

Autors

Àngel Guirado Serrat
aguirado@copc.cat
608152608

Jordi Fernández Serra
jordi.fernandez@copc.cat
655492846

Girona, 1 d'octubre de 2025

ESTUDI SOBRE EL MALESTAR DOCENT ENTRE ELS DOCENTS DE SECUNDÀRIA

L'estudi que presentem, elaborat durant el darrer trimestre del curs 2024-2025 pretén recollir les concrecions del possible malestar docent descrivint els factors que més influència tenen en la seva salut mental. Aquest malestar es posa en evidència a partir de les percepcions expressades pel mateix professorat en la línia d'altres estudis semblants.

RESUM

El present estudi té com a objectiu identificar les principals causes del malestar docent a secundària i les propostes que, segons els mateixos docents, poden contribuir a millorar el seu benestar. Inclou dades quantitatives i qualitatives sobre causes i percepcions individuals, tant externes com internes al docent, i els efectes sobre el benestar i la qualitat de la tasca educativa. S'ha aplicat un formulari que combina preguntes obertes i tancades, al que han respost 818 docents majoritàriament de la demarcació de Girona. El professorat atribueix el malestar principalment a les condicions laborals, pel baix reconeixement professional, pel poc suport de l'administració, per l'excés de burocràcia i pels conflictes constants amb famílies i alumnat i per les dificultats en la gestió disciplinària. Entre les solucions proposades destaquen el reconeixement de la feina docent, l'increment de recursos i professionals de suport, la reducció de ràtios i de la càrrega administrativa, així com suport emocional i formació en gestió emocional i cohesió d'equips. Igualment, es reclama més implicació de les famílies i més consciència respecte a la disciplina i l'autoritat docent. Tot plegat repercuteix en la salut mental i emocional del professorat i conseqüentment en la qualitat educativa.

Paraules clau: malestar docent; benestar laboral; condicions laborals; gestió emocional; qualitat educativa.

Aquest treball s'ha portat a terme amb la contribució del Grup de Treball Neurodiversitat i Conducta en l'Àmbit Educatiu de la Delegació Territorial del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya de Girona. Ha col·laborat en la distribució telemàtica del formulari els Serveis Territorials d'Educació de Girona.

OBJECTIU DE L'ESTUDI

El present estudi té per objectiu la identificació de les necessitats, les causes, les inquietuds associades al malestar del professorat d'ensenyament secundari i les possibles millores per promoure un entorn laboral emocionalment més saludable, i en conseqüència l'increment de la qualitat educativa.

Considerem que la qualitat del sistema educatiu no està desvinculada de l'estat anímic dels professionals. Un malestar evident o latent que afecta les relacions que el professorat estableix amb l'alumnat i amb els mateixos companys. Els efectes sobre la qualitat educativa és més que remarcable en un moment de forta pressió de l'entorn i d'uns resultats que no són del tot satisfactoris. Les causes poden ser internes al docent o externes les quals no estan sota la seva capacitat de control. Ambdues, en interacció, provoquen estats d'ànim diversos, alguns de preocupants. La hipòtesi plantejada és que existeixen causes que provoquen malestar docent i, un cop identificades, poden ser motiu de millora a través d'un pla d'intervenció a diferents nivells els quals voldrien donar resposta als problemes identificats. Un objectiu complementari, però no menys important de l'estudi és oferir una lectura descriptiva de les causes, útil per a professionals de la psicologia i de l'educació, que els orienti en la prevenció psicosocial i en el suport institucional als centres educatius.

METODOLOGIA

Hem partit d'un qüestionari estructurat de 16 ítems (Annex 1), que han contestat professors de secundària (N: 818), homes i dones, amb diferents nivells d'experiència i especialitats.

La resposta al formulari ha estat voluntària. El període de resposta ha estat des del mes d'abril a finals de maig del 2025 per evitar coincidir amb el període d'avaluacions i la sobrecàrrega administrativa del final de curs. Les respostes obertes s'han categoritzat en grups. Les respostes tancades s'han agrupat en forma de percentatges. La distribució segons homes o dones, amb més experiència o poca i segons les especialitats, poden portar una percepció concreta i uns efectes diferenciats segons aquests perfils.

