

Casi el 26% de los profesores toman psicofármacos y un tercio sufre ansiedad

Un estudio del Colegio de Psicología y el sindicato Sterm alerta de la desigualdad de género en la percepción de la autoridad

F. CARRERES

MURCIA. La carga burocrática, el escaso respaldo social, el clima en las aulas, las condiciones laborales y, específicamente en el caso de las mujeres, el cuestionamiento de la autoridad por su género, están pasando factura a la salud mental de los docentes de la Región. El informe elaborado por el Colegio Oficial de Psicología de la Región 'Entre la tiza y la pizarra digital: un estudio sobre la situación laboral y el malestar psicológico en el personal docente', revela que profesores y maestros padecen altas tasas de trastornos emocionales: entre el 25% y el 74% presenta 'burnout' de moderado a severo, hasta el 87% estrés elevado; entre el 38% y el 41% ansiedad; y hasta el 77% síntomas depresivos clínicamente relevantes. Estos problemas aumentan el riesgo de absentismo laboral y de consumo de psicofármacos (ansiolíticos, antidepresivos) para manejar la carga de trabajo.

El creciente malestar psicológico docente «potenciado por factores escolares y personales refleja un serio problema de salud emocional que compromete la sostenibilidad educativa», concluye el estudio, que ha sido elaborado en colaboración con el sindicato Sterm.

La rigidez burocrática en las escuelas (el papeleo excesivo, las reglas inflexibles o la supervisión centralizada) se ha identificado como un factor de estrés potente para los docentes. «Los entornos escolares altamente burocratizados tienden a despojar de autonomía al profesorado, obligándoles a 'subordinarse' a procedimientos ajenos a su práctica docente. Esto favorece el agotamiento profesional ('burnout'), pues los profesores se sienten forzados a cumplir tareas administrativas sin comprensión ni control, lo que incrementa su cansancio emocional y su predisposición al desgaste laboral, a la vez que dificulta su disponibilidad y atención para otras funciones», destaca el estudio.

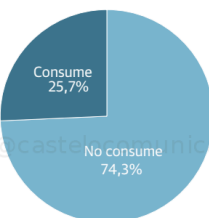
La sintomatología depresiva en los docentes (ánimo bajo, anhedonia, fatiga o problemas de concentración) afecta hasta al 77% de los profesores «que pueden reportar síntomas clínicamente significativos». La mitad de los profesores y maestros se

Situación laboral y malestar psicológico en el personal docente

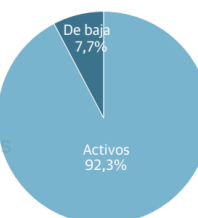
MANIFIESTA PROBLEMAS DE SALUD MENTAL



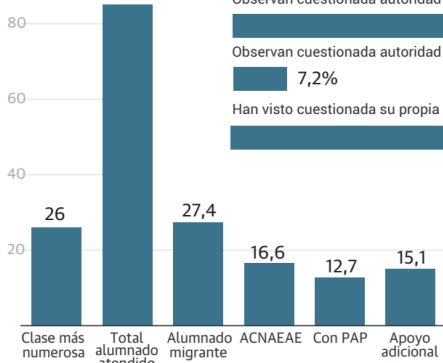
CONSUMO DE PSICOFÁRMACOS



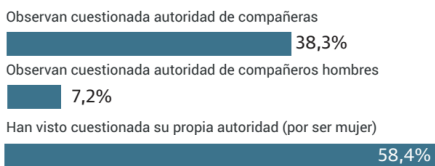
SITUACIÓN DE BAJA LABORAL



CARGA DE ALUMNADO POR DOCENTE (MEDIAS)



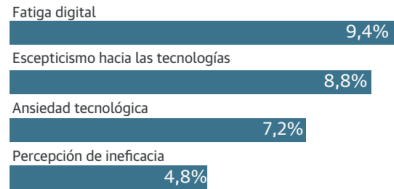
PERCEPCIÓN DE CUESTIONAMIENTO DE LA AUTORIDAD (MUJERES DOCENTES)



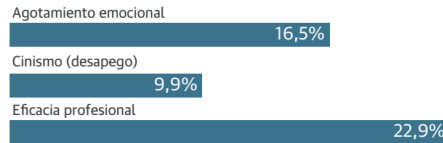
El informe describe «un perfil de vulnerabilidad psicológica moderada pero persistente» entre el personal docente

La «rigidez burocrática» en las escuelas se ha identificado como factor de fatiga mental añadido a la labor pedagógica

TECNOESTRÉS EN EL PROFESORADO



SÍNDROME DE "BURNOUT"



Fuente: Colegio Oficial de Psicología de la Región de Murcia (COPRM)

ven afectados por síntomas moderados de depresión. Según los resultados del estudio, uno de cada cuatro docentes consume psicofármacos, y el 7,7 % estaba de baja laboral durante la reco-

gida de datos.

Las desigualdades de género, destacó este lunes durante la presentación la decana del Colegio de Psicología, Pilar Martín, son un factor a tener en cuenta.

«En el caso de las profesoras y maestras es cuestionada la autoridad de las docentes por el hecho de ser mujer (58%). Este dato evidencia que los estereotipos y las dinámicas de género siguen presentes también en los centros educativos, así como su transmisión». Martín reivindicó el respaldo institucional en la puesta en valor de la figura de las docentes.

