



El profesorado quemado presenta una serie de síntomas inequívocos. Al estar agotados emocionalmente, se sienten más fríos, ariscos y cínicos en su relación con los alumnos o el resto de docentes, y no se encuentran realizados en su trabajo.

De acuerdo a un estudio realizado por el grupo de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Murcia, dentro del colectivo de profesores de educación Primaria, ESO y Bachillerato, el 65% padece *burn out*.



STEC-INTERSINDICAL CANARIA
www.stec.es - stec@stec.es

GRAN CANARIA: C/ Padre José de Sosa, 1 - 1º
(esquina a Plaza de Santa Isabel).
35001 Las Palmas de Gran Canaria.

Docentes: Tel.: 928 370 203; 928 380 704
Fax: 928 371 187. grancanaria@stec.es

Personal laboral: Tel/Fax: 928 380 548; Móvil:
627 938 653 www.iclaboraleseducacion.com
intersindicalcanaria@iclaboraleseducacion.com

ULPGC: Edif. Antiguo Empresariales. Despacho
208. Tel.: 928 451 778. stec-ic@ulpgc.es

TENERIFE: C/ Candilas, 27. Edif. Imperio, local
13 (Galería) La Laguna. Tel.: 922 256 725; 922
253 952. Fax: 922 256 725. tenerife@stec.es

LA PALMA: Plazoleta del Muelle, 4 - 5ª planta,
38700 - Sta. Cruz de la Palma. Tel: 922 412
880; Móvil: 629 906 73.

steclapalma@gmail.com - lapalma@stec.es

LANZAROTE: C/ México, 33, 2º, 35500 -
Arrecife. Tel.: 928 802 911. Fax: 928 802 510
lanzarote@stec.es

FUERTEVENTURA: 620 513 420.
fuerteventura@stec.es

LA GOMERA: C/ Ruiz de Padrón, 15 - 1º.
38800 - San Sebastián. Tel/Fax: 922 256 725;
Móvil: 629 906 731. lagomera@stec.es

EL HIERRO: Tel/Fax: 922 256 725.
elhierro@stec.es



El síndrome del profesorado quemado



Síndrome de *Burnout*

Este síndrome también conocido como el síndrome del profesorado quemado es un tipo de estrés laboral crónico.

Síntomas físicos

- Afecciones del sistema locomotor (dolores musculares y articulares).
- Otras alteraciones psicosomáticas (como problemas gastrointestinales, cardiovasculares, afecciones de la piel, dolores de cabeza, mareos, alteraciones del apetito sexual y mayor riesgo de obesidad entre otros).

Síntomas emocionales

- Cambios de estado de ánimo.
- Falta de energía y menor rendimiento.
- Agotamiento mental.
- Desmotivación.



Causas:

- Puestos relacionados con la atención al público.
- Elevado nivel de responsabilidad.
- Jornadas laborales demasiado largas.
- Trabajos muy monótonos.
- Falta de democracia y participación en la gestión de los centros.
- Aumento de ratios de alumnado.
- Alta carga burocrática.
- No cobertura de sustituciones.
- Recortes de inversión en materia educativa.
- Aumento de horas lectivas.
- Problemas de disciplina.
- Cambios normativos.



Consecuencias:

- Aumento del riesgo de alcoholismo o consumo de drogas.
- Alteraciones del sueño.
- Bajada de las defensas



Aunque lo ideal es tomar medidas preventivas que eliminen las causas que lo producen, el *burnout* se puede combatir aplicando los siguientes tratamientos:

- Técnicas de relajación.
- Realizar determinados estiramientos y ejercicios antiestrés.
- Practicar deporte.
- Ayuda profesional, como terapia psicológica.
- Llevar un estilo de vida saludable.