

Centro de Profesores y Recursos de Melilla
Febrero de 2005

El logro de la satisfacción profesional del profesorado

Hacia el “bienestar docente”

Joan Teixidó Saballs

Universitat de Girona

LA FELICIDAD

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



EL MALESTAR DOCENTE (I)

- ¿Qué es?

Sensación que experimenta un docente en un momento determinado de su vida laboral, donde se autopercibe falta de los recursos personales necesarios para afrontar el ejercicio de la profesión de 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: agotamiento mental y emocional progresivo, apatía clínica del profesor gastado, la alienación y la retirada personal de estrategias de defensa... atribuidas al enfrentamiento diario y personal del profesor en sus tareas, contando con medios y habilidades claramente deficitarios

A. Hargreaves (1996)

EL MALESTAR DOCENTE (II)

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

Actividad 1

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

AFRONTAMIENTO del MALESTAR DOCENTE.

- De qué sirven los enfoques sociológicos?
 - Visión crítica
- ¿Y qué hacer?
 - Adaptarse (para mejorar/transformar)
- Vías de afrontamiento
 - Institucionales
 - Personales

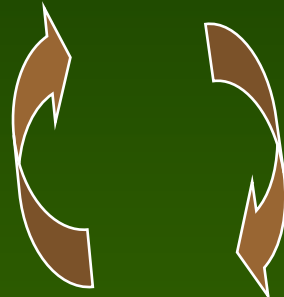
VÍAS DE AFRONTAMIENTO

INSTITUCIONALES



PERSONALES

CONDUCTUALES



MENTALES

Desarrollo de habilidades de gestión del aula

Autocontrol emocional

Reestructuración cognitiva

Autoestima

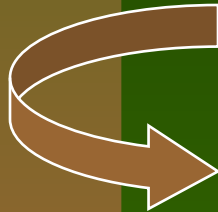
AUTOCONTROL EMOCIONAL

- ¿Qué es?
 - Habilidad para controlar/reorientar/guiar los impulsos/estados de ánimo/que consideramos perjudiciales
- Como otorgamos sentido a la realidad
- Cuando controlo mis emociones
 - actuo más eficazmente ante el conflicto
 - me adapto mejor al cambio
- Cuando no controlo mis emociones
 - me “creo” mis propios problemas

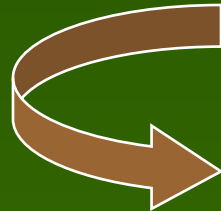
AUTOCONTROL EMOCIONAL

¿De qué me sirve?

- enfadarme, la ira, el rencor, el revanchismo...
- la indolencia, el pasotismo...
- el miedo, la desconfianza, el temor...
- vivir pendiente de buscar los errores



Bloquea mi competencia profesional



Fuente de Insatisfacción

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

- Pensar, interpretar, dar sentido a la realidad circundante.
- Identificar pensamientos perturbadores, que dificultan nuestro trabajo
- Sí... pero son ciertos.
 - A veces. Parcialmente.
 - Lo son. ¿Y qué?
- Frases que repetimos una y otra vez




ALGUNOS EJEMPLOS

- Impresiones, generalizaciones
 - Los alumnos no vienen a aprender sino a pasárselo bien
- Avanzarse a riesgos posibles pero no probables
 - Los sacaría al museo pero... y si. Mejor no hago nada
- Afirmaciones absolutas
 - No tolero. Nunca. Siempre. Jamás. Nadie. El día más feliz...
- Plantearse expectativas imposibles
 - Tendría que... Debería...
- Invocaciones negativas
 - Han hecho el ejercicio 3... pero es lo mínimo que se puede esperar
- Ridicularizar. Mofarse. // Personalizar
 - Sabes lo que me ha hecho hoy fulanito

AUTOESTIMA (I)

- ¿Qué es?
- Algunas ideas para potenciar tu autoestima como profesional docente

 DEDÍCATE A FONDO A TU TRABAJO:
PREPÁRATE, INTERÉSATE, SÉ GENEROSO...

-  Sé autocrítico de manera amable y constructiva. Evita la autocrítica constante y pertinaz
-  Cree firmemente en tu capacidad
-  Adopta tus propias decisiones. Sé autónomo y responsable

-
- 📁 Discrimina las cosas que puedes cambiar de las que no puedes
 - 📁 Recuerda tu propias cualidades y habilidades por difícil que sea la situación
 - 📁 Identifica las cualidades que te gustaría poseer
 - 📁 Fíjate metas tangibles y realistas
 - 📁 Pon entusiasmo/iniciativa por actividades que te resulten agradables, que te satisfagan, que conlleven un disfrute interno
 - 📁 Recrea en tu mente situaciones que se han resuelto favorablemente
 - (Recuerda: por qué se resolvieron? cómo te sentiste?)
 - 📁 Pon atención a los pequeños logros -por pequeños que sean- y siéntete orgulloso/a-satisfecho/a de ellos
 - 📁 Provoca, busca, atiende, disfruta de los pequeños pero buenos momentos del día
 - 📁 Regálate pequeños premios de reconocimiento.