



CICLE DE SEMINARIS WEB 24/25
APRENTATGES I REFLEXIONS COMPARTIDES IV

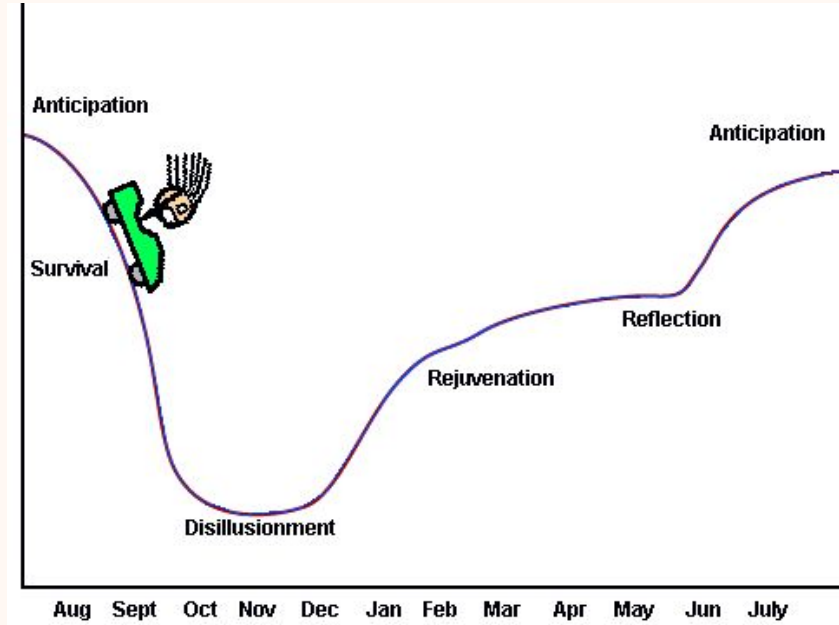
CONSTRUIR BENESTAR DOCENT PER A L'ÈXIT EDUCATIU

VICENT SÁNCHEZ

REFLEXIONEM SOBRE BENESTAR

Estat **dinàmic**, en el qual l'individu és capaç de desenvolupar el seu potencial, treballar productivament i creativa, construir relacions fortes i positives amb la resta i contribuir a la seva comunitat.
(FMC&WP, 2008)

El Benestar Docent (...) és el resultat de l'**harmonia** entre els factors ambientals específics, d'una banda, i les necessitats i expectatives personals del professorat, de l'altra banda. (Aelterman *et al.*, 2007)





Quina és la naturalesa d'aquest estat dinàmic?

Quins factors afavoreixen o dificulten l'harmonia?

Per què necessitem benestar docent?

Com podem construir major benestar?

POSEM EL FOCUS: LA RESILIÈNCIA DOCENT

Resistir les dificultats i retornar VS Reaccionar positivament a les adversitats

No és una qualitat innata o fixa: s'aprèn i s'adquireix.

Identificar els trets personals i els factors de protecció que contribueixen a **uns resultats positius**:

- La resiliència docent és específica del context
- La resiliència docent és específica del rol
- La resiliència docent és compromís i pertinença



RELACIONAL

Depèn de les relacions de suport i confiança amb la comunitat educativa



EVOLUTIVA

Depèn de les connexions emocionals, intel·lectuals i espirituals

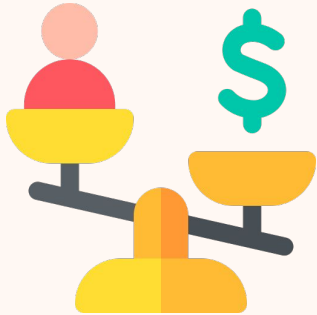


DINÀMICA

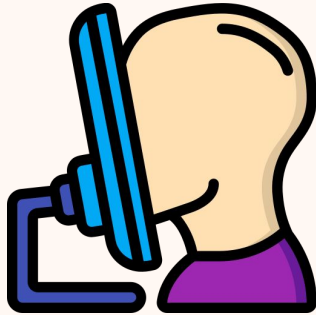
Depèn de les estructures organitzacionals dels contextos educatius

Reptes que posen a prova la resiliència docent

(Day i Gu, 2015)



