

## TÍTOL: EL PERSONAL DOCENT I LA PROMOCIÓ DE LA SALUT

### Autor:

Xavier Monferrer i Troncho

### Adreça electrònica:

[xmonferr@xtec.cat](mailto:xmonferr@xtec.cat)

### Resum:

El concepte actual de salut ens situa en una posició d'assumir que hem de participar d'una manera activa en la seva recerca. Les persones dedicades a la docència tenen unes fortes exigències psicosocials i les emocions que a vegades han de gestionar són difícilment suportables sense una formació adequada.

Diversos autors confirmen la possibilitat de poder fer alguna cosa per tal de no deixar-se abatre per les emocions negatives, generadores de sentiments que provoquen pautes reiterades de conductes agressives, de fugida o d'inhibició, amb el consegüent desequilibri de la persona.

El professorat, amb una formació adequada i el suport de persones expertes que procuren a la persona una consciència més gran del seu propi potencial, una planificació acurada a nivell individual o grupal i el coneixement de les possibilitats formatives que té al seu abast, pot donar un pas important per aconseguir un major equilibri emocional que possibilita més benestar personal i professional.

### Objectius:

- Analitzar el concepte modern de salut.
- Fer patent la necessitat d'afrontar les dificultats per poder-les vèncer.
- Estudiar el procés de formació de les emocions i la capacitat que tenim per avaluar i crear imatges noves de situacions que fins ara ens provocaven malestar.
- Proposar la formació del professorat com una sortida per aconseguir un major benestar personal i professional.

### Exposició:

#### *Què volem dir quan parlem de salut?*

És convenient començar per definir el concepte de salut quan tractem aspectes que tenen a veure amb el benestar. Si bé a l'any 1947 la Organització Mundial de la Salut (OMS) la definia com *“un estat de benestar físic, psíquic i social, i no únicament com l'absència d'afecció o malaltia”*, que era la opinió prevalent fins aleshores, en el X Congrés de Metges i Biòlegs de Llengua Catalana celebrat a Perpinyà l'any 1976 ja diuen que és *“una manera de viure autònoma, solidària i joiosa”*.

Aquest concepte continua evolucionant. Diversos autors, com Francesc Marro (2009), comencen a donar més importància al potencial que té la persona per créixer amb harmonia i no tant a les possibles malalties, i defineixent la salut com una *“capacitat o possibilitat de resposta”*. Concretament Stefan Vanistendael, citat per Marro F. (2009), va més enllà i proposa buscar diferents opcions de millora per tal de salvar les dificultats que es presenten i que en molts casos no podem evitar, concretament defineix la salut com *“la capacitat per solucionar els problemes o per trobar els camins constructius que ens puguin permetre viure amb els problemes que no tenen solució”*.

Els estudis més recents atribueixen al personal docent d'aquest país un estat de salut que necessita millorar; és ben cert i conegut que el professorat, juntament amb el personal sanitari en general i dels cossos de seguretat de l'Estat en certes destinacions, presenten un percentatge

de baixes per estrès, absències difícilment justificables al lloc de treball així com per altres baixes relacionades amb el malestar general de la persona, com per exemple problemes musculoesquelètics, força elevat.

Les emocions negatives ens influeixen al disminuir el potencial del nostre sistema immunològic, com diu Anna Carpena (2008), augmentant les possibilitats de contraure malalties; un estrès excessiu dificulta els processos de raonament i de memòria.

Els anomenats factors psicosocials representen les condicions de treball de les persones que desenvolupen una tasca determinada. Concretament en el món educatiu ve relacionat amb quatre aspectes fonamentals:

- Les fortes exigències psicològiques, a vegades amb una forta càrrega emocional més enllà del que és assumible pels i per les docents.
- El control de la pròpia feina, on certament hi ha docents que senten amb gran preocupació al desenvolupar tasques per les quals no han estat prèviament preparats.
- El suport social, tan necessari i fins ara escatimat per la societat i per uns mitjans de comunicació que, de vegades, només destaquen aspectes de confrontació.
- I les compensacions, considerades pel professorat com a mínimes, amb un reconeixement de la tasca docent per sota del que seria desitjable, unes condicions de treball força exigents i amb una valoració de l'esforç per la feina ben feta gairebé inexistent.

