

El amor en la relación maestro-estudiante y su influencia como posible factor de protección en la salud mental del maestro

Love in the teacher-student relationship and its influence as a possible protective factor in the mental health of the teacher

John Albert Cárdenas Cuadros*

Recibido: 27 de agosto de 2021 – Aceptado: 14 de septiembre de 2021 – Publicado: 1 de diciembre de 2021

Forma de citar este artículo en APA: Cárdenas Cuadros, J. A. (2021). El amor en la relación maestro-estudiante y su influencia como posible favor de protección en la salud mental del maestro. *Ciencia y Academia*, (2), 107-115. <https://doi.org/10.21501/2744838X.4265>

Es imposible enseñar sin ese coraje de querer bien, sin la valentía de los que insisten mil veces antes de desistir. Es imposible enseñar sin la capacidad forjada, inventada, bien cuidada de amar.

Paulo Freire (2010, p. 26)

* Estudiante de doctorado en Estudios Interdisciplinarios en Psicología en Universidad Católica Luis Amigó, magíster en Educación de la Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín-Colombia. Contacto: john.cardenascu@amigo.edu.co

Resumen

El presente escrito pretende justificar cómo el amor en la relación maestro-estudiante puede ser un factor de protección de la salud mental del maestro. Para ello, se presenta una serie de argumentos en los cuales se evidencia la importancia de dicho estudio. Se parte de identificar las características y cualidades que debe tener un maestro, las cuales muchas de ellas han sido heredadas y asumidas de manera casi automática por parte de aquellos que han visto en la profesión docente su proyecto de vida. Después de este perfil del maestro, se presenta una serie de riesgos socioemocionales y psicológicos propios de la función docente, en este acápite se hace una mención especial de cómo los maestros han asumido su rol frente a la pandemia generada por la COVID-19 y las implicaciones emocionales que han generado en ellos dicha situación sanitaria. En los siguientes acápites de este escrito se desarrollan el concepto de “amor” (amorosidad) desde la perspectiva teórica de Paulo Freire, que ha de ser la propuesta teórica que va a guiar este proyecto de investigación doctoral; se presentan algunos de los posibles factores de protección de la salud mental asociados a la profesión docente; para finalizar, se presentan algunas conclusiones en las que se enuncian las pistas que pueden permitir relacionar el amor hacia el ser maestro, a sus prácticas y a su relación con los estudiantes y la influencia de estos en la salud mental del docente.

Palabras clave

Salud Mental; Burnout; Educación; Pedagogía; Maestro; Factores de protección.

Abstract

In this paper aims to justify how love in the teacher-student relationship can be a factor of protection of the mental health of the teacher, for this, a series of arguments are presented in which the importance of the said study is evidenced, it is based on identifying the characteristics and qualities that a teacher must have, which many of them have been inherited and assumed almost automatically by those who have seen in the teaching profession their life project. After this profile of the teacher, a series of socio-emotional and psychological risks of the teaching function is presented, in this section, a special mention is made of how teachers have assumed their role in the face of the pandemic generated by COVID-19 and the emotional implications that this health situation has generated in them. In the following sections of this paper, the concept of Love is developed from the theoretical perspective of Paulo Freire, which must be the theoretical proposal that will guide this doctoral research project and some of the possible factors of protection of mental health associated with the teaching profession are presented, finally, some conclusions are presented in which the clues that can allow relating the love towards the teacher, to their practices and their relationship with the students and the influence of these on the mental health of the teacher are enunciated.

Keywords

Mental health; Burnout; Education; Education; Pedagogy; Teacher; Protective factors.

Perfil del docente, implicaciones desde el deber ser de la profesión

Históricamente se le ha exigido a quienes ejercen la profesión docente preparación científica, pedagógica, física, emocional, entre otros. La docencia es una tarea que requiere un compromiso ético, por esto, quien asume verdaderamente la educación como opción de vida debe estar animado por fuertes sentimientos de amor hacia sí mismo y hacia los otros. En consonancia con estos sentimientos, es su deber construir con los otros (estudiantes y pares) múltiples formas para poder interpretar el mundo.

