

Importancia de la salud mental del docente en su desempeño profesional a nivel superior

Evelia Sarahí Figueroa Gutiérrez

evelia.figueroa@umich.mx

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

Rubén Rodríguez Chagolla

ruben.chagolla@umich.mx

María Teresa Alvarado Tapia

maría.alvarado@umich.mx

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

María del Carmen Jiménez Martínez

carmen.jimenez.martinez@umich.mx

Celeste Figueroa Gutiérrez

celeste.figueroa@umich.mx

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

Resumen

La salud mental del docente es un tema al que se le da poca importancia en las escuelas de nivel educativo superior. En este texto se mencionan varios factores relacionados con el quehacer docente que ponen en riesgo su salud mental, tales como el tipo de contratación, la sobrecarga de trabajo, los diferentes roles académicos, administrativos, tutoriales y de investigación que debe cumplir, la imagen social desvalorizada, la falta de reconocimiento social, las críticas de los estudiantes, los cambios tecnológicos, la educación virtual, los ambientes de trabajo hostiles y altamente competitivos, la interacción social obligatoria con varias personas que exige en el docente una autorregulación emocional, la falta de equilibrio entre la vida personal y laboral, entre otros. Se ha demostrado a estos factores como el origen de elevados niveles de estrés, sobre todo en mujeres docentes pues, tienen que repartir su tiempo disponible con las actividades domésticas, ocasionando alteraciones importantes en la salud física, con la aparición de enfermedades cardiovasculares, digestivas, respiratorias, y trastornos mentales como el síndrome de Burnout, trastornos depresivos y de ansiedad; así como incremento en el consumo de alcohol y otras drogas. Lo anterior, repercute directamente en una disminución del nivel de desempeño docente a nivel educativo superior, resultando necesario analizar en cada institución educativa el panorama de la salud mental de los/las docentes para implementar estrategias encaminadas a mejorar este aspecto y en consecuencia el desempeño y productividad docente con un impacto directo en la educación de los estudiantes.

Palabras clave: salud mental, docente, desempeño profesional, nivel educativo superior.

Summary

The mental health of the teacher is an issue that is given little importance in higher education schools in Mexico. This text mentions several factors related to the teaching task that put their mental health at risk, such as the type of contract, the work overload, the different academic administrative, tutorial and research roles that must be fulfilled, the social image devalued, lack of social recognition, criticism from students and their parents, technological changes, virtual education, hostile and highly competitive work environments, compulsory social interaction with several people that requires emotional self-regulation from the teacher, the lack of balance between personal and work life, among others. These factors have been shown to be the origin of high levels of stress, especially in female teachers, since they have to divide their available time with domestic activities causing important alterations in physical health, with the appearance of cardiovascular, digestive and respiratory diseases, and mental disorders such as Burnout syndrome, depressive and anxiety disorders; as well as increased consumption of alcohol and other drugs. This has a direct impact on a decrease in the level of teacher performance at a higher educational level, making it necessary to analyze in each educational institution the panorama of the mental health of teachers to implement strategies aimed at improving this aspect and consequently the performance and teacher productivity with a direct impact on student education.

Keywords: mental health, teacher, professional performance, higher educational level.

Introducción

Desde el final de la Segunda Guerra Mundial y hasta nuestros días la salud mental ha alcanzado un interés extraordinario a nivel académico, político y en la vida de las sociedades occidentales, aunque en muchas ocasiones desconocemos de qué estamos hablando en realidad (Miranda, 2018). "La salud se define como un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (Etienne, 2018). En el caso de la Salud Mental, la Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como un proceso dinámico de bienestar que permite a las personas desplegar sus habilidades, afrontar el estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y hacer una contribución significativa a sus comunidades

En la mayoría de los casos, es a la salud física a la que se le da mayor importancia en comparación con la salud mental, sin tomar en cuenta que esta

también se ve afectada por diversos factores, uno de los más importantes es el estrés. Se estima de manera global que una de cada cuatro personas sufre algún problema grave de estrés y, al menos el 50 por ciento de los seres humanos, entre ellos los docentes, presenta algún problema de salud relacionado con el mismo (Etienne, 2018; Basurto et al., 2020). La relevancia que la salud mental ha adquirido con el paso de los años se relaciona con la magnitud de los problemas asociados con las enfermedades mentales, los costos elevados y su impacto a nivel individual, familiar, comunitario y social, además de la discapacidad que causa en las personas que las padecen (Restrepo y Jaramillo, 2012).

