



General | | Actualitzat el 23/05/2023 a les 07:30

# Docents al límit: com afecta la síndrome del burnout a les escoles?

*Indicadors de risc i símptomes de l'esgotament professional entre el personal educatiu*

[inicentrareport]El **col·lectiu docent** és un dels que acumula **més baixes per depressió o ansietat** i en els últims anys la tendència no ha afluixat. L'esclat de la pandèmia, que va obligar a desdoblar línies, introduir la docència telemàtica i reorganitzar a contrarellotge logística i espais, a més dels canvis curriculars i de calendari introduïts aquest curs han repercutit en el personal educatiu amb més **estrès laboral**.

Aquest estrès sostingut acaba, en molts casos, desembocant en el que coneixem com "**burnout**" o **esgotament professional**, una síndrome que si bé compta amb el reconeixement dels i les psicòlogues, encara avui no està tipificada com a **malaltia professional** o **accident laboral**.

Però segons **Judith Vidal**, psicòloga i coordinadora de salut laboral d'**USTEC-STes** (el sindicat majoritari en l'ensenyament públic) és el motiu de fons de moltes de les baixes que es donen entre el personal docent i personal de suport educatiu.

[GotaVerdaPle] Quins **factors de risc** poden desencadenar la **síndrome del burnout** entre el personal educatiu?

[GotaVerdaBuit] **Inestabilitat**. El personal interí i funcionari sense plaça fixa no té garantit curs rere curs un mateix lloc de feina. La inestabilitat és major en cas d'interinatge, ja que estan a expenses de la borsa i les condicions de feina poden variar molt d'un any a l'altre.

Aquest sistema implica no només inestabilitat laboral, sinó un esforç d'adaptació i integració constant a les **plantilles** i al **centre**, en general, així com dificultats per implicar-se i incidir en el **projecte educatiu**. En el cas de funcionariat, si bé es preserva el dret a plaça, pot variar el centre en funció de si reclamen o no la persona.

[GotaVerdaBuit] **Sobrecàrrega**: els canvis curriculars, la integració tecnològica, l'atenció creixent a la diversitat dins l'aula, etc. L'escola es troba en un període de transformació que impacta en la càrrega mental i laboral dels professionals.

[GotaVerdaBuit] **Falta de recursos**: les elevades ràtios i el desplegament de l'escola inclusiva requereixen més recursos dels que es disposen en aquests moments. El personal educatiu ha de diversificar més la seva feina, amb programació multinivell i adaptacions, i la falta de recursos acaba repercutint en sobrecàrrega i insatisfacció del personal educatiu per veure's afectada la qualitat de l'atenció a l'alumnat.

[GotaVerdaBuit] **Horaris**: més enllà de les hores de permanència al centre, els docents tenen una part de dedicació des de casa que, en molts casos, sobrepassa la que es comptabilitza. Altres casuístiques són, en el cas de formació professional, horaris poc conciliadors que dificulten la compatibilitat de la vida personal/laboral.

[GotaVerdaBuit] **Crisi de credibilitat**: ja fa temps que el col·lectiu docent se sent desprotegit i menystingut dins la comunitat educativa que també conformen les famílies. El canvi de pes en les relacions, amb un creixent empoderament de la part de l'alumnat i de les famílies, fa que se senti



---

sovint jutjat i, en conseqüència, desmotivats.

També hi ha altres motius comuns amb d'altres professions com l'**assetjament laboral**, l'**abús de poder**, la **mala organització**, la **falta d'expectatives laborals** i de **mecanismes de motivació**, a més d'altres factors més personals com l'excés de perfeccionisme o d'inseguretat, etc.

[GotaVerdaPle] **A quins símptomes cal parar atenció?**

[GotaVerdaBuit] Falta de motivació i realització professional.

[GotaVerdaBuit] Estrès sostingut.

[GotaVerdaBuit] Insomni.

[GotaVerdaBuit] Irritabilitat constant a la feina.

[GotaVerdaBuit] Sentiment d'esgotament, fracàs i impotència.

[GotaVerdaBuit] Baixa autoestima.

[GotaVerdaBuit] Palpitacions, taquicàrdia o punxades al pit a la feina.

[GotaVerdaPle] **Què fer en cas de "burnout" i eines de prevenció:**

[GotaVerdaPle] Busca acompanyament psicològic o emocional. L'acompanyament que s'ofereix en cas de "burnout" passa per treballar la **comunicació assertiva**, així com dotar d'habilitats comunicatives i socials per promoure **punts de diàleg i vies de negociació** que permetin al treballador/a vehicular les seves necessitats a l'equip o a la direcció per tal que es considerin.

També hi ha una part que passa per **ajustar les expectatives al context laboral** i treballar les **distorsions cognitives**, que també poden donar-s'hi. "Els fets estan passant, però hi ha una part molt important a fer per reduir l'estrès o l'angoixa que té a veure amb com s'enfoca o s'encara", explica la psicòloga Judith Vidal.

[GotaVerdaPle] **Busca assessorament legal.** També és fonamental recórrer a espais des d'on et puguin indicar quins canals de queixa es disposen. Des del sindicat USTEC-STEs s'assessora sobre protocols en cas d'assetjament laboral, procediments de queixa i s'ofereix informació sobre els drets laborals del personal educatiu.

Per altra banda, convé també posar-ho en coneixement als sindicats o comitès professionals perquè és d'on es poden monitoritzar aquests casos. A més, disposen d'altres indicadors com les xifres de baixa o de rotació de personal per avaluar el bon funcionament o no d'un centre.  
[ficientreport]