

Evaluación del estado de ánimo de los equipos docentes. Un estudio de la situación del sistema educativo español

Julián Roa González (autor de contacto)

Profesor contratado doctor de la Universidad a Distancia de Madrid,
UDIMA (España)

julian.roa@udima.es | <https://orcid.org/0000-0002-4017-3067>

Víctor Núñez Fernández

Director de SchoolMarket y Éxito Educativo (España)

victor@schoolmarket.es | <https://orcid.org/0000-0002-6359-5959>



Este trabajo ha obtenido el 1.º Premio Estudios Financieros 2024 en la modalidad de Educación y Nuevas Tecnologías. El jurado ha estado compuesto por: D. Juan Ángel Collado Martínez, D. Federico Morán Abad, D. José María de Moya Anegón, D. José Manuel Pérez Martín, D.ª Laura Rayón Rumayor y D. Javier Manuel Valle López. Los trabajos se presentan con seudónimo y la selección se efectúa garantizando el anonimato de los autores.

Extracto

El estudio aborda la salud mental y el estado de ánimo de los docentes (hombres y mujeres) en España. Se destaca la importancia del bienestar emocional y psicológico del profesorado, fundamental para el desempeño educativo y el ambiente en las aulas. Se utilizó un cuestionario de autorreporte distribuido a 3.790 docentes, cubriendo diversas variables contextuales y demográficas que se recopilaban en 58 preguntas entre las que se incluía el test PHQ-9. La metodología incluyó un muestreo no probabilístico y el análisis estadístico descriptivo se realizó con el *software* estadístico SPSS (v.23). Los resultados indican que un porcentaje significativo de docentes experimenta niveles depresivos de moderados a severos, percepción de maltrato y estado de ánimo negativo, exacerbados por la pandemia. Las variables estudiadas en este trabajo, y que tienen una influencia moderada en el estado de ánimo, incluyen la edad, el sexo, el tipo de centro, la experiencia docente y la etapa educativa. El estudio concluye que la salud mental de los docentes es una prioridad que necesita atención urgente. Se sugiere la implementación de programas de apoyo psicológico y la mejora de las condiciones laborales. El reconocimiento del impacto significativo de factores externos sobre el bienestar docente es crucial para políticas educativas efectivas.

Palabras clave: bienestar emocional; salud mental; pandemia; estrés docente; estado de ánimo; depresión; bienestar psicológico.

Recibido: 03-05-2024 | Aceptado: 15-09-2024 | Publicado: 10-01-2025

Cómo citar: Roa González, J. y Núñez Fernández, V. (2025). Evaluación del estado de ánimo de los equipos docentes. Un estudio de la situación del sistema educativo español. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 30, 7-36. <https://doi.org/10.51302/tce.2025.22235>



Assessment of the mood of teaching staff. A study of the Spanish educational system situation

Julián Roa González (corresponding author)

Associate professor at the Universidad a Distancia de Madrid, UDIMA (Spain)

julian.roa@udima.es | <https://orcid.org/0000-0002-4017-3067>

Víctor Núñez Fernández

Director of SchoolMarket and Éxito Educativo (Spain)

victor@schoolmarket.es | <https://orcid.org/0000-0002-6359-5959>

This paper has won the 1st Financial Studies 2024 Award in the category of Education and New Technologies. The jury members were: Mr. Juan Ángel Collado Martínez, Mr. Federico Morán Abad, Mr. José María de Moya Anegón, Mr. José Manuel Pérez Martín, Mrs. Laura Rayón Rumayor and Mr. Javier Manuel Valle López. The entries are submitted under a pseudonym and the selection process guarantees the anonymity of the authors.

Abstract

The study addresses the mental health and mood of teachers (men and women) in Spain. It emphasizes the importance of the emotional and psychological well-being of the teaching staff, which are crucial for educational performance and the classroom environment. A self-report questionnaire was distributed to 3,790 teachers, covering various contextual and demographic variables that were collected in 58 questions, including the PHQ-9 test. The methodology included non-probabilistic sampling, and descriptive statistical analysis was performed using SPSS statistical software (v.23). The results indicate that a significant percentage of teachers experience moderate to severe levels of depression, perceived mistreatment, and negative mood, exacerbated by the pandemic. The variables studied in this work that have a moderate influence on mood include age, gender, type of center, teaching experience, and educational stage. The study concludes that teachers' mental health is a priority that requires urgent attention. It suggests the implementation of psychological support programs and the improvement of working conditions. Recognizing the significant impact of external factors on teacher well-being is crucial for effective educational policies.

Keywords: emotional well-being; mental health; pandemic; teacher stress; mood; depression; psychological well-being.

Received: 03-05-2024 | Accepted: 15-09-2024 | Published: 10-01-2025

Citation: Roa González, J. and Núñez Fernández, V. (2025). Assessment of the mood of teaching staff. A study of the Spanish educational system situation. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 30, 7-36. <https://doi.org/10.51302/tce.2025.22235>



Sumario

1. Introducción
 2. Objetivos
 3. Método
 4. Resultados
 - 4.1. Datos principales del conjunto de la muestra
 - 4.2. El COVID-19 y la labor docente
 - 4.3. Estado de ánimo general
 - 4.4. Percepción de maltrato
 - 4.5. Escala PHQ-9
 5. Discusión
 6. Conclusiones
 7. Líneas de trabajo futuras
- Referencias bibliográficas

Nota: los autores del artículo declaran que todos los procedimientos llevados a cabo para la elaboración de este trabajo de investigación se han realizado de conformidad con las leyes y directrices institucionales pertinentes. Asimismo, los autores del artículo han obtenido el consentimiento informado (libre y voluntario) por parte de todas las personas intervinientes en este estudio de investigación.

1. Introducción

El profesorado ocupa una posición fundamental en la estructura de cualquier sociedad, siendo cruciales no solo como educadores, sino también como figuras clave en el desarrollo social, económico y cultural. La salud mental y el estado de ánimo de estos profesionales son vitales, ya que afectan tanto a su aptitud para enseñar como a la capacidad de construir un ambiente educativo adecuado que propicie el aprendizaje de los estudiantes (González-Sanguino *et al.* 2020).

Para acotar el concepto de «bienestar emocional» y «salud mental», en este trabajo, vamos a seguir a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), que define estos conceptos de la siguiente manera: el «bienestar emocional» representa un estado de ánimo en el que las personas son capaces de enfrentarse a las actividades cotidianas, ser productivas y participar en su comunidad, siendo conscientes de sus propias competencias y aptitudes. Debemos entender además que este bienestar se establece en un continuo dinámico a lo largo del cual las personas se pueden situar desde un estado óptimo a un estado de sufrimiento y dolor emocional. Como vemos, este concepto se relaciona estrechamente con el concepto de «salud mental», que forma parte de la salud general y representa un derecho primordial en la vida de las personas.

Una vez aclarados estos conceptos podemos ver su importancia en numerosas investigaciones (Chan, 2008; Di Fabio y Palazzeschi, 2008; Jennings y Greenberg, 2009; Sutton y Wheatley, 2003; Uitto *et al.*, 2015). En los trabajos señalados se aprecia cómo el aumento del bienestar emocional del profesorado ejerce una poderosa influencia sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje, poniendo el foco en las repercusiones sobre el alumnado.

Una vez aclarada la relación entre el bienestar emocional y la docencia debemos señalar que el impacto de la pandemia provocada por el COVID-19 ha sido un catalizador que ha puesto de manifiesto la importancia de la salud mental en el sector educativo. La crisis sanitaria, y los años posteriores, en los que no se podía ejercer con normalidad la labor docente, han causado un aumento significativo en los niveles de estrés, ansiedad y depresión entre los docentes, situaciones que requieren de una atención prioritaria para garantizar la continuidad y la calidad de la educación (Gómez-Domínguez *et al.*, 2022). Diversas investigaciones indican que aproximadamente el 36 % de la población general en España experimentó un impacto psicológico de moderado a severo durante las etapas iniciales de la pandemia, una cifra que podría ser aún mayor entre los profesionales de la educación debido a la presión adicional de adaptarse a nuevos métodos de enseñanza y la incerti-

dumbre constante (Rodríguez-Rey *et al.*, 2020). Además de la pandemia, otros factores señalados por Bisquerra (2000), como el interés y la escasa motivación del estudiantado, la sobrecarga laboral del profesorado o la falta de colaboración de las familias, así como los conflictos en la convivencia en el aula, pueden incidir sobre el estado emocional del profesorado, provocando estados de agotamiento emocional, estrés, síndrome de *burnout* y sintomatología depresiva.