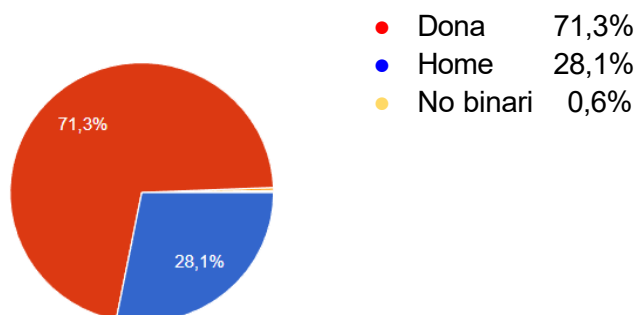
El formulari consta de 3 blocs de preguntes: un bloc d'identificació del grup de referència o perfil docent, un bloc de relació de causalitats respecte al benestar emocional i un bloc de preguntes relatives a propostes de solucions per millorar el seu benestar.

El tractament de les dades s'ha fet per càlcul de freqüències i percentatges per a preguntes tancades i les preguntes de resposta oberta s'han categoritzat per oferir percentatges com a tendència.

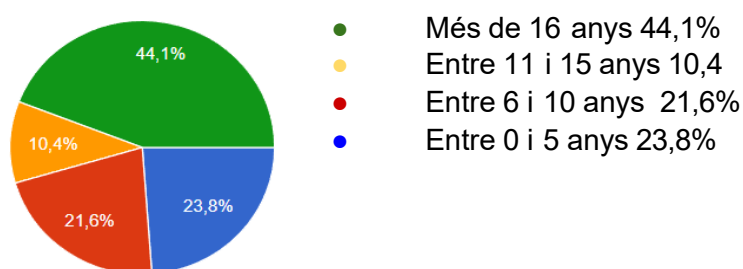
RESULTATS

Sobre el perfil docent dels participants:

1. Amb relació al gènere amb el qual s'identifiquen:



2. Amb relació als anys en l'exercici de la docència:



3. Amb relació a les especialitats:

De les 818 respostes obtingudes només 789 respostes són vàlides. (Per aquest motiu, el percentatge de respostes segons el gènere no coincideix amb el que indica el perfil dels participants en la primera pregunta). La taula mostra els percentatges per gènere i especialitat.

N: 789	Homes 32,9% (259)	Dones 67,1% (530)
Llengua i literatura catalana i castellana	3%	11,2%
Anglès	1,3%	7,7%
Alemany	0%	0,3%
Francès	0%	1,26%
Matemàtiques	4,6%	4,3%
Robòtica i programació	0,1%	0,9%
Ciències de la naturalesa: (Biologia i Geologia; Física i química)	1,7%	9,37%
Ciències Socials: (Geografia i Història)	3,2%	5,4%
Educació física	1,8%	1,5%
Visual i Plàstica	1%	1,6%
Música	1,1%	1,7%

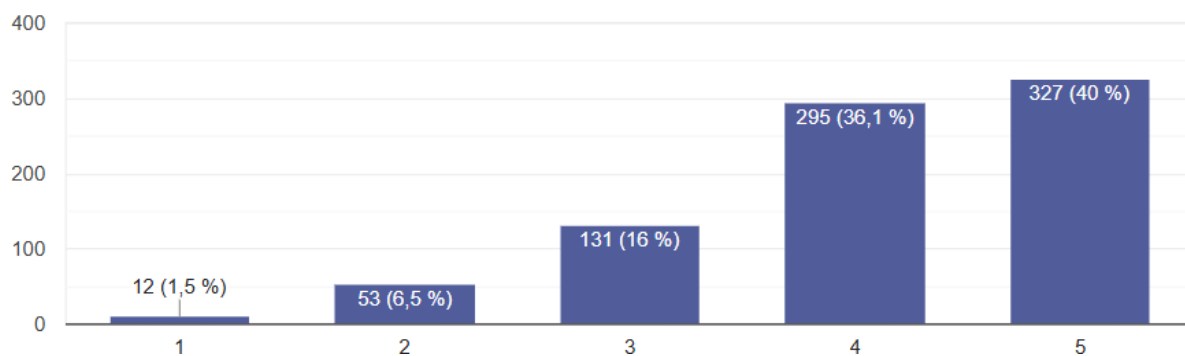
Tecnologia	3%	3,8%
Economia bàsica	1,7%	1,3%
Cicles	7,7%	1,9%
Religió	1%	0,6%
Formació i orientació laboral	0,5%	0,9%
PFI	0%	1%
Orientació educativa (PSI)	0,3%	6,2%

La distribució de les especialitats per les característiques dels docents, les dones són percentualment més presents en les llengües, en les ciències de la naturalesa i socials, i en orientació educativa. Els homes són percentualment més presents als centres en cicles formatius. En la resta d'especialitats hi ha petites diferències que considerem poc significatives (igual o menys de l'1%).

