

# FEP.net

## Document adjunt a la revista

---

**FEP.net 4 • juny 2007**  
**Emocions i educació**

# L'EDUCACIÓ EMOCIONAL DELS DOCENTS. ALGUNES CONSIDERACIONS

**Maria Musach Argemí, mestra del CEIP l'Era de Dalt de Tona i psicopedagoga; Dr. Joan Teixidó Saballs, professor del Departament de Pedagogia de la UdG**

L'objectiu darrer de la feina dels mestres i educadors s'adreça a contribuir a la formació de persones competents per desenvolupar-se efectivament davant dels reptes que els depara un món en canvi continu. Les dificultats i els entrebancs que es presenten als docents en aquest procés són múltiples: dificultats d'aprenentatge, problemes de comportament, relacions a voltes tempestuoses amb les famílies, dificultats per a la cohesió claustral i el treball en equip... davant les quals a vegades experimenta una sensació de soledat, de desempar que, en casos extrems, pot derivar en situacions de crisi. La feina educativa es basa en la relació humana; les emocions afloren i, a vegades, juguen una mala passada als docents. Es tracta de conèixer-les, de fer-s'hi amic/ga per posar-les al servei del progrés professional i personal de cadascú: per ser millors docents i millors persones.

L'article tracta de les emocions i dels docents. Planteja la conveniència que els docents inverteixin una part del seu esforç en l'autoeducació emocional, és a dir, en aprendre a reconèixer les pròpies emocions i les dels altres, a evitar-ne els efectes negatius, a emmotllar-les a necessitats de cada moment per tal que els ajudin a fer millor la feina i, sobretot, a viure-la amb plenitud. La primera part del text es dedica a considerar el malestar dels docents arran d'un treball de recerca realitzat per l'autora; a la segona es consideren els efectes de les emocions en la salut. Finalment es considera la importància que adquireixen en la resolució de conflictes.

La paraula *emoció* prové del llatí *movere* que significa moure's i el prefix "e-" significa "moviment cap a". En tota *emoció* hi ha una tendència cap a l'acció. Les emocions són impulsos que ens fan actuar, són com programes que provoquen reaccions automàtiques. Així l'emoció que sentim quan un alumne que mai no fa els deures ens diu que avui els ha fet no és la mateixa que si els fes cada dia.

Les emocions guien la nostra vida, són presents en tots els moments del dia i en totes les decisions que prenem. No podem ignorar-les, fer veure que no hi són. Hem d'educar-nos emocionalment per entendre què ens passa en cada moment, decidir com reaccionar-hi i educar els nostres alumnes amb el modelatge d'uns professors intel·ligents emocionalment.

## EMOCIONS I MALESTAR DOCENT

La situació de malestar que viuen alguns docents, derivada de l'exercici de la seva feina, constitueix una realitat de la qual, malauradament, cada dia es parla més. Són múltiples els factors que hi incideixen: els creixents nivells d'immigració, la desvaloració del rol docent, l'augment de diversitat a les aules, les exigències creixents que viuen els docents i els problemes de convivència en els centres fan que ensenyar sigui, avui, qualificada com a feina d'alt risc (Teixidó, 2006; Musach, 2006). Aquest malestar és patit, sovint en silenci, durant anys de docència que, a la llarga, repercuteixen en la salut del docent, tant des d'un punt de vista físic, com psíquic. Són exemple dels primers: la caiguda prematura del cabell, mals d'estómac, dormir malament, marejos, alteracions menstruals... Com a exemples dels segons podem citar: la fatiga mental, l'estrès, la depressió, el mobbing, la síndrome del professor cremat o *burn-out*...

La preocupació per comprendre els factors que incideixen en la satisfacció professional dels docents i per aportar eines i recursos de millora ens va portar a realitzar l'estudi titulat: "*La salut laboral dels docents. Disseny d'un programa d'adquisició d'estratègies mentals per a l'afrontament de la insatisfacció laboral dels docents*", (Musach, 2006), en el marc del

programa de llicències retribuïdes per estudis concedida per la Direcció General d'Ordenació i Innovació Educativa del Departament d'Educació, durant el curs 2005/06..