Villamizar et al., en 2015, mencionan que la salud mental se ve determinada por características individuales tales como la capacidad para gestionar pensamientos, emociones, comportamientos e interacciones con los demás. También por factores psicosociales, culturales, económicos, políticos y ambientales, incluyendo políticas nacionales, protección social, nivel de vida, condiciones laborales y apoyos sociales de la comunidad. Atendiendo a estos conceptos, la salud mental es un proceso dinámico y cambiante, es la base del bienestar y el buen funcionamiento de una persona y una sociedad, como es el caso del docente y su desempeño profesional a nivel educativo superior. De ahí la importancia de conocer su estado de salud mental para poder implementar planes de acción encaminados a su mejoramiento.

Salud mental del/la docente

Uno de los factores más estudiados y considerado determinante para la salud mental son las condiciones de trabajo, los ambientes laborales, y los factores que se establecen alrededor de la ocupación para el bienestar y desarrollo integral de las personas. Las múltiples transformaciones que han sufrido las instituciones educativas, los nuevos tipos de contratación y los grandes cambios tecnológicos pueden influir de manera importante en las condiciones de salud de sus trabajadores, en este caso de los docentes universitarios (Acosta et al., 2019; Ossa et al., 2015; Villamizar et al., 2015).

La docencia se considera una de las profesiones más estresantes debido a que implica un trabajo diario basado en interacciones sociales en las que el docente debe esforzarse para regular sus emociones y las de los estudiantes, compañeros de trabajo, entre otros (Villamizar et al., 2015).

La función propia del docente impone una vida sacrificada y amenazada por riesgos a la salud mental y física entre los cuales podemos mencionar la imagen social desvalorizada, la falta de estimación por parte del patrón en instituciones públicas o privadas, la falta de reconocimiento, el pago insuficiente, las críticas procedentes de los alumnos; además de los conflictos familiares unidos a la incapacidad educativa de los padres extrapolando esta función educacional familiar

a las aulas como si fuera una obligación académica (Alonso, 2014; Lemos et al., 2019; Larrosa, 2010).

En la mayoría de los casos, los docentes universitarios están expuestos a condiciones de trabajo exigentes, con un horario sin límites distribuido entre la preparación y los horarios de clases (Alonso, 2014; Rodríguez et al., 2014). En el caso de las mujeres casadas, con pareja y con hijos estas condiciones son aún más abrumadoras al tener que repartir su tiempo disponible con las actividades domésticas (Alonso, 2014; Lemos et al., 2019; Mendes et al., 2020). El rol laboral y la falta de equilibrio o no conciliación en la relación trabajo-vida personal ha mostrado ser fuente de estrés para los trabajadores (Lemos et al., 2019).

Lemos et al. (2019), comentan que el número de roles que debe cumplir una misma persona puede ser una fuente de estrés sobre todo cuando las expectativas en uno de ellos obstaculizan el cumplimiento de las expectativas en otros roles. Este es el caso del ámbito laboral de un profesor universitario que tiene que enfrentarse con múltiples roles laborales derivados de los cambios en la privatización de la educación y las exigencias de las nuevas tendencias pedagógicas como la educación virtual, obligando al docente a pasar de ser únicamente instructor a ser tutor o guía de estudiantes con el deber de desarrollar habilidades de acompañamiento no sólo en el ámbito académico sino también personal; además del desarrollo simultáneo de competencias interpersonales, didácticas, investigativas y administrativas (Basurto et al., 2020).