4. Amb relació a com afecta el benestar emocional la gestió de la diversitat a l'aula

Amb relació a com afecta el benestar emocional la gestió de la diversitat a l'aula, (1= Poc o gens, 1,5%, 2 una mica, 6,5%, 3 bastant, 16%, 4 força, 36,1%, 5 molt, 40%) el professorat considera que sí que els afecta i en són conscients. Consideren que la gestió de la diversitat a l'aula, com a principi bàsic del sistema educatiu, és un repte molt alt que no sempre aconseguixen atendre, convertint aquesta diversitat és una causa important de desgast emocional.

818 respostes



5. Existeixen causes externes al docent en les quals no hi poden intervenir directament perquè no depenen d'ells. Descriuen per ordre d'importància quines d'aquestes causes provoquen malestar emocional. (Cada docent pot donar més d'una resposta)

	% de respostes
Ràtios elevades	36%
Alta diversitat i no saber com atendre-la	20%

Conductes disruptives i conflictivitat	11,4%
Mancances de l'alumnat (hàbits)	9%
Faltes de respecte als docents	8,1%
Falta de recursos i formació continuada	8%
Excés de burocràcia i càrrega de treball	6,5%
La gestió emocional de l'alumnat	1,6%
Canvis normatius	0,8%
Imprevisió de plantilles i afectació organitzativa del centre	0,8%

Les principals fonts del malestar docent estan, en primer lloc, les ràtios elevades que sumades a l'alta diversitat real i percebuda, amb pocs recursos i poca formació impedeixen atendre un alumnat mancat d'habilitats, coneixements i actituds positives a l'aula. El resultat és una pèrdua de l'autoritat docent. S'afegeix en un segon ordre, els constants canvis normatius que donen poca estabilitat i desconfiança, una mala organització en l'assignació de les plantilles docents, la insuficient estabilitat docent i una excessiva càrrega de treball en la que destaca la burocràcia, la feina a casa i l'obligada planificació. La deficient formació permanent en la gestió dels conflictes tanca un conjunt de dèficits estructurals que generen malestar.

6. Existeixen causes externes al centre en les quals no es pot intervenir directament i els canvis no depenen d'ells. Descriuen per ordre d'importància quines d'aquestes causes els generen malestar emocional. (Cada docent pot donar més d'una resposta)

	% de respostes
Les famílies amb els seus problemes	36%
Burocràcia exigida i poc útil. Falta de temps.	15%
Recursos per atendre la diversitat	9%
Excés de diversitat	9%
Falta de valoració de la feina docent	9%
Normativa canviant	9%
Problemes emocionals i de salut mental de l'alumnat, d'atenció i concentració	8%
Ràtios excessives	5%

Models educatius permissius	1%
-----------------------------	----

En aquest apartat destaca que l'origen extern dels problemes està centrat en la societat i la família que no ajuden en l'educació dels fills. Ràtios fixades per l'administració i pocs recursos per atendre l'alta diversitat existent i la incorporació tardana s'afegeixen com a dificultats als problemes emocionals dels alumnes i que no es poden atendre pels recursos formatius insuficients, plantilles insuficients i un sistema educatiu massa permissiu. El fet de no poder ser ateses, perquè no estan sota del control directe del docent, provoca impotència i malestar. Altres comentaris van en la línia dels problemes psicològics dels alumnes i la sobreprotecció que exerceix la família. Totes elles depassen les possibilitats dels docents amb l'actual distribució d'especialitats i el nombre de docents de diversitat i orientació.

7. Dels factors descrits a continuació, quins consideren que tenen un impacte més significatiu en el seu benestar emocional. Valoració per ordre de rellevància en l'impacte. Aquí es relacionen els factors següents: organització del centre, metodologia, recursos didàctics i col·laboració amb companys.

