



La salud mental del profesorado



El aumento de casos de ansiedad o depresión en el personal docente es un hecho alarmante. En este artículo se proponen medidas para la prevención en la inestabilidad emocional del profesorado y se recomiendan algunos planes de acción para gestionar la agresividad escolar en los centros conflictivos.



Milagrosa
Ruiz Delgado



Psicóloga educativa

milagrosaruizdelgado@gmail.com



[@milaruizpsico](https://twitter.com/milaruizpsico)

Web: [linkedin.com/in/milagrosa-ruiz-delgado-4854bb114](https://www.linkedin.com/in/milagrosa-ruiz-delgado-4854bb114)

Juan ha salido de trabajar y se ha montado en el coche con su mujer y sus cuñados. Van juntos a una boda al sur de España. Un cambio de aires le va a venir bien. Lo necesita. Ha sido una semana dura en el colegio. Una alumna ha amenazado con quitarse la vida, dos chicos de 3.º de secundaria se han pegado en el patio, ha habido reunión del equipo directivo, al cual pertenece más por imposición que por vocación y, por si fuera poco, ningún día de la semana, excepto ese viernes, ha terminado de ser ajetreado al salir de trabajar, pues tiene cuatro hijas a las que atender junto con su mujer, aunque ella no está al 100%, pues se incorporó —también es maestra— hace apenas una semana, tras la recuperación de una intervención quirúrgica, que le ha llevado a estar más de un mes de reposo en casa.

Pero ya es viernes. Juan pone música en su móvil y lo conecta al coche. Su cuñado conduce, así que intenta acomodarse en el asiento. Si consigue dormir algo tendrá más fácil disfrutar esa noche. Llegarán sobre las 21 h y han reservado mesa en un restaurante típico. Como es una boda familiar, se van a reunir con primos a tomar algo la noche antes de la boda. No se ha llevado trabajo al viaje, aunque tal vez podría haber sacado un par de horas. Quizá el domingo por la noche, cuando ya esté de vuelta en casa, lo pueda hacer.

El viaje ha sido un esfuerzo económico grande. El sueldo de dos profesores no da para mucho con cuatro hijas, hipoteca, el coche que se rompió hace poco y se llevó los ahorros de la devolución de la renta pasada... Pasan las horas y no se encuentra cómodo en el asiento. Es como si su cuerpo agarrotado no se relajase. Ha tenido los ojos cerrados, pero no consigue coger el sueño. Finalmente, sobre las 18 h paran y decide tomarse un café. Está muy cansado y tal vez con la bebida se estimulen las ganas de salir a cenar.

La noche no es mala, pero a la mañana siguiente su cansancio no ha remitido. Toma otro café. Él no suele abusar del café, pero siente que va a quedarse dormido de pie si no lo hace. Están en la iglesia y comienza a sentir que el nudo de la



corbata aprieta demasiado. Le dice a su mujer que no se encuentra bien. Sale. Su cuñado le acompaña. Tiene un ritmo muy acelerado. Hace algunos años tuvo algo parecido. Sus pulsaciones suben a 200 y su cuñado decide llevárselo al hospital.

Estrés. Agotamiento físico debido al agotamiento mental. Ansiedad. En resumen, como él no supo atender a su mente, su cuerpo dijo “basta”. Dos semanas de baja, luego vuelta al cole. Nada ha cambiado. Tiene que continuar. Tiene que atender a los adolescentes. Lo necesitan. Sus compañeros lo necesitan. Siempre le ha gustado ser profesor de secundaria, pero ha perdido la meta, ya no sabe si es enseñar o ayudar. El centro escolar se ha convertido en un hervidero de dificultades emocionales tras la pandemia. Alumnos, familias, personal docente y no docente, todo parece tambalearse. Pero él tiene que seguir.

El caso de Juan es real. Es un caso muy cercano y aunque no todos los datos son exactos, son aproximados. De hecho, detrás de esos cinco párrafos de puesta en escena hay una vida mucho más complicada. Pero no es un caso aislado. El año pasado el informe del Defensor del Profesor alertaba de que el 78% de los casos atendidos sufría ansiedad, un 12% pasa por un proceso depresivo y los docentes en baja laboral ascendían al 15%.

Uno puede encontrar estudios realmente preocupantes acerca de la salud

▲
La mayor parte de los docentes se ven desbordados por el trabajo que desempeñan y por las condiciones que hay en su entorno laboral



Los círculos de confianza, donde los profesores pueden contar las dificultades a las que se enfrentan, mejorarán el clima y su salud mental

mental del profesorado. Y no es un hecho único de España. Son muchos los países que tienen un personal docente con elevados niveles de depresión, ansiedad, estrés e incluso enfermedades físicas como problemas digestivos o migrañas, que están derivados de la inestabilidad emocional.