Las cargas excesivas de trabajo académico con las que los docentes tienen que cumplir diariamente sobrepasan en muchas ocasiones su capacidad y resistencia física y psíquica. Unido a esto, cabe resaltar el ambiente de trabajo que ellos perciben como hostil y altamente competitivo. En estas circunstancias, la hipocresía entre colegas impide el desarrollo creativo de sus potencialidades y, ante este “quiebre de las relaciones interpersonales”, los docentes reaccionan de distintas formas, presentando diferentes trastornos físicos, mentales, refugiarse en la religión o el consumo de alcohol y otras drogas. Lo anterior ocasiona una pérdida de interés por la profesión docente con repercusiones negativas hacia los usuarios (estudiantes, docentes, administrativos) con los que se interactúa en la actividad laboral (Lemos et al., 2019; Rodríguez et al., 2014; Villamizar et al., 2015).

Salud Mental e Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional se define como “la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno/a mismo/a y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios”. De acuerdo a los resultados de numerosos estudios los bajos niveles de inteligencia emocional están relacionados con ciertos trastornos mentales y psicológicos, así como con síntomas somáticos y enfermedades médicas. Por el

contrario, el desarrollo de altos niveles de inteligencia emocional se relaciona significativamente con una buena salud mental (Martínez et al., 2010).

Transformaciones imprevistas como la actual pandemia covid-19, han ocasionado que los docentes estuvieran expuestos a niveles elevados de estrés ya que tuvieron que migrar de la modalidad presencial a la modalidad virtual para impartir sus clases, utilizando sus propios recursos, muchos de ellos sin contar con la preparación suficiente para realizar esta tarea, y con la responsabilidad de conducir los procesos de enseñanza y aprendizaje. El uso de la tecnología para muchos profesores resultó un verdadero desafío, generando incluso depresión, ansiedad y estrés (Cortés, 2021; Dos Santos et al., 2021; Márquez, 2020; Urrutia et al., 2020). Por lo tanto, resulta importante el desarrollo e incremento de la inteligencia emocional en los docentes para disminuir el impacto de la carga académica en su salud física y mental.

Trastornos mentales en docentes

Las reacciones de ansiedad en los docentes se manifiestan ante cualquier contrariedad, frustración o sobre exigencia profesional que exceda el límite habitual, manifestándose a menudo en forma de fobias, sobre todo a dar clase como consecuencia de la actitud supercrítica de los estudiantes y sus padres. Son frecuentes también los trastornos digestivos como la dispepsia o las alteraciones en el tránsito intestinal, las enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial; la disfonía por el sobreuso de la voz, trastornos del sueño, problemas posturales, trastornos derivados del uso intensivo de computadoras, exposición a agentes físicos y químicos (Alonso, 2014; Lemos et al., 2019; Rodríguez et al., 2020; Villamizar et al., 2015).

Los trastornos mentales son más frecuentes entre los profesores en comparación con la población general adulta y otras categorías socio-profesionales, entre ellos encontramos el síndrome de estrés o Burnout, trastornos depresivos, trastornos de ansiedad, fobias, trastornos psicósomáticos, sintomatología paranoide y sobreconsumo o abuso de medicamentos tranquilizantes autoadministrados; siendo reconocidos todos estos factores como coadyuvantes en el deterioro de la calidad de vida de la persona (Alonso, 2014; Acosta et al., 2019; Lemos et al., 2019; Mendes et al., 2020; Villamizar et al., 2015).

El estudio realizado en 2016 por Marengo et al., en 235 docentes en Colombia, se identificó la existencia del síndrome de Burnout en el 22.1% de los participantes manifestado en mayor medida a través de baja realización personal seguida por agotamiento personal sobre todo en profesoras, así como mayor

tendencia a la somatización en comparación con los profesores que tienden a la despersonalización; información muy cercana a la obtenida en otras investigaciones internacionales.