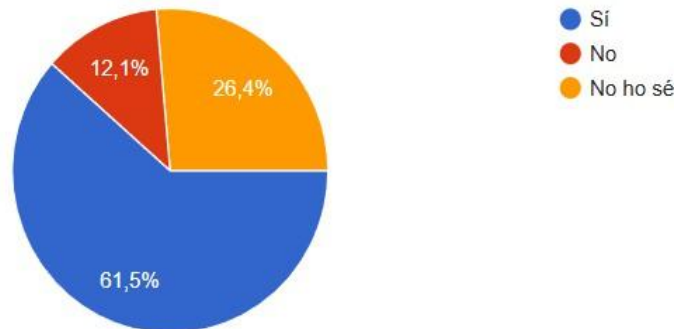
	Impacte significatiu (0-10)
Organització del centre	7,1
Col·laboració amb els companys i companyes	7
Recursos didàctics	6,2
Metodologia	6

Els aspectes més relacionats amb l'organització del centre, els horaris, la distribució de les assignatures al llarg de la jornada i la interacció col·laborativa entre companys són els factors que tenen més impacte en el benestar emocional. El clima de centre i el suport dels companys són els altres factors amb més impacte positiu.

8 i 9. Consideren si els docents del seu centre estan conscienciats sobre les conseqüències del malestar en l'exercici de la docència. En quin grau estan conscienciats/des sobre els problemes emocionals derivats de l'activitat docent? Es tracta de saber si en són conscients.

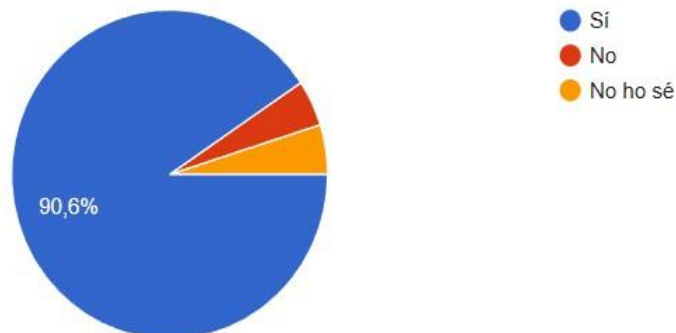
Pregunta 8.

818 respostes



Pregunta 9.

818 respostes

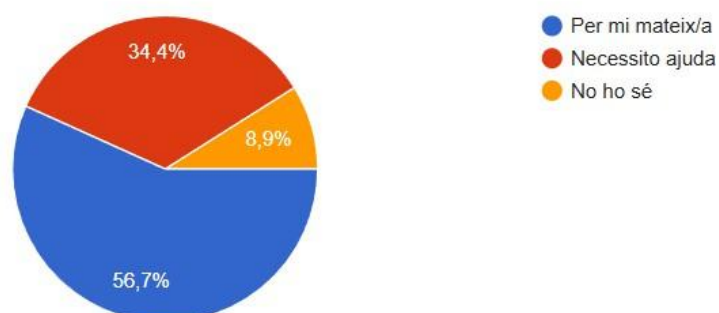


Consciència personal-individual	90,6%
Consciència col·lectiva-claustre	61,5%

És unànime la consciència individual dels problemes emocionals derivats i implícits de la docència. En canvi, només dos de cada tres docents creu que el claustre n'està conscienciat.

10 i 11. Consideren que tenen la capacitat de gestionar adequadament les situacions estressants per elles/ells mateixes/os? Si necessiten ajuda externa, on la demanen?

818 respostes



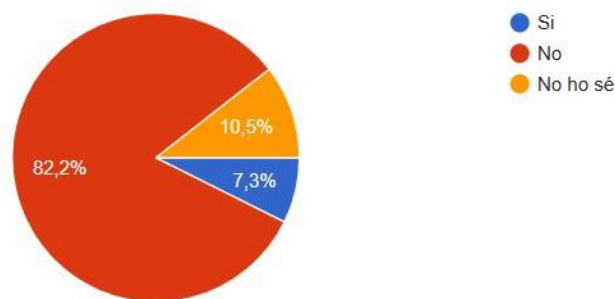
El 56,7% afirmen que poden gestionar situacions estressants per si mateixes/os, un 34,4% creu que no necessita ajuda i un 8,9% no ho sap.

Amb relació a la pregunta 11. Si creus que necessites ajuda, on la demanes?, s'observa que les respostes han estat múltiples, atès que un mateix docent ha pogut seleccionar més d'una opció. Això ha generat un nombre de respostes superior al de participants. Un total de 480 respostes seleccionen majoritàriament amics i/o companys de feina. Això posa en relleu que tot i l'alta consciència sobre els efectes de l'estrès per part de la majoria, la demanda d'ajut especialitzat per abordar-los es manté molt reduïda.

