

# La salud mental del profesorado

## El síndrome del quemado

Eloisa Guerrero  
Psicóloga (UNED)

La primera motivación a la hora de escribir este artículo acerca de la salud mental del profesorado es, además de comentar algunas investigaciones ya realizadas en nuestro país, instar a las administraciones educativas a que se fomenten y financien investigaciones rigurosas sobre el tema que hoy nos ocupa. Tenemos evidencia de que en algunas provincias se han llevado a cabo investigaciones de este tipo como en Málaga, Tenerife, mientras que en otras el tema ni se ha tenido en consideración, salvando la excepción de algunas va gas y poco rigurosas tentativas que han sido llevadas a cabo a través de los CEPs. La investigación sobre malestar docente realizada por el profesor de psiquiatría Seva Díaz (1986) con una muestra de 283 profesores de EGB, enseñanzas medias y universitaria destacó el alto porcentaje de inadaptación del profesorado de Bachiller y universitario, confirmando al mismo tiempo que el profesorado se encuentra psicológicamente más desajustado que la población general. En el marco del sistema educativo, la LOGSE, en su capítulo 2 cita entre otras capacidades a desarrollar en el alumno la de *Valorar la higiene y la salud*. Con el nuevo sistema educativo se introduce como área transversal la Educación para la Salud, tratando con ello de preparar a los alumnos para la vida, al mismo tiempo que formarlos para ser capaces de tomar decisiones que van a repercutir en su salud y en la de los demás. Al ser la educación vehículo y móvil de la prevención, los profesores aparecen ya desde la educación básica como agentes de transmisión esencial y como referencia sólida y modelo a imitar por sus alumnos. La salud es con frecuencia cuestión de actitudes y hábitos de vida. En definitiva, con todo ello queremos apoyar la siguiente tesis: un auténtico planteamiento de salud no debe restringirse al marco exclusivo del alumno sino que debe implicar a todo el colectivo humano. Aquí se incluye tanto al alumno como al profesor.

Los objetivos de la salud mental podrían identificarse con los objetivos de una educación afectiva y comportamental. Esto hace que pueda identificarse la educación con la prevención, exigencia para un buen plan de salud mental. En educación no sólo tenemos que cuestionarnos la salud mental de nuestros alumnos sino también la del propio profesor. Este tema hasta hace poco no ha recibido toda la atención que merecía. Son tres razones las que justificarían el interés por estimular investigaciones sobre la salud mental del profesorado:

- *Epidemiológicas*: El alto porcentaje de desajustes detectado dentro de la población docente en investigaciones realizadas en otros países, y dentro del nuestro, en distintas provincias.
- Las consecuencias y repercusiones de la psicopatología del profesor, esto es, el efecto nocivo que dichos desajustes pueden llegar a tener para el desarrollo y rendimiento de nuestros alumnos.
- Conjugar la metodología del autoperfeccionamiento del profesor con el perfeccionamiento de sus alumnos y a la inversa.

Las aportaciones que se deriven de estudios de este tipo pueden ser útiles a la hora de añadir datos de gran interés a la comunidad científica y educativa de nuestro país.

En el informe de la OIT (1993) "El trabajo en el Mundo" se reconoce que el estrés y el síndrome de *burnout* no son fenómenos aislados, sino que ambos se han convertido en un riesgo ocupacional significativo de la profesión docente, que afecta de manera muy particular al profesorado según ilustran los datos que a continuación se detallan:

- En el Reino Unido, el 20% del personal docente padece problemas de ansiedad, depresión y estrés.
- En EE.UU., el 27% de los educadores investigados han padecido problemas crónicos de salud como consecuencia de la enseñanza. El 40% reconoce tomar medicamentos a causa de problemas de salud relacionados con su trabajo.
- En Suecia se llegó a la conclusión de que el 25% de los educadores están sujetos a tensión psicológica, en un grado que puede ser considerado de alto riesgo.
- En nuestro país la investigación sobre la salud de los profesores no se ha abordado como tal ni de manera unitaria, debido a la ausencia de un marco teórico a partir del cual pudieran estructurarse todos los estudios realizados en torno a éste y otros temas relacionados. Los diferentes enfoques interdisciplinarios, desde la pedagogía a la sociología industrial pasando por la psiquiatría y la psicología en sus diferentes ramas y los tratamientos dispersos que se le ha dado al tema, justifica la diversidad de términos empleados para abordar la problemática; el malestar docente, la angustia de los enseñantes, la salud mental del profesor, el conflicto de los enseñantes, el estrés docente, etc. han sido algunos de los términos empleados para su denominación.

Los trabajos más rigurosos y operativos que se han realizado acerca del tema que hoy tratamos versan sobre el síndrome de *burnout*. Estos ponen de manifiesto la importante contribución que estas investigaciones pueden tener para el manejo y el control de sus efectos, tanto desde el punto de vista laboral como personal.

Presentamos a continuación la definición más consolidada del síndrome del *quemado o burnout*, término que cada vez con más frecuencia es empleado con bastante ligereza. Son tres rasgos fundamentales (**Maslach** y **Jackson**, 1981) los que determinan su presencia: cansancio emocional, despersonalización y sentimientos de incompetencia profesional. A continuación procedemos a detallar su significado.

*Cansancio emocional*, la sensación de no poder dar más de sí mismo a los demás, manifestándose por la pérdida de energía, el agotamiento físico y/o psicológico y la fatiga.

*Despersonalización*, actitud especialmente fría y distante hacia los *clientes* que actúa como mecanismo de defensa para protegerse del sentimiento negativo propio del agotamiento emocional, anteriormente comentado. A través de este mecanismo trata de distanciarse de los miembros del equipo de trabajo mostrándose irritable, irónico e incluso utilizando etiquetas despectivas para aludir a los clientes o usuarios. Esta actitud es una forma de aliviar la tensión experimentada, restringiendo la intensidad de relación con los demás para adaptarse a la situación.

*Sentimiento de inadecuación profesional y personal al puesto de trabajo*, que surge en estos profesionales al verificar que las demandas laborales exceden su capacidad para atenderlas de forma efectiva y competente.

El reconocimiento de los problemas psicológicos en las consultas de medicina general ha ido aumentando en los últimos años y suponen aproximadamente entre un 20-50% del total de las consultas efectuadas por el médico. De éstas, la ansiedad y la depresión ocupan los

dos primeros lugares, no descartándose el que pueda aparecer enmascarado el síndrome de burnout en estas formas clínicas. Creemos firmemente que trabajos de investigación del tipo que venimos reivindicando a lo largo de este artículo, pueden contribuir a mejorar la calidad del proceso de enseñanza y aprendizaje en general. También estamos convencidos del ahorro en recurso económicos y personales que esto conllevaría para las administraciones educativas y, por supuesto, en la mejora que supondría para el bienestar psicosocial de los trabajadores de la enseñanza.

Reiteramos, pues, que las administraciones educativas debieran fomentar trabajos e investigaciones encaminadas a fomentar, mejorar e, incluso, prevenir enfermedades, en cierta medida profesionales y típicas de la profesiones docentes, tales como las referidas a la salud mental, y todo ello también de cara a fortalecer la salud de nuestras organizaciones educativas.