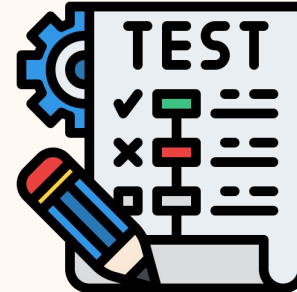
AUGMENT DE
PROBLEMES
SOCIALS



CULTURES DE
PANTALLES I
INTERNET



PRESSIÓ DE
POLÍTIQUES
EDUCATIVES



ESTÀNDARDS
OFICIALS

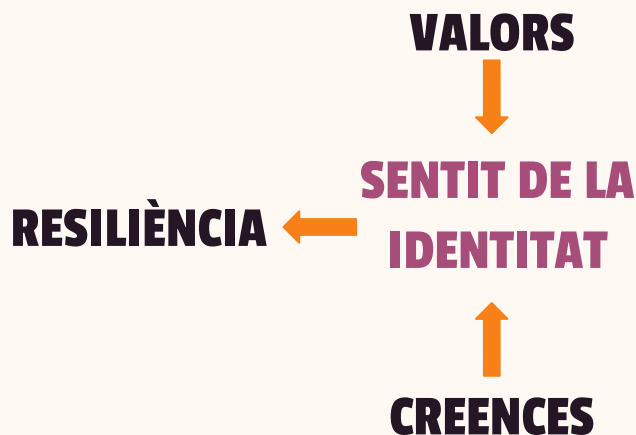


CULTURES
D'ALTA
DEMANDA

+ESTRÉS

Disrupció dels aprenentatges
Condicions de treball adverses
Deteriorament de les relacions educatives

ELEMENTS QUE INFLUEIXEN EN LA RESILIÈNCIA DOCENT



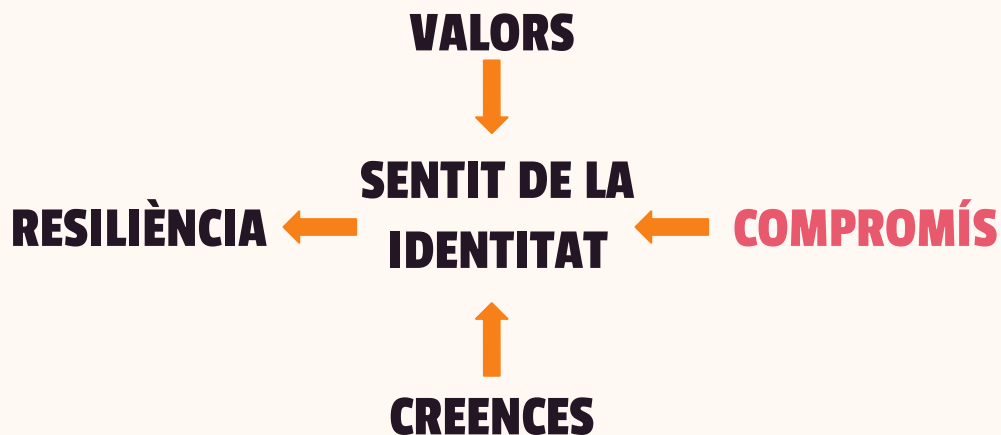
IDENTITAT: donar sentit al som i a la imatge que projectem a la resta. Ser-ne conscients de l'evolució

“JO” PERSONAL vs “JO” DOCENT

- Identitat professional: com et contemples en relació a la resta de docents (vocacional)
- Identitat de rol: com et veus segons el rol o els rols que desenvolupes
- Identitat organitzacional: com et desenvolupes en el context del projecte educatiu (orgull, lleialtat)

