

LA SALUD MENTAL

DE LOS DOCENTES EN EL MANICOMIO

José Israel González Blanco
ocavita@yahoo.com

“Es bastante malo que un hombre sea ignorante, ya que esto lo priva de la comunicación con el pensamiento con otros hombres. Es peor tal vez que un hombre sea pobre, ya que esto lo condena a una vida de limitación y desvelos en la que no hay tiempo para soñar ni tregua para el agotamiento. Pero con seguridad es mucho peor que un hombre no tenga salud, ya que esto le impide luchar contra su pobreza e ignorancia”. (Kimble, 1963)

Resumen

El texto busca dar cuenta de la realidad a la que se enfrentan maestras y maestros de escuelas públicas en Bogotá, Colombia. Esta población está altamente expuesta a sufrir de problemas emocionales causados por la misma dinámica de los contextos en los que se ubican estos centros educativos, usualmente en zonas periféricas o de chabolismo, tales como violencia, inseguridad, segregación social, entre otras. La exposición constante a esas condiciones también ha obligado a las y los educadores a tomar un rol, adicional al educador, para servir como apoyo a sus estudiantes. A través del proyecto realizado con la metodología Investigación Acción Participativa (IAP), se demuestra que existen impactos en la salud mental y emocional de docentes y que la problemática está en crecimiento, lo cual podría convertirse en un problema de salud pública que no ha sido considerado en la política pública. El equipo investigador creó la Caja de Pandora como un proyecto que busca dar apoyo psicológico, sistematizar las experiencias y sus resultados se presentan en el documento.

Palabras Clave: Salud mental, Síndrome de Burnout, docente, Investigación Acción Participativa. Políticas sociales.

Abstract

This paper aims to present the reality of some teachers in public schools in Bogota, Colombia. They are exposed to emotional problems due to the social dynamics in the schools, usually located in shanty towns, such as violence, insecurity, social segregation, and so on. These conditions also force them to play a supportive role, which is additional to the educative one, to support their students. This Participative Action Research (PAR) project with the educators demonstrates that this situation is affecting them mentally and emotionally, also that is becoming bigger and the impacts may lead to a public health issue. Since politic publics do not even recognize this reality, the investigation team created Caja de Pandora as a project which gives psychological assistance to affected teachers, this experience has been systematized and its results are compiled in the document.

Presentación

“Es bastante malo que un hombre sea ignorante, ya que esto lo priva de la comunicación con el pensamiento con otros hombres. Es peor tal vez que un hombre sea pobre, ya que esto lo condena a una vida de limitación y desvelos en la que no hay tiempo para soñar ni tregua para el agotamiento. Pero con seguridad es mucho peor que un hombre no tenga salud, ya que esto le impide luchar contra su pobreza e ignorancia”. (Kimble, 1963)

Acudimos a la figura de un vegetal para bosquejar la complejidad de la salud mental de los educadores: La alcachofa o "lengüetas de la tierra". Para Heidegger el hombre es como una alcachofa: "solo se entiende deshojando su apariencia, su sentido más externo y haciendo camino hacia su verdad" (Parra, 1996, p. 193); hacia el corazón, aduce el escritor Rodrigo Parra Sandoval.

Tan filosófica es la morfología de la alcachofa que para entenderla hay que hacerle un corte transversal y otro longitudinal, para hallar en ella: el punto, la línea, la superficie, la textura, la trayectoria, la dirección, el espacio, el tiempo, el color, el sabor, la posición, la estructura externa, el lugar virtual y el eje central o corazón. La morfología de los problemas, trastornos y enfermedades mentales de los seres humanos y particularmente de los maestros, como sujetos intelectuales, hay que explorarlos con cortes transversales y longitudinales en la alcachofa escolar y familiar, deshojando su corporeidad.