Qualsevol treball té una dedicació horària, una responsabilitat i requereix una dedicació acurada i exigible d'acord amb la capacitat de la persona; certs inconvenients en la seva realització són consubstancials a la remuneració que cal rebre pel servei prestat, però cal vigilar que els aspectes esmentats no es transformen en riscos per a la salut a causa d'una deficient gestió de les persones responsables de la organització, o per la pròpia negligència de la persona treballadora.

És força interessant i clarificador el capítol “treball docent i salut” de Noguera M. i altres, inclòs en la publicació “Condicions de seguretat i salut del treball docent”, d'Esteve-Ignasi Gay i altres editat per Rosa Sensat (2003).

### *Com podem **afrentar** aquestes dificultats?*

Efectivament, davant d'aquest panorama cal pensar la manera d'afrentar aquestes factors que ens provoquen malestar. L'ús d'aquesta paraula no és casual; José Antonio Marina explica en un article aparegut al suplement de La Vanguardia el 18 d'abril 2009, que deriva d'una paraula anglesa “Coping” i que ve a significar com la “*manera d'enfrontar-se a problemes o conflictes que superen les capacitats d'una persona*”.

Tots podem imaginar situacions fantàstiques, d'un conte de fades, on la societat tingués clar, i que així fos, que una llei d'educació ha d'estar compartida per totes les forces polítiques i els recursos fossin generosos, on les famílies es preocuparen activament pel desenvolupament i creixement dels seus fills i filles, amb una participació efectiva en les decisions dels centres, els serveis socials col·laborant eficaçment i amb mitjans suficients per intervenir, si fos necessari, on la formació inicial i continua del professorat fos semblant a la dels països que admirem en matèria d'educació .....

La realitat és una altra i la coneixem. Aquestes situacions no controlables ja provoquen per si mateixes angoixes i desencís en les persones docents. Marina explica que en la capacitat d'afrentar-hi intervenen dues formes, la *real* i la *irreal*. La real seria el potencial que disposem per ser competents en afrontar les situacions, segons els nostres coneixements, les possibilitats, la nostra energia, etc.

Però el que intervé en les nostres decisions no és aquesta capacitat, si no la idea que nosaltres en tenim d'aquesta; a vegades estem convençuts que som incapaços de fer coses per les quals sí que hi estem capacitats. Seria el pla irreal.

Pot ser que en les grans decisions no hi puguem intervenir, però hem de creure que en el nostre àmbit hi podem fer alguna cosa. M'agrada la traducció al català del títol de la pel·lícula nord-americana “The Pursuit of Happiness” de l'any 2006, sembla que basada en un fet real, dirigida per Gabriele Muccino i protagonitzada per Will Smith, concretament és “La recerca de la felicitat”.

El dinamisme que incorpora el mot “*recerca*” ens mostra la necessitat “d'anar a buscar-la” i d'una manera activa. Si admetem la definició de felicitat com “estat de l'ànim plenament satisfet”, com diu el Diccionari de la llengua catalana, diria que cal conscienciar-se per buscar el nostre benestar, sent coneixedors de les nostres possibilitats, però convençuts i disposats a fer un esforç per aconseguir-lo.

No volem donar la impressió que en l'àmbit docent depèn només de la iniciativa del professorat millorar l'estàndard de benestar, ni molt menys. L'administració és responsable directa d'una part dels greus dubtes que envolten el professorat, amb unes polítiques que poden semblar erràtiques per a aquelles persones que viuen dia a dia la realitat de les aules d'aquest país. No ens estendrem en el seu detall, només cal esmentar que les decisions que pren la administració afecten d'una manera directa a les persones encarregades d'executar les instruccions i directrius, no sempre compartides i a vegades no prou explicades, qui sap si amb una escassa preparació tècnica o pressupostària i que per tant poden crear, com diem abans, angoixa i desencís.