VALORS I CREENCES COMPARTIDES

ELEMENTS QUE INFLUEIXEN EN LA RESILIÈNCIA DOCENT



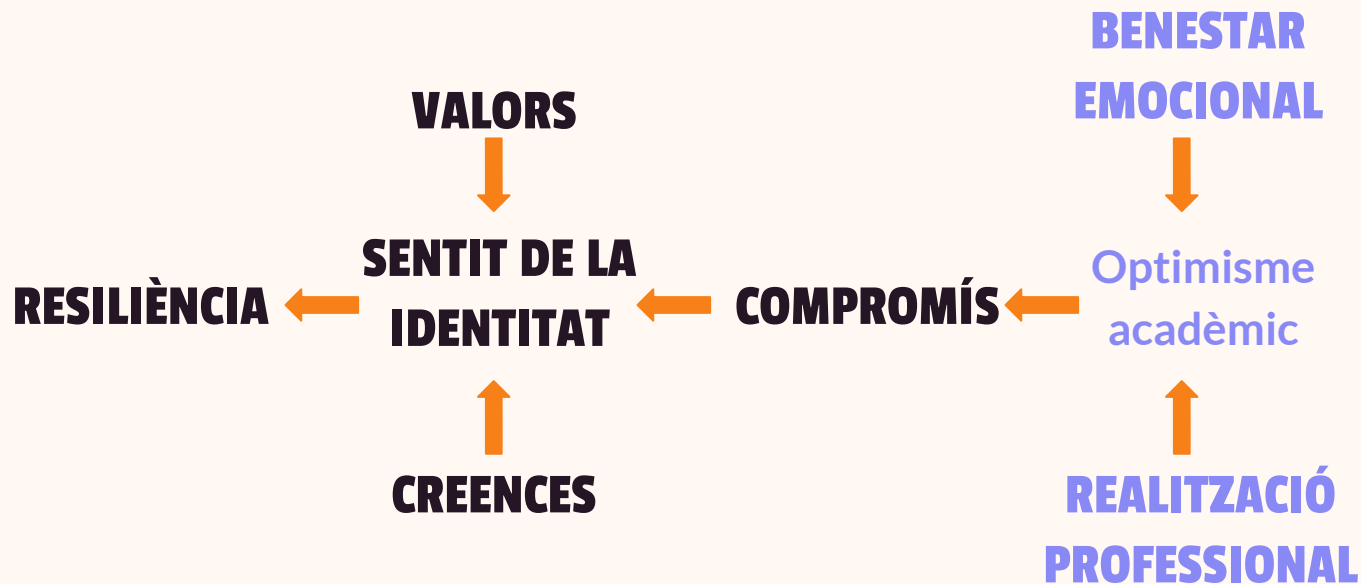
El manteniment de la **VOCACIÓ** docent es dona en professorat que entén l'ensenyament com un "estil de vida" i que obtenen "plaer" per l'aprenentatge de l'alumnat.

ENERGIA EMOCIONAL

Vies internes del "jo docent":

- Espiritual: missió, més que una feina
- Emocional: vincles positius amb la comunitat
- Intel·lectual: la complexitat de l'aprenentatge és un repte

ELEMENTS QUE INFLUEIXEN EN LA RESILIÈNCIA DOCENT



“L’optimisme acadèmic és la creença individual de què pot ensenyar eficaçment, de què tot l’alumnat pot aprendre i de què les famílies hi donaran suport”

(Beard et al., 2010)



ELEMENTS QUE INFLUEIXEN EN LA RESILIÈNCIA DOCENT

Optimisme
acadèmic

**REALITZACIÓ
PROFSSIONAL**

SUPERVIVÈNCIA: complaença amb el sistema i respecte a les expectatives

+

ÈXIT: impacte positiu sobre l'aprenentatge de l'alumnat

“L'optimisme acadèmic és la creença individual de què pot ensenyar eficaçment, de què tot l'alumnat pot aprendre i de què les famílies hi donaran suport”

(Beard et al., 2010)

Assercions sobre el professorat realitzat professionalment:

1. Forta ètica del treball, sentit de la vocació
2. Reclamen assertivament els recursos específics per enfortir les seves pràctiques
3. Atribueixen el seu èxit a un fort coneixement de la professió, especialment aquell dirigit a la personalització dels aprenentatges, i a la comunicació amb les famílies
4. Cerquen oportunitats de liderar iniciatives per millorar el projecte educatiu, malgrat les barreres contextuais

ELEMENTS QUE INFLUEIXEN EN LA RESILIÈNCIA DOCENT

Optimisme
acadèmic



**BENESTAR
EMOCIONAL**



“Reserves de cures”