Asimismo, Esteras *et al.* (2014), en un estudio sobre *burnout* en docentes en España, reflejaron la existencia de una relación significativa entre el estrés laboral y el cansancio emocional, señalando, además, que el nivel de estrés se relaciona con la propia actividad docente (exigencias burocráticas, situaciones problemáticas con los estudiantes, etc.) y con el nivel de satisfacción laboral general (medios y recursos, horarios y expectativas de desarrollo a futuro). Entre las consecuencias negativas del estrés continuado en el tiempo, la evidencia acumulada señala el descenso del rendimiento, el absentismo, las bajas laborales e incluso el abandono de la profesión (Cifre *et al.*, 2003; Moriana y Herruzo, 2004; Tang *et al.*, 2001).

Aspectos estructurales y contextuales, como la burocracia escolar, las demandas administrativas, las relaciones con las familias de los estudiantes y la integración de la tecnología en la enseñanza, tienen un impacto significativo en el bienestar emocional de los docentes. Las interacciones con los equipos directivos y la dinámica interna de los centros también juegan un papel crucial en la salud mental del profesorado. Estudios recientes muestran que estos factores externos pueden intensificarse en tiempos de crisis, exacerbando los problemas de salud mental y afectando a la eficacia en el aula. La investigación sugiere que abordar estas variables podría mejorar sustancialmente la salud mental de los docentes y, como resultado, la calidad de la educación que proporcionan (Sánchez-Pujalte *et al.*, 2021).

La docencia, a pesar de su componente vocacional, es una de las profesiones sujetas en mayor medida a condiciones de estrés (Durán *et al.*, 2005) y muy sensible a los cambios sociales, culturales y tecnológicos, lo que requiere un esfuerzo diario para garantizar que los educadores estén motivados y equipados con las habilidades y los conocimientos necesarios para facilitar el aprendizaje efectivo. Por otro lado, los docentes se enfrentan a menudo a desafíos en su interacción con las familias, con los equipos directivos, así como con la legislación y la burocracia. Estos conflictos pueden crear estrés y agotamiento, lo que puede afectar negativamente a su capacidad para enseñar eficazmente.

De acuerdo con los estudios de Salanova *et al.* (2023), los factores que inciden en mayor medida sobre el estrés del profesorado en España son la sobrecarga laboral, el grado de bienestar emocional y psicológico, así como la falta de apoyo percibida. Además, estas autoras señalaron la importancia de observar el efecto de la pandemia y sus repercusiones en el grado de bienestar psicológico del profesorado. Un estudio reciente de Schoeps *et al.* (2019) –centrado en el análisis de la relación entre las competencias emocionales desarro-

lladas y el estado de ánimo de los docentes en España– manifestó la necesidad de reducir el agotamiento emocional y el síndrome de *burnout*. Estos resultados están en la línea de otros estudios cuyo interés ha sido esclarecer los factores relacionados con el abandono de la profesión por parte del profesorado (Mérida-López *et al.*, 2020).

Asimismo, el estudio de diversas variables sociodemográficas, como el sexo, el número de años de experiencia o la etapa educativa en la que se imparte docencia, resulta relevante a la hora de comprender los factores afectivos y el estado de ánimo del profesorado (Hernández Oñativia, 2018).

La labor docente es una de las profesiones más valiosas y desafiantes en nuestra sociedad. Este trabajo busca comprender la situación actual de las plantillas docentes en un entorno de normalidad tras el paso de la pandemia por COVID-19 y los cursos posteriores. Para ello nos centramos en varios aspectos cruciales de la labor docente, destacando la importancia del estado anímico general, la valoración social, la necesidad de formación a lo largo de la vida y los conflictos derivados de la relación con las familias, los equipos directivos, la legislación y la burocracia.

2. Objetivos

El sistema educativo español, y los docentes que lo componen, han vivido situaciones excepcionales en los últimos cursos tanto a nivel legislativo como a nivel social y laboral como consecuencia de las dificultades causadas por la pandemia provocada por el COVID-19. Si bien es cierto que en los últimos años se ha estudiado con más profundidad la salud mental de varios colectivos y se ha puesto en el debate público la importancia de su prevención desde la escuela, la realidad nos demuestra que existe una ausencia de información a nivel nacional respecto al estado de ánimo del colectivo docente que debe llevar a cabo esa misma prevención.

Este trabajo trata de aportar información útil a este debate y se orienta en torno a la consecución de cinco grandes objetivos:

01. Evaluar y cuantificar aspectos relativos al estado de ánimo de los docentes.
02. Detectar variables que influyan significativamente en el estado de ánimo de los profesores.
03. Señalar colectivos de riesgo entre el profesorado.
04. Concienciar sobre la importancia de la salud mental de los educadores.
05. Fomentar el debate social basado en datos sobre la salud mental de los profesores.

Partiendo de los objetivos mencionados, este trabajo no pretende dar una respuesta cerrada y definitiva sobre este tema, sino más bien lo contrario, ofrecer preguntas abiertas y temporales que ayuden a orientar las políticas futuras, que fomenten la reflexión y el debate y que abran nuevas líneas de investigación sobre dicha temática.

3. Método

Para el propósito de esta investigación, se elaboró un cuestionario de autorreporte con preguntas cerradas y de elección múltiple, elaborado por el Observatorio de Innovación Educativa de la Universidad a Distancia de Madrid, UDIMA, que fue sometido a juicio de expertos y que cuenta con el visto bueno de la Comisión de Ética de la Facultad de Educación de la citada universidad.

El cuestionario se estructura en torno a 58 preguntas organizadas en cuatro bloques:

- **Bloque 1.** Introdutorio (con datos estadísticos generales de los participantes).
- **Bloque 2.** Aborda la labor docente y algunas de las variables que pueden influir en ella.
- **Bloque 3.** Centrado en el impacto de la pandemia por COVID-19 y en sus consecuencias.
- **Bloque 4.** Centrado en la ansiedad y en la depresión sufrida por los docentes en los últimos 15 días y basada en el test PHQ-9.

La mayoría de las preguntas utilizan una escala Likert de 1 a 5 puntos.

El cuestionario fue difundido a través de una página web en la que se explicaba el proyecto, la cual se hizo llegar a los grupos de interés a través de un diario especializado en educación, de plataformas de contenidos educativos, de colectivos profesionales, de asociaciones, de sindicatos, de claustros docentes y de redes sociales durante los meses de mayo y junio de 2023. Se aplicó un muestreo no probabilístico de tipo intencional, obteniéndose una muestra de 3.790 docentes en activo en las diferentes etapas educativas en todas las comunidades autónomas.

La distribución de la muestra según el sexo fue de un 75,70 % de mujeres y de un 24,30 % de hombres, con edades comprendidas entre los 21 y los 65 años. La actividad laboral de la muestra se realizó en centros públicos (55,40 %), concertados (37 %) y privados (7,60 %), reportando una experiencia docente de 1 a 5 años (19,80 %), de 6 a 15 años (30,10 %), de 15 a 30 años (40,80 %) y de más de 30 años (9,30 %).

El estudio ha permitido alcanzar un nivel de significatividad del 99 % con un error inferior al 3 % para un conjunto estimado de 650.000 docentes a nivel nacional. En relación con la representatividad de las comunidades autónomas, se alcanzó un nivel de confianza del 95 % y un error del 6 % o menor, y se han obtenido respuestas representativas para Andalucía, Castilla-La Mancha, Cataluña, Comunidad Valenciana, Comunidad de Madrid y Región de Murcia.

Los datos recopilados a través de Google Forms fueron luego exportados y analizados utilizando técnicas estadísticas apropiadas. Se llevó a cabo un estudio de tipo descriptivo, correlacional y de corte transversal, empleando un diseño de investigación no experimental. Los datos fueron analizados utilizando el paquete estadístico SPSS (v.23).

4. Resultados

Para estructurar los datos obtenidos en esta investigación partimos de un análisis descriptivo general que nos permita establecer las principales características de la muestra. Posteriormente, nos hemos enfocado en los datos estudiados a través del PHQ-9 y se ha procedido al análisis de diferentes correlaciones que permitan detectar variables potencialmente explicativas.