Todo maestro debe vivir con profundo agrado individual su función específica, es decir, la de formar. En este sentido, el maestro ha de construir y transmitir a otros sus experiencias y saberes mediante una práctica pedagógica que no debe ser distante o áspera, más bien se debe desarrollar en el marco de una cálida relación con sus estudiantes, basada en el respeto, la escucha, la comprensión por el otro y lo que este exprese, aunque muchas veces no se esté de acuerdo con sus planteamientos, pues siempre se debe de buscar la formación integral de esos seres humanos. Como lo expresa Freire (2010) en *Cartas a quien pretende enseñar*, “[l]a de enseñar es una tarea profesional que exige amorosidad, creatividad, competencia científica, pero que rechaza la estrechez científicista, que exige la capacidad de luchar por la libertad sin la cual la propia tarea perece” (p. 26).

Así pues, la misión canónica del maestro es formar e informar, dicha misión tiene un gran sentido de realización personal y colectivo. En lo personal, el maestro ha de tener, como lo plantea Bourdieu (2005), un capital cultural acumulado que ha sido producto de su estudio y reflexión sobre diversos temas, en tanto que la docencia es una ocupación profesional vivida como algo propio que se expande y trasciende a todas las esferas de la vida y en lo colectivo, la profesión de maestro a de propender por superar las prácticas instrumentales de enseñanza y buscar la transformación de las condiciones materiales e intelectuales de quienes hacen parte del acto educativo.

Riesgos psicológicos y socioemocionales de la función del docente (estrés, burnout, problemas mentales, ansiedad)

Todas las cualidades y características arriba mencionadas sobre el perfil del maestro y sus consecuentes responsabilidades hacen que el maestro muchas veces se sienta abrumado y angustiado, ya que la sociedad ha puesto muchas expectativas en su labor educativa y formativa. Aquí es importante realizar un análisis y tratar de entender el papel de la salud mental de los profesores como un componente

básico en la calidad de la educación, dado que si la salud mental del maestro no se encuentra bien, el rendimiento de su labor se verá afectado, en consecuencia, también a la salud mental de los estudiantes (Claro & Bedregal, 2003). Es por tanto que la salud mental y socioemocional de los maestros es un aspecto al que se le debe prestar atención.

De acuerdo con múltiples investigaciones, uno de los riesgos en la salud mental de los maestros es el síndrome de Burnout o "síndrome del trabajador quemado". Este síndrome se produce cuando el estrés causado por el trabajo es crónico y progresivo, y si no es tratado de manera adecuada y oportuna puede desembocar en problemas de salud mental y física (Guic et al., 2002). Dicho síndrome aparece de manera gradual como proceso de respuesta a la experiencia laboral muchas veces traumática y se manifiesta en el trabajador mediante una gran cantidad y variedad de síntomas, los cuales, de acuerdo con varias investigaciones, se pueden dividir en cuatro grupos: a) somáticos, los cuales generan múltiples dolencias físicas y corporales; b) conductuales, relacionados con el comportamiento de los maestros ante diferentes estímulos; c) emocionales, los cuales evidencian las dificultades que se tiene para gestionar o tramitar de manera adecuada lo que se siente; y d) cognitivos, asociados a la baja productividad y capacidad de desarrollo de las actividades propias de su cargo (Castillo, 2001; Quiceno & Vinaccia, 2007; Arís Redó, 2009). A continuación se explican de manera más amplia cada uno de los grupos de síntomas asociados al burnout:

- a. Somáticos: los cuales están asociados a la fatiga crónica, al cansancio, a frecuentes molestias como dolores de cabeza, espalda, cuello y musculares, episodios de insomnio, alteraciones respiratorias y gastrointestinales, hipertensión, entre otros síntomas.
- b. Conductuales: los cuales se relacionan con un comportamiento suspicaz y/o paranoide, rigidez mental, superficialidad en el contacto con las demás personas, aislamiento, actitud cínica, incapacidad de concentrarse, quejas constantes, conductas agresivas, y en algunas ocasiones se asocia al consumo de sustancias psicoactivas y/o tranquilizantes.
- c. Emocionales: las cuales se encuentran vinculados con el agotamiento emocional, expresiones de hostilidad, irritabilidad y en ocasiones de odio. También hay dificultad para controlar y expresar emociones, se presentan momentos de aburrimiento e impaciencia, ansiedad, desorientación y sentimientos depresivos.
- d. Cognitivos: estos están asociados a la baja autoestima, la baja realización personal en el trabajo, la impotencia para el desempeño del rol profesional y fracaso profesional.