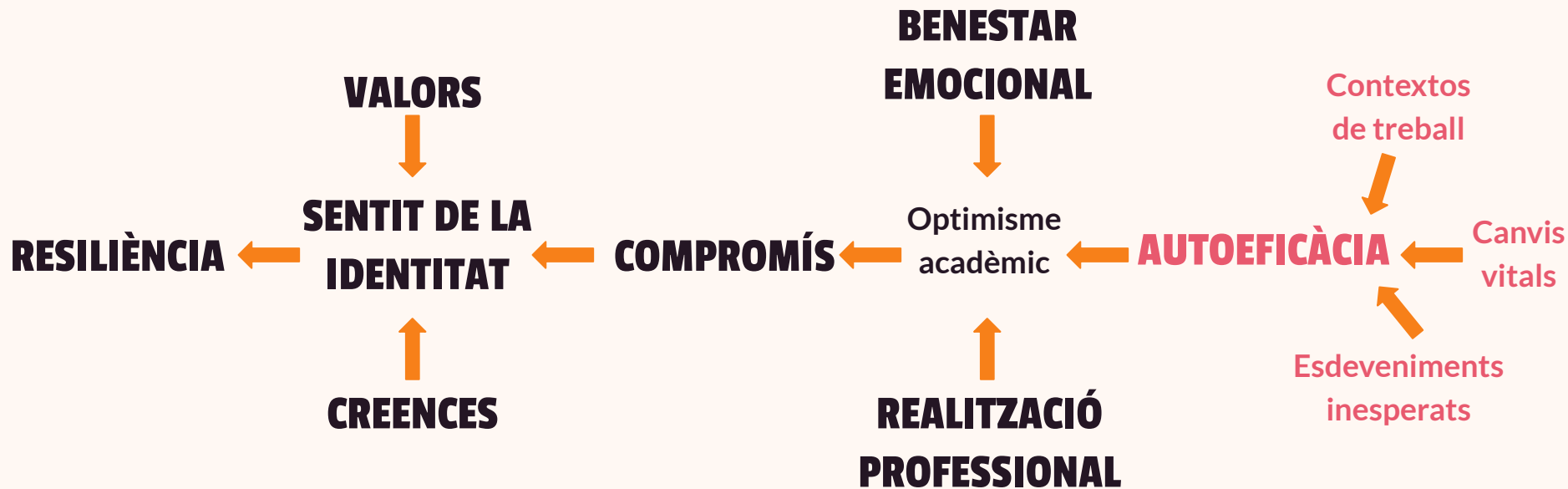
“L’optimisme acadèmic és la creença individual de què pot ensenyar eficaçment, de què tot l’alumnat pot aprendre i de què les famílies hi donaran suport”

(Beard et al., 2010)

Alumnat La cura “de”	Relacions positives amb l’alumnat Confiança i respecte Aprentatge inspirador	Exigència desequilibrada Conductes desafiants Desconeixement de necessitats
Equip Docent Reciprocitat	Col·laboració docent Atmosfera oberta i positiva	Contacte esporàdic i resistència Discrepàncies i unidireccionalitat
Lideratge educatiu La cura “per”	Lideratge de suport Acollida i acompanyament Reconeixement	Desconfiança Assetjament i autoritarisme Legalisme



