

IX Trobada Pedagògica de Professorat de Secundària  
El cansament emocional de la docència  
CRP del Vallès Oriental I.  
Les Franqueses del Vallès. 06-09-2007

---

# La satisfacció de ser docent

**Algunes idees per a l'afrontament dels reptes  
quotidians de la feina docent a secundària**

**Joan Teixidó Saballs**

**Departament de Pedagogia de la UdG**



<http://www.joanteixido.org>

# IDEES CLAU



# LA FELICITAT

---

- n La felicitat és un estat mental
- n Cadascú és responsable de la SEVA felicitat



# EL MALESTAR DOCENT (I)

---

## n Què és?

Sensació que experimenta un docent en un moment determinat de la seva vida laboral, en la qual s'autopercep mancat dels recursos personals necessaris per afrontar l'exercici de la professió d'una manera adequada als requeriments de context, la qual cosa pot derivar en quadres d'ansietat, desmotivació, confusió mental, indiferència, apatia, etc.

Malaltia professional de l'ensenyament: esgotament mental i emocional progressiu, apatia clínica del professor cremat, la alienació i la retirada d'estratègies de defensa... atribuïdes a l'afrontament diari i personal del professor a les seves feines, comptant amb mitjans i habilitats clarament deficitaris

**A. Hargreaves (1996)**

# EL MALESTAR DOCENT (II)

---

n Manifestacions

n Resultats de la investigació

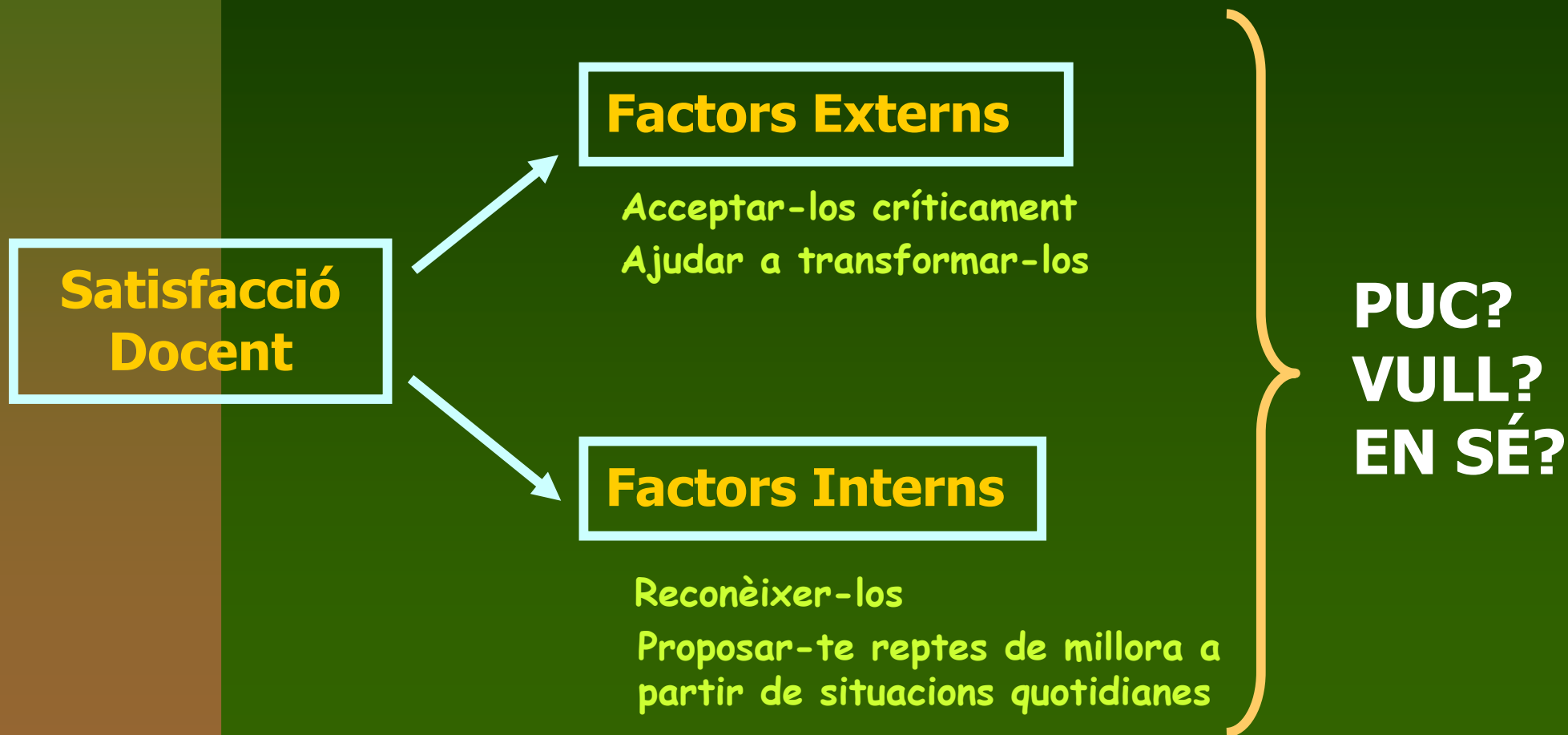
n Conseqüències

- Físiques
- Sociolaborals

**Activitat**

**Reconeixement de les TEVES  
PRÒPIES fonts d'insatisfacció  
professional**

# De què depèn la nostra satisfacció com a docents?



# VÍES D'AFRONTAMENT

---

INSTITUCIONALS



PERSONALS

CONDUCTUALS



MENTALS

*Millora de competències de gestió de l'aula*

*Autocontrol emocional*

*Reestructuració cognitiva*

*Autoestima*

# AUTOCONTROL EMOCIONAL

---

n Què és?