Mendes et al., realizaron en 2018 un estudio con 163 maestros universitarios con la finalidad de analizar en ellos la presencia de estrés y signos de depresión. Los resultados mostraron que el 42.9% de los docentes presentaron un nivel de estrés leve sobre todo en las mujeres y el 74.8% tenían un nivel de depresión mínima, demostrando que, el estrés puede estar relacionado con la presencia de síntomas de depresión. Aunque estas cifras pueden considerarse poco importantes la presencia del estrés y la depresión pueden interferir con las actividades diarias de los maestros perjudicando su desempeño docente, interfiriendo con el desarrollo de calidad académica y el establecimiento de relaciones entre docentes y estudiantes.

La interacción entre el profesional de la educación y el educando es uno de los ejes principales para la adquisición de conocimiento y la formación integral del sujeto, para esto la práctica de la empatía por parte del docente desarrollando su capacidad de percibir emociones, sentimientos y sensaciones surge como uno de los valores imprescindibles (Rodríguez et al., 2020), siendo necesario para ello la óptima salud mental del profesor.

Estrategias terapéuticas para mejorar la salud mental

Alonso (2014), sugiere maniobras protectoras contra el estrés en los/las docentes orientadas a tres aspectos:

- Afrontamiento y resolución del factor estresante.
- Distanciamiento del agente estresante mediante la desconexión periódica con el trabajo y la entrega a la actividad cultural o física predilecta.
- Apoyo social o emocional mediante conversaciones acerca del problema con otras personas en un clima de confidencialidad.

Villamizar et al., en 2015 dan prioridad a trabajar en tres dimensiones principales para mejorar la calidad de la salud mental en los docentes:

- Estilos de vida saludable
- Convivencia social para la salud mental
- Salud y ámbito laboral

Lemos et al., en 2019 recomiendan disminuir los niveles de estrés en los docentes favoreciendo la posibilidad de desconectarse los fines de semana de las actividades cotidianas, de tal forma que el cuerpo tenga la posibilidad de recuperarse de los niveles de activación necesarios para responder a las tareas durante la semana.

Conclusiones

La Salud Mental es una parte importante para el bienestar en la vida de las personas, y los docentes en el nivel educativo superior no son la excepción. De hecho, actualmente, sus condiciones laborales los coloca como un grupo de riesgo en contacto con un nivel importante de estrés, debido a los múltiples roles que deben desempeñar en las instituciones educativas y fuera de ellas, así como la falta de equilibrio entre la vida laboral y personal que llegan a tener sobre todo las mujeres, pues en muchas ocasiones las tareas a realizar se llevan a casa.

Varios estudios resaltan la influencia del estrés laboral docente en la disminución de su desempeño laboral y por supuesto en el proceso enseñanza-aprendizaje de los estudiantes. Además, se ha podido establecer al estrés laboral docente como una fuente importante de múltiples síntomas psicósomáticos, enfermedades físicas, trastornos mentales y abuso de alcohol y otras drogas por parte de los/las docentes.

Debido a lo anterior, es de suma importancia el conocimiento de este tema por parte de las autoridades de las instituciones educativas y las/los docentes con la finalidad de poder identificar los factores de riesgo para la salud mental de los docentes y crear estrategias encaminadas a prevenir las consecuencias del estrés en la salud de los/las profesores en las diferentes edades y etapas de su formación académica.

Dentro de las estrategias a implementar para mantener y mejorar la salud mental de los/las docentes es posible implementar la creación de programas de intervención psicológica y acompañamiento que permitan al profesor el manejo emocional, del estrés y la reflexión en búsqueda de alternativas para mejorar su desarrollo en la vida diaria tanto laboral como personal con un impacto directo en su nivel de desempeño y por consiguiente, mejorar la calidad educativa de los estudiantes.