El amor en la relación maestro-estudiante y su influencia como posible factor de protección en la salud mental del maestro

Love in the teacher-student relationship and its influence as a possible protective factor in the mental health of the teacher

Es relevante anotar aquí que los maestros afectados por el síndrome de Burnout niegan muchas veces los síntomas y emociones antes descritas, ya que les resultan desagradables o difíciles de aceptar. Lo anterior, hacer que su diagnóstico a tiempo sea complejo, dado que desplaza estos síntomas y emociones hacia otras dimensiones o ámbitos que no tienen que ver con su realidad laboral, es decir, existe en los maestros que presentan esta condición una negación del padecimiento del síndrome y lo asocian a factores externos a su condición humana y profesional. Las investigaciones en el campo del estrés docente también han relacionado el síndrome de Burnout con la insatisfacción laboral y el déficit en la calidad de la formación docente (Durán Durán et al., 2001).

Los maestros y la forma como se asumió la pandemia por la COVID-19

Con la pandemia asociada a la propagación de la COVID-19 y con ello las medidas de confinamiento adoptadas por muchos Estados a nivel mundial durante el año 2020 y lo que va del 2021, uno de los sectores que más ha sentido el confinamiento a nivel planetario ha sido la educación. El sistema educativo colombiano es uno de los que más se ha visto afectado con las diferentes medidas que se han tomado, en tanto que no estaba preparado para afrontar las nuevas condiciones que se generaban con los confinamientos y las cuarentenas decretadas por el Gobierno Nacional.

El sector educativo fue uno de los primeros en decretar la virtualidad, por lo que muchos maestros y estudiantes se vieron obligados a crear y recrear nuevos escenarios educativos, en algunos casos, mediados por las tecnologías, en otros, sin el uso de estas herramientas. La situación de confinamiento ha tenido graves implicaciones para la salud mental de los docentes y estudiantes de las instituciones educativas del país. Sin embargo, el aprendizaje y desarrollo de las competencias socioemocionales en este contexto, han sido una herramienta valiosa para mitigar los efectos nocivos de esta crisis sanitaria y se han convertido en una condición más que necesaria para el desarrollo de los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Para efectos de este escrito, se hará referencia a las consecuencias del confinamiento por la COVID-19 en la salud mental y la estabilidad emocional de los maestros. Lo anterior, sin desconocer que para todos los actores educativos han sido momentos difíciles.

Para los maestros ha sido difícil adaptarse en muchos aspectos a esta nueva realidad, como lo es asumir, por ejemplo, el papel de educador desde casa. Ser docente desde casa implicó para los maestros adaptar espacios de su hogar para

desarrollar actividades educativas, lo que implica, de manera metafórica, “dejar entrar” sus estudiantes a su casa. Por su puesto, lo anterior implica el sacrificio de la intimidad del docente y de sus familias. Aunado a lo anterior, es relevante añadir que muchos maestros no contaban con las herramientas tecnológicas necesarias para desarrollar las actividades pedagógicas e institucionales de manera óptima, además del desconocimiento en el uso de estas. En consecuencia, el cambio de la presencialidad a la virtualidad, ha ocasionado en el docente un nivel de estrés adicional.

Vemos hoy día a muchos maestros estresados y sin una preparación adecuada para la enseñanza *online*, y que hacen todo lo que está a su alcance para transmitir conocimientos a sus estudiantes. Sin embargo, siguiendo lo que expresan Cea et al. (2020), la queja generalizada por parte de los maestros en esta época son las frecuentes clases o encuentros virtuales con pantallas en negro y micrófonos apagados, en las que el maestro siente que está en un monólogo, dado que no hay esa necesaria interacción con los otros.