ELEMENTS QUE INFLUEIXEN EN LA RESILIÈNCIA DOCENT

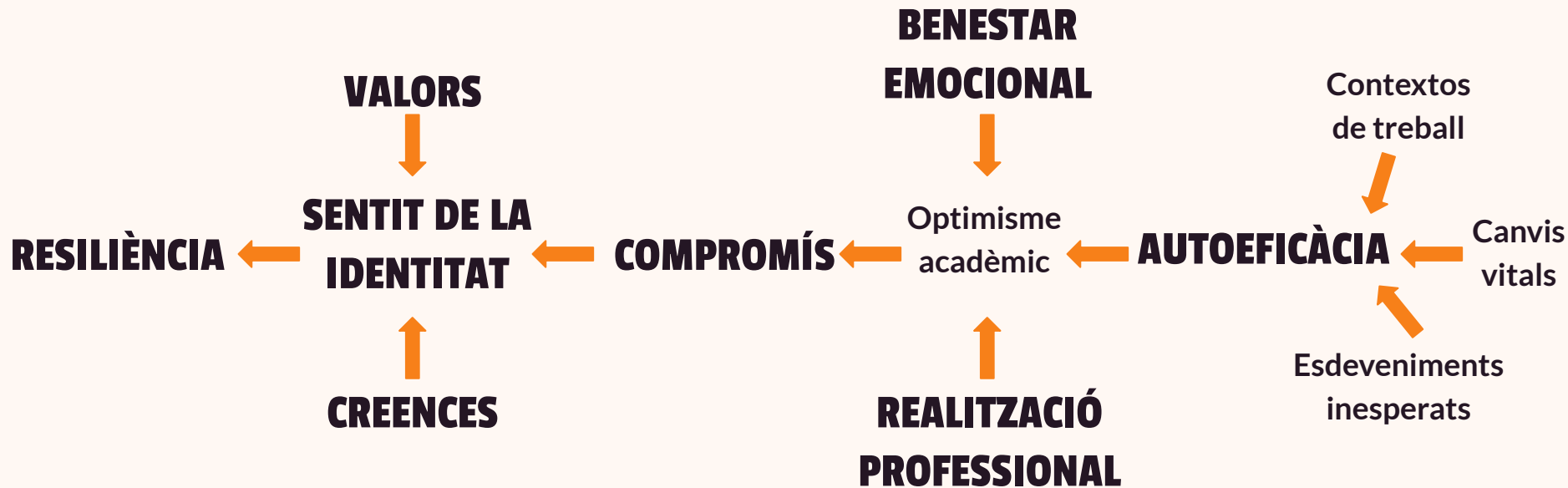


ELEMENTS QUE INFLUEIXEN EN LA RESILIÈNCIA DOCENT

AUTOEFICÀCIA ← **DPC: Desenvolupament Professional Continu**

	REESTRUCTURACIÓ	REMODELACIÓ	REVITALITZACIÓ	REFORMULACIÓ
MOTOR	Rendició de comptes i control administratiu	Compliment de l'agenda oficial	Renovació professional	Reinvenió professional
PROPÒSIT	Actualització de competències	Modificació de pràctiques	Repensar i renovar pràctiques	Pràctiques d'impacte
CONCEPCIÓ	Transmissió	Transmissió	Transició	Transformatives
RESPONSABILITAT	Sistema Educatiu	Centre educatiu	Professorat	Equip docent
ENFOCAMENT	Formacions	Aprenentatge professional	Col·laboració	Implicació mútua
RESULTAT	Professorat tècnic: millora competències	Professorat artesà: actualització	Professorat reflexiu: replantejament	Professorat autònom: nou coneixement

ELEMENTS QUE INFLUEIXEN EN LA RESILIÈNCIA DOCENT



(Day i Gu, 2015)

FASES DE LA VIDA PROFESSIONAL

1

0-3 ANYS

Compromís i vocació:
necessitat de suport i
desafiament personal

2

4-7 ANYS

Identitat i eficàcia a l'aula:
sobrecàrrega i necessitat
de desenvolupament
professional

3

8-15 ANYS

Gestionar canvis de rol i canvis
en la identitat: tensions i
transicions, necessitat de
lideratge de suport

4

16-23 ANYS

Realització o estancament
professional: desafiament,
motivació i compromís.
Reinvenció

5

24-30 ANYS

Desequilibris en la motivació:
conductes alumnat, canvis
vitals, valoració carrera.
Actualització

