Noise, Stress, and Emotional Fatigue: Protecting Mental Health in Childcare Work Fatality File – Spanish



Una educadora sufre agotamiento tras una estimulación excesiva prolongada

Una educadora con experiencia en educación infantil informó de un aumento del cansancio, la irritabilidad y la dificultad para concentrarse tras varios meses de trabajo en un aula constantemente ruidosa y con falta de personal. Aunque no hubo ningún incidente concreto que desencadenara el problema, el efecto acumulativo del ruido constante, las exigencias emocionales y el tiempo de recuperación limitado provocó el agotamiento.

El educador finalmente necesitó alejarse del trabajo después de experimentar ansiedad y síntomas físicos relacionados con el estrés. Una revisión identificó la falta de espacios tranquilos, la cobertura inconsistente de los descansos y las oportunidades limitadas para discutir las preocupaciones relacionadas con la carga de trabajo.

Tras la revisión, el centro implementó períodos de silencio programados, mejoró el apoyo del personal durante las horas pico y estableció controles regulares centrados en el bienestar.

El incidente puso de relieve que los riesgos para la salud mental pueden acumularse gradualmente y requieren una gestión proactiva.

Fuente: *Edsurge.com*