El treball va tenir tres parts: a la primera, es repassa el marc i teòric sobre *la salut laboral dels docents* des d'un vessant psicosocial. Es dona compte de les situacions i problemes que pateixen els docents, les causes del seu malestar i les repercussions negatives que poden patir com: fatiga mental, estrès, depressió, *burn-out*, mobbing, etc. A la segona es realitza una exploració de la realitat que es viu en aquests moments a casa nostra, a través d'una enquesta a partir de 235 docents en la qual es consideren els factors de satisfacció/insatisfacció laboral. Quan es detecten les causes del malestar dels docents, s'observa la rellevància dels factors interns: *la motivació per la feina, la seva personalitat... al costat d'altres factors externs: el comportament dels alumnes, la sobrecàrrega d'obligacions...* A la tercera, es va dissenyar un programa d'intervenció; un curs de formació en educació emocional per a docents que es proposa ajudar-los a dotar-se de les estratègies mentals necessàries per poder afrontar els contratemps de la vida personal i professional, d'una manera més efectiva.

## EMOCIONS I SALUT

Les emocions tenen una incidència directa en la salut dels ensenyants (Teixidó, 2005a; Musach, 2006). Vegem-ho a través del testimoni d'un professor de secundària:

*“Em llevo amb son i mandra; no he passat una bona nit i em dirigeixo cap a l'institut. No puc evitar de pensar en totes les situacions i problemes que el dia em depararà...”*

*Cada dia em sento més cansat...són tants els anys que he dedicat a la docència, però me'n queden tants abans de la jubilació...de vegades penso que m'agradaria canviar de feina, que potser seria més feliç, però no sé fer res més...*

*Ara els alumnes, ja no són els que eren, sembla que només els interessin les maquinetes, els mòbils i internet, és com si ells pertanyessin a un món i jo a un altre... Alguns arriben a l'institut mig adormits, sense haver esmorzat, sense pentinar-se, amb els deures sense fer i escalfen la cadira, com si d'un pàrquing es tractés...d'altres sembla que els interessa aprendre alguna cosa, però són una minoria...*

*Els companys de treball cada dia són més joves i amb menys experiència...no compartim gairebé res més que el cafè de mig matí... ningú parla dels problemes que té a l'aula, dels nanos amb dèficit d'atenció, dels hiperactius, dels retards importants en els aprenentatges...quan sortim de classe tots passem una espessa cortina, és com si parlar-ne ens fes sentir dèbils, incompetents...tenim por, però por... no sé exactament de què...*

*Pel què fa a algunes famílies, no sé si passen més ells dels fills o els fills d'ells...és com si haguessin plantat un arbre, i esperessin que creixi sol, que es faci gran i maco i encara esperen que algun dia els doni fruit...d'això en dic somiar truites!*

*Aquesta, com la de tants docents, és la meua realitat de cada dia, si no canvia alguna cosa, sé, amb certesa, que hi deixaré la salut...”*

*Un professor cansat*

Sovint pensem que tenir una bona salut és sinònim d'absència de malestar o de malaltia, però no és així. L'Organització Mundial de la Salut la defineix com: *“un estat de complet benestar físic, mental i social, i no l'absència de malestar o malaltia”*. Però com es pot aconseguir aquest benestar físic, psíquic i social? Si sigués tan fàcil, tothom tindria una bona salut... No, de senzill no ho deu ser. Si observem al nostre entorn podem parar atenció en algunes persones que, independentment de la seva situació personal o professional, se les veu especialment satisfetes amb allò que són i allò que tenen; se les veu felices, tenen èxit a la vida, saben relacionar-se

amb tothom, se'n surten bé de qualsevol situació...Què tenen d'especial aquestes persones? Doncs, intel·ligència emocional. El terme intel·ligència emocional apareix a nordamèrica, al voltant dels anys vuitanta, quan s'observa que hi ha tot un seguit de persones: joves, i no tan joves, que aparentment ho tenen tot (feina, diners, èxit social, etc.) però no són feliços i, aleshores, cauen en l'alcoholisme, la drogadicció, els trastorns alimentaris...Què els falta? Intel·ligència emocional. Les persones intel·ligents emocionalment tenen més recursos per afrontar els contratemps de la vida, saben mirar-se les dificultats com a oportunitats de millora personal, viuen més felices, estan més satisfetes i gaudeixen d'una bona salut, tant física, com psíquica.

