

## **Estrés y ansiedad en los docentes**

Valentín Martínez-Otero Pérez\*

***“Actúa como un necio aquel que se agota queriendo enseñar a sus alumnos no todo lo que ellos puedan saber, sino todo lo que él desea que sepan”. Comenius***

### **RESUMEN**

*En este artículo se abordan algunos aspectos de la salud mental del profesorado que más preocupan en la actualidad. Aun cuando dentro de la profesión docente hay enorme heterogeneidad, cabe identificar algunas fuentes comunes de insatisfacción, v. gr., sobrecarga de tareas, discomunicación interpersonal, formación insuficiente, provisionalidad laboral, etc. Por otro lado, se analiza el impacto del estrés y la ansiedad en los profesores y se concluye ofreciendo algunas recomendaciones encaminadas a salvaguardar el equilibrio psicológico.*

### **1.- Introducción**

La salud mental del profesorado centra con frecuencia la atención tanto de los profesionales como de la sociedad en su conjunto. De vez en cuando, por ejemplo, saltan a la prensa noticias en las que los docentes son desafortunados protagonistas de sucesos. Más allá del interés periodístico que despierta la salud del personal docente, también se ha incrementado el estudio psicológico de las alteraciones mentales que puede provocar el trabajo educativo.

En el ámbito escolar se han extendido los problemas de estrés, ansiedad y depresión que se traducen frecuentemente en bajas laborales. Estos trastornos no son exclusivos de los profesores. La prisa, la competitividad y los cambios vertiginosos amenazan el equilibrio de muchos trabajadores. Etimológicamente el término ‘trabajo’ se deriva del latín *tripalium* (tres palos), una especie de cepo o un instrumento de tortura constituido por tres maderos cruzados a los

que era atado el reo. La raíz de la palabra nos recuerda la presencia en el trabajo de un componente de esfuerzo y dolor, que necesariamente nos lleva a preguntarnos si el sufrimiento es la vertiente dominante en la labor educadora actual.

Históricamente, el concepto de trabajo se aplicó casi siempre a tareas manuales que, a menudo, se acompañaban de esfuerzo y fatiga, acaso por ello muchas de las actividades eran consideradas indignas y se reservaban a prisioneros y estratos muy humildes de la población. Desde el siglo XVI el sentido del trabajo en las sociedades occidentales adopta un rumbo más humano en el que se contempla como ocupación, física o intelectual, que constituye una vía necesaria de producción o servicio, amén de permitir la integración social.

En la civilización occidental, a medida que se generaliza el trabajo asalariado, aumenta el interés por analizarlo. La revolución industrial, a partir de la segunda mitad del siglo XVIII, trajo consigo más estudios sobre las nuevas modalidades productivas y sobre los problemas que surgieron, v. gr., desempleo y explotación. En el siglo XX la preocupación por el trabajo y sus consecuencias cristalizaría en ciencias que, desde ópticas distintas -médica, psicológica, pedagógica, sociológica, etc.-, contribuyeron significativamente al proceso de humanización de la actividad laboral. Mas, paralelo a los innegables logros alcanzados en el mundo del trabajo, nuestro tiempo es también generador de noxas o perjuicios. De algunos de los aspectos nocivos y sus consecuencias para los profesores nos ocuparemos a continuación. Nos proponemos tres objetivos fundamentales: identificar las principales amenazas psicopatológicas derivadas de los ambientes escolares, describir algunos de los trastornos psicológicos que con más frecuencia afectan a los docentes y ofrecer algunas vías más acreditadas para salvaguardar la salud mental del profesorado.

## **2.- Fuentes de problemas psíquicos en los profesores**

Vaya por delante que el profesorado constituye un grupo muy heterogéneo. Con todo, sí hay algunas notas comunes a todo el colectivo, entre las que salta a la vista el trato con personas. Aun cuando la relación con los alumnos es uno de los aspectos potencialmente más gratificantes, lo cierto es que, en un número significativo de casos, esta comunicación está presidida por la tensión, ya sea por indisciplina de los escolares, ya porque el docente carece de habilidades sociales, etc. En ocasiones, la convivencia en los centros escolares se trunca hasta el punto de que la formación se convierte en labor imposible. Es verdad que la tensión es inherente a las relaciones humanas, pero, en ocasiones, los desacuerdos y enfrentamientos intra- o intergrupales adquieren un cariz violento o destructivo que anula la armonía y pone en peligro la integridad (psíquica y física) de profesores y alumnos. La discomunicación, acaso reflejo de lo que

acontece en la sociedad en su conjunto, está cada vez más presente en las instituciones escolares.