Los principales agentes que desafían la autoridad femenina son el alumnado, combinado con familias o equipos directivos, «lo que refleja un fenómeno multifactorial». El portavoz del sindicato Sterm, Andrés Martínez, puso el acento en el incremento de la carga burocrática que han asumido los docentes y en la pérdida del poder adquisitivo acumulada en los últimos años como factores añadidos de estrés. Además, alertó del incremento de bajas psiquiátricas entre el profesorado en los últimos años, que a su juicio, no ha encontrado respuesta por parte de la Consejería de Educación.

Aunque la mayoría de los docentes no reporta limitaciones físicas ni discapacidades, un 26,3% reconoce que su salud física afecta a su desempeño laboral. La salud mental muestra cifras «preocupantes»: el 31,3 % manifiesta problemas de salud mental, un 25,7 % consume psicofármacos y un 7,7 % se encontraba en situación de baja laboral durante la recogida de datos. Además, solo un 31% de aquellos que solicitaron adaptaciones del puesto por motivos de salud las recibieron después.

La carga de trabajo docente, resume el estudio, «es elevada».

Tecnoestrés y fatiga digital como nuevos riesgos psicosociales

La «sobrecarga y la presión derivada» del uso de herramientas tecnológicas son para muchos profesores un factor en contra añadido

F. C.

MURCIA. El llamado tecnoestrés afecta gravemente a los docentes, alerta el informe, que concreta que este nuevo riesgo psicosocial está caracterizado por

altos niveles de fatiga digital (9,4 de cada 10 docentes lo entienden así), escepticismo hacia las tecnologías (8,8 de cada 10) y ansiedad tecnológica moderada (7,2 de cada 10). La percepción de ineficacia es menor, lo que indica, a juicio de los psicólogos autores del informe, que el principal problema no es la falta de competencias técnicas, «sino la sobrecarga y la presión derivadas del uso de herramientas digitales, percibidas más como un factor de carga que

Martes 25.11.25
LA VERDAD



Rosalía Jódar, coordinadora del estudio, Andrés Martínez, coportavoz del sindicato Sterm, y Pilar Martín, decana del Colegio de Psicología.

Los desplazamientos al centro de trabajo tienen una distancia media de 20,7 kilómetros y un tiempo promedio de 24,2 minutos, aunque algunos docentes recorren hasta 200 kilómetros, lo que dificulta la conciliación familiar.

Cada docente atiende de promedio a 26 estudiantes por clase y a un total de 85 estudiantes, incluyendo alumnado con necesidades educativas especiales y planes de actuación personalizados. La dedicación semanal media es de 24 horas en el centro, 13 horas en casa y 5,5 horas en tareas burocráticas, con picos de hasta 40 horas semanales. La percepción de estrés es alta, especialmente por la burocracia (7,9 sobre 10), el uso de tecnología educativa (7 sobre 10) y las dificultades de conciliación laboral y familiar (6,2 sobre 10).

La sintomatología depresiva y la ansiedad revelan una situación de «malestar emocional que puede afectar a la calidad de vida y el rendimiento profesional». La ansiedad, concluye el estudio, se manifiesta tanto como rasgo (29%) como estado (28,2%), lo que evidencia una «propensión

constante a la ansiedad junto con activación significativa en situaciones concretas, lo que refleja que la ansiedad no es únicamente situacional, sino parcialmente integrada en el estilo de respuesta del profesorado».

El resultado del estudio «describe un perfil de vulnerabilidad psicológica moderada pero persistente», donde la combinación de estrés laboral, carga de trabajo elevada, ansiedad, depresión, 'burnout' y 'tecnoestrés' genera riesgos para el bienestar del profesorado.

Programas de apoyo

Los expertos que han elaborado el estudio concluyen que «los resultados ponen de manifiesto la necesidad urgente de implementar políticas educativas y medidas organizativas orientadas a la mejora del bienestar docente, incluyendo programas de apoyo psicológico, prevención del estrés, gestión de la carga laboral y consideración de la perspectiva de género. Garantizar el bienestar del profesorado es esencial para su salud y un factor clave para la calidad educativa».

como un recurso pedagógico».

El síndrome de 'burnout' muestra un alto agotamiento emocional y un nivel intermedio de cinismo como respuesta, mientras que la eficacia profesional se mantiene elevada (22,9 de cada 30), «lo que refleja un perfil dual: los docentes experimentan un fuerte desgaste emocional, pero mantienen compromiso y percepción de eficacia que actúan como factores protectores frente a la desmotivación».

Los autores del estudio consideran que la carga burocrática en los centros educativos no solo consume tiempo, sino que «también erosiona el sentido profesional del trabajo docente. Cuando el profesorado dedica gran parte de su jornada a rellenar informes, elaborar justificaciones o atender a normativas cambian-

tes, percibe que la esencia pedagógica —la enseñanza y la relación con el alumnado— queda relegada a un segundo plano. Esto genera una sensación de desconexión con la vocación docente, lo que intensifica el malestar psicológico», resaltan también desde el sindicato Sterm, que ha participado en la elaboración del estudio.

Control externo

La burocracia suele estar asociada para muchos docentes a «una cultura de control externo en la que se desconfía de la capacidad del profesorado para autogestionar su labor. La falta de autonomía repercute directamente en su motivación intrínseca, al mismo tiempo que puede alimentar sentimientos de desvalorización profesional», advierte el estudio.