Referencias

Acosta, M., Parra, L., Burbano, C., Aguilera, M., y Pozos, B. (2019). Estrés laboral, Burnout, salud mental y su relación con violencia psicológica en docentes universitarios. *Revista Salud Uninorte*, 35(3).
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81763959003>

- Alonso, F. (2014). Una panorámica de la salud mental de los Profesores. *Revista ibero-americana de educación*, (66), 19-30. <https://rieoei.org/RIE/article/view/375/688>
- Basurto, A., Rodríguez, A., Giniebra, R., y Loor, R. (2020). Reacciones psicosomáticas producidas por el estrés y la salud mental de los docentes universitarios. *ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, 5(3), 16-25. <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Rehuso/article/view/1684>
- Cortés, J. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas contemporáneos: educación, política valores [online]*, (8), 1-11. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S200778902021000300006&script=sci_arttext
- Dos Santos, B., Scorsolini, F., y Barcellos, R., (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería*, 29(3), 137-141. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113212962020000200008
- Etienne, C. (2018). Salud mental como componente de la salud universal. *Revista Panamericana de Salud Pública*, (42), 1-2. <https://www.scielosp.org/article/rpsp/2018.v42/e140/>
- Larrosa, F. (2010). Vocación docente versus profesión docente en las organizaciones educativas. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 13(4), 43-51. <https://www.redalyc.org/pdf/2170/217015570004.pdf>
- Lemos, M., Calle, G., Roldán, T., Valencia, M., Orejuela, J., y Román, J. (2019). Factores psicosociales asociados al estrés en profesores universitarios colombianos. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 15(1), 61-72. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982019000100061
- Marengo, A., Ávila, J. (2016). Burnout y problemas de salud mental en docentes: diferencias según características demográficas y sociolaborales. *Psicología. Avances de la disciplina*, 10(1), 91-100. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297245905009>
- Márquez, M. (2020). Ser docente en tiempos de Coronavirus. *RLEE Nueva Época*, (1), 271-278. <https://rlee.iberomx.com/index.php/rlee/article/view/112>

- Martínez, A., Piqueras, J., y Ramos, V. (2010). Inteligencia Emocional en la Salud Física y Mental. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8(2), 861-890. <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293122002020.pdf>
- Mendes, L., Campelo, E., Pinheiro, C., Pires, I., y Vasconcelos, G. (2020). Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza. *Enfermería global*, 19(57), 209-220. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S169561412020000100007
- Miranda, G. (2018). ¿De que hablamos cuando hablamos de salud mental? *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 23(83), 86-95. <https://www.redalyc.org/journal/279/27957772009/html/>
- Ossa, C., Quintana, I., y Rodríguez, F. (2015). Valoración de salud mental en formación de profesores dos universidades chilenas. *Propósitos y Representaciones*, 3(1), 125-176. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5475217.pdf>
- Restrepo, D., y Jaramillo, J. (2012). Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública. *Revista de la Facultad Nacional de Salud Pública*, 30(2), 202-211. <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v30n2/v30n2a09.pdf>
- Rodríguez, E., Moya, M., y Rodríguez, M. (2020). Importancia de la empatía docente-estudiante como estrategia para el desarrollo académico. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 6(2), 23-50. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7467931>
- Rodríguez, E., Sánchez, J., Dorado, H., y Ramírez, J. (2014). Factores de Riesgo Psicosocial Intralaboral y Grado de Estrés en Docentes Universitarios. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 4(2), 12-17. https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc_salud_ocupa/article/view/4908/4192
- Urrutia, M., Ortiz, S., y Jaimes, A. (2020). Emociones de docentes de la educación media superior ante los cambios del entorno durante el confinamiento por el covid-19. *Revista INFAD de Psicología "International Journal of Developmental and Educational Psychology"*, (2), 187-196. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1970#:~:text=Los%20resultados%20arrojaron%20que%20los,de%20la%20contingencia%20o%20adversidades.>

Villamizar, D., Padilla, S., y Mogollón, O. (2015). Contexto de la salud mental en docentes universitarios. Un aporte a la salud pública. *Revista CES Salud Pública*, 6(2):146-159.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5526135.pdf>