4.1. Datos principales del conjunto de la muestra

El 83 % de la muestra asegura haber accedido a la profesión docente de forma vocacional, siendo solamente un 14 % de los encuestados los que manifiestan un acceso por la estabilidad laboral y el salario. Este dato muestra la alta implicación inicial del colectivo y es coherente con el hecho de que la mayoría de los docentes encuestados se consideran personas que influyen directamente en el futuro de los estudiantes y consideran como muy importante la influencia de los profesores en los alumnos.

A pesar de la alta vocación y del alto impacto que se atribuyen, la mayor parte de los encuestados expresan una mayor dificultad en la profesión durante los últimos años y una necesidad constante de seguir formándose, lo que en ocasiones supone un estrés adicional que debe realizarse tras la jornada laboral. La mayoría de los encuestados destaca especialmente la necesidad de formarse en recursos digitales, educación emocional, metodologías innovadoras y atención a la diversidad.

En cuanto a la motivación, existe un consenso a la hora de considerar que entre los aspectos claves para la motivación de los docentes destacan la atención que son capaces de obtener de los estudiantes, un equipo directivo de calidad y la simplificación de los

procesos burocráticos. Sorprende que aspectos como la formación continua o el salario, aunque son importantes, se encuentren por debajo de los mencionados anteriormente. Desde el punto de vista del foco del estudio, la mayoría de la muestra considera que su labor docente impacta directamente en su estado de ánimo y que la sociedad tiene poco interés en dicha labor.

En relación con la influencia del profesor en otras variables que influyen en el estudiantado, los docentes sienten que tienen una gran influencia sobre el alumnado, sin embargo, esa influencia es percibida como menor que la que ejercen actualmente las familias, los amigos, los medios de comunicación y las redes sociales.

Asimismo, se percibe por parte de los docentes un interés medio-bajo de los estudiantes por aprender y una capacidad educativa medio-baja de las familias para contribuir a la educación de sus hijos. Se señalan como principales obstáculos los cambios legislativos y el trabajo burocrático al que están sometidos.

El tipo de centro educativo y contar con un buen equipo directivo son factores que deberían analizarse con mayor detalle y que parecen tener un impacto importante en la posibilidad de cambiar de centro educativo.

Resulta relevante que más de la mitad de la muestra considera que le gustaría cambiar de centro o que podría valorar esa opción. Concretamente, el 57 % de los encuestados estaría dispuesto a valorar un cambio de centro. Todo parece indicar que estamos en un momento de alta volatilidad en el sector y con una alta demanda de profesionales que favorece la contratación y la elección de centro.

En este punto se han encontrado diferencias significativas según la experiencia docente. En concreto, se observa que los profesores que quieren cambiar de centro decrecen a medida que adquieren experiencia. En ese sentido, cerca del 70 % de los docentes de nueva incorporación (menos de 5 años de experiencia) estarían dispuestos a cambiar de centro, frente al 33 % de docentes con más de 30 años de experiencia que también lo harían.

Por otra parte, se encuentran diferencias significativas según el tipo de centro, siendo más proclives al cambio los profesores de la escuela pública (61 %) que los profesores de la escuela privada-concertada (52 %). En este caso, el sistema de elección de centros de la escuela pública fomenta la alta rotación de las plantillas, especialmente en los profesores jóvenes o con menos experiencia.

Finalmente, entre los aspectos negativos señalados por los encuestados destaca la sensación de maltrato que un tercio de los encuestados tiene de forma continuada. Como agentes de ese maltrato destacan, por encima de los alumnos, las familias y la dirección del centro.

4.2. El COVID-19 y la labor docente

La pandemia originada por el COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la labor docente en España, presentando desafíos sin precedentes y cambiando drásticamente la labor del profesorado y el quehacer diario de los centros educativos. En este bloque se explora el impacto a medio plazo que ha tenido la pandemia en los docentes y su influencia en su labor y en su estado de ánimo presente.

Aunque la pandemia afectó principalmente a los cursos 2019-2020 y 2020-2021, la influencia de esos años sigue siendo importante para el conjunto del profesorado encuestado. La adaptación brusca a las nuevas metodologías de enseñanza *online* supuso una presión adicional para los docentes, muchos de los cuales no estaban familiarizados con estas tecnologías. Además, la urgencia de atender las necesidades educativas especiales de las familias y los estudiantes añadió otra capa de estrés.

El cierre de los centros educativos llevado a cabo y los problemas derivados de la pérdida de nivel de esos cursos y del deterioro de los aspectos emocionales parece haber tenido un alto impacto emocional en los docentes. Tras ese periodo excepcional se ha retornado a una normalidad sin recibir formación o atención para la gestión de la presión social derivada del cierre de centros educativos y la necesidad de adaptación urgente. A pesar de la importancia crucial del trabajo realizado durante este periodo, los docentes sienten que no han recibido el reconocimiento social que merecen.

En el conjunto de la muestra analizada en este estudio de investigación se detecta que, a pesar del tiempo transcurrido desde la pandemia, un 37 % del profesorado considera que el COVID-19 ha afectado bastante o mucho a su estado de ánimo.

Además, en general, se piensa que los claustros y la dirección de los centros hicieron un gran esfuerzo y desempeño durante la pandemia, que las familias actuaron de forma neutra y que la Administración y las comunidades autónomas no estuvieron a la altura del momento.

En líneas generales, solo uno de cada tres profesores encuestados considera que fue un periodo de aprendizaje que no les ha hecho replantearse su profesión y que les ha reforzado la idea de lo importante que es la labor realizada por los docentes.

Durante la pandemia, la adaptación brusca a las nuevas metodologías de enseñanza *online* supuso una presión adicional para los docentes, muchos de los cuales no estaban familiarizados con estas tecnologías. Además, la urgencia de atender las necesidades educativas especiales de familias y estudiantes añadió otra capa más de estrés

En el conjunto de la muestra analizada en este estudio de investigación se detecta que, a pesar del tiempo transcurrido, un 37 % del profesorado considera que el COVID-19 ha afectado bastante o mucho a su estado de ánimo. A pesar de la importancia crucial del trabajo realizado durante este periodo, los docentes sienten que no han recibido el reconocimiento social que merecen

4.3. Estado de ánimo general

Una vez aclarados los aspectos generales, en este apartado vamos a avanzar en la concreción sobre el estado de ánimo de los docentes. En los siguientes cuadros se muestra el perfil de los participantes correspondiente al «Estado de ánimo actual» y algunas variables relacionadas con el sexo, la edad, la etapa educativa, el tipo de centro y la experiencia docente. Los resultados se presentan en términos de estadísticos descriptivos.

Cuadro 1. Contingencia «Estado de ánimo actual» (por sexo)

			Sexo		Total
			Femenino	Masculino	
Estado de ánimo actual	1. Muy deficiente	Recuento	231	101	332
		% dentro de sexo	8 %	11 %	8,80 %
	2	Recuento	742	236	978
		% dentro de sexo	25,90 %	25,70 %	25,80 %
	3	Recuento	946	261	1.207
		% dentro de sexo	33 %	28,40 %	31,80 %
	4	Recuento	760	250	1.010
		% dentro de sexo	26,50 %	27,20 %	26,60 %
	5. Sobresaliente	Recuento	191	72	263
		% dentro de sexo	6,70 %	7,80 %	6,90 %
Total	Recuento	2.870	920	3.790	
	% dentro de sexo	100 %	100 %	100 %	

Fuente: elaboración propia.

Los resultados del estado de ánimo actual sugieren que, en promedio, a nivel general, el 35 % de los profesores considera su estado de ánimo deficiente o muy deficiente. Aunque este dato es ligeramente mayor en la escuela pública (36 %) que en la concertada y privada (32 %), no se considera una diferencia significativa. Del mismo modo tampoco se observan diferencias significativas por etapas o por sexo (véase cuadro 1).

La edad parece ser otro de los elementos que juega un papel decisivo en el estado de ánimo, siendo el grupo comprendido entre los 41 y los 60 años el que presenta un peor estado de ánimo, frente a los profesores jóvenes o a punto de jubilarse (véase cuadro 2).