La convivencia escolar debe sustentarse necesariamente en la racionalidad y en la afectividad. Hoy, en cambio, no es extraño que una de las dos dimensiones, cuando no las dos, brille por su ausencia. La ausencia de estos fundamentales aspectos deja el proceso educativo desgobernado, cual si de un barco a la deriva se tratase. En esta coyuntura no es extraño que se extienda la anomia generadora de violencia y conductas antisociales de diversa índole. Estos problemas obedecen a un conjunto de factores (pluricausalidad), entre los que han de mencionarse por su tremendo impacto negativo la desorientación axiológica generalizada y la tensión internacional en que nos hallamos inmersos. El ambiente belicoides planetario y la relativización de valores configuran un marco global que condiciona cuanto acontece en las instituciones escolares. En la realidad más cercana, la explicación a la ruptura de la convivencia ha de buscarse en la crisis de la familia, la influencia perniciosa de la televisión, la inseguridad laboral, la falta de formación del profesorado, etc. Si se toma, por ejemplo, esta descripción incompleta de concausas se deducen sus efectos sobre los docentes: obligada asunción de responsabilidades por dejación de funciones de algunos progenitores; destinatarios de la indisciplina procedente de alumnos que hacen un uso inadecuado de la pequeña pantalla; imposibilidad de trazar planes a largo plazo por el carácter eventual de sus contratos laborales; ausencia de habilidades sociales para manejar situaciones, etc. En cierto modo, lo que se observa en buen número de profesores es una combinación de *hipervigilancia*, *pérdida de autoridad*, *incomprensión* y *sobrecarga de tareas* que se traduce en estrés o, lo que es igual, en elevada tensión emocional.

La actividad educativa está saturada de responsabilidades. Es frecuente que el profesor se mantenga alerta durante varias horas al día y que asuma funciones policiales y parentales que le abocan al agotamiento profesional. La acumulación de tareas unida a las frustraciones, insatisfacciones y a la falta de entendimiento con otros miembros de la comunidad educativa (colegas, padres y alumnos) puede desencadenar en los profesores alteraciones como: fatiga, descenso de la concentración y del rendimiento, ansiedad, insomnio, trastornos digestivos, etc. En ocasiones, la presión ocupacional golpea al profesor con tanta fuerza que desequilibra su organismo y consume su energía. Este desgaste nos lleva a pensar en el *síndrome de agotamiento profesional* ("síndrome del quemado", en inglés *burnout*) que se manifiesta en el cansancio psicofísico y en el abatimiento. Los profesores que padecen este problema pueden experimentar cambios a nivel cognitivo (dificultad para mantener la atención, ideas de que son atacados por compañeros o alumnos, etc.), en el plano emocional (tristeza profunda, irritabilidad...) y en la conducta (consumo de tóxicos, abandono del trabajo, etc.).

## **2.1.- El malestar docente**

A veces los profesores experimentan “malestar docente”, problema éste que, en cierto modo, es el preludio de algún trastorno de mayor entidad, salvo que se tomen las medidas preventivas oportunas. Este fenómeno de *desencanto docente* alcanza, en mayor o menor grado, al conjunto de los países de nuestro entorno (Esteve 1994, 11). Veamos algunas de las fuentes más comunes de la insatisfacción:

