

Ser Profesor

HABILIDADES SOCIALES EN EL AULA (IV)

NIVEL DE MALESTAR

JUAN VAELLO ORTS

ORIENTADOR

OLGA VAELLO PECINO

PROFESORA DE SECUNDARIA

✿ **Vigilancia del nivel de malestar.** En cada jornada diaria de trabajo hay actividades que se realizan más a gusto que otras y momentos en los que nos sentimos más a gusto que en otros. En algunos profesores y profesoras las horas "felices" son la mayoría, mientras que en otros predominan las horas "infelices", que además tienen mayor capacidad para contaminar negativamente la percepción global sobre nuestra profesión y nuestro estado de ánimo.

Te presentamos un ejercicio de detección de malestares/bienestares y de agentes causantes de los mismos.

El objetivo es categorizar el malestar detectado, diferenciándolo por actividades de clase y señalando qué agentes son los principales responsables del malestar con el fin de sopesar qué capacidad de control tenemos sobre los mismos y qué acciones podemos realizar para mantener el bienestar y eliminar el malestar.

Las condiciones físicas de los espacios donde trabajamos, las relaciones personales y profesionales que mantenemos, las actividades que hacemos,... todo ello influye, notablemente, en nuestra labor docente. Por ello, es necesario hacerse chequeos periódicos.

FORMACIÓN DEL PROFESORADO



El gráfico diario del malestar

Te invitamos a observar durante una semana el grado de satisfacción de cada hora de actividad laboral, valorándolas de 5 a 1 en cada casilla, correspondiendo el 5 a una hora de trabajo muy placentera y el 1 a una hora de trabajo muy desagradable. Pueden ser horas de clase, tutoría, guardia, reuniones...

Tras la valoración emocional de cada hora laboral, anota en la misma casilla qué agentes presentes en la situación son, a tu juicio, los causantes fundamentales del tono emocional asignado. Puedes considerar estas posibilidades que aquí te ofrecemos u otras:

- Yo mismo.** La satisfacción/insatisfacción se debe sobre todo a mi actitud y mi forma de enfocar la actividad.
- Los alumnos.** El tono emocional depende fundamentalmente de la actitud de los alumnos.
- Algunos compañeros.** Depende de algunos profesores.
- La dirección.** Depende de la disposición de la junta directiva.
- El ambiente del centro.** Depende del contexto próximo (clima del centro...).
- Las familias.** Depende de la actitud de las familias.
- La sociedad.** Depende de la cultura imperante en general en la sociedad en que vivimos.
- El tipo de tarea a realizar.** No depende tanto de las personas implicadas, sino del tipo de actividad.

Anota también al final de cada día una evaluación del grado de bienestar percibido globalmente ese día (de 5 a 1) y qué acciones te puedes plantear como objetivos para mejorar la cota de satisfacción y afrontar mejor las actividades que resultan más desagradables.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
HORA 1					
HORA 2					
HORA 3					
HORA 4					
HORA 5					
HORA 6					
HORA 7					
Bienestar global del día					

Malestares	Acciones posibles para eliminarlos

❁ **Niveles de satisfacción: factores implicados.** Hay una serie de factores profesionales que inciden en nuestro nivel de satisfacción. Desde las condiciones físicas de los espacios donde trabajamos hasta las relaciones personales y profesionales que mantenemos, van modelando un cierto estado global que nos acerca a la satisfacción o insatisfacción laboral. Conviene reflexionar y conocer qué áreas profesionales son las que más satisfacción aportan a la vez que detectamos qué aspectos nos generan mayor grado de malestar o desencanto.

A continuación, te presentamos una tabla en la que puedes valorar tu grado de satisfacción de 5 a 1 (muy satisfactorio, satisfactorio, neutro, ligeramente insatisfecho, muy insatisfecho). Sobre los ítems valorados con 3 o menos, puedes marcarte como propósitos cambios que estén en tu ámbito de control.