Cuadro 2. Contingencia «Estado de ánimo actual» (por edad)

		Edad					Total	
		Entre 21 y 30 años	Entre 31 y 40 años	Entre 41 y 50 años	Entre 51 y 60 años	Más de 60 años		
Estado de ánimo actual	1	R	22	79	133	87	11	332
		%	7,40%	7,70%	9%	10,40%	7,40%	8,80%
	2	R	67	266	387	223	35	978
		%	22,50%	26%	26,10%	26,60%	23,60%	25,80%
	3	R	82	341	472	270	42	1.207
		%	27,50%	33,30%	31,80%	32,30%	28,40%	31,80%
	4	R	104	269	388	199	50	1.010
		%	34,90%	26,30%	26,20%	23,80%	33,80%	26,60%
	5	R	23	69	103	58	10	263
		%	7,70%	6,70%	6,90%	6,90%	6,80%	6,90%
Total	R	298	1.024	1.483	837	148	3.790	
	%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	

Nota. 1 (muy deficiente); 5 (sobresaliente); R (recuento); % (dentro de edad).

Fuente: elaboración propia.

Cuadro 3. Contingencia «Estado de ánimo actual» (por etapa de docencia)

		Etapa de docencia						Total		
		Infantil	Primaria	ESO/Bach.	FP	Educ. especial	Univ.		Infantil/Primaria	
Estado de ánimo actual	1	R	52	87	141	22	10	1	19	332
		%	9,80%	8,60%	9,30%	7,90%	7,50%	1,80%	7,60%	8,80%
	2	R	128	263	399	77	31	10	70	978
		%	24%	25,90%	26,30%	27,50%	23,10%	17,50%	28%	25,80%



		Etapa de docencia							Total	
		Infantil	Primaria	ESO/ Bach.	FP	Educ. especial	Univ.	Infantil/ Primaria		
Estado de ánimo actual (cont.)	3	R	182	327	459	91	48	22	78	1.207
		%	34,10%	32,20%	30,20%	32,50%	35,80%	38,60%	31,20%	31,80%
	4	R	139	266	413	76	36	21	59	1.010
		%	26,10%	26,20%	27,20%	27,10%	26,90%	36,80%	23,60%	26,60%
	5	R	32	74	107	14	9	3	24	263
		%	6%	7,30%	7%	5%	6,70%	5,30%	9,60%	6,90%
Total	R	533	1.017	1.519	280	134	57	250	3.790	
	%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	

Nota. 1 (muy deficiente); 5 (sobresaliente); R (recuento); % (dentro de etapa de docencia); ESO (educación secundaria obligatoria); Bach. (bachillerato); FP (formación profesional); Educ. especial (educación especial); Univ. (universidad).

Fuente: elaboración propia.

Por etapas, llama la atención que son los profesores de la etapa de infantil los que se encuentran en un estado de ánimo muy deficiente (9,80%), por encima de etapas que, en principio, son más conflictivas la de secundaria (9,30%). En la parte de mejor estado de ánimo se encuentran los profesores de primaria (7,30%) y de educación especial (6,70%) (véase cuadro 3).

Otro dato significativo es la diferencia en el estado de ánimo existente entre la titularidad del tipo de centro. Lo más importante es que son los docentes de la escuela pública los que manifiestan sentirse en un estado más deficiente de ánimo (9,20%) que sus compañeros de la escuela privada (5,90%), estando los de la escuela concertada más próximos a los de la pública (8,60%). En este sentido, este dato parecería invalidar la hipótesis de que la estabilidad laboral favorece un mejor estado de ánimo (véase cuadro 4).

La experiencia docente parece ser otro de los elementos que juega un papel decisivo en el estado de ánimo, siendo los grupos comprendidos entre los 6 y los 30 años de experiencia los que presentan un peor estado de ánimo, frente a los profesores jóvenes o aquellos que están a punto de jubilarse (véase cuadro 5).

Son los docentes de infantil los que se encuentran en un estado de ánimo muy deficiente (9,80%), por encima del profesorado de otras etapas que, en principio, son más conflictivas

Cuadro 4. Contingencia «Estado de ánimo actual» (por tipo de centro)

			Tipo de centro			Total
			Público	Concertado	Privado	
Estado de ánimo actual	1	R	194	121	17	332
		%	9,20%	8,60%	5,90%	8,80%
	2	R	561	345	72	978
		%	26,70%	24,60%	24,80%	25,80%
	3	R	651	471	85	1.207
		%	31%	33,60%	29,30%	31,80%
	4	R	558	371	81	1.010
		%	26,60%	26,50%	27,90%	26,60%
	5	R	135	93	35	263
		%	6,40%	6,60%	12,10%	6,90%
Total	R	2.099	1.401	290	3.790	
	%	100%	100%	100%	100%	

Nota. 1 (muy deficiente); 5 (sobresaliente); R (recuento); % (dentro de tipo de centro).

Fuente: elaboración propia.

Cuadro 5. Contingencia «Estado de ánimo actual» (por experiencia docente)

			Experiencia docente				Total
			Entre 1 y 5 años	Entre 6 y 15 años	Entre 16 y 30 años	Más de 30 años	
Estado de ánimo actual	1	R	62	82	155	33	332
		%	8,30%	7,20%	10%	9,30%	8,80%
	2	R	155	325	411	87	978
		%	20,70%	28,60%	26,60%	24,60%	25,80%



		Experiencia docente				Total	
		Entre 1 y 5 años	Entre 6 y 15 años	Entre 16 y 30 años	Más de 30 años		
Estado de ánimo actual <i>(cont.)</i>	3	R	217	379	499	112	1.207
		%	28,90%	33,30%	32,20%	31,60%	31,80%
	4	R	243	282	388	97	1.010
		%	32,40%	24,80%	25,10%	27,40%	26,60%
	5	R	73	70	95	25	263
		%	9,70%	6,20%	6,10%	7,10%	6,90%
Total	R	750	1.138	1.548	354	3.790	
	%	100%	100%	100%	100%	100%	

Nota. 1 (muy deficiente); 5 (sobresaliente); R (recuento); % (dentro de experiencia docente).

Fuente: elaboración propia.

En general, a pesar de las diferencias porcentuales observadas, es sorprendente ver que los valores obtenidos según el sexo, la edad, la etapa, el tipo de centro y la experiencia no presentan diferencias significativas.

4.4. Percepción de maltrato

En este apartado se van a mostrar los cuadros relativos a la percepción de maltrato de los docentes, utilizando las variables edad, etapa y tipo de centro. Los resultados indican que el 14,30 % de la muestra reporta no haber sentido maltrato nunca en el contexto laboral, frente a 3.164 docentes que manifiestan haberse sentido maltratados: casi nunca (22,80 %), algunas veces (25,40 %), frecuentemente (26,20 %) y diariamente (8,90 %).

Por edades, podemos observar que los docentes situados en la franja de 31 a 60 años son los que han manifestado en menor porcentaje que nunca se han sentido maltratados, frente a los que menos experiencia tienen, los de la franja de entre 21 y 30 años (21,50 %), y los que mayor experiencia tienen (25 %), los de más de 60 años. En el polo opuesto, los docentes con edades comprendidas entre los 31 y los 40 años son los que se sienten en mayor porcentaje maltratados diariamente (10,70 %), frente al porcentaje de los mayores de 60 años (6,10 %) (véase cuadro 6).

Cuadro 6. Contingencia «En la labor docente se ha sentido maltratado» (por edad)

		Edad					Total	
		Entre 21 y 30 años	Entre 31 y 40 años	Entre 41 y 50 años	Entre 51 y 60 años	Más de 60 años		
En la labor docente se ha sentido maltratado	1	R	64	139	194	107	37	541
		%	21,50 %	13,60 %	13,10 %	12,80 %	25 %	14,30 %
	2	R	74	236	362	225	30	927
		%	24,80 %	23 %	24,40 %	26,90 %	20,30 %	24,50 %
	3	R	64	263	400	214	36	977
		%	21,50 %	25,70 %	27 %	25,60 %	24,30 %	25,80 %
	4	R	70	276	397	228	36	1.007
		%	23,50 %	27 %	26,80 %	27,20 %	24,30 %	26,60 %
	5	R	26	110	130	63	9	338
		%	8,70 %	10,70 %	8,80 %	7,50 %	6,10 %	8,90 %
Total	R	298	1.024	1.483	837	148	3.790	
	%	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	

Nota. 1 (nunca); 5 (diariamente); R (recuento); % (dentro de edad).

Fuente: elaboración propia.