- Inquietud e incertidumbre ante el futuro legislativo.- El cambiante marco normativo que en materia educativa se ha producido en los últimos años genera desasosiego en un considerable sector del profesorado, al tiempo que supone un sobreesfuerzo por la adopción de nuevas estrategias de adaptación. En este punto invocamos los principios de libertad y responsabilidad que han de guiar la labor educadora. Es menester que el profesor asuma sus propias decisiones. El respeto a la ley debe armonizarse con propuestas e iniciativas autónomas basadas en fundamentos psicopedagógicos sólidos.
- Merma del prestigio social.- De un tiempo a esta parte la imagen del profesorado se ha ido devaluando. Por un lado, algunas informaciones periodísticas han ofrecido un enfoque conflictivo de los educadores. Por otro, se han debilitado las relaciones entre padres y profesores, hasta el punto de que a veces parece que están enfrentados. Quizá se han depositado demasiadas expectativas en la escuela olvidando la responsabilidad y el impacto formativo de otras instituciones. De hecho, se culpa del “fracaso educativo” al profesorado.
- Las conductas antisociales de algunos alumnos.- Hay casos en los que la situación se vuelve insostenible y algunos profesores que son objeto de desafíos, amenazas y aun agresiones temen ir al centro. Una modalidad de “fobia escolar” es la que sufren algunos profesores.
- El sistema de promoción y la remuneración no son del agrado de todos. A esto hay que añadir que algunos docentes trabajan con contratos precarios y carecen de la mínima estabilidad laboral.
- Formación psicopedagógica insuficiente.- La preparación del profesorado ha de trascender la mera instrucción para convertirse en un proceso humanizador integral, en el que se armonice la ciencia con la ética, el dominio técnico con la capacidad de relación interpersonal.

Los factores mencionados no agotan la relación de causas de problemas que presentan los profesores. Tampoco hay que olvidar que el impacto de las situaciones y condiciones laborales depende en amplia cuantía de la personalidad de cada docente. Los profesionales más propensos a padecer trastornos psíquicos son los que presentan inclinación a competir, alto nivel de aspiraciones, inseguridad, sentimientos de culpa y baja autoestima. Los profesores que sufren estrés

o depresión pueden ignorar su problema, incluso puede ocurrir que una exploración demasiado centrada en el plano corporal no descubra la verdadera dolencia.

La actividad educativa se realiza a través de la relación humana, que comporta a un tiempo enriquecimiento personal y compromiso emocional. Es innegable que el trato con el educando puede reportar muchas alegrías, pero igualmente cierto es que la comunicación con el alumno conduce a veces a la frustración y la ansiedad. Hay profesores que se ponen un escudo para protegerse y que se suele traducir en rigidez e inhibición, otros enferman ante los conflictos interpersonales y las múltiples responsabilidades. Los más afortunados, acaso porque en ellos se combina competencia social y condiciones laborales adecuadas, encuentran en la profesión un cauce óptimo para la autorrealización.

Aunque no se llegue a la quiebra de la salud mental, lo que sí se observa en un significativo número de profesores es una acumulación de malestar que lleva a vivir la actividad educativa como una tarea de tonalidad gris, despojada de sus radicales placenteros. La vida profesional, convertida en mera vía de subsistencia, pierde su sentido y, en consecuencia, disminuye la calidad de la educación.

### 3.- El estrés

El término 'estrés' (del inglés *stress*) designa una elevada tensión psíquica producida por situaciones de esfuerzo excesivo, preocupación extrema o grave sufrimiento. El agobio que experimenta la persona desencadena diversas reacciones psicofisiológicas que preparan al organismo para responder o adaptarse a las exigencias. Como señala Alonso Fernández (1999, 34-35), en el estrés cabe admitir la existencia de dos secuencias, la primera es la exigencia exterior, que actúa sobre el sujeto como una fuerza extraña (el estresor). La segunda secuencia es la respuesta del individuo a la fuerza exterior que le golpea, esto es, la sobrecarga emocional de tipo ansioso. El estrés, por tanto, adopta la forma de un binomio, fuerza exterior-resistencia personal.

Siguiendo a Fernández-Abascal (1999, 328-329), aunque con ligeras modificaciones, agrupamos los desencadenantes del estrés en tres categorías de tipo psicosocial a las que se añade una cuarta de naturaleza biogénica:

- En primer lugar, nos topamos con los *estresores únicos* que a menudo se refieren a cataclismos o alteraciones graves en el entorno vital de muchas personas; pensemos, por ejemplo, en catástrofes naturales (terremotos, inundaciones, etc.) o desastres ecológicos provocados, situaciones bélicas, atentados terroristas, movimientos migratorios, etc.
- Una segunda categoría incluye los *estresores múltiples* relativos a modificaciones significativas que afectan a una persona o a un pequeño gru-

po. En esta categoría cabe citar tanto los acontecimientos que suelen hallarse fuera del control de los sujetos, v. gr., sucesos altamente traumáticos (fallecimiento de un ser querido, amenaza a la integridad personal, enfermedad grave, intervención quirúrgica de consideración, pérdida de un puesto de trabajo), como los hechos que dependen en buena medida del propio sujeto, por ejemplo, divorcio, nacimiento de un hijo, realizar un examen importante, etc.