12 i 13. Consideren que es duen a terme iniciatives adequades per promoure i cuidar el benestar emocional del professorat? Quines?

El 82,2% respon que no es duen a terme iniciatives per atendre el malestar docent. De la mateixa manera que existeix consciència del problema individual i de claustre, quatre de cada cinc docents creu que no es porten a terme accions o iniciatives per atendre el malestar individual existent. També un de cada tres respon que no treballa habitualment activitats vinculades al benestar emocional, sigui per iniciativa pròpia o les facilitades des del centre, quan n'hi ha.

818 respostes

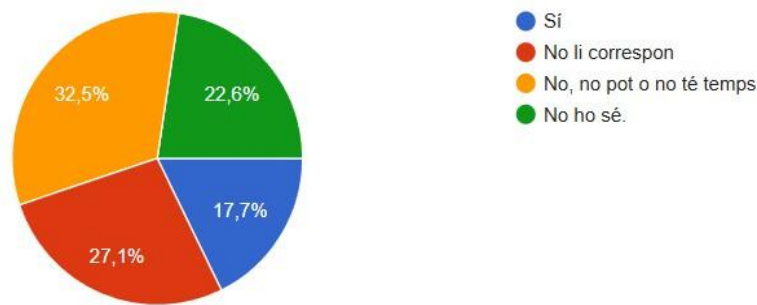


14. Han rebut formació o assessorament sobre com tenir cura del seu benestar emocional?

Dos de cada tres docents diu no haver rebut cap formació d'autocura personal (68,9%). Això suposa, que d'existir, no en són conscients i que, per tant, no han aprofitat la formació ni l'assessorament del qual hagin pogut disposar. La majoria desconeix que n'hi hagi. Relacionada amb la resposta anterior (13), aquesta consciència vindria reforçada per la creença de manca d'iniciatives al respecte.

15. El professorat d'orientació educativa del teu centre està en disposició de proporcionar-te eines o estratègies útils per abordar les teves necessitats relacionades amb el benestar emocional?

818 respostes



Aquesta pregunta no és contestada en la línia sol·licitada. Com que creuen que no es porten iniciatives per al benestar emocional, ni tampoc en segueixen cap majoritàriament, implícitament no contempen ni tampoc creuen que el professorat d'orientació aporti eines ni estratègies per atendre el malestar emocional.

Consideració: Amb relació al benestar emocional del professorat, la funció de l'orientador/a educatiu se centra a proporcionar suport i acompanyament en aquells aspectes que poden incidir en la salut emocional i en la qualitat de la pràctica docent. Una altra funció rellevant és la mediació en la gestió de conflictes amb alumnat, famílies o equips docents, contribuint a reduir la càrrega emocional associada.

16. Des de la seva perspectiva, quines aportacions o propostes consideren més adequades per millorar el benestar del professorat, tant des de la prevenció com en l'atenció posterior?

Propostes del professorat:

- Millora del tractament a la diversitat, per la complexitat i l'augment, amb més recursos, més professorat i ràtios més baixes, per reduir l'alt percentatge de NEE i NESE.
- Formació permanent en metodologies, didàctiques i tractament de la diversitat.
- Menys càrrega burocràtica i docent, millora de la percepció docent per part de la societat.
- Més participació positiva de les famílies.
- Millora de l'organització, previsió i estabilitat de les plantilles.
- Encara que creuen en la formació d'autocura en gestió emocional, no és de la que escullen en preferència. Preocupa i, per tant, han de resoldre els conflictes dels alumnes mitjançant els recursos i la formació docent.

CONCLUSIONS I PROPOSTES

Respecte a la consciència i la percepció del problema, els resultats apunten a l'existència de consciència personal en el 90,6% del professorat que ha constatat l'existència de problemes emocionals derivats de la docència. Pel que fa al claustre de professors aquesta consciència és menor (61,5%).

Respecte a les iniciatives i la formació sobre autocura, no es reconeixen iniciatives apropiades (82,2%) per promoure el benestar docent. Tampoc es fan referències a les que tenen a disposició els docents i els instituts del Departament d'Educació de la Generalitat. Una àmplia majoria, dos de cada tres, no han rebut cap formació ni assessorament específic sobre aquesta matèria, ni ara ni durant la seva etapa formativa. Això confirmaria el desconeixement generalitzat del professorat sobre la informació en seguretat i salut laboral que hi ha disponible per a tot el personal en la intranet del Departament d'Educació.