NIVEL DE SATISFACCIÓN DEL PROFESOR					
Indicadores	5	4	3	2	1
Instalaciones del centro (edificio y estancias)					
Equipamiento didáctico del centro (condiciones materiales)					
Clima social (ambiente favorable al trabajo de profesores y alumnos)					
Relación profesional con la dirección (promueve un ambiente de trabajo)					
Trato personal por parte de la dirección (promueve un buen ambiente)					
Relación personal con los compañeros (ambiente del centro)					
Posibilidades de trabajo en equipo en el departamento didáctico					
Posibilidades de trabajo en equipo entre departamentos didácticos					
Conocimientos sobre la materia (cuánto sé)					
Normativa vigente (principios teóricos que la sustentan)					
Normativa vigente (utilidad práctica y aplicabilidad)					
Atención a la diversidad (cómo los atiendo)					
Estilo de enseñanza (cómo enseño)					
Interés de los alumnos por la materia (cómo los motivo)					
Rendimiento del profesor, eficacia (cuánto aprenden conmigo)					
Relación personal con los alumnos (empatía, cómo me tratan, cómo los trato)					
Nivel de conocimientos de los alumnos (cuánto saben)					
Comportamiento de los alumnos (cómo se portan)					
Disciplina en el aula (cómo los controlo)					
Rendimiento de los alumnos (cuánto rinden, cuántos aprueban)					
Relación con los padres/madres (empatía, colaboración, ausencia de quejas)					
Reconocimiento social de la profesión docente (cómo me consideran)					
Expectativas docentes, autorrealización (¿consigo lo que me propongo?)					
Otros:					
Otros:					
Otros:					
Nivel general de satisfacción con la profesión					
Nivel personal de satisfacción con el centro: estoy...					
Nivel de satisfacción general: la gente está...					
El centro funciona...					

❁ **Mejorar la capacidad de afrontamiento de situaciones generadoras de malestar.** Decía Epicteto que lo que nos hace sufrir no son los hechos, sino nuestra interpretación de los mismos. Mark Twain insistía en la misma idea al afirmar: "he pasado por cosas terribles en mi vida, algunas de las cuales sucedieron de verdad". Es por lo tanto una buena inversión emocional ocuparse de mejorar la forma de afrontar e interpretar las situaciones generadoras de malestar.

A continuación se sugiere un sencillo ejercicio para modificar

Lo que ayer me hizo sufrir, hoy no me hará sufrir

Piensa en un problema que recientemente te haya provocado un malestar considerable y anótalo:

Replantea la misma situación, pero adoptando otra perspectiva que te inmunice contra el malestar. Anota pensamientos que te ayuden a ver la situación desde una perspectiva positiva:

❁ **Sustituyendo pensamientos.** El cerebro social, cuando está libre de otra actividad que absorba recursos, suele recuperar recuerdos ligados al malestar, provocado por situaciones recientes o lejanas en el tiempo, que vienen a resurgir en forma de "malos recuerdos", mediante un sesgo emocional que carga sobre lo negativo en detrimento de los recuerdos positivos. Conviene, de vez en cuando, sacar a la luz de nuevo recuerdos positivos que generen.

Carta a mí mismo

Escríbete una carta como si fueras tu mejor compañero de trabajo, procurando resaltar algunas cualidades que crees tener, algunos logros y actividades que sueles desempeñar con eficacia. Pide a un compañero/a que te escriba una carta en el mismo sentido.

❁ **Mi horóscopo profesional para esta semana.** Tenemos una parte importante de responsabilidad sobre lo que nos ocurre. Independientemente de los factores incontrolables, hay una serie de factores controlables que van a determinar parte de lo que nos va a ocurrir y casi todo lo que vamos a sentir con lo que nos va a ocurrir.

Un ejercicio que puede ayudarnos a activar tendencias que contribuyan activamente a la construcción de nuestro futuro inmediato es la concreción explícita de deseos profesionales y su conversión en objetivos. Se trata de incluir logros deseados, retos y conquistas personales en forma de pronóstico realizable, procurando hacer cumplir lo que el "horóscopo" nos anuncia.

Mi horóscopo profesional para esta semana

Esta semana te sentirás...

No te sentirás...

Harás...

No harás...

Te mantendrás...

Evitarás...

Con tus alumnos...

Con tus compañeros...

PARA SABER MÁS

—VAELLO ORTS, J., *Las habilidades sociales en el aula*, Santillana, Madrid, 2005.

—VAELLO ORTS, J., *Cómo dar clase a los que no quieren*, Santillana, Madrid, 2007.

—VAELLO ORTS, J., *El profesor emocionalmente competente*, Graó, Barcelona, 2009.