Ahora me dirijo directamente a ti, lector o lectora de este artículo. Si has llegado hasta aquí es porque te has sentido identificado con Juan. Piensa, ¿crees que tu nivel de ansiedad es elevado? ¿Tienes en tu cabeza tantas cosas que atender que no consigues relajarte o desconectar? ¿Has sufrido en los últimos seis meses sudoración de manos, taquicardia, insomnio, dolores de cabeza o estómago, etc.? ¿Consideras que las responsabilidades laborales influyen notablemente en estas señales?

No os tengo delante y no puedo ver vuestros rostros. No sé si asentís o negáis estas cuestiones, pero estoy segura de que muchos de los docentes que han leído estas líneas han levantado las cejas o han torcido o apretado sus labios. Son gestos que indican con total seguridad que sabes de qué hablo porque o bien está muy relacionado contigo, o bien conoces a alguien cercano que sufre o te ha hablado de todos esos síntomas.

Si hay padres, que seguro que los hay, que leen este artículo, también tengo una pregunta para ellos: ¿quieres un profesor que sufra de ansiedad, estrés o depresión

para tu hijo? No. Con total seguridad tu respuesta ha sido "no". Porque como padres queremos lo mejor para nuestros hijos y lo mejor está en los ambientes sanos y equilibrados.

En este artículo trataré de dar luz con algunas propuestas que se pueden llevar a cabo para la mejora de la salud mental del profesorado. Un profesor con inestabilidad emocional es un desafío para todos, pues es agente educativo y, por lo tanto, su trabajo influye notablemente en la sociedad futura. La Administración quizá quede algo lejos de estas palabras y no sea sencillo llegar a ellos, pero espero llegar a los equipos directivos, orientadores y, por supuesto, a padres y maestros, para aportar un granito de arena en la prevención de este delicado riesgo laboral en los centros educativos.

Supongo que la mayoría de lectores son conocedores del llamado síndrome del profesor quemado o *burntout*. Actualmente, la CIE-11 lo recoge como "síndrome de desgaste profesional" y se caracteriza por:

1. Sentimientos de falta de energía o agotamiento.
2. Aumento de la distancia mental con respecto al trabajo o sentimientos negativos o cínicos con respecto al trabajo.
3. Sensación de ineficacia y falta de realización.

Tener en el claustro de profesores personal con la sensación de “no poder más” o estar agotado mentalmente debería ser un tema prioritario en las reuniones de los equipos directivos. Algunas de mis propuestas pueden parecer utópicas por falta de recursos en el centro pero, ¿verdad que a todos nos gusta leer que los trabajadores de Google en California tienen salas para echarse una pequeña siesta y que ese tiempo mejora notablemente la productividad y eficacia del personal?

No es descabellado invertir dentro del programa de prevención de riesgos laborales en un curso de salud mental. Existen varias comunidades autónomas que lo incluyen desde hace un par de años. El problema está en que dar un curso y no hacer un seguimiento —al menos en lo que respecta a salud mental— es tener un alcance muy corto. Por eso, los equipos directivos además de invertir en esa formación, deberían incluir (puestos a pedir) una vez al mes, sesiones de técnicas de relajación o espacios abiertos de comunicación entre sus profesores.

Cuando se crea un grupo de trabajo en el que puede expresarse las preocupaciones de cada uno o problemas incluso más personales, siempre hay algún atrevido, se consigue poco a poco una visión más real del ambiente laboral que tenemos en nuestro entorno.

Por supuesto, Google creando espacios de descanso para sus trabajadores genera dinero, exacto, rendimiento económico. Siento comunicar, ya lo sabéis vosotros, que ningún director o equipo directivo ganará más dinero por cuidar de la salud mental de sus profesores. Bueno, esto es una realidad que hay que asumir, el rendimiento, la eficacia o la productividad de los profesores no influyen en el crecimiento económico del centro (no al menos a corto plazo), pero sí en la mejora del contexto, en la salud mental del menor e, incluso, en la salud de los padres o familiares. Podéis estar seguros de que la fuerza de la inversión en salud mental es a largo plazo mucho más rentable que 100 euros por cabeza más en el bolsillo. Si no me creéis, haced



No es descabellado invertir dentro del programa de prevención de riesgos laborales en un curso de salud mental

▲
Asistir a un especialista en salud mental es lo mejor que podemos hacer por nosotros mismos si sentimos apatía y agotamiento diario

un cuestionario anónimo a todo el claustro. Tenéis mi nombre y apellidos como responsable de este artículo y podéis pedirme cuentas: “Dijiste que...”. Asumo las críticas, pero sed sinceros, pensad la respuesta dos veces, si tenéis en una balanza un 3% de aumento en la nómina mensual y en el otro lado, ausencia de estrés laboral, ganas de ir a trabajar, realización personal y profesional, compañeros de trabajo que sonrían, alumnos que quieren escuchar cómo les enseñan a solucionar y afrontar conflictos, etc. (lo que viene siendo salud mental en el ámbito laboral escolar), ¿qué lado de la balanza pesa más?