La alcachofa en la sociedad del cansancio y del agotamiento

En las *sociedades del agotamiento y del cansancio* (Byung-Chul, 2017) en las que peligra la vida en todas sus expresiones, el trabajo docente manifiesta una serie de síntomas que revelan el deterioro de la salud mental de sus protagonistas y la incidencia en la dinámica educativa. Es un cansancio y un agotamiento que propaga la "violencia neuronal" expuesta en algunas lengüetas: melancolía, ira, duelo, tristeza, angustia, ansiedad y depresión.

Según estudiosos y entidades encargadas de la Salud (OMS, 2013), estos síntomas reflejan la ruptura de los *factores protectores* y del poderío de los *factores de riesgo*. El modelo neoliberal ha nutrido el espíritu individualista y de competencia, en los que el empleador explota al trabajador y este, al sentir la presión de saber que hay numerosos individuos dispuestos a hacer cualquier cosa por conseguir su puesto de trabajo, cede ante la sobrecarga laboral y asume más responsabilidades de las que puede soportar. Así, el verde de la alcachofa se va decolorando, porque el abismo entre el *Yo real*-lo que el docente puede hacer- y el *Yo ideal*-lo que quisiera hacer- es cada vez más grande, llevando a la autoagresión expresada en el *burnout* y la depresión.

Esta dinámica ha permeado la vida escolar en Colombia y en varios países latinoamericanos, especialmente en el caso de las y los docentes, quienes cada día son diagnosticados con el síndrome de Burnout o del "maestro quemado", así como diferentes trastornos mentales. El último estudio sobre salud mental en Colombia (MINSALUD-COLCIENCIAS, 2016), cuyo marco comprensivo estaba dado en *salud mental-problema-trastorno*, mostró una preocupante realidad que afecta no solo al trabajador sino a su familia, entidades prestadoras de salud y al Estado, pues este espectro repercute notoriamente en la situación de los trabajadores y de las empresas, específicamente en el presentismo, en el ausentismo laboral, en la calidad de vida y en los costos que acarrea su tratamiento tanto para el trabajador, la familia, las empresas prestadoras de salud y para el Estado.

Expertos en el campo definen la salud como “un estado orgánico dinámico de equilibrio socio-ecológico, armonioso, entre el individuo y el medio ambiente global donde vive” (La Rosa, 2009). Es un equilibrio que, para sostenerse, requiere la satisfacción de ciertas necesidades fundamentales y una adaptación biológica, mental y social a un medio ambiente complejo y en constante transformación. El cultivo de la alcachofa exige buen clima, terreno abonado y agricultores prácticos. Ese equilibrio en el trabajo docente está resquebrajado por la desadaptación a que ha sido sometido el docente por las exigencias del modelo capitalista y a la imposibilidad de decir *no*, sino a *poderlo todo*.

Frente a esta situación, se tratan los síntomas y no las causas. La Fiduprevisora, entidad estatal encargada de la contratación del servicio médico para cerca de 334.000 maestros y sus familiares, reconoce la existencia de una importante cantidad de docentes cuya Salud Mental está erosionada con tendencia al aumento y al deterioro de la calidad de vida del afectado, de los estudiantes y de su familia. Los enfermos reciben incapacidad laboral y tratamiento psiquiátrico, pero no se alcanza la mejoría adecuada y se vuelve necesaria la ingesta de medicamentos que producen efectos colaterales. Además, la salud física de varios se ve deteriorada por la somatización, tal como lo reconocen estudios de la Unesco (OMS, 2013); por eso, pese a los cortes transversal y longitudinal, no se puede escindir la alcachofa, en salud física y mental.

Dentro del panorama aparece un componente externo adverso que se replica en varios países del continente: la subestimación del ejercicio de la docencia, la precariedad salarial, la violencia y la insatisfacción en su trabajo. La alcachofa no es bien vista en las cocinas colombianas por lo indómita. Sin embargo, la preocupante realidad no puede estar ausente o aparecer en lugares secundarios de las agendas de las agremiaciones de educadores, porque es un aspecto determinante para mejorar la calidad de vida de la población a partir de la educación con bienestar. Así, las condiciones de trabajo docente merecen ser puestas en las agendas de política educativa.

