

IX Encuentro Pedagógico de Profesorado de Secundaria  
El cansancio emocional de la docencia  
CRP del Vallès Oriental I.  
Les Franqueses del Vallès. 06-09-2007

---

# La satisfacción de ser docente

Algunas ideas para el afrontamiento de los retos cotidianos de la tarea docente en secundaria

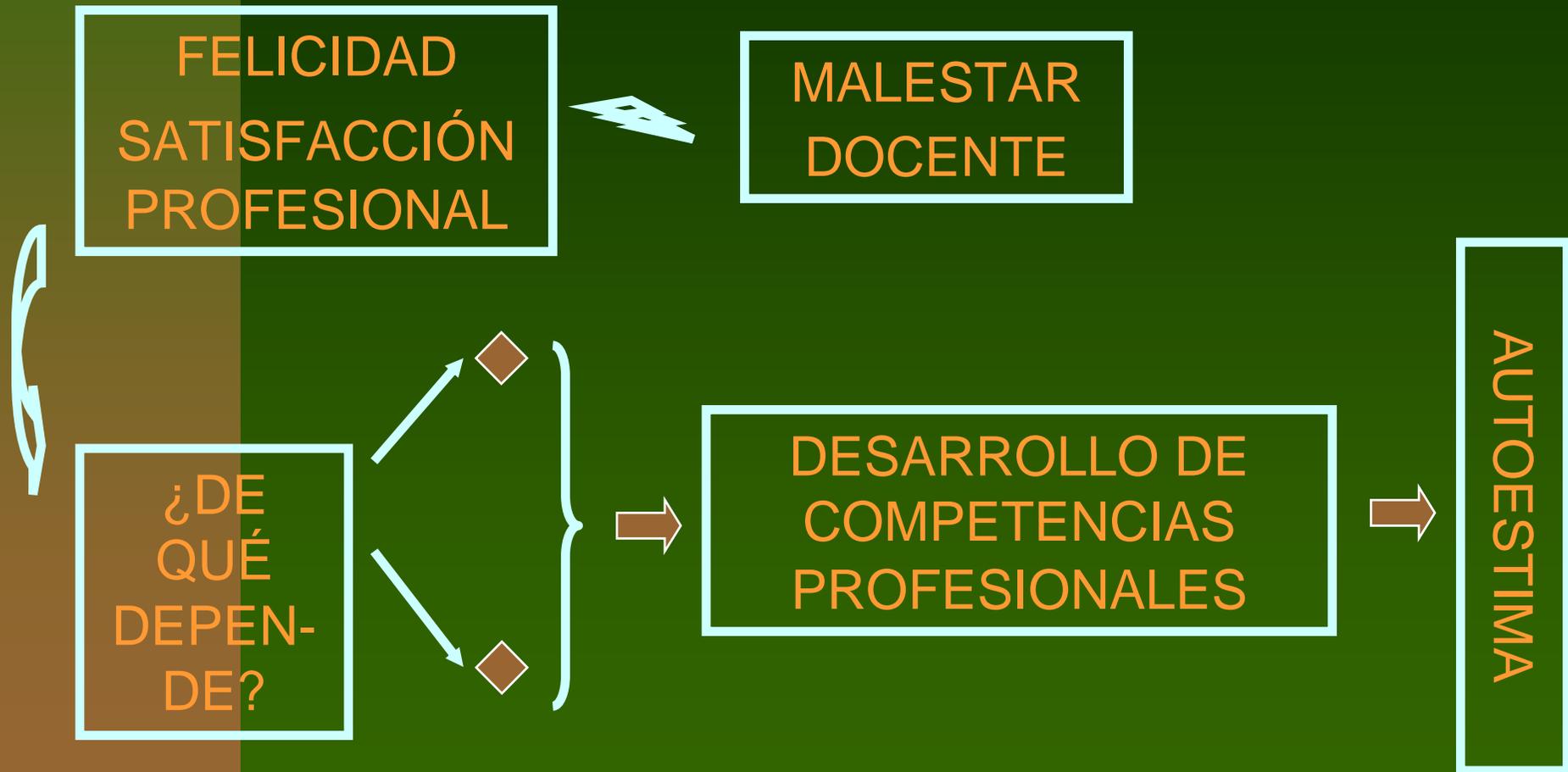
**Joan Teixidó Saballs**

Departamento de Pedagogía de la UdG



<http://www.joanteixido.org>

# IDEAS CLAVE



# LA FELICIDAD

---

- n La felicidad es un estado mental
- n Cada uno es responsable de SU felicidad



# EL MALESTAR DOCENTE (I)

---

## n ¿Qué es?

Sensación que experimenta un docente en un momento determinante de su vida laboral, en el cual considera que carece de los recursos personales necesarios para afrontar el ejercicio de la profesión de una manera adecuada a los requerimientos del contexto, lo cual puede derivar en cuadros de ansiedad, desmotivación, confusión mental, indiferencia, apatía, etc.

Enfermedad profesional de la enseñanza: cansancio mental y emocional progresivo, apatía clínica del profesor quemado, la alienación y la retirada de estrategias de defensa... atribuidas al afrontamiento diario y personal del profesor a sus tareas, contando con medios y habilidades claramente deficitarios.