No sé si os habré convencido algo, pero como soy de ánimo positivo y escribir este artículo me hace sentir influyente, voy a resumir estas y otras propuestas que se pueden llevar a cabo en un centro escolar, para que no queden en el olvido:



- Curso de salud mental para profesores impartido por un centro específico de psicología sanitaria.
- Formación de grupos reducidos (10-12 participantes) para crear una asamblea acerca de inquietudes laborales o personales que interfieren en la salud mental de los partícipes. En este caso se puede realizar un pequeño guion de preguntas con la ayuda del departamento de orientación del centro, para suscitar la colaboración de los profesores. Es bueno, además, que los grupos sean entre personas de una edad aproximada, que coincidan en materias o grupos a los que impar-

Si consigues que el ambiente general de tu centro cambie, hasta los que han perdido las ganas de ir al trabajo recuperarán la alegría. Nada es producto de la magia. Necesitarás al menos un par de años de perseverancia

ten clase... De esta manera conseguiremos un mejor clima.

- Sesiones mensuales guiadas de una media hora de duración, donde de una manera teórico-práctica se realicen técnicas de relajación como tensión/distensión de la musculatura, respiración controlada, consciencia del cuerpo de uno mismo, *mindfulness*...
- Crear pequeños espacios de ocio en su centro escolar, como un rincón de lectura en la sala de profesores con revistas de diferente estilo (deportivas, de decoración, comida, salud...) o algunos libros de la biblioteca del colegio. Otra propuesta es un espacio para tomar café, té o una infusión acompañada de un dulce (pequeña cesta con algunas pastas o galletas) o unos frutos secos naturales. También se puede preguntar al claustro acerca de sus ideas para mejorar la salud mental

del centro. Poned un buzón atractivo donde los profesores de forma anónima puedan introducir sus propuestas. Seguro que recibes muchas ideas.

- Crear grandes espacios de ocio. Si tienes oportunidad organiza en el centro jornadas deportivas o competiciones de juegos de mesa, cartas, ajedrez... Confronta a los profesores unos a otros de forma constructiva. También pueden organizarse eventos en el centro escolar como un club de lectura o cine fórum, un grupo de teatro o de baile. El baile es terapéutico. Tal vez te sorprenda ver que un profesor que lleva 10 años con el ceño fruncido recupera la alegría al ritmo de la música.
- Realizar una valoración trimestral del ambiente laboral del centro. Se puede hacer por medio de otro cuestionario, pero esta vez preguntando a cinco o seis alumnos elegidos al azar de cada clase. Ellos seguro que te dan mucha información del aire que se respira a su alrededor.

Absolutamente ninguna de estas recomendaciones nos asegura que no existan profesores con un nivel elevado de ansiedad o agotamiento mental. Porque, como expliqué al principio con el caso de Juan, la vida de todo profesor traspasa mucho más allá de las paredes del colegio. En cambio, sí estoy segura de que si consigues que el ambiente general de tu centro cambie, hasta los que han perdido las ganas de ir al trabajo recuperarán la alegría. Nada es producto de la magia. Necesitarás al menos un par de años de perseverancia en esas recomendaciones para conseguir que las emociones fluyan con naturalidad y ver los resultados, pero a todo esfuerzo le sigue una recompensa.

Para no caer en la utopía, es interesante hacer mención a la salud mental del alumnado y de las familias que, en este caso, forman el otro pilar fundamental de la educación emocional del menor y que, por supuesto, influyen notablemente en la salud del profesor. Tenemos a nuestro favor que si su salud mental como profesor mejora, su capacidad de

afrontamiento ante el trabajo será mayor y más efectiva. Pero, ¿qué pasa si tenemos un ambiente escolar violento?, ¿y si nos enfrentamos cada día a situaciones límites de agresividad, gritos o faltas de respeto por parte de los padres?

Volviendo a datos los estadísticos, el Defensor del Profesor, por medio de sindicato ANPE, saca a relucir que el deterioro de la salud mental del profesorado se produce —en un 44% de casos atendidos en educación primaria y un 38% en secundaria— por problemas de acoso y violencia experimentados en el centro escolar (datos del pasado curso 2021-2022).

En este caso, para la sociedad y, lo que a nosotros nos compete en esta revista, para los padres, proteger la salud mental del profesor debería ser una responsabilidad adquirida de carácter prioritario y obligatorio. Pues, como ya se ha explicado, lo que estamos protegiendo con ello es la salud mental de los estudiantes.