Cuadro 7. Contingencia «En la labor docente se ha sentido maltratado» (por etapa de docencia)

		Etapa de docencia							Total	
		Infantil	Primaria	ESO/Bach.	FP	Educ. especial	Univ.	Infantil/Primaria		
En la labor docente se ha sentido maltratado	1	R	66	159	227	40	13	4	32	541
		%	12,40 %	15,60 %	14,90 %	14,30 %	9,70 %	7 %	12,80 %	14,30 %
	2	R	126	255	371	60	40	16	59	927
		%	23,60 %	25,10 %	24,40 %	21,40 %	29,90 %	28,10 %	23,60 %	24,50 %



		Etapa de docencia							Total	
		Infantil	Primaria	ESO/ Bach.	FP	Educ. especial	Univ.	Infantil/ Primaria		
En la labor docente se ha sentido maltratado (cont.)	3	R	154	260	378	78	30	17	60	977
		%	28,90%	25,60%	24,90%	27,90%	22,40%	29,80%	24%	25,80%
	4	R	147	255	394	80	40	19	72	1.007
		%	27,60%	25,10%	25,90%	28,60%	29,90%	33,30%	28,80%	26,60%
	5	R	40	88	149	22	11	1	27	338
		%	7,50%	8,70%	9,80%	7,90%	8,20%	1,80%	10,80%	8,90%
Total	R	533	1.017	1.519	280	134	57	250	3.790	
	%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	

Nota. 1 (nunca); 5 (diariamente); R (recuento); % (dentro de la etapa de docencia); ESO (educación secundaria obligatoria); Bach. (bachillerato); FP (formación profesional); Educ. especial (educación especial); Univ. (universidad).

Fuente: elaboración propia.

Centrándonos en el cuadro 7, en cuanto a la etapa docente, no se observan diferencias significativas en general, aunque si tomamos como referencia a los docentes que manifiestan que nunca han sentido maltrato, destacan los de primaria (15,60%) y los de secundaria y bachillerato (14,90%), frente a los de infantil (12,40%) y educación especial (9,70%).

Cuadro 8. Contingencia «En la labor docente se ha sentido maltratado» (por tipo de centro)

		Tipo de centro			Total	
		Público	Concertado	Privado		
En labor docente se ha sentido maltratado	1	R	252	243	46	541
		%	12%	17,30%	15,90%	14,30%
	2	R	482	365	80	927
		%	23%	26,10%	27,60%	24,50%

			Tipo de centro			Total
			Público	Concertado	Privado	
En labor docente se ha sentido maltratado (cont.)	3	R	540	368	69	977
		%	25,70 %	26,30 %	23,80 %	25,80 %
	4	R	598	337	72	1.007
		%	28,50 %	24,10 %	24,80 %	26,60 %
	5	R	227	88	23	338
		%	10,80 %	6,30 %	7,90 %	8,90 %
Total	R	2.099	1.401	290	3.790	
	%	100 %	100 %	100 %	100 %	

Nota. 1 (nunca); 5 (diariamente); R (recuento); % (dentro de tipo de centro).

Fuente: elaboración propia.

Existe una mayor sensación de maltrato en los centros públicos respecto a los concertados y privados. Especialmente, observamos este dato si tomamos en consideración a los profesores de la enseñanza pública que manifiestan sentirse maltratados a diario (10,80 %), frente al 6,30 % de la concertada y al 7,90 % de la privada (véase cuadro 8).

Entre todos los porcentajes observados en los cuadros anteriores podemos destacar el dato de que cerca del 36 % de los profesores se ha sentido maltratado la mayoría de los días. Este dato es especialmente preocupante y nos da una idea del nivel de estrés al que están sometidos los docentes en su día a día.

4.5. Escala PHQ-9

La salud mental de los profesores en España es un tema de gran importancia que ha cobrado relevancia en los últimos años. Uno de los factores más importantes a la hora de medir la salud mental es el grado de depresión. Para ello, se ha utilizado la escala PHQ-9, un cuestionario utilizado entre los profesionales de la salud mental para detectar la presencia y gravedad de la depresión.

En este apartado se aportan las puntuaciones obtenidas en la escala PHQ-9 en función de las variables sexo, edad, etapa educativa, tipo de centro y experiencia docente.

En los cuadros anteriores podemos ver que cerca del 32 % de los profesores presenta unos niveles de depresión severa o moderadamente severa. Tras el análisis realizado en función del sexo, se observa que el sexo femenino puntúa más alto en todas las preguntas de ansiedad y depresión del cuestionario y cerca del 40 % de las mujeres puntúa en una escala de depresión moderada o severa frente al 30 % de los hombres (véase cuadro 9).

Cuadro 9. Contingencia «Escala estado de ánimo» (por sexo)

		Sexo		Total	
		Femenino	Masculino		
Escala estado de ánimo	Depresión mínima	Recuento	634	314	948
		% dentro de sexo	22,10%	34,10%	25%
	Depresión leve	Recuento	1.059	327	1.386
		% dentro de sexo	36,90%	35,50%	36,60%
	Depresión moderada	Recuento	644	149	793
		% dentro de sexo	22,40%	16,20%	20,90%
	Depresión moderadamente severa	Recuento	343	69	412
		% dentro de sexo	12%	7,50%	10,90%
	Depresión severa	Recuento	190	61	251
		% dentro de sexo	6,60%	6,60%	6,60%
Total	Recuento	2.870	920	3.790	
	% dentro de sexo	100%	100%	100%	

Fuente: elaboración propia.

Quando analizamos la depresión por edades nos encontramos valores decrecientes con la edad, siendo el colectivo de menores de 30 años el más afectado por los valores de depresión moderada. De forma contraria, si analizamos la experiencia, vemos cómo el grupo menos afectado parece ser el de profesores con más de 30 años de experiencia (véase cuadro 10).

Cerca del 32 % del profesorado presenta unos niveles de depresión severa o moderadamente severa. Tras el análisis realizado en función del sexo, se observa que las mujeres puntúan más alto en todas las preguntas de ansiedad y depresión que los hombres

Cuadro 10. Contingencia «Escala estado de ánimo» (por edad)

		Edad					Total	
		Entre 21 y 30 años	Entre 31 y 40 años	Entre 41 y 50 años	Entre 51 y 60 años	Más de 60 años		
Escala estado de ánimo	1	R	50	220	361	249	68	948
		%	16,80%	21,50%	24,30%	29,70%	45,90%	25%
	2	R	117	391	544	294	40	1.386
		%	39,30%	38,20%	36,70%	35,10%	27%	36,60%
	3	R	84	229	300	161	19	793
		%	28,20%	22,40%	20,20%	19,20%	12,80%	20,90%
	4	R	34	114	175	74	15	412
		%	11,40%	11,10%	11,80%	8,80%	10,10%	10,90%
	5	R	13	70	103	59	6	251
		%	4,40%	6,80%	6,90%	7%	4,10%	6,60%
Total	R	298	1.024	1.483	837	148	3.790	
	%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	

Nota. 1 (depresión mínima); 2 (depresión leve); 3 (depresión moderada); 4 (depresión moderadamente severa); 5 (depresión severa); R (recuento); % (dentro de edad).

Fuente: elaboración propia.

Cuadro 11. Contingencia «Escala estado de ánimo» (por etapa de docencia)

		Etapa de docencia						Total	
		Infantil	Primaria	ESO/Bach.	FP	Educ. especial	Univ.		
Escala estado de ánimo	1	R	137	324	378	62	38	9	948
		%	25,70%	25,60%	24,90%	22,10%	28,40%	15,80%	25%
	2	R	191	458	568	103	44	22	1.386
		%	35,80%	36,10%	37,40%	36,80%	32,80%	38,60%	36,60%



		Etapa de docencia						Total	
		Infantil	Primaria	ESO/ Bach.	FP	Educ. especial	Univ.		
Escala estado de ánimo (cont.)	3	R	112	253	306	74	31	17	793
		%	21%	20%	20,10 %	26,40%	23,10%	29,80%	20,90%
	4	R	58	148	160	25	15	6	412
		%	10,90%	11,70%	10,50%	8,90%	11,20%	10,50%	10,90%
	5	R	35	84	107	16	6	3	251
		%	6,60%	6,60%	7%	5,70%	4,50%	5,30%	6,60%
Total		533	1.267	1.519	280	134	57	3.790	
		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	

Nota. 1 (depresión mínima); 2 (depresión leve); 3 (depresión moderada); 4 (depresión moderadamente severa); 5 (depresión severa); R (recuento); % (dentro de la etapa); ESO (educación secundaria obligatoria); Bach. (bachillerato); FP (formación profesional); Educ. especial (educación especial); Univ. (universidad).