- La tercera categoría corresponde a los *estresores cotidianos*, esto es, conjunto de molestias, imprevistos y alteraciones en la rutina; así: problemas de tipo práctico (perder algo, atasco de tráfico, quedarse sin dinero, etc.), sucesos fortuitos (fenómenos meteorológicos, rotura de objetos...) y los problemas sociales (discusiones, decepciones, etc.)
- Los *estresores biogénicos* son mecanismos físicos y químicos que provocan directamente la respuesta de estrés. Hay que incluir aquí ciertas sustancias químicas (anfetaminas, cafeína, nicotina...) y algunos factores físicos, como los estímulos dolorosos, el calor o el frío extremos.

Alonso Fernández (1996, 239), por su parte, distingue el estrés agudo del crónico. El primero es tensión dolorosa provocada por un hecho traumático de la vida, como puede ser la pérdida de un familiar. Esta crisis de duelo torna a la persona muy vulnerable al trastorno psíquico. El mayor riesgo es el de ser afectado por un estado depresivo durante los seis primeros meses a partir del golpe vital. El estrés propiamente dicho es el crónico, originado por una situación que implica un alto grado de tensión emocional. Puede ser *extrabiográfico*, por ejemplo, el que genera en los trabajadores una empresa mal dirigida y conflictiva, o *biográfico*, que depende, en parte, de la propia persona, como sucede en la elevada tensión que produce la responsabilidad de dirigir un grupo de personas.

Conviene tener en cuenta, en cualquier caso, que el estrés depende de las fuerzas externas, pero también de la personalidad y, particularmente, de la forma de reaccionar y de la capacidad de afrontamiento del sujeto. En el proceso de afrontamiento del estrés entran en juego dimensiones cognitivas (juicio que se realiza de la situación, previsión de daños, etc.), afectivas (malestar, ansiedad...) y conductuales (huida, aislamiento, ira, etc.) que pueden variar en adecuación responsiva. En general, las estrategias apropiadas (relajación, ejercicio físico, nutrición equilibrada...) reducen el estrés y favorecen la salvaguarda de la salud. En cambio, las estrategias inapropiadas (abuso del alcohol, tabaco y otras drogas, etc.) puede que reduzcan puntualmente el estrés, pero a la larga son perjudiciales para la salud. La utilización frecuente de un determinado tipo de estrategias permite hablar de *estilo de afrontamiento* o, lo que es equivalente, del modo habitual del sujeto de enfrentarse a las situaciones y hechos estresantes. El estilo de afrontamiento depende de la predisposición genética, del aprendizaje, de las experiencias anteriores, de los recursos individuales, etc.

El recorrido realizado hasta este momento ofrece una panorámica del estrés, al tiempo que nos acerca a nuestro objetivo: el conocimiento del estrés en los profesores. Aunque lo dicho arriba deja claro que las causas del estrés son numerosas, en la actualidad el *estrés ocupacional* está recibiendo especial atención porque determinados entornos laborales y ciertas profesiones son particularmente estresantes, entre ellas la docencia. Ya hemos hablado con anterioridad de algunas fuentes de problemas psíquicos, de manera que ahora nos centraremos únicamente en las noxas relacionadas con el estrés:

- **La sobrecarga de tareas.**- La acumulación de actividades (publicaciones, investigaciones, reuniones, asesoramiento de alumnos, atención de padres, docencia pluridisciplinar, realización y corrección de exámenes, etc.) aboca a menudo al profesor hacia el agotamiento.
- **El deterioro de las relaciones humanas.**- Cuando las relaciones personales en el trabajo son positivas la satisfacción aumenta; por el contrario, el malestar es mayor si hay desavenencias interindividuales. En el mundo de la educación, el profesor puede tener roces con otros trabajadores (compañeros, superiores o subordinados) con los alumnos y con los padres. La acumulación de fricciones aumenta considerablemente el riesgo de padecer estrés. No hay que pasar por alto que estas negativas relaciones están a menudo condicionadas por el entorno físico de la institución. La falta de privacidad y el hacinamiento incrementan la posibilidad de choque entre trabajadores y, por ende, de estrés.
- **La ambigüedad de roles.**- Si el profesor no sabe muy bien cuáles son las funciones que debe desempeñar, ya sea por falta de preparación, ya por poca claridad de los superiores está más expuesto a padecer estrés. Como indican Fernández-Montalvo y Garrido (1999, 40), el conflicto de roles es mayor cuando el trabajador, v. gr., un mando intermedio (encargado de curso, coordinador, etc.) se halla entre dos aguas, es decir, cuando se encuentra en situación confusa en la que dos grupos (superiores y subordinados) tienen expectativas distintas sobre sus funciones. Continuando con el tropo, podríamos decir que si el mando intermedio no es un excelente nadador es muy probable que se ahogue.
- **La tecnificación de la enseñanza.**- Las llamadas “nuevas tecnologías” han irrumpido en los centros educativos. Su presencia despierta actitudes encontradas en los educadores. Por un lado, hay la comprensible circunspección hacia unos instrumentos que pueden modificar sensiblemente el proceso de enseñanza-aprendizaje. A esta cautela hay que añadir la zozobra que puede generar la utilización de unos aparatos cuyo funcionamiento no siempre se conoce. La palabra ‘tecnofobia’ expresa el rechazo y los temores que en ocasiones producen estos instrumentos. Por otro lado, se corre el riesgo de depositar una confianza desproporcionada en estas tecnologías, que lleve a creer que su empleo soluciona cualquier

problema educativo: se trata de la ‘tecnofilia’. Las dos posiciones extremas -‘tecnofobia’ y ‘tecnofilia’- son igualmente negativas. La aplicación de la tecnología a la educación ni es la panacea ni tiene por qué entorpecer la labor del profesorado (Martínez-Otero 2003). Aún no se conoce plenamente el impacto que la utilización de la tecnología en el ámbito educativo tiene sobre el estrés, pero se puede afirmar que en la medida en que estos instrumentos deshumanicen la educación se incrementarán los problemas de salud mental. Por eso es tan importante, desde el reconocimiento de la ambivalencia de estas herramientas, que se utilicen con moderación en un marco de desarrollo personal. Las tecnologías, esto es, ordenadores, vídeos, proyectores, etc., brindan numerosas posibilidades educativas siempre que se usen de modo racional y al servicio de la formación integral. Estos instrumentos no deben mecanizar la educación, sino enriquecerla.

- **La inseguridad laboral.** - A menudo la eventualidad en el trabajo impide al profesor consagrarse a un proyecto personal y laboral que le permita autorrealizarse. Los planes para el futuro quedan suspendidos, permanentemente aplazados, a la espera de asegurar el puesto y con él los ingresos. El docente que se halla en situación prolongada de provisionalidad carece de la necesaria confianza y no es extraño que sucumba al desánimo, a la indefensión y al estrés. El oxímoron “segura inseguridad” expresa la cruda realidad que atenaza al “profesor de temporada” vinculado al centro educativo a través de un contrato precario, habitualmente con fecha de caducidad.

El estrés no es privativo de la profesión docente, sino que se extiende, en mayor o menor grado, a todos los trabajos. La constatación de este hecho no obsta para que golpee con más fuerza a determinadas ocupaciones. Con perspicacia señala Alonso Fernández (1999, 36) que los trabajadores más castigados por el estrés son los “empleados de cuello blanco”, cuya actividad se sitúa a medio camino de la labor intelectual y de la tarea manual. Se incluyen aquí los trabajadores de servicios sanitarios y sociales, así como los educadores, que habitualmente tienen que atender a un gran número de personas y que suelen estar muy controlados por superiores. Estas notas, unidas a la falta de espacio, al sedentarismo forzoso, al igual que al agobio de atender sin solución de continuidad las demandas del público, comportan un cúmulo de exigencias de muy negativas consecuencias para la salud. No se olvide, en síntesis, que estas personas están continuamente entregándose a los demás sin ocuparse de sus propios problemas.

Recordemos, para finalizar este apartado, que el estrés depende considerablemente de la personalidad del trabajador y del ambiente de trabajo. Los profesores más competitivos, inseguros, inestables emocionalmente e insatisfechos tienen más probabilidades de quedar atrapados por el estrés. Si los docentes que



presentan estas características se hallan en un clima laboral presidido por el control, la prisa, la presión, la rivalidad y las malas relaciones, el individualismo, la ambigüedad, la tecnificación, etc., entonces se convierten en candidatos ideales a padecer estrés.