La manera de poder sortir d'aquesta situació és afrontar-la des de la consciència que tenim un problema i l'hem de resoldre. La formació de la persona i/o del grup en què treballa és la manera positiva i factible d'afrontar els reptes que es presenten i caldrà planificar-la estratègicament per tal que pugui servir eficaçment.

Així doncs, la formació contínua pot ser una manera de pal·liar aquelles seqüeles negatives que el desenvolupament de la funció docent comporta pel benestar d'aquelles persones que ja exerceixen la seva professió, mentre que una adequada formació inicial pot ajudar a preparar adequadament al futur docent.

### *Els estats emocionals de Damasio*

Hem vist a l'inici d'aquesta comunicació que dintre dels factors psicosocials les fortes càrregues emocionals eren un dels trets destacables en les condicions de treball del professorat. És important que hi fem un incís.

En la obra “El error de Descartes” Damasio A. (2005) ens aporta unes reflexions que pensem poden ser interessants per conèixer millor què passa amb les nostres emocions en moltes circumstàncies de la nostra vida com a éssers socials que som. Afirmar que aquestes només es produeixen després d'un procés mental avaluador, voluntari, no automàtic; per la nostra naturalesa, molts d'aquests estímuls i situacions s'han associat amb altres estímuls que s'han establert de manera innata per causar emocions.

El que convé destacar és que Damasio pensa que la reacció a esta gama d'estímuls i situacions pot ser filtrada per a una avaluació conscient interposada; diu que existeix marge per a la variació en l'extensió i la intensitat de les pautes emocionals preestablertes i, per tant, pot haver-hi una modulació del que ell anomena “*maquinaria bàsica de les emocions*”.

Aquesta reflexió ens aporta una evidència en la idea que les situacions en dificultat que vivim, o hem viscut, podem apreciar-les negativament, amb una càrrega emocional molt forta, però sempre podrem canviar les percepcions si aprenem a re-avaluar els processos.

Imaginem que un grup classe, o una part de l'alumnat d'una classe, dificulta de tal manera el desenvolupament de les sessions que no podem realitzar el nostre treball. En poc temps, els sentiments envers aquell grup es va decantant cap a un estat emocional que probablement dificultarà una visió objectiva de la realitat i per tant la possibilitat de buscar solucions adients per aturar aquest procés disruptiu.

Aquest exemple, pràctic i rutinari, va creant en nosaltres un “històric” o recull d'experiències on esperem que el balanç sigui positiu; aquesta reflexió és força important per la influència que comporta en la formació de la nostra *auto-estima* personal, si la entenem com la valoració que jo tinc de mi mateix en relació a com, objectivament, em van les coses. Efectivament, si jo tinc recursos o sé on buscar-los per sortir de les situacions que suposen una certa dificultat o amenaça, el meu *auto-concepte* positiu es fortifica, i a la vegada augmenta l'*eficàcia percebuda*, en el cas de sortir airós de la prova.

Aquests tres pilars del benestar no podem suposar que són estàtics i per sempre, per exemple quan hem adquirit una certa expertesa professional i/o tenim una salut contrastada. Cadascun està en permanent qüestió, en un món també ple de dinamisme i canvi, on el que sabíem i funcionava de sobte és qüestionat o sembla que ja no serveix, dubtem i això ens provoca, lògicament, uns determinats estats emocionals que de nou ens posen a prova.

Certs autors relacionen els estats emocionals de Damasio amb l'aparició, sota determinades circumstàncies, d'uns “selfs” determinats. El “self” està considerat com una versió de la pròpia identitat i vendria a ser com les veus interiors que ens diuen a vegades les alternatives que tenim abans de prendre alguna decisió.

Aquesta possibilitat de regular amb diferents interpretacions un mateix episodi facilitaria encertar amb un context adequat per donar respostes assertives a situacions emocionalment complicades.

### *Importància del pensament reflexiu per poder aprendre*

Fóra molt fàcil i quimèric pensar que pel fet d'apuntar-nos a una formació la nostra vida canviarà a millor. És com pensar que pel simple fet de llegir un llibre, posem pel cas d'auto-ajuda, estem a punt d'aconseguir algun valor afegit que ens aproparà al benestar personal o professional.