Fuente: elaboración propia.

Por etapas, vemos que no existen grandes diferencias en los niveles de depresión. Únicamente podemos destacar que, a diferencia de otros ítems analizados, son los docentes de primaria los que presentan mayor porcentaje de depresión moderadamente severa y severa (18,30 %), frente al 17,50 % de infantil y secundaria y bachillerato (véase cuadro 11).

Cuadro 12. Contingencia «Escala estado de ánimo» (por tipo de centro)

			Tipo de centro		Total
			Público	Concertado/ Privado	
Escala estado de ánimo	Depresión mínima	Recuento	509	439	948
		% dentro de tipo de centro	24,20%	26%	20%
	Depresión leve	Recuento	763	623	1.386
		% dentro de tipo de centro	36,40%	36,80%	36,60%

			Tipo de centro		Total
			Público	Concertado/ Privado	
Escala estado de ánimo (cont.)	Depresión moderada	Recuento	436	357	793
		% dentro de tipo de centro	20,80 %	21,10 %	20,90 %
	Depresión moderadamente severa	Recuento	226	186	412
		% dentro de tipo de centro	10,80 %	11 %	10,90 %
	Depresión severa	Recuento	165	86	251
		% dentro de tipo de centro	7,90 %	5,10 %	6,60 %
Total	Recuento	2.099	1.691	3.790	
	% dentro de tipo de centro	100 %	100 %	100 %	

Fuente: elaboración propia.

En cuanto al tipo de centro, y al igual que en otros indicadores negativos relacionados con el estado de ánimo, los centros públicos presentan peores datos. Se observa que los centros de titularidad pública puntúan un 18,70 % en cuanto a depresión moderadamente severa y severa, frente a un 16,10 % de los centros privados y concertados (véase cuadro 12).

Cuadro 13. Contingencia «Escala estado de ánimo» (por experiencia docente)

		Experiencia docente				Total	
		Entre 1 y 5 años	Entre 6 y 15 años	Entre 16 y 30 años	Más de 30 años		
Escala estado de ánimo	1	R	163	264	388	133	948
		%	21,70 %	23,20 %	25,10 %	37,60 %	25 %
	2	R	309	420	547	110	1.386
		%	41,20 %	36,90 %	35,30 %	31,10 %	36,60 %

		Experiencia docente				Total	
		Entre 1 y 5 años	Entre 6 y 15 años	Entre 16 y 30 años	Más de 30 años		
Escala estado de ánimo (cont.)	3	R	156	240	340	57	793
		%	20,80%	21,10%	22%	16,10%	20,90%
	4	R	73	143	164	32	412
		%	9,70%	12,60%	10,60%	9%	10,90%
	5	R	49	71	109	22	251
		%	6,50%	6,20%	7%	6,20%	6,60%
Total	R	750	1.138	1.548	354	3.790	
	%	100%	100%	100%	100%	100%	

Nota. 1 (depresión mínima); 2 (depresión leve); 3 (depresión moderada); 4 (depresión moderadamente severa); 5 (depresión severa); R (recuento); % (dentro de la experiencia docente).

Fuente: elaboración propia.

El factor experiencia no parece tener una importancia significativa en cuanto a los niveles de depresión. Sí podemos observar que son los docentes con una experiencia de entre 6 y 15 años los que presentan mayor porcentaje de depresión moderadamente severa y severa (18,80%). En el otro extremo están los de mayor experiencia (más de 30 años), que son los que menos puntúan en este aspecto (15,20%). En este preocupante apartado de la depresión y en un análisis en conjunto de estos ítems encontramos que solo uno de cada cuatro docentes presenta unos niveles mínimos de depresión. Sin embargo, un 36 % tiene sintomatología leve y cerca de un 40 % presenta síntomas moderados o severos.

5. Discusión

El estado de ánimo del profesorado es un tema de gran importancia en el ámbito educativo, ya que puede afectar a su desempeño en el aula y, por lo tanto, al aprendizaje del estudiantado (Chan, 2008; Di Fabio y Palazzeschi, 2008; Jennings y Greenberg, 2009; Sutton y Wheatley, 2003; Uitto *et al.*, 2015). En este sentido, esta investigación revela algunos datos importantes sobre el perfil docente en el contexto español en relación con su estado de ánimo y otras variables que afectan a su labor profesional.

Los hallazgos encontrados en este estudio indican que el estado de ánimo del profesorado es, en promedio, entre deficiente y muy deficiente. Además, se observa que la percepción de la preparación para su docencia en el contexto actual, el maltrato en el contexto laboral, el reconocimiento social por parte de la sociedad y el ejercicio de la profesión, en términos de oportunidades de crecimiento, son variables que parecen influir significativamente en el estado emocional del profesorado. Estos resultados revelan un panorama negativo en el desempeño docente, en línea con estudios previos como el de Esteras *et al.* (2014), siendo especialmente llamativas las bajas puntuaciones en cuanto a la importancia de su labor para la sociedad y el debido reconocimiento, sugiriendo una falta de motivación y apoyo necesarios para un rendimiento pleno. Asimismo, resulta digna de atención la cantidad de docentes que reportan situaciones de maltrato en el contexto laboral. Esta variable, además, se asocia de manera significativa con el estado de ánimo, al mismo tiempo que refleja un problema de ambiente laboral poco saludable, inclusivo y respetuoso en el ámbito educativo. En este sentido, es necesario implementar políticas y programas orientados a fomentar el respeto y la consideración hacia el profesorado, en una cultura de trabajo positivo y colaborativo, tal y como recogen autores expertos en esta materia (Durán Durán *et al.*, 2005).

Estos resultados ponen de relieve la necesidad de políticas y programas que promuevan el bienestar general del profesorado, incluyendo aquellos que estimulen la colaboración y el respeto mutuo, el debido reconocimiento por su desempeño y sus logros, así como estrategias de estilos de vida saludables de acuerdo con las conclusiones de estudios como los de Schoeps *et al.* (2019). Además, hace falta una atención diferenciada para las distintas etapas de la carrera docente. En concreto, para aquellas personas más jóvenes y/o novelas se requieren estrategias que les ayuden a reconocer y abordar los desafíos que deben afrontar al ingresar al mundo laboral educativo. Para aquellas personas con más experiencia, los retos pueden incluir la necesidad de adaptarse a los cambios en las metodologías educativas y mantenerse al día con las tendencias emergentes. En todo caso, hay que reconocer las necesidades de cada etapa profesional en la carrera docente con un enfoque integral que contribuya a crear una comunidad educativa más fuerte y con mayor respaldo, generando un mayor bienestar colectivo.

El estado de ánimo del profesorado y el contexto educativo abarcan temas muy complejos, que son influenciados por numerosas variables y que requieren diversidad de estudios. Es por ello que los resultados aquí presentados proporcionan un perfil y una visión general que pueden suponer un punto de partida para futuras investigaciones.

Entre las áreas cruciales a explorar, podrían estar las siguientes: el entorno socioeconómico, las características individuales del profesorado, las condiciones laborales y la realización de estudios longitudinales tal y como recomiendan en investigaciones recientes Salanova *et al.* (2023). Finalmente, en virtud de los resultados, se considera que estas líneas de trabajo pueden proporcionar una comprensión más profunda del estado de ánimo y de la salud mental de los docentes, y ayudar en el desarrollo de políticas y estrategias de cuidado para este colectivo en su entorno laboral que respalden el bienestar de todos ellos,

además de contribuir a la prevención de las consecuencias negativas en su salud mental y bienestar emocional, las cuales, a su vez, permitan identificar necesidades que se recojan en políticas y estrategias de cuidado para este colectivo profesional en su entorno laboral.

