

El estrés que pasa de padres a hijos

El burnout laboral de los padres afecta el rendimiento escolar de los hijos, y causa burnout escolar.

Investigación finlandesa. Evaluaron a más de 500 familias



Si alguna vez recibió el antiguo consejo de que no hay que llevarse los problemas del trabajo a casa, sabrá lo difícil que es llevarlo a la práctica.

Pero una investigación acaba de encontrar un motivo más que importante para dejar de lado el estrés laboral antes de cruzar la puerta de casa.

En Finlandia, un grupo de expertos en psicología motivacional comprobó que el síndrome de desgaste laboral o burnout en los padres genera en los hijos el llamado burnout escolar. Y aunque tener un mejor nivel socio-económico reduce el impacto de semejante herencia, no lo evita por completo.

"El burnout escolar es un síndrome de estrés asociado con la escuela que se manifiesta a través de la fatiga, las actitudes cínicas hacia la escuela y la sensación de no encajar como alumno", define el equipo de la profesora Katariina Salmela-Aro, que dirigió el estudio, financiado por la Academia Finlandesa de Ciencias.

El trabajo, cuyos resultados aparecerán en la próxima edición de **la revista *European Journal of Developmental Psychology***, forma parte del Proyecto FinEdu, del Centro de Excelencia para la Investigación del Aprendizaje y la Motivación, de la Academia. Participaron 515 alumnos de nueve escuelas de enseñanza media en dos ciudades de clase media y 595 padres y/o madres. Los chicos tenían 15 años en promedio y la mayoría vivía en una familia tipo.

Para poder determinar la incidencia del síndrome de DESGASTE LABORAL EN LOS ADULTOS se utilizó una escala estandarizada, y para conocer el alcance del BURNOUT ESCOLAR se usó una escala validada previamente.

Midió en los chicos tres características:

- **la sensación de agotamiento por las exigencias escolares,**
- **el desapego y las actitudes negativas hacia la escuela y**
- **la sensación de no encajar como alumno.**

"A menudo, el desgaste es el punto de partida, que luego genera una actitud cínica, es decir, negativa hacia la escuela. A menudo, se distancian del colegio, como si dejara de ser importante para ellos",

explicó sobre los síntomas del desgaste escolar la doctora Salmela-Aro, directora de Investigación del Colegio de Estudios Avanzados de la Universidad de Helsinki y responsable del Area de Psicología Social y de la Personalidad del Departamento de Psicología de la Universidad de Jyväskylä.

Fenómeno de derrame

Los cuestionarios que respondieron los padres y los chicos revelaron que en el 88% de los casos existía un fenómeno de "derrame" de las experiencias laborales negativas de los adultos sobre el resto de la familia, especialmente sobre los hijos.

Eso se explicaría porque el desgaste laboral reduce la calidad de vida, lo que les impide a los padres atender las demandas de los hijos, proporcionarles la calidez emocional y hasta ponerles los límites que ellos necesitan para crecer.

Además, aumenta el conflicto en el hogar.

"Los chicos con orientación al éxito, por ejemplo, padecen más el estrés escolar que el resto porque para ellos el aprendizaje no es tan importante como sacar buenas notas y, en especial, superar a los demás",

precisó la investigadora, al explicar cómo las diferencias individuales, cuya influencia se midió dentro de las familias estudiadas, determinan el nivel de vulnerabilidad al burnout .

Cuestión de género

Pero eso no fue todo. Los resultados revelaron también que **el género influye en la herencia del burnout .**

"Observamos que las experiencias del desgaste se compartían especialmente entre los hijos y los padres del mismo género, es decir, entre los pares hija-madre e hijo-padre -indicó la investigadora-

El padre o la madre funcionarían para el hijo o la hija, respectivamente, como un modelo de rol para el burnout ."

- Las hijas tienden a ser más apegadas al padre que a la madre y viceversa. Entonces, ¿cómo se explicaría ese resultado?

-Sí, es cierto, pero **en el estudio observamos que en el caso de este síndrome, el padre del mismo género actúa como un modelo de rol y las diadas madre-hija comparten el 25% del burnout .**

Para la doctora en psicología Edith Vega, que es coordinadora de actividades docentes de la Fundación Aiglé, es cierto lo que el estudio plantea sobre la influencia de los padres en los hijos, aunque no de una forma tan lineal.

"Puede ser que haya padres muy estresados e hijos que también lo están, y también padres que no lo demuestran demasiado y aun así los hijos perciban la tensión -dijo-. Claro que los padres tienen mucha influencia en el modelado de los hijos, pero, por lo que vemos en la práctica clínica, el bienestar o el malestar dependen más de cómo nos tomamos lo que vivimos."

Los autores del estudio recomiendan que "al diseñar programas para prevenir el burnout escolar" se incluya a los padres, los pares y los maestros.

Además, que se les expliquen a los padres los alcances negativos de permitirse "derramar" el estrés del trabajo sobre sus hijos.

Fabiola Czubaj

Publicado en La Nación de Buenos Aires el 23 de enero de 2010