En la gestió de l'estrès i els problemes conseqüents, més de la meitat (56,7%) afirma que pot gestionar per ell mateix els problemes de malestar emocional. Els que demanen ajut (el 58%) recorren principalment a amics i companys més que no pas a recursos institucionals interns o externs al centre (psicòleg en el cas extern o orientador en el cas intern).

Entre els factors que més influeixen en el malestar està la gestió de la diversitat a l'aula que genera el repte més alt i un important factor de desgast emocional. Segueixen els problemes de conducta, disciplina i aprenentatge de l'alumnat i finalment la càrrega lectiva. No s'oblida la feble participació de les famílies en el suport que han de donar als docents.

Com a factors que influeixen en el benestar i per aquest ordre destaquen l'organització del centre (hores, matèries, grups, tutories, responsabilitats), el clima i la relació amb els companys de centre, disposar dels recursos didàctics necessaris i el bon ús de la metodologia.

En resum, el formulari contestat per 818 docents indica que:

1. Hi ha discordança entre consciència i acció: tot i la consciència personal i col·lectiva, els centres no despleguen iniciatives sistemàtiques de suport tant internes com les externes.
2. Manca o insuficiència de formació: dos terços del professorat no ha rebut cap formació en autocura.
3. Dependència de xarxes informals: el suport principal es troba en l'àmbit personal (amics i companys), i no en circuits professionals interns al centre o externs al sistema educatiu.
4. Organització com a factor clau: els resultats mostren que les millores organitzatives i de clima de centre són les més valorades pels docents i les que tenen més incidències en el benestar. Formen una protecció enfront del malestar.
5. Diversitat com a font d'estrès: la gestió de grups heterogenis, en nivells de coneixement, hàbits i actituds, la cultura de procedència, sense els suficients recursos personals i materials, incrementa significativament el malestar emocional.

CONSIDERACIONS FINALS

El qüestionari evidencia que el malestar emocional docent és una realitat compartida que afecta individualment la salut dels docents i repercuteix en la menor qualitat educativa, així com en els rendiments acadèmics dels alumnes.

La seva resolució demana combinar estratègies de suport psicològic amb mesures estructurals i organitzatives. Cuidar el benestar del professorat és, alhora, cuidar la qualitat de l'educació i el futur dels alumnes.

Les prioritats esmentades comporten una inversió més alta en el sistema educatiu, no solament dels espais físics, sinó sobretot en la reducció de ràtios, més docents especialitzats en orientació i suport i més formació obligatòria en metodologies, didàctiques i autocura emocional.

Aquest formulari s'ha passat a 818 docents, majoritàriament dones, cosa que podria comportar un cert biaix en les respostes rebudes. Es desconeix si aquest malestar percebut té comorbiditats que s'expressen clarament en situació de tensió i que són prèvies a la docència. La causa d'aquest factor és deguda a la naturalesa de la consulta que ha estat lliure i sense grups experimentals i control.

El compliment de la normativa vigent en referència a la Llei de Protecció de Dades ens va limitar a l'hora de plantejar les preguntes. Tampoc sabem si determinades especialitats provoquen més erosió emocional i originen més malestar. La mostra de 818 podria ser encara més significativa, tot i ser important, i representativa dels diferents entorns escolars. No s'ha contemplat la possibilitat de fer correspondències entre el malestar i determinats entorns més conflictius o vulnerables. Entenem que estudis posteriors haurien de contemplar aquestes variables per disposar de resultats més fiables per ajustar millor les propostes derivades dels resultats. El resultat que mostra l'estudi coincideix amb el malestar que manifesten els docents públicament en les seves xarxes socials i en la línia d'algunes de les propostes que plantegen els representants sindicals.

MÉS PROPOSTES COMPLEMENTÀRIES QUE SUGGEREIXEN LES RESPOSTES AL FORMULARI:

1. Fomentar xarxes de suport i col·laboració interna

1.1. Crear programes de suport entre iguals: Formalitzar espais d'intercanvi i suport dins dels centres on els docents puguin compartir experiències i estratègies per gestionar l'estrès i la diversitat. Això capitalitzaria el fet que el 58,7% dels docents ja recorren als seus companys com a principal via d'ajuda.

1.2. Establir un mentorat per a docents novells: Els docents amb més de quinze anys d'experiència (55,9% de la mostra) podrien actuar com a mentors per al professorat més jove. Això no només ofereix un suport emocional i pràctic, sinó que també fomenta la cohesió de l'equip i transmet coneixements sobre la gestió de l'aula i el dia a dia al centre.