6. Conclusiones

Este trabajo ha revelado una serie de hallazgos importantes sobre la salud mental y el estado de ánimo del conjunto de la muestra analizada de los docentes en activo en España. A pesar de los desafíos que afrontan, la mayoría de los docentes muestran una alta vocación y sienten que son influyentes e importantes para sus alumnos. Este sentido de propósito y la capacidad de hacer una diferencia positiva en la vida de los estudiantes es un testimonio del compromiso y la dedicación de los docentes. Sin embargo, se detecta una bolsa de aproximadamente un tercio de los docentes que está en una situación muy preocupante, pues se sienten maltratados, presentan un estado de ánimo general muy bajo y signos compatibles con la depresión moderada y severa. Es especialmente preocupante el porcentaje de docentes (13%) que durante los últimos 15 días del estudio había tenido pensamientos autolesivos o suicidas. Además, muchos se han sentido poco apoyados por la Administración educativa y agotados por el trabajo burocrático. Estos hallazgos subrayan la necesidad de abordar estos problemas y proporcionar a los docentes el apoyo que necesitan para continuar desempeñando su importante labor.

Este estudio cuantitativo ha revelado hallazgos significativos en función de algunas variables. Los resultados indican que factores como el género, la edad, la experiencia y el tipo de centro son cruciales para entender las diferencias en la salud mental y el estado de ánimo de los profesores. En primer lugar, el género juega un papel importante, sugiriendo que las percepciones acerca del estado de ánimo y de la labor docente a los que se enfrentan los profesores pueden variar significativamente entre hombres y mujeres. De forma general se aprecia que las mujeres presentan un estado de ánimo más precario que los hombres y que sus percepciones sobre la labor docente son distintas a las de los hombres. Esto subraya la necesidad de políticas y programas de apoyo diferenciados que tengan en cuenta las necesidades específicas de cada género.

En segundo lugar, la edad y la experiencia también son factores determinantes. Los profesores más jóvenes o menos experimentados pueden enfrentarse a desafíos diferentes a los de sus colegas más veteranos, como la adaptación al entorno escolar o el manejo del estrés laboral. Por otro lado, los profesores más experimentados pueden enfrentarse a problemas como el agotamiento profesional o la falta de oportunidades de desarrollo profesional. En el curso de nuestro estudio se ha observado cómo el colectivo de los profesores jóvenes es más tendente a buscar cambios de centro y presenta unos niveles moderados de depresión más elevados. En el otro extremo se encuentran los profesores que están al final de su carrera, quienes presentan mejores valores generales en términos de estado de ánimo y ansiedad.

Es importante señalar que la profesión docente es muy larga y duradera en el tiempo y que el periodo de tiempo intermedio presenta unos peores resultados en términos de sensación de maltrato y estado general de ánimo.

Sorprendentemente, el estudio reveló que apenas existen diferencias significativas en la salud mental y en el estado de ánimo de los profesores en función de la etapa educativa en la que enseñan. Ya sea en educación primaria, secundaria o superior, los niveles de estrés, ansiedad y satisfacción laboral parecen ser consistentes. Este hallazgo es particularmente notable, ya que se podría esperar que las diferentes presiones y desafíos asociados a cada etapa educativa tuvieran un impacto en la salud mental y en el estado de ánimo de los profesores. Sin embargo, estos resultados sugieren que otros factores, como el género, la edad y la experiencia, pueden ser más determinantes en este aspecto. Esto subraya la importancia de no generalizar las experiencias de los profesores y de considerar una variedad de factores al abordar su bienestar.

Teniendo en cuenta estos hallazgos, los programas de intervención y de formación permanente del profesorado deberían considerar los siguientes aspectos para ser exitosos:

- **Diferencias de género.** Los programas deben ser conscientes de las diferencias de género y adaptarse a las necesidades específicas de hombres y mujeres. Esto podría incluir la formación en habilidades de afrontamiento específicas, el apoyo para el equilibrio entre el trabajo y la vida personal, así como la promoción de un ambiente de trabajo inclusivo y respetuoso.
- **Apoyo en diferentes etapas de la carrera.** Los docentes, en diferentes etapas de su carrera, pueden enfrentarse a desafíos únicos. Los programas podrían ofrecer mentoría y apoyo para los docentes más jóvenes, oportunidades de desarrollo profesional continuo para los docentes más experimentados y estrategias para manejar el estrés y prevenir el agotamiento en todas las etapas.
- **Consideración de la comunidad autónoma.** Dado que las condiciones laborales y las políticas educativas pueden variar entre las comunidades autónomas, los programas deben tener en cuenta estas diferencias regionales. Esto podría implicar trabajar con las autoridades locales para asegurar que los docentes reciban el apoyo adecuado.
- **Promoción del bienestar general.** Además de abordar los problemas de salud mental y estado de ánimo, los programas deben promover el bienestar general de los docentes. Esto podría incluir estrategias para fomentar un estilo de vida saludable, como la actividad física regular, una alimentación equilibrada y el suficiente descanso.
- **Creación de un ambiente de trabajo positivo.** Los programas deben esforzarse por crear un ambiente de trabajo positivo que valore y apoye a los docentes. Esto podría implicar el fomento de la colaboración y el respeto mutuo entre los docentes, así como ofrecer reconocimiento y recompensas por el buen trabajo.

Estos aspectos pueden ayudar a garantizar que los programas de intervención sean efectivos y tengan un impacto positivo en la salud mental y en el estado de ánimo de los docentes. Una vez señaladas las principales conclusiones del estudio conviene puntualizar algunas de las limitaciones que deben tenerse en cuenta al interpretar los resultados:

- **Causalidad.** Dado que los datos se recogen en un solo punto en el tiempo, es difícil establecer relaciones causales entre las variables. Por ejemplo, aunque podemos observar una correlación entre el tipo de centro y el estado de ánimo general, no podemos determinar definitivamente si el tipo de centro es la causa de las diferencias detectadas en el estado de ánimo.
- **Sesgo de autoselección.** Como la encuesta fue autoadministrada, existe el riesgo de que los profesores que eligieron participar en la encuesta sean sistemáticamente diferentes de aquellos que no lo hicieron. Esto podría sesgar los resultados si, por ejemplo, los profesores más insatisfechos o estresados fueron más propensos a completar la encuesta.
- **Sesgo de deseabilidad social.** Los participantes pueden responder en función de lo que creen que es socialmente deseable en lugar de reflejar sus verdaderos sentimientos o experiencias. Esto puede llevar a una subestimación o sobrestimación de ciertas variables especialmente sensibles, como las analizadas en el último bloque. Del mismo modo puede darse una respuesta inicial sobre el estado de ánimo general más benigna que la real, fruto de esa deseabilidad social.
- **Limitaciones de las preguntas cerradas.** Aunque este tipo de preguntas permiten un análisis estadístico más sencillo, pueden limitar la capacidad de los participantes para expresar plenamente sus experiencias y sentimientos.

Estas limitaciones no invalidan los hallazgos del estudio, pero deben tenerse en cuenta al interpretar los resultados y planificar futuras investigaciones. En conclusión, esta investigación destaca tanto los aspectos positivos como los desafíos de ser docente en España. Aunque los profesores están altamente comprometidos con su trabajo y sienten que están haciendo una gran labor, también afrontan desafíos significativos. Es crucial que se tomen medidas para abordar estos problemas y apoyar a los docentes en su importante labor, pues, como se evidencia en el estudio, el bajo estado de ánimo y la depresión ya están afectando al profesorado. Los síntomas de este malestar suelen manifestarse en forma de ansiedad, depresión y trastornos del sueño. Este estrés puede tener consecuencias en la salud de los profesores, resultando en bajas por enfermedad, absentismo, abandono de la profesión y un bajo rendimiento laboral.