De este modo, las familias han de respaldar al profesorado y respetar las normas del centro en el que sus hijos se encuentran escolarizados. Esto no es sencillo en colegios donde el clima es extremadamente violento. Por eso, el centro debe proponer pequeñas sesiones de formación en educación emocional para familiares. Como la implicación de los padres en estos casos es muchas veces escasa, se pueden aprovechar las reuniones de principio de curso. También las tutorías grupales con los padres. Incluso, pueden llevarse a cabo tutorías con grupos especialmente conflictivos donde padres y alumnos realicen actividades con el orientador del centro. En las tutorías individuales puede proponerse a ciertas familias entrar en un grupo de formación emocional que oferte el centro. A veces, la respuesta será negativa, pero conseguir la implicación de una sola familia y conseguir que esta aprenda y esté contenta con el resultado, puede llevarnos a un paso mucho mayor del que esperamos.

En temas de acoso, abuso, violencia, faltas de respeto, atropellos a las normas, etc., no hay soluciones rápidas y efectivas a largo plazo. Las hay rápidas, sí. El cen-



tro puede expulsar a un alumno bien unos días o para siempre, dependiendo de la gravedad del acto. También unos padres descontentos pueden irse a otro centro. La cuestión es que este tipo de acciones no son efectivas, sino evasivas.

Como especialista en psicología educativa, mi recomendación es siempre trabajar todo esto con el respaldo de un centro especializado. En ocasiones los orientadores están bien formados en estos aspectos, pero si no es así, deben formarse para llevar a cabo planes de prevención de la violencia escolar con los padres y alumnado. De otra forma, lo que haríamos al fin y al cabo es dar vueltas alrededor de un problema y perder el valioso tiempo de todos. Este tipo de actuaciones deben entrar en el plan educativo del centro, bien en la prevención de riesgos laborales, o bien en el plan educativo de convivencia escolar.



Estamos a mediados de curso y ya se puede comenzar un proyecto piloto de cara al curso que viene. Se puede hacer un balance de las condiciones de trabajo de los profesores, del nivel de violencia escolar en nuestro centro y de los casos con nombre y apellido, siempre hay alguno, que merecen un interés especial y pausado. Invertir en salud es la mejor decisión que puede tomar un centro escolar. Los colegios tienen una fuerza social dominante. Merece la pena.

Antes de llegar al final, volvamos a Juan. Juan intenta coger aire cada mañana al despertar. Pongamos, esto es completamente hipotético, que el centro escolar de Juan ya imparte los cursos de salud mental, tiene momentos de ocio para el profesorado, planes de prevención de violencia escolar, incluso, hay una sala para ver los mejores partidos de fútbol con compañeros los fines de semana donde Juan pasa buenos ratos de vez en cuando. Es decir, su centro ya ha puesto en marcha todas las recomendaciones recogidas en este artículo y otras muy innovadoras. En cambio, el aire no parece llegar bien a sus

pulmones. La cantidad de trabajo acumulado sobrepasa su capacidad de afrontamiento actual. Pues no hemos hablado de ello, pero la burocracia escolar también ahoga al profesorado. Aprovecho estas últimas líneas para instigar a revisar todo ese papeleo que, en ocasiones, bloquea el sentido común en los procesos. Pero no voy a introducirme en esta temática. Seguimos con Juan. Si puedes ponte en su piel. Quizá no te resulte difícil hacerlo, pues lo descrito refleja en gran medida tu estabilidad emocional y laboral. Si es sí, ¿has buscado ayuda de un profesional o crees que es algo pasajero y pronto volverás a estar como hace unos años?

No podemos considerar que la inestabilidad en la salud mental volverá por su propia voluntad a estabilizarse. Considera que tienes fiebre en tus emociones. No te tomes a la ligera una infección en tu salud mental. Haz algo al respecto si tu ansiedad o estrés son tan elevados que te impiden llevar una vida saludable.

Hay un gran avance con el estereotipo social que ha existido acerca de la necesidad de asistir a terapia psicológica, pero aún queda mucho trabajo por delante. Para empezar, debemos comenzar por nosotros mismos y ser capaces de reconocer que no podemos ir solos en ciertos momentos de la vida. Es una necedad no cuidarnos. Es una necedad ser padres o maestros y no cuidar nuestra salud mental sabiendo que esta es propulsora de la de nuestros hijos o estudiantes. Por eso, te propongo detenerte unos minutos y pensar ¿necesito ayuda psicológica? Luego, toma una decisión. Merece la pena •



PARA SABER MÁS

CÉSPEDES, A. (2017). *Educación de las emociones. Educar para la vida. Ediciones B.*
 ROJAS MARCOS, L. (2022). *Estar bien aquí y ahora.* Harpercollins.
 SMITH, J. (2022). *¿Por qué nadie me lo dijo antes?* Diana.



HEMOS HABLADO DE

Salud mental; docentes; violencia escolar; ansiedad; depresión.

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en septiembre de 2022, revisado y aceptado en diciembre de 2022.