2. Optimitzar la gestió i comunicació institucional

2.1. Millorar la difusió de recursos existents: És cabdal augmentar la visibilitat dels programes de benestar emocional que ja ofereix el Departament d' Educació. Es podria desenvolupar una campanya de comunicació específica per assegurar que els docents coneguin i accedeixin a recursos com l'atenció telefònica o les intervencions en centres en situacions crítiques.

2.2. Simplificar la càrrega burocràtica: Es proposa una revisió exhaustiva dels processos administratius per eliminar tasques "poc útils" i alliberar temps del professorat, ja que l'excés de burocràcia és una causa de malestar (15%).

2.3. Revisar els models educatius i la normativa: Els docents assenyalen que els canvis normatius constants (0,8%) i els models "massa permissius" (1%) són fonts de malestar. Una proposta seria analitzar com les noves polítiques afecten directament el professorat buscant un equilibri entre la innovació i l'estabilitat.

3. Reforçar el suport professional i psicològic

3.1. Integrar professionals de la psicologia educativa en els equips docents. La seva funció no seria només de suport a l'alumnat, sinó també de supervisió i creació de programes de prevenció psicosocial per al professorat. S'ha observat en les respostes de l'estudi un desconeixement de la figura existent del responsable de salut laboral en els centres educatius.

3. 2. Facilitar l'accés a suport especialitzat: Atès que la majoria dels docents no busca ajuda professional, es podrien establir convenis o protocols que facilitin l'accés a professionals de la psicologia clínica i la psiquiatria per al personal educatiu.

4. Promoure la recerca i la consciència

4.1. Realitzar estudis segmentats: L'estudi reconeix possibles biaixos i la falta de dades sobre si determinades especialitats o entorns (més conflictius o vulnerables) generen més malestar. Una proposta és fer estudis posteriors que contemplin aquestes variables per obtenir resultats més fiables i ajustar millor les intervencions.

4.2. Fomentar la consciència de claustre: Tot i que la consciència individual és alta (90,6%), només el 61,5% del professorat percep una consciència col·lectiva. Es poden promoure activitats de formació o jornades de reflexió per abordar el malestar de manera grupal i construir un pla d'acció comú.

5. Atenció a la diversitat

5.1 El document identifica la gestió de la diversitat a l'aula com un dels majors reptes i una font important de desgast emocional per als docents. Els professors consideren que el sistema educatiu no els proporciona els recursos ni la formació necessaris per atendre la diversitat de forma adequada.

5.2 El repte de l'educació, i el del Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya, serà com i quan incorporar els beneficis de la intel·ligència artificial al conjunt de tasques múltiples i complexes que té el docent i els centres al llarg de la jornada laboral. La prohibició actual dels dispositius mòbils i la regulació sobre els models d'ús que en poden fer els docents aporten més ombres que llums sobretot si analitzem com ha estat la dinàmica que han seguit les tecnologies digitals en el sistema educatiu en aquesta darrera dècada. Després de les respostes donades pels docents, hem de valorar la IA específica com una oportunitat per reduir el temps en tasques burocràtiques, en la planificació d'accions, en el disseny de programes la qual cosa possibilitaria més temps per dedicar-lo a la interacció amb l'alumnat en el marc de l'atenció a la diversitat. Fins i tot, amb relació al temps dedicat a planificació i avaluació, hauríem de preveure com ens pot ser d'útil la IA específica en un món, l'educatiu, que no pot viure d'esquena a una realitat que s'imposa en tots els àmbits professionals. El Departament d'Educació s'ha de plantejar seriosament i amb urgència com la IA educativa pot contribuir al benestar de tots els agents educatius i, sobretot, en la salut emocional dels docents. Això permetrà entendre millor la diversitat des de la proximitat i la comunicació efectiva i afectiva amb l'alumnat i les famílies.