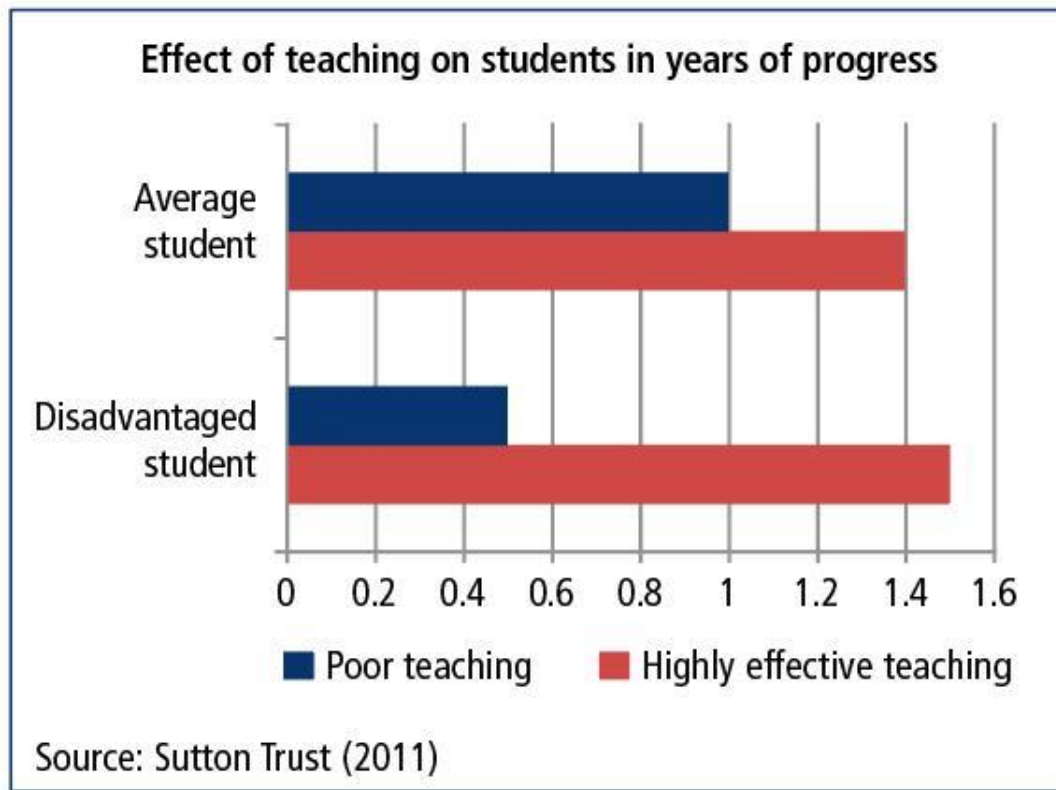
6

MÉS DE 31

Dificultats per gestionar
canvis, pensant en la
jubilació

Per què necessitem benestar docent?

1. Les baixes del professorat són cares
2. Les absències del professorat afecten negativament al progrés de l'alumnat
3. Les absències del professorat afecten desproporcionadament a l'alumnat amb menys recursos



Per què necessitem benestar docent?

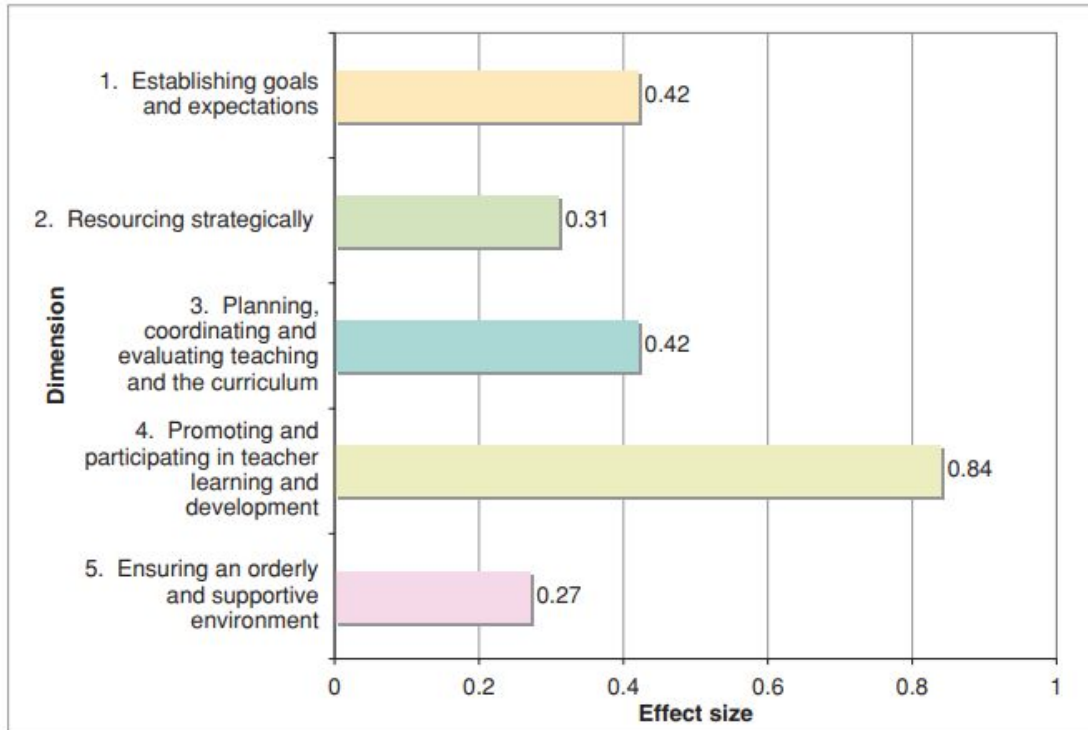


Figure 14. The relative impact of five leadership dimensions on student outcomes

Com podem construir major resiliència i millorar així el benestar?