#### 4.- La ansiedad

El concepto de ansiedad ocupa un lugar destacado en los estudios psicológicos, pero todavía no se ha adoptado una definición única. El desacuerdo lleva en muchas ocasiones a emplear como sinónimos términos como ‘miedo’, ‘angustia’, ‘estrés’, etc. Así pues, el primer imperativo es aclarar qué se entiende por ansiedad. Tomando como referencia a Miguel-Tobal y Casado (1999, 92-96) nos adentramos en este proceso de discriminación terminológica:

- **Ansiedad y miedo.**- A menudo se ha definido la ansiedad como una emoción cercana al miedo o como un subtipo de miedo. Uno de los criterios para diferenciar ‘ansiedad’ y ‘miedo’ es el de proporcionalidad. Según esta clave estimativa, el miedo sería una reacción más proporcionada al peligro real que la ansiedad. Sea como fuere, los autores consultados (p. 93) consideran que ‘ansiedad’ y ‘miedo’ son sinónimos en la mayor parte de los casos, aunque constatan en la literatura psicológica una preferencia por un término u otro en función de la “peligrosidad real del estímulo”, ponderación ésta, por otro lado, harto compleja, toda vez que la reacción personal depende más de la percepción subjetiva que de la amenaza objetiva.

Pese a la complejidad discriminativa, considero, de acuerdo a una posición ampliamente extendida, que la palabra ‘miedo’ debe reservarse para designar la reacción emocional de temor ante un peligro concreto, real y preciso. El término ‘ansiedad’, en cambio, se refiere al temor que se experimenta de forma indeterminada, sin presencia de objeto. El miedo es estado tímérico de *objeto* y la ansiedad de *sujeto*.

- **Ansiedad y angustia.**- Hay autores que diferencian entre angustia y ansiedad. A grandes rasgos, la angustia sería el estado emocional caracterizado por el sobrecogimiento, la inhibición y el predominio de los síntomas somáticos y viscerales, mientras que la ansiedad se distingue por el sobresalto, la inquietud y la mayor riqueza psíquica. Mas como bien dicen Miguel-Tobal y Casado (1999, 93-94), en nuestros días al hablar de ansiedad se hace referencia tanto a síntomas psíquicos o cognitivos como a físicos y conductuales, que antaño se atribuían con preferencia a la angustia. Hoy más bien se separan ambos conceptos según las orientaciones psicológicas. El término ‘ansiedad’ es utilizado sobre todo por la psi-

ciencia y el vocablo 'angustia' por la psicología humanista y el psicoanálisis.

- ***Ansiedad y estrés.***- Entre ansiedad y estrés hay muchos elementos comunes, lo que hace especialmente difícil su diferenciación. De hecho, numerosos autores utilizan ambos vocablos como sinónimos. Creo, no obstante, que estamos en condiciones de utilizar el término 'ansiedad' para referirnos a la experiencia interior de inquietud y desasosiego carente de objeto. En la ansiedad el temor es difuso, vago. El término 'estrés', en cambio, puede reservarse para designar la sobrecarga emocional que se produce por una fuerza externa prolongada que pone al sujeto al borde del agotamiento. Para Esteve (1999, 160), la distinción entre ansiedad y estrés puede realizarse a partir del componente subjetivo-cognitivo. Tomando como referencia esta dimensión, la ansiedad supone una distorsión cognitiva que conduce a un desajuste que, en plazo más o menos prolongado, será perjudicial para el organismo. El estrés, por su parte, tiene finalidad homeostática, esto es, de recuperación del equilibrio, de ahí que se pongan en marcha mecanismos fisiológicos para favorecer la adaptación del sujeto a las exigencias externas.
- ***Ansiedad y 'arousal'.***- El 'arousal' es una reacción del organismo ante cualquier forma de estimulación intensa. Es el nivel general de activación, común a las distintas emociones y no concreto de la ansiedad. La ansiedad, por su parte, podría definirse como el arousal provocado específicamente por la percepción de peligro.

De acuerdo con Rojas (2002, 72-73), nos parece oportuno incluir otra distinción:

- ***Ansiedad y depresión.***- Aunque entre ansiedad y depresión hay *zonas de confluencia clínica*, podemos afirmar que el primer trastorno está integrado, entre otros síntomas, por inquietud, tensión motriz, hipervigilancia, temor, irritabilidad y quejas somáticas, mientras que en el segundo hallamos descenso del estado de ánimo, inhibición o excitación, poco apetito o pérdida de peso, falta de interés, fatiga, etc.