Según Sepúlveda (2021), para algunos docentes la educación virtual es “extremadamente agotadora, el cansancio físico y mental es tremendo, mi vida se basa en estar sentada frente a un computador, dejo de dar clases online y comienzo a preparar las del otro día” (párr. 3). En este sentido, es necesario comprender cómo en la actividad docente este cambio desdibujó la jornada laboral, dado que al estar en la casa muchas veces se cree por parte de los estudiantes y de algunos administrativos que se tiene tiempos suficiente para atender a las tareas adicionales que generó el confinamiento. De igual forma se han develado algunas de las dificultades que los profesores han encontrado durante la pandemia, esto va desde un deterioro en la interacción con los estudiantes, hasta la falta de apoyo y problemas con la tecnología. En este orden de ideas, conforme como se ha ido desarrollando la pandemia por la COVID-19, los maestros han sido más propensos al aumento de estrés laboral y sienten que la carga de trabajo se aumentó de manera considerable, generando mayores niveles de irritabilidad, ansiedad, estrés, y el algún caso trastornos de la conducta.

Con lo expresado hasta aquí, se han evidenciado la carga emocional, y las implicaciones en cuanto a la salud mental y emocional, que trae consigo la profesión de los docentes. De igual forma se presentan los múltiples desafíos que tienen los docentes ante la nueva realidad generada por la contingencia sanitaria presentada a nivel mundial.

El amor en la relación maestro-estudiante y su influencia como posible factor de protección en la salud mental del maestro

Love in the teacher-student relationship and its influence as a possible protective factor in the mental health of the teacher

El amor como factor de protección de la salud mental de los maestros

En el siguiente acápite se trabajará el amor como factor de protección de la salud mental de los maestros, para esto se intenta hacer una aproximación al concepto de "amor" desde la perspectiva teórica planteada por Paulo Freire, en tanto que Freire a lo largo de su producción se destacó por plantear una pedagogía humanizante y humanizadora que busca el empoderamiento de los maestros y de los estudiantes como sujetos involucrados en el acto de aprender(se) mutuamente. De igual manera, se desarrollarán algunos apuntes sobre los factores de protección de la salud mental de los docentes, teniendo presentes los diferentes síntomas que afectan de manera directa la salud física, mental y emocional de los maestros.

En Freire (2010) encontramos que creía profundamente en el poder transformador y emancipador de amor, el cual se basaba en una fe inquebrantable hacia los desposeídos y en su capacidad para transformar sus vidas y las de sus comunidades. En este sentido, el amor en la pedagogía propuesta por Freire (2010) está anclado a la idea según la cual somos seres materiales y que la idea de amar, en el sentido pedagógico, implica un espíritu de humanización de la vida que se apoya en el diálogo y la solidaridad, con el fin de obrar por el bien común. Como el mismo Freire (2007) lo plantea, "la verdadera educación encarna la búsqueda permanente de las personas junto con otros para que lleguen a ser plenamente humanos en el mundo en el que existen" (p. 96).

El concepto de amor en Freire no solo está pensado y desarrollado para el consuelo o para mitigar el sufrimiento de los oprimidos (maestros y estudiantes), sino también para despertar en los desposeídos la sed histórica por la justicia y los medios políticos para reinventar nuestro mundo. En definitiva, para Freire el amor es una construcción política, ética y estética que se nutren en las relaciones emancipadoras en la práctica pedagógica y como algo inseparable en nuestra labor como maestros y ciudadanos, que propende, en definitiva, por ser más humanos.

De esta aproximación conceptual del amor en Freire, es posible identificar algunos elementos que permiten dar pistas sobre cómo establecer algunos factores de protección para la salud mental y sobre el quehacer del maestro. En primer lugar, el maestro ha de ser un sujeto que se reconozca como un ser en constante construcción, en palabras de Freire (2012), "[m]i inmunidad ante los otros y ante el mundo mismo es la manera radical en que me experimento como ser cultural, histórico, inacabado y consciente del inacabamiento" (p. 49).

Este maestro ha de tener una personalidad madura, consciente de su capacidad de adaptación y de transformación. En este sentido, el maestro ha de establecer unas relaciones consigo mismo y con los otros, basadas en el respeto, en la escucha activa, y en la búsqueda del desarrollo de sus habilidades sociales, estilos de afrontamiento y de resolución de conflictos adaptativos (Gantiva Díaz et al., 2010), los cuales le ayudaran a los maestros como factores de protección ante los síntomas de estrés laboral y posibles trastornos emocionales generados por su actividad profesional.