- Habilitat per controlar/reorientar/guiar els impulsos/estats d'ànim/que considerem perjudicials

n Com otorguem sentit a la realitat

n Quan controlo les emocions

- actuo més eficaçment davant el conflicte
- m'adapto millor al canvi

n Quan no controlo les emocions

- em “creo” els meus propis problemes



# AUTOCONTROL EMOCIONAL

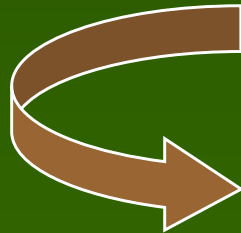
---

## De què em serveix?

- n enfadar-me, la ira, el rancor, la revenja...
- n la indolència, el *passotisme*...
- n la por, la desconfiança, el temor...
- n viure pendent de buscar els errors
- n viure pendent del que pot passar (però és improbable que passi)



**em bloqueja la competència professional**



**Font d'Insatisfacció**

# REESTRUCTURACIÓ COGNITIVA

---

- n Pensar, interpretar, donar sentit a la realitat quotidiana
- n Identificar pensaments pertorbadors que dificulten la feina docent
- n Sí... però són certs.
  - A vegades. Parcialment.
  - Ho són. I què?
- n Frases que repetim sovint

# ALGUNS EXEMPLES

## n Impressions, generalitzacions

---

- Los alumnos no vénen a aprendre sinó a pasar-s'ho bé

## n Anticipar riscos possibles però no probables

- Aniria la museo però... i si... Val més que no faci res

## n Afirmacions absolutes

- No tolero... Mai... Sempre... Ningú... El dia més feliç...

## n Plantejar-se expectatives impossibles

- Hauria de... Em convindria...

## n Invocacions negatives

- Han fet l'exercici 3... però és el mínim que es pot esperar

## n Ridiculitzar, burlar-se. // Personalitzar

- Saps que m'ha fet avui en ...

# AUTOESTIMA

---

n Què és?

n Algunes idees per a potenciar la teva autoestima com a professional docent

< DEDICA'T A FONS A LA FEINA: PREPARA'T, INTERESSA'T PEL QUE PASSA, SIGUES GENERÓS/OSA...

- < Sigues autocrític d'una manera amable i constructiva. Evita l'autocrítica constant i pertinaç
- < Adopta les teves pròpies decisions. Sigues autònom/a i responsable

- 
- < Discrimina les coses que pots canviar de les que no pots
  - < Recorda les teves qualitats i habilitats (competències professionals) per difícil que sigui la situació
  - < Identifica les qualitats (competències) que t'agradaria posseir
  - < Fixa't objectius de progrés tangibles i realistes
  - < Posa entusiasme/iniciativa en les activitats que et resulten agradables, que et satisfan, que frueixes mentre les fas...
  - < Recrea en la teva ment situacions que s'han resolt favorablement
    - (Recorda: per què es van resoldre? com et vas sentir?)
  - < Posa atenció als petits èxits -por petits que siguin-. Procura sentir-te'n satisfet/a; explica-ho, exterioritza-ho
  - < Provoca, busca, “disfruta”- els petits però bons moments del dia
  - < Regala't petits premis d'autoreconeixement.

# AFEGEIXI UNES GOTES DE...

---

- n Posa les coses en perspectiva
- n No personalitzis. “em passa / passa”
- n Relativitza: bo-dolent; blanc-negre...
- n Sigues autoindulgent amb tu mateix/a: la perfecció no existeix
- n Reconeix les teves limitacions
- n Supera les porS: (tenim por quan decidim NO acceptar que tenim control sobre nosaltres mateixos)
- n Tingues en compte la part còmica

# EL CAMÍ A LA FELICITAT

---

De tot el que hem comentat (o d'altres coses) ...

En què t'interessa millorar?

- 1.- Planteja't un objectiu/pla de millora
- 2.- Premia't quan facis les coses bé
- 3.- Reconeix i esmena els errors

**Progresssem quan ens ensenyem a nosaltres mateixos allò que ens convé aprendre**

**El canvi d'hàbits docents és possible**

**¡COMENÇA, JA!**

---

Si penseu que, juntament amb els companys de GROC, podem ajudar-vos en alguna cosa, em trobareu a ...

[joan.teixido@udg.edu](mailto:joan.teixido@udg.edu)

**Moltes gràcies!**