Pandora deshoja la alcachofa

En un trabajo de investigación que venimos realizando un grupo de Orientadores Escolares, un directivo de la Federación Colombiana de Trabajadores de la Educación (Fecode), otro de la Central Unitaria de Trabajadores (CUT) y el Equipo sindical *Los Profes*, se precisa que se requieren estudios sobre salud mental de los maestros en el continente. Todos recordamos el mito de la diosa, enviada por Zeus para castigar a los mortales porque Prometeo le robó el fuego. Así como la alcachofa deja deshojar sus lengüetas, Pandora posibilita al docente ventilar sus problemas ante un equipo voluntario e interdisciplinario de docentes orientadores (psicóloga, trabajador social y psicopedagoga).

En el corte transversal, huelga decir en el Estado del arte, Pandora ha encontrado algunos estudios, muy pocos por cierto y para completar desactualizados, porque el interés por ese componente humano no es del

interés de los gobernantes ni de quienes dirigen las instituciones educativas, partiendo del Ministerio de Educación. Uno de los hallazgos en el corte longitudinal es la “*Prevalencia y características del Síndrome de Agotamiento Profesional (SAP) en docentes de tres colegios públicos de Bogotá*”, encontró que el 43.9% presentan falta de realización personal; el 49,8% despersonalización, “por lo menos 15,6% tienen SAP” con tendencia a subir al 19,/% y 57.4% cansancio emocional(Ospina Pedro, González, 2009).

Dentro de las recomendaciones al ente nominador, que se han quedado en el papel hasta ahora, está el “profundizar en el estudio sobre la salud mental de los docentes, estudiar intervenciones eficaces, bien dirigidas, tendientes a promocionar la salud mental y manejar los problemas que existan al respecto” (Ospina Pedro, González, 2009, p. 53).

Esta situación demanda de las organizaciones gremiales acciones para exigirle al patrón remediar los problemas y trastornos mentales, prevenirlos, potenciar los *factores protectores* y promover la salud Mental encarando los *factores de riesgo* en el trabajo docente y brindando la asistencia debida en la salud.

En el estado del arte, o corte transversal de la alcachofa, aparece también un estudio sobre las problemáticas psicosociales de los docentes del Distrito Capital, surgido con motivo de la implementación de un nuevo modelo de promoción de los estudiantes con los Decretos 230 y 1290. Los investigadores de la Universidad de los Andes reducen las declaraciones de los maestros a un simple asunto de manejo político e ideológico y, por esa vía, conseguir reivindicaciones laborales. No obstante, el 67,9% de los docentes de los 25 colegios objeto de estudio, concuerdan con que “las difíciles condiciones de la población estudiantil atendida y la puesta en marcha del Decreto 230 no favorecen su bienestar psicosocial” (Ospina Pedro, González, 2009, p. 57).

Para nadie es un secreto que han pasado los años y la realidad revela que a esas voces de alerta había que escucharlas, ponerles cuidado, para prevenir síntomas, síndromes, trastornos, enfermedades y problemas mentales en la salud de los maestros y directivos docentes, que hoy es motivo de alarma en Colombia, por tanta incapacidad, ausentismo laboral y retiro por incapacidad laboral.

El periódico El Tiempo (marzo de 2019), en un informe sobre el impacto de la depresión en la discapacidad, señala que somos el quinto país en continente con 8.2% discapacidad por depresión después de: Paraguay con 9.4, Brasil 9.3%, Perú 8.6 y Ecuador 8.3%. Los episodios depresivos graves según OPS son el quinto estado de salud más discapacitante después de esquizofrenia aguda, lesión de médula espinal en nivel cervical, esclerosis múltiple y dependencia grave de cocaína. En cuanto a la ansiedad, Colombia presenta el 5.3% de discapacidad por ese trastorno. Suicidio y autoagresión: 1,4% de discapacidad. Esquizofrenia 1.8%, trastorno bipolar 1.7%, demencia 0.9, epilepsia 1.3% de discapacidad. Se invierte en promedio el 2% del presupuesto de salud en los países. La OPS sugiere cerrar los hospitales psiquiátricos porque gastan el 60% del presupuesto destinado a la asistencia de salud mental, quedando desatendidos los

problemas de salud mental mas comunes como trastornos de depresión, ansiedad y otros que se pueden atender en el orden comunitario.