Table 2.1 Risk and protective factors for teacher resilience (Beltman et al. 2011)

	Individual	Contextual
Risk factors	<ul style="list-style-type: none">• Negative self-beliefs and confidence• Reluctance to seek help• Conflict between personal beliefs and practices	<ul style="list-style-type: none">• Behaviour management• Meeting needs of disadvantaged students• Heavy workloads and time required for non-teaching duties• Lack of resources• Relations with students' parents• Difficult schools or classes
Protective factors	<ul style="list-style-type: none">• Altruistic motives• Sense of competence and pride• Strong intrinsic motivation• Tenacity and perseverance• Internal locus of control• Proactive, problem-solving skills• Self-insight and reflection• Professional aspirations	<ul style="list-style-type: none">• School administrative support• Mentor relationships• Support from peers and colleagues• Working with the students

Com podem construir major resiliència i millorar així el benestar?



Com podem construir major resiliència i millorar així el benestar?

Table 2.2 Dimensions and aspects of teacher resilience

Dimension	Aspects of resilience examples
<i>Emotional</i>	not taking things personally, sense of humour, ability to bounce back, emotion regulation
<i>Motivational</i>	self-belief and confidence, persistence and perseverance, having realistic expectations, being positive and optimistic
<i>Profession-related</i>	teaching competence and skills, classroom management, facilitating effective learning, being flexible and adaptable
<i>Social</i>	asking others for assistance, interpersonal skills, ability to take advice from others, professional and personal support networks

PERMA pillar	Intervention
Positive emotion	<ul style="list-style-type: none"> • Count your blessings • Keep a gratitude journal • Identify 'three good things' and why they happened • Identify what works well • Establish a gratitude wall • Encourage emotional literacy • Mindfulness exercises
Engagement	<ul style="list-style-type: none"> • Take the VIA Character Profile to identify Signature strengths • Have character strengths conversations with colleagues • Identify strengths overplayed and underplayed • Reflect on Explanatory style • Practice Optimistic Thinking (ABCDE) • Set meaningful goals
Relationships	<ul style="list-style-type: none"> • Practice Active Constructive Responding • Issue Thank you Cards or Gratitude cards • Establish "Caught you doing well" moments • Establish a Random Acts of Kindness week • Participate in Mentoring programmes • Learn Coaching Psychology skills • Encourage positive social events • Provide access to who and how to seek support

Meaning	<ul style="list-style-type: none"> • Reflect on core values and how we live them • Write about our best self at work • Visualise success and positive impact • Job Crafting • Track your progress • Scaffold milestones
Accomplishment	<ul style="list-style-type: none"> • Use an "Achievement List" instead of a "To-Do" list each day • Peer Observations to track what is working well • Goal setting with multiple pathways • Engage in solution-focused conversations • Celebrate moments of positive impact

Com podem construir major resiliència i millorar així el benestar?

● **RELACIONS**

Establir relacions personals i professionals significatives

● **MENTORIES**

Compartir experiències i contribuir a la reflexió conjunta

● **RESOLUCIÓ**

Analitzar profundament els factors estressants i generar solucions creatives

● **ESPERANÇA**

Analitzar tot el que s'ha assolit per planificar el curs següent partint dels aprenentatges

● **ALTES EXPECTATIVES**

No rendir-se: mantenir la creença que tot l'alumnat pot aprendre i minimitzar els factors externs

● **CONSCIÈNCIA SOCIOCULTURAL**

L'alumnat necessita professorat competent, compromès i eficaç, especialment l'alumnat vulnerable

● **DPC**

Cercar oportunitats, formals i informals, de desenvolupament professional adient a la fase en què et trobes, dins i fora de l'equip docent.



GRÀCIES