Acumular formació no implica necessàriament incorporar qualitat a les meves interaccions diàries, o llegir llibres, sense voler experimentar veritablement, no significa canviar d'hàbits que hem pogut adquirir després de molt de temps i que estan condicionats, probablement, per múltiples circumstàncies.

Hi ha un factor humà molt important i que a vegades oblidem quan parlem de formació, és la voluntat d'aprendre. Per tal d'incorporar al nostre bagatge una part de les idees o coneixements que ens mostren cal posar-se en situació d'aprendre. Pot semblar obvi que l'assistència a un curs porta implícita una voluntat de canvi o, si més no, d'incorporar alguna cosa nova, però la experiència ens demostra que no és tant senzill com sembla.

És més, en moltes ocasions cal advertir que ens hem de posar en situació de “*desaprendre*” per canviar rutines molt poderoses que estan arrelades profundament en les persones i amb les que és difícil “*canviar les percepcions i re-avaluar processos*”, com deia Damasio.

Davant de tants inconvenients i amenaces cal incorporar un element facilitador de l'aprenentatge. Ens referim a una metodologia potenciadora del pensament reflexiu, que ens ajudaria a incorporar a la voluntat d'aprendre una serie de pautes o estratègies per fer més possible aquest aprenentatge.

Un dels trets més significatius d'aquest pensament és que parteix d'un mateix i ens ajuda a situar en el nostre propi context, en la nostra pròpia realitat. A partir d'aquest moment, i mitjançant l'observació i l'anàlisi acurada del nostre entorn, partint de la nostra pròpia experiència hem de trobar un aspecte a treballar per millorar.

Val la pena aturar-se en aquesta darrera asseveració: “partint de la nostra pròpia experiència hem de trobar un aspecte a treballar per millorar”. Massa vegades ens expliquen experiències d'altres que són molt complicades o massa simples per aplicar o incorporar a les nostres necessitats o circumstàncies concretes. Hem de contar amb la nostra realitat o la nostra perspectiva; probablement sigui la única en el món. I, tan o més important, trobar “un”

aspecte a treballar per millorar. No podem intentar arreglar-ho tot, és impossible: “quan més concret i petit sigui l'objectiu, més possibilitat d'èxit, i a partir d'aquí, anem endavant”. Les experiències aportades per les altres persones i el suport i guia d'una persona més experta dóna confiança per provar de nou, analitzar, valorar i tornar a provar, en un procés que, de fet, no s'acaba mai.

Vist d'aquesta manera hem d'entendre que no podem veure la salut, el benestar, com un tot absolut. Hi ha capítols i hem de triar, o prioritzar, els que per la persona, en un moment determinat, són més importants. L'alimentació, les relacions personals, les exigències professionals, certes limitacions físiques, ...; tot són capítols d'un mateix llibre, que hem de tenir ordenats per mostrar un discurs coherent.

Per poder aprofundir en aquesta metodologia recomanem visitar l'adreça:

[http://www.xtec.net/formacio/practica\\_reflexiva/](http://www.xtec.net/formacio/practica_reflexiva/)

de Olga Esteve, Zinca Carandell i Lucrecia Kleim.

### *Accions formatives del “Programa de salut del personal docent”*

El Departament d'Educació ha elaborat un Programa de Salut del Personal Docent format per sis accions formatives, amb la finalitat de “proporcionar estratègies, recursos i pautes per conservar la salut i el benestar del personal docent”. Aquesta formació va adreçada indistintament al professorat d'educació infantil, primària i secundària.

Són cursos presencials de 20 hores de duració i que es duen a terme entre els mesos d'octubre i maig, exceptuant el de “benestar i salut del professorat” que té una duració de 30 hores. Pot ser per al professorat d'un centre o de diversos centres.

Els centres de recursos pedagògics (CRP) s'encarreguen de la planificació i gestió de l'activitat, mentre que el Servei de Formació del Personal Docent s'encarrega de proporcionar les persones formadores amb la corresponent actualització formativa, la coordinació dels programes i la cohesió metodològica dels diferents equips de formadors i formadores.