La proximidad de la ansiedad a otros conceptos, sobre todo al de estrés, complica nuestra pretensión de calibrar en exclusiva su presencia en los profesores. Con todo, creo que estamos en condiciones de señalar que las principales fuentes ansiógenas en los profesores son: la falta de autonomía, la inestabilidad en el empleo, el clima educativo alienante y competitivo, la tecnificación, la abundancia de tareas desvinculadas entre sí, el aislamiento, la indisciplina del alumnado, etc. Como puede comprobarse, esta descripción de causas viene a ser una recapitulación de lo desarrollado en el apartado dedicado al estrés. Seguidamente ofrecemos algunas recomendaciones generales que pueden ayudar a prevenir ambas alteraciones.

## 5.- Prevención del estrés y la ansiedad

Las estrategias preventivas de la ansiedad y el estrés en los docentes se resumen, en mi opinión, en *humanizar los centros educativos*. La reinante adulteración social, generada por la manipulación y la plutocracia, penetra en las aulas de todos los niveles formativos y provoca una desorientación personal de graves consecuencias. La lucha contra esta contaminación psicosocial ha de enmarcarse en un *ethos* que respete y proteja la dignidad de la persona. La defensa de la salud mental de los profesores pasa por construir colectivamente entornos laborales que despierten la ilusión. La satisfacción laboral es necesaria para que cualquier trabajador se entusiasme con la tarea y rinda. En el caso de los educadores, el bienestar, además de fuente de salud, se proyecta sobre los alumnos. Los profesores que están a gusto con su labor infunden en los escolares un estado de ánimo favorable para la actividad fecunda. Desde mi punto de vista, algunas pautas preventivas del malestar docente, el estrés y la ansiedad son:

- Disponer de un proyecto educativo que haga crecer como personas y profesionales. Dar entrada en el mismo a la participación de los demás. El espíritu de comunidad refuerza la energía vital y protege la personalidad.
- Aprender a disfrutar de pequeños logros, así como a advertir nuevos y buenos matices en la cotidianidad.
- Programar y aprovechar los períodos vacacionales, para salir del circuito de tensión y reincorporarse al trabajo con fuerzas renovadas. Adquiere gran importancia la utilización saludable del tiempo libre diario y de los fines de semana.
- Entre las medidas protectoras del malestar no pueden faltar tampoco la dieta equilibrada, la actividad física, la relajación muscular, la actitud mental positiva, etc.
- Intercambiar experiencias y opiniones con los colegas. La comunicación y las relaciones personales presididas por la cordialidad neutralizan los aspectos negativos del trabajo. El aislamiento a que a veces propende el profesor no hace sino acrecentar los problemas.
- Poner una nota de creatividad en lo que se realiza. La actividad educativa es susceptible de innovación. Es verdaderamente lamentable el caso de algunos docentes que, apoyándose en unos apuntes amarillos y desgastados, se limitan a repetir curso tras curso los mismos contenidos.

El programa concreto que el docente siga para defenderse del estrés y la ansiedad ha de responder a su circunstancia. Por otro lado, no se pase por alto en el paquete de propuestas anteriores el relevante papel que juega el centro

educativo en su conjunto. El clima institucional presidido por la cordialidad es una de las mejores vacunas contra el malestar y el desequilibrio, así como uno de los principales impulsores del crecimiento individual y colectivo. El apoyo de la organización, tanto en el plano del reconocimiento profesional como en el de las retribuciones, constituye un objetivo perentorio para garantizar la adaptación laboral y el equilibrio personal de los docentes.

## 6.- Conclusiones

El estrés y la ansiedad son trastornos que fustigan actualmente a todo tipo de trabajadores. En el mundo educativo la prisa, la rivalidad, el individualismo, la sobrecarga y la fragmentación de tareas, la falta de formación, el deterioro de la imagen del profesor, la indisciplina, etc., son algunas de las fuentes de estrés y ansiedad más frecuentes y con facilidad desembocan en depresión.