**A. Hargreaves (1996)**

# EL MALESTAR DOCENTE (II)

---

- n Manifestaciones
- n Resultados de la investigación
- n Consecuencias
  - Físicas
  - Sociolaborales

## Actividad

**Reconocimiento de TUS  
PROPIAS fuentes de  
insatisfacción profesional**

# ¿De qué depende nuestra satisfacción como docentes?

---



# VÍAS DE AFRONTAMIENTO

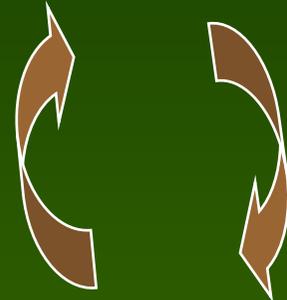
---

INSTITUCIONALES



PERSONALES

CONDUCTUALES



MENTALES

*Mejora de competencias de gestión del aula*

*Autocontrol emocional*

*Reestructuración cognitiva*

*Autoestima*

# AUTOCONTROL EMOCIONAL

---

n ¿Qué es?

- Habilidad para controlar/reorientar/guiar los impulsos/estados de ánimo/que consideramos perjudiciales

n ¿Cómo otorgamos sentido a la realidad?

n ¿Cuándo controlo las emociones?

- Actúo más eficazmente ante el conflicto
- Me adapto mejor al cambio

n Cuándo no controlo las emociones

- Me “creo” mis propios problemas

# AUTOCONTROL EMOCIONAL

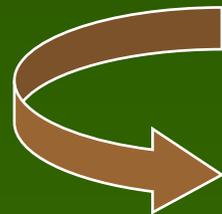
---

## ¿De qué me sirve?

- n enfadarme, la ira, el rencor, la revancha...
- n la indolencia, el *pasotismo*...
- n el miedo, la desconfianza, el temor...
- n vivir pendiente de buscar los errores
- n vivir pendiente de lo que puede pasar (pero es improbable que pase)



**me bloquea la competencia profesional**



**Fuente de Insatisfacción**

# REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

---

- n Pensar, interpretar, dar sentido a la realidad cotidiana
- n Identificar pensamientos perturbadores que dificultan el trabajo docente
- n Sí... pero son ciertos.
  - A veces. Parcialmente.
  - Lo son. ¿Y qué?
- n Frases que repetimos a menudo.

# ALGUNOS EJEMPLOS

---

- n Impresiones, generalizaciones
  - Los alumnos no vienen a aprender sino a pasarlo bien
- n Anticipar riesgos posibles pero no probables
  - Iría al museo pero... y si... Quizá es mejor no hacerlo
  - Afirmaciones absolutas
  - No tolero... Nunca... Siempre... Ningún... El día más feliz...
- n Plantearse expectativas imposibles
  - Tendría que... Me convendría...
- n Invocaciones negativas
  - Han hecho el ejercicio 3... pero es el mínimo que se puede esperar
- n Ridiculizar, burlarse. // Personalizar
  - Sabes que me han hecho hoy en ...

# AUTOESTIMA

---

n ¿Qué es?

n Algunas ideas para potenciar tu autoestima  
como a profesional docente

< DEDICATE A FONDO AL TRABAJO:  
PREPARATE, INTERESATE POR LO QUE  
PASA, SÉ GENERÓS/OSA...

< Sé autocrítico de una manera amable y constructiva. Evita la autocrítica constante y pertinaz

< Adopta tus propias decisiones. Sé autónomo/a y responsable

- 
- < Discrimina las cosas que puedes cambiar de las que no puedes
  - < Recuerda tus cualidades y habilidades (competencias profesionales) por difícil que sea la situación
  - < Identifica las cualidades (competencias) que te gustaría poseer
  - < Fíjate objetivos de progreso tangibles y realistas
  - < Pon entusiasmo/iniciativa en las actividades que te resulten agradables, que te satisfagan, ...
  - < Recrea en tu mente situaciones que se hayan resuelto favorablemente
    - (Recuerda: ¿por qué se van resolvieron? ¿cómo te sentiste?)
  - < Pon atención a los pequeños éxitos -por pequeños que sean-. Procura sentirte satisfecho/a; explícalo, exteriorízalo
  - < Provoca, busca, “disfruta”, los pequeños pero buenos momentos del día
  - < Regálate pequeños premios de autoreconocimiento.

# AÑADE UNAS GOTAS DE...

---

- n Pon las cosas en perspectiva
- n No personalices. “me pasa / pasa”
- n Relativiza: bueno-malo; blanco-negro...
- n Se autoindulgente contigo mismo/a: la perfección no existe
- n Reconoce tus limitaciones
- n Supera los miedos: (tenemos miedo cuando decidimos NO aceptar que tenemos control sobre nosotros mismos)
- n Ten en cuenta la parte cómica

# EL CAMINO A LA FELICIDAD

---

De todo lo que hemos comentado (o de otras cosas...)

¿En qué te interesa mejorar?

- 1.- Plántate un objetivo/plan de mejora
- 2.- Prémiate cuando hagas las cosas bien
- 3.- Reconoce y comenta los errores

**Progresamos cuando nos enseñamos a nosotros mismos lo que nos conviene aprender**

**El cambio de hábitos docentes es posible**

**¡COMIENZA, YA!**

---

Si pensáis que, junto a los compañeros de GROC, podemos ayudaros en alguna cosa, nos encontraréis en ...

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

**¡Muchas gracias!**