El estudio de la U. de los Andes le recomendó a la entidad territorial: promover en los docentes posturas apreciativas y propositivas, centrándose menos en “el discurso de las dificultades y las carencias” (Ospina Pedro, González, 2009, p. 29) y a dejar de creer que los problemas de salud los tienen los demás y no él o Ella. “En este sentido, hablan de malestar y agotamiento generalizado que experimentan los otros, pero que rara vez dicen vivir en carne propia.”(Diazgranados y otros, 2006, p. 45 ss) Consolidar equipos especializados de apoyo psicosocial y promover iniciativas de reconocimiento social a los docentes son otras recomendaciones que hace el estudio. Apoyar espacios generativos de participación, trabajo en equipo, ofertas culturales y hacer monitoreo de las medidas adoptadas para promover el bienestar de los docentes.

Anterior a los estudios en mención, el Instituto de Salud Pública de la U. Nacional de Colombia llevó a cabo un corte longitudinal, con los maestros oficiales de Medellín, “el primer trabajo de investigación que explora el síndrome de desgaste profesional- Burnout en población de docentes de Colombia, en 2005. En la investigación se halló una estrecha relación entre el Síndrome del “trabajador quemado” (Byung-Chul, 2017) o de Burnout y las variables estudiadas, alcanzando un 23.4% de afectación y un 23.4% adicional con riesgo de manifestarlo, quedando la posibilidad de ascender al 46.8%. Sin duda, por esa cifra pasaron los educadores hace rato. El instituto pone el estudio como punto de partida para otras investigaciones, pero eso nada se ha visto.

Síntomas del malestar que refleja la encuesta. CODEMA

Recientemente, en una encuesta aplicada, por el Comité de Salud de la CODEMA, en enero y febrero de 2019, a docentes y directivos docentes asociados de las jornadas: mañana, tarde, noche, extendida, ampliada y única, de todas las localidades; a hombres, mujeres y población LGTBI de los estatutos docentes 1278 de 2002 y 2277 de 1979, cuyas edades oscilan entre los 20 y 66 años, se registraron, entre otros hallazgos, los siguientes:

1. Al preguntarles por el estado de bienestar en la institución educativa donde trabajan actualmente, el 52.1% revela que se halla muy bien; el 28.2% expresa sentirse bien y el 19.5% declara hallarse mal. Pese a que el 80% ostenta estado de bienestar no deja de inquietar que de 100 docentes y directivos 20 no estén bien, porque esa situación se refleja en la práctica pedagógica, en la dinámica familiar y en la salud física y mental del educador.

2. En lo atinente al grado de satisfacción, en el ejercicio de su trabajo, solamente para el 30,4% es excelente; para el 65,2 es bueno y para el 4,4% es de malestar. Causa preocupación, para el Comité de Salud de la cooperativa, que ese 65,2 % descienda y socorra ese 4,4% que exterioriza malestar, en el ejercicio de su labor pedagógica.

3. Del 100% de los encuestados el 87% considera que “en el cumplimiento de sus deberes puede llegar a tener problemas psicológicos”. Apenas el 4,4% niega esa posibilidad y el 8,6% tiene sus dudas sobre el particular.

4. En cuanto al clima laboral, en el centro educativo, el 93,5% asevera que hay aspectos que lo lesionan y tan solo el 6.5% expone que eso no ocurre en el sitio de trabaja.

Al indagar acerca de los aspectos que lesionan el clima laboral, el Comité de Salud encontró: falta de comunicación amorosa, espacios inadecuados, desconocimiento de la normatividad, relaciones tóxicas, entre compañeros y directivos, irrespeto de los estudiantes, autoritarismo, el maltrato de rectores y coordinadores, la agresión de los padres de familia a docentes, multiplicidad de tareas y la sobrecarga laboral, señalamiento, amenazas, la sumisión del docente ante el directivo.

