buenas prácticas: enfoques y estrategias efectivas para prevenir y abordar el riesgo psicosocial en el entorno educativo.

Resolución de conflictos: proceso de manejar disputas o desacuerdos de manera constructiva y pacífica para promover un ambiente escolar seguro y positivo.

Entornos inclusivos: ambientes educativos que promueven la diversidad, la igualdad y la participación de todos los estudiantes, independientemente de sus diferencias.

Referencias

Bisquerra, R. y Pérez-Escoda, N. (2015). Educación emocional y bienestar. *Graó*.

Castañeda, L. y López, M. (2013). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*, 16(2), 171-186.

Delgado, B. y González-Carrasco, M. (2015). Factores de riesgo y de protección en el acoso escolar y el ciberacoso en adolescentes españoles. *Revista de Investigación en Educación*, 33(2), 389-404.

Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2008). Inteligencia emocional y educación. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(2), 623-642.

García, M. C. y Sáez, M. J. (2012). El estrés académico en estudiantes universitarios: factores asociados y propuestas de intervención. *Revista de Investigación Educativa*, 30(2), 359-376.

González-Carrasco, M., Casas, J. A. y Delgado, B. (2017). Factores de riesgo y de protección en el acoso escolar y el ciberacoso en adolescentes españoles. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 371-380.