

MILES DE PROFESORES TRABAJAN QUEMADOS EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

Iván Orio Bilbao

La falta de atención o la indisciplina de los alumnos y el escaso reconocimiento social de la profesión docente pueden desencadenar el “síndrome de burnout”, un cuadro de estrés prolongado en el tiempo

Un profesor “quemado” sólo quiere que llegue cuanto antes la hora de salida para irse del centro escolar porque no encuentra motivaciones en su trabajo y porque considera que nadie, ni sus propios compañeros, valora lo que hace. Su vocación, además, tiende a desaparecer y siempre tiene la sensación de clamar en el desierto cuando intenta que sus alumnos le presten atención o que participen en una actividad en el aula. El denominado “síndrome de burnout”, una sensación prolongada de estrés, desgasta de tal manera al docente que lo sufre que, al final, pierde su autoestima y mantiene una actitud fría e impersonal hacia sus estudiantes.

Son miles los maestros de las redes pública, privada y concertada que padecen este mal, siempre vinculado a profesiones marcadas por la interacción con otras personas. En el País Vasco, uno de cada cinco enseñantes de Secundaria asegura sentirse “quemado”; un problema que, según los expertos, se ha agravado con la prolongación de la enseñanza obligatoria hasta los 16 años, por la falta de disciplina que impera en numerosos institutos y por los constantes cambios en los temarios y en los métodos para impartir docencia. Además, se trata de un síndrome “contagioso”, advierte Esther Calvete Zumalde, profesora de la Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación de la Universidad de Deusto.

Calvete y Aurelio Villa Sánchez son autores del “Programa Deusto 14-16”, un manual de evaluación e intervención en el estrés docente que trata de determinar las causas de su aparición y que aporta algunas fórmulas para prevenirlas como técnicas de relajación, mejora del autoconcepto y entrenamiento en habilidades de comunicación y en la resolución de conflictos con otros docentes o con los alumnos. Y es que, al margen de los factores externos, en el “síndrome de burnout” interviene también la capacidad de cada profesor para afrontar con garantías las situaciones que potencialmente pueden resultar estresantes.

Absentismo laboral

"El síndrome daña seriamente la habilidad del profesor para ejecutar su trabajo", subrayan los especialistas en un estudio realizado tras entrevistarse con numerosos afectados. "Los sentimientos del docente -añaden- se vuelven negativos. Se desarrolla una actitud de cinismo, se pierde la implicación con los alumnos, aumentan las enfermedades físicas y mentales y también el absentismo laboral". Esther Calvete explica que algunos "quemados" se llevan sus problemas a casa y que éstos pueden llegar a afectar a sus relaciones familiares y de pareja. Otros, sin embargo, sólo tienen el síndrome en el instituto. Cuando salen de él, el estrés desaparece; cuando entran, vuelve a surgir.

Los enseñantes "quemados" notan en un primer momento un agotamiento emocional y siempre se encuentran fatigados cuando tienen que afrontar una nueva jornada laboral. Una vez en el aula, suelen estar "muy lejos" de los estudiantes e incluso se despreocupan de sus problemas. Sólo quieren que las clases se desarrollen con normalidad, sin sobresaltos y sin tener enfrentamientos verbales con sus alumnos. Algunos expertos sostienen que esta despersonalización, en ocasiones exteriorizada con contestaciones cínicas y con el sarcasmo, puede ser el resultado de un marcado e irrefrenable sentimiento de hostilidad.

Cuando los docentes están ya muy afectados por el "burnout", empiezan a ver el éxito profesional más lejos que nunca y en su trabajo predomina la desmoralización. Aparecen entonces cuadros de estrés agudos, caracterizados por un estado de ánimo triste, menor capacidad de atención y concentración, irritabilidad, músculos rígidos, hipertensión, úlceras y dolores de cabeza. En opinión de Esther Calvete, la mayoría de los alumnos percibe si su profesor está desganado o si no pone interés en su trabajo. También se dan cuenta sus compañeros. «Cuando en el centro hay docentes insatisfechos y deprimidos, los otros pueden llegar a estarlo con mayor probabilidad.