Como se puede apreciar, la información colectada en la encuesta pone de manifiesto una serie de síntomas que están incidiendo negativamente en el bienestar de los docentes, directivos, estudiantes y comunidad educativa en general. Los datos son la temperatura que indica el color rojo del termómetro a quienes dirigen la cooperativa y a sus asociados, para tomar las precauciones del caso. Dicho de otro modo, la información que arroja la encuesta está diciendo que no hay bienestar pleno en las instituciones escolares; que hay colegas que están siendo lesionados por el clima laboral y que esa lesión, sin duda, transgrede su salud física, mental, familiar y social en el magisterio del sector estatal de la ciudad de Bogotá.

Los cortes de la alcachofa en Latinoamérica

Si en Colombia llueve, en el continente no descampa. Los resultados de cortes longitudinales y transversales de la alcachofa, en Latinoamérica, destacan algunas temáticas que deben ser profundizadas: el deterioro de la salud mental de los docentes, la relación de la salud de los pedagogos con la enseñanza y los aprendizajes; la situación de salud de las maestras, que representan más del 75% de la docencia en todos los países americanos; la relación entre valoración profesional, autoestima, clima del aula, liderazgo de los directores, cultura escolar y resultados de las evaluaciones externas; los modelos pedagógicos y salud docente. Los estudios coinciden en la necesidad de implementar estrategias que mitiguen el impacto de la violencia: social, armada, familiar, matoneo y autoagresión de los educandos, flagelos incubados en la escuela sin que el docente tenga las herramientas y apoyos para actuar y transformar esos conflictos. También los bajos salarios, el maltrato de los gobernantes y del Gran Hermano, evocando a Orwell en su tiempo.

En **Uruguay**, un estudio de la UNESCO indica que es excesiva la tarea extra laboral, empero se ve como “deber ser docente” y no como problema. No obstante, el ruido, la temperatura, las instalaciones, el mobiliario y las condiciones sanitarias inciden en la salud del docente. La violencia es problema grave para más del 50% de los docentes. Las relaciones jerárquicas inequitativas lo son para más del 40% de los docentes. Pese al malestar, hay poco ausentismo y licencias. La gastritis, sufrimiento osteoarticular, la lumbalgia, dolor de espalda se cuentan como somatizaciones a problemas de depresión, angustia y estrés.

Entre los factores protectores están: el alto interés por la lectura como actividad extra laboral y las buenas relaciones entre pares. Investigar más, diseñar propuestas para mejorar condiciones del trabajo docente, sostener y mejorar los factores protectores encontrados.

Para el caso de **Argentina**, el 63,6% de los docentes argentinos el alumno genera una alta dedicación laboral y el trabajo de aula le demanda una exigencia muy alta para el 77,6%. Para el 63,6% de los docentes argentinos el alumno genera una alta dedicación laboral y el trabajo de aula le demanda una exigencia muy alta para el 77,6%. Los docentes con más de 40 años son los que tienen más problemas mentales.

En lo afín a factores protectores y favorables: el 88% disfruta de actividades sociales que se realizan en la escuela y el 88% disfruta de relaciones personales que allí se establecen. El uso del tiempo libre para contrarrestar el desgaste. Se recomienda estimular la autonomía, la horizontalidad en las relaciones modificando criterios de supervisión y dirección. También, profundizar estudios sobre impactos de la violencia, la salud del magisterio y los alumnos como fenómeno social que aparecen vinculados en todos los estudios.

En **Chile** el desgaste de salud mental se expone en el elevado consumo de medicamentos hipnóticos (12%), ansiolíticos (8.2%), antidepresivos (11,8%). El 32.5% tiene alta probabilidad de poseer trastorno mental. Depresión: 29,1%, trastorno de ansiedad: 21,3%. consume tranquilizantes sin prescripción 7.5%. Consulta por problemas anímicos: 45%. Extensión de la jornada. Materiales insuficientes. Sobrecarga laboral. La violencia. Tamaño de los cursos. Poco apoyo de directivos a la tarea pedagógica. Infraestructura. Escasez de tiempo libre. Como factor protector les han recomendado talleres de desarrollo de personal.