Els docents es troben sols davant dels alumnes; al capdavant, sovint només compten amb els seus propis recursos. Quan són insuficients aviat apareixeran les repercussions negatives del malestar docent: la fatiga mental, l'estrès, la depressió, el *burn-out*... En l'educació emocional dels docents partim de les habilitats intrapersonals i interpersonalment bàsiques establertes per Salovey (1997). Són del primer grup: l'autoconeixement, l'autocontrol i la motivació. Són del segon grup: l'empatia i les relacions personals.

*L'autoconeixement* és fonamental per adaptar-se a l'entorn; és el bé més preuat. Hem autoconèixer-nos per saber com ens sentim en cada moment; així, poder-nos autocontrolar si ho considerem oportú.

*L'autocontrol* ajuda a controlar les emocions i els sentiments que poden portar-nos repercussions negatives; evita que es "vessin", que empitjori una relació o, simplement, permet apaivagar una emoció que ens impedeix aconseguir quelcom que considerem valuós.

*La motivació* intrínseca permet construir un projecte de vida amb reptes, objectius; ens ajuda a tenir la força necessària per tirar endavant i assolir-los. Si ens sabem motivar a nosaltres mateixos ens resultarà més fàcil motivar les persones del nostre entorn.

*L'empatia* permet tenir més en compte les altres persones, a més d'assolir unes habilitats personals i socials que faciliten les relacions, tant personals com professionals. Permet gestionar el conflicte i trobar el moment per ajudar l'altre, quan ho necessita.

Tenir cura de *les relacions* que mantenim ens farà més feliços perquè tots els èxits que obtenim no són importants si no els podem compartir, tots els problemes que tenim no podríem portar-los a coll si algú altre no ens ajudés. Les persones amb moltes relacions socials –família, amics, etc.- reaccionen millor davant l'ansietat emocional causada per problemes de la vida diària. La qualitat de les relacions i la seva freqüència, sembla que són importantíssimes per reduir els nivells d'estrès.

*"Las relaciones más importantes de nuestras vidas y las que más incidencia parecen tener sobre la salud son las que mantenemos con las personas con las que convivimos cotidianamente. Las relaciones más significativas son las que más importancia tienen para nuestra salud."* (Goleman, 1996:270)

Si aconseguim més benestar emocional tindrem: més salut, física i mental, més recursos personals, serem més feliços, estarem més satisfets amb les nostres respectives realitats, serem més optimistes, millorarem la comunicació en les nostres relacions, afrontarem els problemes i els conflictes, amb esperit de repte i superació i els veurem com a oportunitats de creixement i millora personal.

## **EMOCIONS I RESOLUCIÓ DE CONFLICTES**

La feina d'ensenyar no és fàcil. Els mestres i professors sovint es troben amb problemes i conflictes ben diversos (Teixidó, 2005b, Musach 2006), davant dels quals han de prendre decisions, que seran més o menys encertades... L'únic que no poden fer és tancar els ulls i fer veure que no els veuen perquè seria emascarar la realitat, enganyar-se a si mateixos, a més de no complir amb la funció social inherent a la feina d'educador o educadora.

Davant de qualsevol problema que es doni a la classe o al centre hauran de posar en marxa tot el seu saber per no errar en l'actuació o, com a mínim, quedar satisfets amb allò que hi decideixen

fer. La intel·ligència emocional (l'autoconeixement, l'autocontrol, la motivació, l'empatia i les relacions), els seran molt útils per afrontar correctament cada nova situació.

El primer que cal preguntar-se davant d'una situació "problemàtica" és: *com em sento?* De vegades es donen situacions que ens alteren molt, ens augmenten els batecs del cor, ens sufoquem, es posa en tensió l'expressió de la cara, cridem... Abans de dir res, abans d'actuar, cal posar l'atenció a hom mateix. Com reacciono davant de les situacions imprevistes?