Passem a explicar breument les accions formatives que tenen a veure amb les emocions i el benestar:

#### Prevenició i afrontament de l'estrès:

La seva finalitat és proporcionar al personal docent estratègies i recursos per prendre consciència de les situacions generadores d'estrès i afrontar-les d'una manera assertiva.

Objectius:

- Oferir recursos per prevenir i resoldre les situacions generadores d'estrès a l'àmbit docent
- Identificar els símptomes propis relacionats amb l'estrès
- Facilitar estratègies d'afrontament de l'estrès
- Exercitar l'entrenament en tècniques d'afrontament individuals i col·lectives

Continguts:

- Síntomes relacionats amb l'estrès. Nivells de resposta fisiològica, cognitiva, emocional i conductual
- Identificació dels símptomes propis. El cos com a estructura de base
- Estratègies d'afrontament individuals i col·lectives
- Gestió del pensament i comunicació assertiva
- Entrenament en tècniques d'afrontament i gestió de conflictes

#### Benestar i salut docent:

Busca facilitar al professorat el desplegament i enriquiment dels propis potencials per poder respondre positivament als reptes personals i professionals i afavorir l'augment del benestar i la salut.

#### Objectius:

- Adquirir i millorar estratègies en habilitats emocionals, cognitives, conductuals i d'interacció per afrontar positivament i èticament les vivències intrapersonals i interpersonals
- Adquirir estratègies d'intervenció per a la prevenció de mals hàbits corporals
- Conèixer i practicar algunes de les estratègies d'intervenció per tenir una veu eficient i sana

#### Continguts:

- La neurociència i els factors d'estrès
- L'estrès
- Connexió i gestió d'emocions i sentiments
- Autoconeixement i autoestima
- Acció musculoesquelètica
- Educació de la veu
- Empatia i comunicació
- Climes emocionals

#### Emocions i desenvolupament personal del professorat:

Cerca reflexionar sobre el propi creixement personal per donar respostes positives als nous reptes que es presenten, personals o professionals, amb un bon estat d'ànim i aconseguir una adequada interrelació entre sentiments, estats de l'organisme, pensaments i accions.

#### Objectius:

- Facilitar l'autoconeixement i la relació amb l'entorn
- Estudiar la relació que hi ha entre el creixement personal i el procés dinàmic de la societat que ens envolta
- Comprendre millor el funcionament del nostre cervell amb els avenços de la neurociència
- Aprendre a ser més assertius i positius exercitant l'autoconfiança

#### Continguts:

- Aportacions de la neurociència sobre l'ésser humà
- Processos emocionals com a part fonamental de l'autoconeixement i com a via de millora de les relacions personals
- Desenvolupament de les capacitats intrapersonals
- Consciència i emocions de grup. Autoimatge i autoestima de grup
- El clima emocional en l'àmbit escolar
- El rol i l'actitud del professorat
- Integració positiva de les dimensions intrapersonals i interpersonals

Les altres accions formatives que no detallem i que també formen part del programa són:

- Prevenció de les patologies musculoesquelètiques
- Prevenció dels trastorns de la veu
- Gestió del temps i millora organitzativa

#### Per a més informació

Subdirecció General de Formació i Desenvolupament del Personal Docent

Tel. 935 516 900 (ext. 3481)

[www.xtec.cat/formacio](http://www.xtec.cat/formacio)

Aquestes accions formatives presenten un elevat índex de satisfacció. Per moltes de les

persones assistents signifiquen un abans i un després en la manera d'afrontar les dificultats de la seva tasca professional i un canvi en la seva vida diària. Les sessions són relaxants i de conscienciació, establint una complicitat i una energia entre les persones assistents difícil d'explicar.

M'agrada acabar citant a Eugènia de Pagès i Alba Reñé, autores del llibre “*Com ser docent i no deixar-hi la pell*” (2008), per cert molt recomanable per a les persones dedicades a la docència, que en la darrera estrofa acaben dient, que quan ens sentim tristos o sobrepassats per alguna situació hem de “*respirar i somriure*”. Aquesta vegada hem de ser capaços de fer dues coses alhora.