Ecuador ostenta un considerable porcentaje de los docentes que ha sufrido estrés, 47.62%; gastritis, 40.14%; disfonía o afonía, 37.41%; resfríos 34.01% ligados a problemas psicológicos. El trabajo forzado y muy forzado; preparar clase fuera de la jornada labora al igual a que alistar materiales y asistir a cursos, son variables que ocasionan malestar.

El estrés, las afonías, gastritis, resfriados, angustia, insomnio, dificultad para concentrarse son manifestaciones que dan cuenta de la afectación negativa de la salud mental de los docentes en mención.

Difundir los estudios para tomar conciencia; realizar programas de Salud mental inter ministerios, universidades y organismos internacionales; optimizar las instalaciones escolares y el mobiliario; seguir investigando más a fondo la problemática de salud; componer programas integrales y políticas institucionales con la participación activa de los docentes, lo mismo que la implantación de programa de recreación y buen uso del tiempo libre, son algunas de las soluciones planteadas, para transformar el malestar docente en bienestar.

Para los **mexicanos** la depresión, la neurosis, el dolor de espalda frecuente y los trastornos ginecológicos aquejan exclusivamente a las mujeres docentes. La carga excesiva de trabajo, el escaso tiempo para el descanso, los problemas de la voz, la temperatura, la exigua iluminación, el ruido, la violencia, los espacios locativos, el poco compromiso de la familia y las inclemencias de los entornos escolares, la inexistencia de programas compensatorios y la falta de prevención, son parte de los factores de riesgo que están perturbando el bienestar docente. Los estudios han señalado también que la insuficiente valoración de los docentes, por: la sociedad, las instituciones sociales, por el mismo centro educativo y por el Estado, tercia en la baja autoestima y en la desmotivación. El 9 de octubre de 2018, Maestros De México publicó, en la web, un artículo en el que se lee: *“90% de los maestros de México sufren el Síndrome de Agotamiento”*. (México, 2018).

Los profesores **peruanos** expresan sentir estrés, angustia y dificultad para concentrarse, debido a las condiciones sociales que afectan su trabajo: violencia intrafamiliar, pobreza, abandono de los padres, falta de seguridad con respecto a amenazas o agresiones fuera y dentro del centro educativo.

Ligado a la precariedad de las condiciones de salud (10,7% pidieron licencia debido a problemas de salud en el año) está la baja participación y autonomía del docente. Y los imperceptibles compromisos de los gobernantes y para atender y prevenir problemas, trastornos y enfermedades en los educadores. Lo concreto que muestran las investigaciones en lo atinente a factores protectores son las estrategias de soporte social y recreación puestas en acción por los mismos docentes. En lo gubernamental apenas hay intentos de gestionar actividades con centros de salud.

Revalorar la profesión, abogar por la práctica de relaciones horizontales entre directivos y docentes, lo mismo que hacer realidad la participación de los educadores en toma de decisiones de la escuela, son opciones planteadas para prevenir el incremento del malestar.

Acercándonos al corazón de la alcachofa

Con base en lo expuesto, ya tenemos muchas lengüetas que visibilizan enfermedades, trastornos y problemas mentales que están afectando al magisterio colombianos y del continente. Los cortes o estudios señalan los factores de riesgo. Los epidemiólogos e investigadores, de las ciencias sociales y de la salud, indican cuál es la etiología del malestar docente de Colombia y del continente y el camino a seguir. Es más, los mismos docentes estamos generando formas de prevención y cuidado, para bajarle la intensidad al problema. La Fecode y sus sindicatos filiales mantienen una lucha permanente por el derecho a la salud de sus afiliados y las familias; pero, la corrupción, el clientelismo, las estructuras de poder gubernamental en lo local, regional y nacional, ligadas al impulso de políticas sociales y educativas, centradas en el rendimiento y en el agotamiento del trabajador, no cesan.