Siguiendo lo expresado en el párrafo anterior, es importante identificar las competencias socioemocionales que debe desarrollar y fortalecer el maestro, con el objetivo de disminuir los posibles riesgos para su salud tanto física como mental. Dentro de estas competencias están las integradas por el autoconcepto como dimensión cognitiva, estas le permiten al maestro construir un concepto de sí mismo y de los otros; la autoestima como una forma de ser y actuar en contexto, lo cual ayuda a dar respuestas a preguntas por ¿quién soy yo? y ¿cómo me valoro? Además de las competencias ya mencionadas, el maestro debe estar motivado por lo que viene realizando desde su labor, mantenerse activo y buscar trascender sus objetivos personales e institucionales. En este sentido, ha de preguntarse por lo que quiere lograr ser y hacer en el tiempo, es decir, ha de ponerse metas y realizar planes de ejecución para lograr dichos proyectos.

De igual forma, debe desarrollar la empatía y la comunicación asertiva, pues estas dos le permitirán al maestro mantenerse centrado en su actividad educativa, recordar que su función social es ayudar a otros a cumplir sus trayectos educativos y personales. El maestro ha de preguntarse en su práctica cotidiana ¿cómo me comunico?, ¿cómo intento ponerme en el lugar del otro? y ¿cómo interactúo sin dejar de ser yo mismo? ya que como lo dice Freire (2012) en *Pedagogía de la autonomía*, no es posible una acción pedagógica humanista liberadora sin una ética profesional cimentada en el diálogo, en el espíritu democrático, en la aceptación de la diversidad cualquiera que esta sea, en la amorosidad, en la humildad y en el respeto de la alteridad del estudiante.

Conflicto de intereses

El autor declara la inexistencia de conflicto de interés con institución o asociación de cualquier índole.

Referencias

- Arís Redó, N. (2009). El síndrome de burnout en los docentes. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 7(2), 829-848.
- Castillo, S. (2001). Síndrome de burnout o síndrome de agotamiento profesional. *Medicina Legal de Costa Rica*, 17(2), 11-14.
- Cea, F., García Hormazábal, R., Turra, H., Moya, B., Sanhueza, S., Moya, R., & Vidal, W. (2020, 8 de junio). Educación online de emergencia: hablando a pantallas en negro. *CIPER*. <https://www.ciperchile.cl/2020/06/08/educacion-online-de-emergencia-hablando-a-pantallas-en-negro/>
- Claro, S., & Bedregal, P. (2003). Aproximación al estado de salud mental del profesorado en 12 escuelas de Puente Alto, Santiago, Chile. *Revista Médica de Chile*, 131(2), 159-167. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872003000200005>
- Durán Durán, M. A., Extremera Pacheco, N., Rey Peña, L. (2001). Burnout en profesionales de la enseñanza: un estudio en educación primaria, secundaria y superior. *Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones*, 17(1), 45-62.
- Freire, P. (2007). *La educación como práctica de la libertad*. Siglo XXI Editores.
- Freire, P. (2010). *Cartas a quien pretende enseñar*. Siglo XXI Editores.
- Freire, P. (2012). *Pedagogía de la autonomía: saberes necesarios para la práctica educativa*. Siglo XXI Editores.
- Gantiva Díaz, C., Jaimes Tabares, S., & Villa Orozco, M. (2010). Síndrome de burnout y estrategias de Afrontamiento en docentes de primaria y bachillerato. *Psicología desde el Caribe*, (26), 36-50.
- Guic, E., Bilbao, M. A., & Bertín, C. (2002). Estrés laboral y salud en una muestra de ejecutivos chilenos. *Revista Médica de Chile*, 130(10), 1101-1112. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872002001000004>
- Quiceno, J. M., & Vinaccia Alpi, S. (2007). Burnout: síndrome de quemarse en el trabajo (sqt). *Acta Colombiana de Psicología*, 10(2), 117-125.
- Sepúlveda, P. (2021, 25 de abril). "No doy más"; "Mi vida es estar sentada frente al computador"; "Me tienen colapsada": El agobio de los profesores con las clases on-line, que admiten más agotadoras que las presenciales. *La tercera*. <https://bit.ly/3tcUFZy>