Ni que decir tiene que al hablar de estrés y ansiedad nos referimos, en rigor, al disestrés (estrés excesivo y perjudicial) y a la ansiedad patológica, porque ambos, en su justa medida, son beneficiosos y adaptativos: estimulan, activan el organismo y facilitan el rendimiento. Si, por el contrario, su intensidad y duración son excesivas se produce una interferencia considerable en la vida cotidiana del sujeto, hay alto grado de sufrimiento, descienden las defensas y aumenta el riesgo de enfermedad fisiológica. En lo concerniente a la influencia de las emociones en la salud, bien sostienen Palmero y Fernández-Abascal (1998, 35) que las respuestas emocionales intensas incrementan la probabilidad de alterar la homeostasis general del organismo y, por tanto, acrecientan el riesgo de enfermar.

Los trastornos que nos ocupan explican algunas bajas laborales, faltas “injustificadas” y aun abandono de la profesión. El alejamiento, parcial o total, de las actividades cotidianas permite aliviar la tensión, pero rara vez acaba con el problema. Tan pronto como el profesor se reincorpora a su puesto retorna el malestar, en ocasiones agudizado. La calidad de la educación, por su parte, disminuye. Además del absentismo, no es extraño que el profesor busque protección replegándose sobre sí mismo y disminuyendo su implicación en los procesos formativos. Cuando se extienden estos mecanismos defensivos el estilo docente del profesor se caracteriza por la rigidez, la rutina, la relación superficial y la frialdad. El docente por mí denominado “profesor-enseñante” (Martínez-Otero 2002), con un discurso preponderantemente instructivo, esto es, orientado a la transmisión de contenidos y que soslaya todos los aspectos afectivos, sociales, motivacionales y éticos quizá ofrece un perfil arquetípico del profesor que incorpora un *escudo antitensión*, aunque eso sí, a costa de renunciar a la acción educativa integral.

El estrés y la ansiedad dependen del ambiente de trabajo y de la personalidad del profesor. Ambos conjuntos de factores, organizacionales e individuales, se influyen recíprocamente y, por lo mismo, han de ser contemplados en cualquier plan preventivo o recuperador de la salud mental del profesorado. Siquiera sea en apretado resumen, valga el recordatorio final de que la salvaguardia del equilibrio psicológico de los docentes pasa tanto por promover un clima institucional de confianza, seguridad, respeto y valoración como por la adopción individual de estrategias que garanticen la calidad de vida y la autorrealización, entre las que cabe citar el establecimiento de relaciones personales gratificantes y la ocupación adecuada del tiempo libre.

## BIBLIOGRAFÍA

- ALONSO FERNÁNDEZ, F. (1999): El estrés laboral y sus tipos, *Psicopatología*, 19, 1º, págs. 34-39.
- ESTEVE, J. M. (1994): *El malestar docente*. Barcelona, Paidós.
- FERNÁNDEZ-ABASCAL, E. G. (1999): El estrés: aspectos básicos y de intervención, en Fernández-Abascal, E. G. y Palmero, F. (coords.): *Emociones y salud*, Barcelona, Ariel.
- FERNÁNDEZ-MONTALVO, J. y GARRIDO LANDÍVAR, E. (1999): *Psicopatología laboral. Trastornos derivados del trabajo*, Pamplona, Universidad Pública de Navarra.
- MARTÍNEZ-OTERO, V. (2002): Discurso educativo y tipología docente, *Comunidad Escolar*, nº 705.
- MARTÍNEZ-OTERO, V. (2003): *Teoría y práctica de la educación*, Madrid, CCS, en prensa.
- MARTÍNEZ-OTERO, V. (2003b): Salud mental del profesorado, *Comunidad Escolar*, en prensa.
- MIGUEL-TOBAL, J. J. y CASADO, M. I. (1999): Ansiedad: aspectos básicos y de intervención, en Fernández-Abascal, E. G. y Palmero, F. (coords.): *Emociones y salud*, Barcelona, Ariel.
- PALMERO, F. y FERNÁNDEZ-ABASCAL, E. G. (1998): Procesos emocionales, en Palmero, F. y Fernández-Abascal, E. G. (coords.): *Emociones y adaptación*, Barcelona, Ariel.
- ROJAS, E. (2002): *La ansiedad*, Madrid, Temas de Hoy.

---

\* Valentín Martínez-Otero Pérez

Doctor en Psicología y en Pedagogía. Profesor de la Universidad Complutense de Madrid y del Centro de Enseñanza Superior "Don Bosco"