La segona cosa que ens hem de preguntar és: *perquè em sento així?* És normal que quan veiem un nen que es posa en una situació de perill, ens sentim molt alterats perquè, a partir de la nostra experiència, pensem en el què podria passar... en la responsabilitat que tenim... en què diria la Direcció del centre... en com reaccionarien els pares, etc. Ara bé, allò important no és com ens sentim sinó la explicació que hi donem, com ho interpretem, com hi atorguem sentit.

La tercera cosa: *què o qui ha ocasionat el problema?* Hem de fer-nos un llistat mental de les possibles causes que incideixen en el problema procurant no jutjar abans d'escoltar, abans de posseir tota la informació. Per exemple: Si un nen juga al pati amb una branca trencada d'un arbre, atemptant contra els principis bàsics de respecte a la natura... d'entrada no hem de pensar que el nen ha trencat la branca i, a més, la passeja per tot el pati com un triomf de la batalla. Hem de pensar que hi pot haver una altra explicació i li hem de preguntar: *D'on has tret la branca?* Llavors potser descobrirem que el dia abans van passar els jardiners a podar i es van descuidar de recollir una de les branques. Preguntar *què o qui ha ocasionat el problema*, ens ajuda a guanyar temps perquè, mentre ens fem la pregunta i busquem la resposta, podem aconseguir *autocontrol*: no perdre els papers, estructurar mentalment el problema... Així, quan decidim actuar ho farem d'una manera més fonamentada. Per altra banda, l'autocontrol s'encomana: si el/la mestre/a perd el control cridant desmesuradament és possible que el nen encara cridi més; aquest no és un bon model, no aporta cap solució positiva.

La quarta pregunta seria: *com puc reaccionar?* De vegades hi ha mestres i o professors que per comoditat fan veure que no veuen un problema; els nois i noies ho perceben i, aleshores, el docent perd ascendent sobre el grup. Els alumnes esperen que el mestre actuï davant els problemes, que faci alguna cosa, que hi sigui... Les possibilitats de reacció són múltiples: des de tallar el problema de soca-rel i dir que no se'n parla més, fins a fer-ne tema de l'hora de tutoria o passar la pilota al nen i dir-li: *tu què creus que hem de fer ara?*

Mentre penso el que puc fer, també he de *sospesar les conseqüències dels meus actes*; la manera com afectaran els diferents implicats entre els quals em trobo jo mateix/a. Per exemple: si poso un càstig desmesuradament dur, és possible que perdi la confiança dels meus alumnes.

Sospesades totes les possibilitats, ja podem actuar. L'exposició de tot aquest procés és llarga i també cal dedicar-hi un temps notable per llegir-lo i comprendre'l. En la realitat, en canvi, tot transcorre en pocs segons. L'ensenyament es basa en la interacció i, per tant, hem de donar una resposta immediata. Ara bé, sempre hi ha temps per pensar. Potser no és gaire però si l'utilitzem d'una manera efectiva, és molt rentable. Es tracta d'acostumar-s'hi, d'adquirir l'hàbit.

Els problemes o conflictes en els quals un/a mestre/a professor/a es veu implicat són múltiples i continus: amb alumnes, amb altres docents, amb direcció, amb els pares, etc. però està a les seves mans sortir-se'n bé.

## **BIBLIOGRAFIA:**

Darder, P. i Bisquerra, R. (2001): *Las emociones en la vida y en la educación: bases para la educación docente*. Escuela española, Madrid

Goleman, D. (1996): *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.

Musach, M. (2006): *La salut laboral dels docents. Disseny d'un programa d'adquisició d'estratègies mentals per a l'afrontament de la insatisfacció laboral dels docents*.

Llicència retribuïda per estudis del Departament d'Educació, curs 2005/06.

([www.phobos.xtec.net/mmusach](http://www.phobos.xtec.net/mmusach))

Salovey, P. (1997): *Emotional development and emotional intelligence; educational implications*. Basic Books, New York

- Teixidó, J. (2005a) *Bienestar docente*. CPR de Melilla, Curs de formació permanent del professorat. (20 hores)
- Teixidó, J. (2005b) *¿Qué hago ante el conflicto?* Conferència a la Escuela de Verano de la Universidad del País Basc
- Teixidó, J. (2006) *Desarrollo profesional docente y afrontamiento de problemas cotidianos en el aula*. IES de El Casar (Cáceres). Curs de formació permanent del professorat (15 hores)