7. Líneas de trabajo futuras

La labor docente y el estudio de ánimo son cuestiones complejas que pueden estar afectadas por una diversidad de variables muy extensa y que requieren múltiples estudios. Este

informe técnico, aunque ha permitido fijar la foto de partida y algunas variables importantes, es demasiado general y debe completarse con futuros estudios más específicos. En concreto sería especialmente interesante abordar los siguientes:

- **Considerar el entorno socioeconómico en el que los docentes ejercen su profesión.** Esto incluye factores como el nivel de ingresos de la comunidad, la disponibilidad de recursos educativos y las políticas gubernamentales que pueden afectar a la educación.
- **Examinar las características individuales de los docentes** (formación académica, experiencia y habilidades pedagógicas, etc.). Estas variables pueden tener un impacto significativo en la labor y en el estado de ánimo de los docentes.
- **Analizar las condiciones laborales de los docentes** (incluyendo el tamaño de las clases, las horas de trabajo y el apoyo institucional). Estos factores pueden afectar tanto a la satisfacción laboral del docente como a su ánimo, motivación y capacidad para enseñar eficazmente.
- **Explorar el papel de las actitudes y creencias de los docentes.** Estas pueden influir en su enfoque de la enseñanza y, por lo tanto, en su visión de la profesión.
- **Profundizar en los factores determinantes.** Aunque este estudio ha identificado el género, la edad y la experiencia como factores clave, sería útil explorar más a fondo cómo y por qué estos factores influyen en la salud mental y en el estado de ánimo de los profesores.
- **Explorar otras variables.** Podría ser beneficioso investigar otras variables potencialmente relevantes que no se han considerado en este estudio, como el nivel socioeconómico de los estudiantes o el apoyo institucional.
- **Estudios longitudinales.** Realizar este tipo de estudios podría ayudar a entender cómo la salud mental y el estado de ánimo de los profesores cambian con el tiempo y de qué modo estos cambios están relacionados con los factores identificados.
- **Intervenciones dirigidas.** Basándose en los hallazgos de este estudio, sería valioso desarrollar e implementar intervenciones dirigidas para mejorar la salud mental y el estado de ánimo de los profesores. Estas intervenciones podrían ser evaluadas a través de estudios futuros.
- **Comparaciones internacionales.** Sería interesante comparar los hallazgos de este estudio con los de otros países para entender mejor las similitudes y diferencias en la salud mental y en el estado de ánimo de los profesores a nivel internacional.
- **Estudio de otras enfermedades mentales.** A través de la introducción de otros test y escalas utilizadas por profesionales de la salud mental, analizar los niveles de ansiedad y otros posibles trastornos mentales.

Teniendo en cuenta que uno de cada tres profesores sufre problemas de ánimo y depresión, es crucial que se realicen más investigaciones en este campo.

Estas líneas de trabajo no solo permitirían una comprensión más profunda de la salud mental y el estado de ánimo de los profesores, sino que también podrían ayudar al desarrollo de políticas y prácticas para apoyar el bienestar de los profesores en España.

Referencias bibliográficas

- Bisquerra Alzina, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
- Chan, D. W. (2008). Emotional intelligence, self-efficacy, and coping among Chinese prospective and in-service teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 28, 397-408.
- Cifre, E., Llorens, S., Salanova, M. y Martínez, I. M. (2003). Salud psicosocial en profesores: repercusiones para la mejora en la gestión de los recursos humanos. *Revista de Trabajo y Seguridad Social*, 247, 153-168. <https://doi.org/10.51302/rtss.2003.8711>
- Di Fabio, A. y Palazzeschi, L. (2008). Emotional intelligence and self-efficacy in a sample of Italian high school teachers. *Social Behavior and Personality*, 36, 315-325. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.3.315>
- Durán Durán, M.^a A., Extremera, N., Montalbán, F. M. y Rey, L. (2005). Engagement y burnout en el ámbito docente: análisis de sus relaciones con la satisfacción laboral y vital en una muestra de profesores. *Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones*, 21, 145-158.
- Esteras, J., Chorot, P. y Sandín, B. (2014). Predicción del burnout en los docentes: papel de los factores organizacionales, personales y sociodemográficos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 19(2), 79-92. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.19.num.2.2014.13059>
- Gómez-Domínguez, V., Gómez-Domínguez, T., Navarro-Mateu, D. y Giménez-Espert, M.^a C. (2022). The influence of COVID-19 and psychosocial risks on burnout and psychosomatic health problems in non-university teachers in Spain during the peak of the pandemic regressions vs. fsQCA. *Sustainability*, 14(20), 1-15. <https://doi.org/10.3390/su142013030>
- González-Sanguino, C., Ausín, B., Castellanos, M. Á., Saiz, J., López-Gómez, A., Ugidos, C. y Muñoz, M. (2020). Mental health consequences during the initial stage of the 2020 coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 172-176. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.040>
- Hernández Oñativia, X. (2018). *Análisis del burnout y engagement en docentes: un estudio diario* (Tesis doctoral). Universidad Complutense, Facultad de Psicología.
- Jennings, P. A. y Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79, 491-525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
- Mérida-López, S., Sánchez-Gómez, M. y Extremera, N. (2020). Leaving the teaching profession: examining the role of social support, engagement and emotional intelligence in teachers' intentions to quit. *Psychosocial Intervention*, 29(3), 141-151. <https://doi.org/10.5093/pi2020a10>
- Moriana, J. A. y Herruzo, J. (2004). Estrés y burnout en profesores. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4, 597-621.
- OMS. (2022). *Informe mundial sobre salud mental*. <https://www.who.int/es/publications/item/9789240050860>

- Rodríguez-Rey, R., Garrido-Hernansaiz, H. y Collado, S. (2020). Psychological impact and associated factors during the initial stage of the coronavirus (COVID-19) pandemic among the general population in Spain. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-23. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01540>
- Salanova, M., Llorens, S. y García-Renedo, M. (2003). ¿Por qué se están «quemando» los profesores? *Prevención, Trabajo y Salud*, 28, 16-20.
- Sánchez-Pujalte, L., Navarro Mateu, D., Etchezahar, E. y Gómez Yepes, T. (2021). Teachers' burnout during COVID-19 pandemic in Spain: trait emotional intelligence and socio-emotional competencies. *Sustainability*, 13, 1-11. <https://doi.org/10.3390/su13137259>
- Schoeps, K., Tamarit, A., Barrera, U. de la y González Barrón, R. (2019). Efectos del entrenamiento de habilidades emocionales para prevenir el síndrome de burnout en docentes escolares. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.01.002>
- Sutton, R. E. y Wheatley, K. F. (2003). Teacher's emotions and teaching: a review of the literature and directions for future research. *Educational Psychology Review*, 15, 327-358. <https://doi.org/10.1023/A:1026131715856>
- Tang, C., Au, W., Schwarzer, R. y Schmitz, G. (2001). Mental health outcomes of job stress among Chinese teachers: role of stress resource factors and burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 22, 887-901.
- Uitto, M., Jokikokko, K. y Estola, E. (2015). Virtual special issue on teachers and emotions in Teaching and teacher education (TATE) in 1985-2014. *Teaching and Teacher Education*, 50, 124-135. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2015.05.008>

Julián Roa González. Profesor contratado doctor en la Universidad a Distancia de Madrid, UDIMA (España), donde imparte diversas asignaturas relacionadas con la educación matemática, la innovación educativa y la sociología de la educación. Cuenta con una sólida trayectoria académica, siendo doctor en Educación por la Universidad Complutense de Madrid (España) y autor de numerosos artículos y publicaciones en revistas científicas de prestigio. Ha participado en proyectos de investigación de ámbito nacional e internacional, enfocados en la innovación educativa. Además, es divulgador y conferenciante habitual en congresos, jornadas y seminarios. Su trabajo ha sido reconocido por numerosas revistas de alto impacto. Como docente, se caracteriza por una trayectoria de más de veinticinco años y por llevar a cabo un enfoque innovador y comprometido con la educación a distancia y el uso de nuevas tecnologías en el aula.

Víctor Núñez Fernández. Director de SchoolMarket y Éxito Educativo. Doctor en Periodismo, DEA en Marketing y licenciado en Ciencias de la Información por la Universidad Complutense de Madrid (España). Posgrado en Marketing Digital por la Universitat Oberta de Catalunya. Experto en marketing y comunicación, cuenta con veinte años de experiencia en el mundo educativo. Ha asesorado y formado a unos 300 colegios de España y ha sido ponente en congresos nacionales e internacionales para hablar de comunicación y marketing educativo. Ha trabajado como periodista en distintos medios: director de las agencias Monster España, director de marketing-comercial del Grupo Siena y director general de la Asociación Española de Prensa Gratuita. Profesor en el grado de Periodismo de la Universidad a Distancia de Madrid, UDIMA (España) y en la Universidad Complutense de Madrid, así como en distintos posgrados en los que ha impartido asignaturas relacionadas con el marketing y la comunicación. Es autor del libro *Marketing educativo* (SM, 2017) y coautor de *Educación digital y cultura de innovación* (Cotec, 2014), *La empresa informativa en la era digital* (CEF, 2015) y *La comunicación y su estructura en la era digital* (CEF, 2016).

Contribución de autores. J. R. G. y V. N. F. han participado a partes iguales en la elaboración de este estudio de investigación.