Ante este panorama, poco alentador y con tendencia a agravarse, la pregunta por el ¿Qué hacer ¿cobra sentido. ¿De qué manera constituir una propuesta que permita contrarrestar y prevenir los factores de riesgos psicosociales, promoviendo condiciones protectoras que coadyuven con el mejoramiento de la salud mental del maestro y de su familia? En ese razonamiento el maestro cuenta al menos con dos acciones a seguir; la primera, cuidarse, es decir, hacer prevención mediante prácticas cotidianas relativas a la alimentación, ejercicio, dormir entre 6 y 8 horas diarias y hacer uso adecuado del tiempo de ocio. La segunda acción atañe lo remedial, a lo curativo y para eso están los médicos y psiquiatras que se valen de los diagnósticos para formular medicamentos y mantener al docente bajo esos efectos.

“Prevenir es curar” reza el adagio popular. Si el docente y su familia quieren gozar de buena salud, sin duda la opción es prevenir. Pero si se inclinan por glorificar el trabajo médico y psiquiátrico, entonces póngase en manos de la industria Farmacéutica, industria que hoy, a través de campañas, viene logrando controlar el sentido de la medicina y el ejercicio ético de los galenos, con grandes resultados para la economía de Mercado, con siniestras consecuencias para la población. Es tan calamitosa la situación que hay quienes afirman que la cantidad de personas muertas, por descuido de los sistemas de Salud al año, es superior a la muerte que producen los conflictos bélicos del mundo, todos juntos.

Colegas, entonces no echemos en saco roto las lengüetas que hemos deshojado hasta acá. Lo mismo, a que valoremos, en su dimensión, el contenido de la cita con la que abrimos este escrito. Es mucho peor que un hombre o una mujer no tengan salud, ya que esto nos impide luchar contra la pobreza y contra la ignorancia.

Referencias

Byung-Chul, H. (2017). *La sociedad del cansancio*. (Herder, Ed.). Madrid.

Colombia, P. de. (2013). Ley 1616. Retrieved from [http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/2013/LEY 1616 DEL 21 DE ENERO DE 2013.pdf](http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/2013/LEY_1616_DEL_21_DE_ENERO_DE_2013.pdf)

Diazgranados y otros. (2006). Aproximación a las problemáticas psicosociales y a los saberes y habilidades de los docentes del Distrito. *Educaciónstudios Sociales*, 23, 45–55.

Kimble, G. (1963). *Tropical África*. (Twentieth Century Fund., Ed.). New York.

La Rosa, E. (2009). *La fabricación de nuevas patologías*. (Supergráfica, Ed.). Lima.

México, M. De. (2018). 90% de los maestros sufren el Síndrome de Agotamiento. Retrieved from <https://maestrosdemexico.com/2018/10/09/maestros-sufren-el-sindrome-de-agotamiento/>

MINSALUD-COLCIENCIAS. (2016). Encuesta Nacional de Salud Mental 2015. In I. Bogotá DC. Retrieved from https://www.javerianacali.edu.co/sites/ujc/files/node/field-documents/field_document_file/saludmental_final_tomoi_color.pdf

OMS. (2013). *Plan de acción sobre salud mental 2013-2020*. Ginebra.

Ospina Pedro, González, J. y otros. (2009). *Salud mental cooperativismo y educación*. (Editorial Códice Ltda, Ed.). Bogotá DC.

Parra, R. (1996). *Tarzán y el filósofo desnudo*. (Arango Editores, Ed.). Bogotá DC.

Revista Arcadia. (2016). La salud mental de los maestros, Editorial. Retrieved from <https://www.revistaarcadia.com/opinion/editorial/articulo/la-salud-mental-de-los-maestros-y-profesores-de-bogota-en-kennedy-sector-oficial/47714>

Universidad Nacional de Colombia. (2005). Desgaste emocional en docentes oficiales de Medellín. *Revista de Salud Pública*, 8.