### Resultats, conclusions i prospectiva

Si pensem que la formació del professorat és la manera de millorar el benestar del col·lectiu docent és important posar-hi mitjans, i no volem dir multiplicar les formacions.

En primer lloc hi ha un treball de conscienciar les persones que les situacions són reversibles, les emocions a vegades vénen provocades per creences que no sempre corresponen a amenaces contrastades. Aquesta jornada i aquesta comunicació van en aquest sentit.

En segon lloc hi ha accions formatives dissenyades i persones formadores preparades per ajudar a re-descobrir, val la pena provar-ho. Donar a conèixer aquestes possibilitats formatives és una tasca de tot el col·lectiu, exigible tant a l'administració com als sindicats i als propis professionals.

En tercer lloc, i no menys important, ha de servir per destacar la necessitat de treballar en equip. Només amb el suport d'uns i d'altres ens en sortirem; cap persona està exempta de que les circumstàncies, sempre canviants, com el pas del temps, facin que el suport que no hem sabut donar ens faci falta a nosaltres. Cal organitzar el centre de tal manera que el treball en petits equips, com diu Juan Vaello, sigui un referent en el centre, donant lligam a l'acció docent i coherència a l'acció tutorial amb respostes consensuades, per exemple davant de mesures disciplinàries a aplicar a l'alumnat.

Aquestes tres línies d'actuació de cara al futur ens semblen fonamentals:

- La conscienciació de la necessitat de formar-nos
- Accions formatives amb continguts actualitzats, metodologies adequades i equips de persones formadores cohesionats.
- Incentivar el treballar en equip, com a mètode recomanable per mantenir la salut de la persona i de millora qualitativa del treball al centre

### Qüestions i/o consideracions per al debat

- Trobar la manera d'incentivar la formació del professorat. A vegades, les persones que més necessiten la formació es mostren reàcties a participar-hi.
- Cercar dinàmiques a nivell de centre per detectar situacions de patiment entre el professorat, amb l'assessorament de professionals que puguin donar suport, informació o ajudar a buscar solucions.
- Apropar la formació al centre, ajustant el disseny dels cursos a les seves necessitats i cercant dinàmiques de concreció de les demandes.

## **Bibliografia**

Carpena, Anna. (2008). Emociones y salud. *Aula*, 173-174, 61-64.

Damasio, Antonio R. (2005) *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica

Marro, Francesc. (2009) *La resiliència com a canvi paradigmàtic en la promoció de la salut laboral en els docents*. En Joan Riart i Ana Martorell (coords.), *Els estressors laborals docents i programes pal·liatius* (45-53). Barcelona: ISEP.

Noguera, Mercè; Milán, M. Montserrat i Sierra Inma. (2003) *Treball docent i salut*. En Gay, Esteve; Noguera, Mercè i Embuena, Elena (Coords). *Condicions de seguretat i salut del treball docent* (pp. 172-191).. Barcelona: Associació de Mestres Rosa Sensat.

Pagès, Eugenia de. i Reñé, Alba. (2008). *Tècniques de concentració i relaxació a l'aula*. Barcelona: Graó.

Ribes, Ramona; Lumbierres, Consol; Boix, Josep-Luis; Cano, Silvia; Andrés, Carmen de; Jové, Glòria; Noria, Montse i Suau, Jaume. (2008) *Estudio sobre indicadores de bienestar docente en profesorado de secundaria*. En *Cultura y Educación*, 20 (3), 347 – 356.

## **Pàgines webs d'interés**

- Xarxa telemàtica de Formació Permanent del Professorat  
<http://www.xtec.cat/formacio> (Consulta: 5 de març 2010)
- Web de Formació en Pràctica Reflexiva  
[http://www.xtec.net/formacio/practica\\_reflexiva/](http://www.xtec.net/formacio/practica_reflexiva/) (Consulta: 5 de març 2010-03-04)
- Portal del Centro de Profesores de Toledo  
<http://www.cprtoledo.com/modules.php?op=modload&name=News&file=article&sid=490> (Consulta: 5 de març 2010)