5.3 Propostes per millorar l'atenció a la diversitat. Segons els resultats, les millores per abordar el problema de la diversitat han de ser multifactorials i poden incloure les accions següents:

a) Més recursos i personal: Es proposa augmentar els recursos i el nombre de professionals, de la psicologia i de l'orientació educativa, per poder atendre la diversitat a les aules amb més garanties. Els docents consideren que els problemes psicològics dels alumnes i la sobreprotecció familiar sobrepassen les seves capacitats amb l'actual distribució d'especialitats i el nombre insuficient de docents especialitzats en diversitat i en orientació educativa.

b) Reducció de ràtios: Una de les principals causes de malestar és la ràtio elevada d'alumnes per classe. Per millorar l'atenció a la diversitat, es proposa la reducció d'aquestes ràtios i una major inversió en el sistema educatiu en conjunt fins a arribar progressivament a l'equivalent al 6% del PIB.

c) Formació contínua. És essencial oferir formació permanent i acreditada en metodologies i didàctiques específiques:

- En tractament de la diversitat
- En gestió de conflictes
- En autocura personal
- En mentories i docents experts
- En motivació de l'alumnat

d) Suport organitzatiu: Se suggereix l'augment de professionals de la psicologia educativa i l'orientació amb un rol més actiu i referent en el benestar docent, així com la possibilitat de comptar amb professionals de la psicologia clínica i la psiquiatria de referència en els centres. També es proposa destinar temps i espai per a l'atenció a la diversitat i la coordinació entre docents.

e) Reforç de l'autoritat docent: L'estudi destaca que el cansament i el malestar dels professors es veuen agreujats per la pèrdua de l'autoritat i el respecte. Es planteja com una mesura clau reforçar l'autoritat docent i el reconeixement professional a través dels mitjans de comunicació i les xarxes socials.

f) Millora de la participació de les famílies: l'estudi destaca que la baixa participació i la insuficient coordinació educativa amb els docents és una causa important dels conflictes amb els alumnes i la baixa consideració social del professorat. Des de les escoles de família, les reunions periòdiques, els pares o les mares que facin de delegats/des, les activitats conjuntes famílies-professorat com sortides, fires o mentories, pot ajudar a la millor percepció de l'educació i a una participació més alta i positiva. Fer-ne referència als mitjans audiovisuals.

g) Ajudar-se de la IA com a eina que alliberi de tasques feixugues burocràtiques com són els aplicatius que treuen temps a la tutoria, la planificació o determinades avaluacions. Aquest alliberament aniria en benefici de la millor atenció a la diversitat.

CLAUS PER A L'ACCIÓ

1. Constatem una bretxa important entre la consciència de les causes del malestar i les accions per reduir aquest malestar: el 90,6% del professorat és conscient del problema i el 61,5% diu que el claustre també n'és de conscient, sols el 17,8 creu trobar que el centre docent pren iniciatives apropiades per millorar el benestar o per reduir les causes del malestar. Es manifesta una consciència de la problemàtica però es considera que no es prenen les solucions pertinents.

2. Hi ha una manca de preparació específica en autocura en salut emocional: el 68,9% no han rebut cap mena de formació. Quan reben alguna forma d'ajuda formal i informal aquesta prové majoritàriament de la iniciativa personal a través d'amics o companys de feina (un 58,7%). No hi ha atenció institucional en aquest sentit.

3. Factors organitzatius com a palanca del bon funcionament: organització del centre (77%) i col·laboració (69,9%) apareixen com els factors més influents, suggerint que mesures organitzatives i de clima de centre poden reduir el malestar afavorint la salut emocional.

4. Diversitat com a estressor estructural: la dificultat alta per gestionar la diversitat (4,07/5) confirma la necessitat de suports especialitzats i temps/espais per a l'atenció a la diversitat i la coordinació docent.

5. Mostrar-nos oberts a la tecnologia que tenim i de la qual ja en formem part incorporant-la a tasca docent com un ajut, coneixent-ne els beneficis i les limitacions.

IMPLICACIONS PER A LA PRÀCTICA PSICOLÒGICA I LA POLÍTICA EDUCATIVA

- Prevenció psicosocial: incorporar programes d'autocura i regulació emocional per a docents, supervisió i espais de suport entre iguals pautats per professionals de la psicologia (afavorir la salut mental).
- Suport organitzatiu: reforçar la direcció i lideratge saludables, millorar protocols de derivació a serveis de salut mental laboral i establir indicadors de benestar en la gestió del centre.
- Formació: desplegar formació específica acreditada en gestió d'estrès, conflictes i diversitat a l'aula (amb avaluació d'impacte).
- Recursos: augmentar suports especialitzats (psicologia educativa, orientació, codocència) i temps de coordinació.

[ANNEX.1](#)

ANNEX.1



Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya

Delegació Territorial Girona

Benestar emocional Docent

Et convidem a participar en aquest estudi dut a terme pel *Grup de Treball de Neurodiversitat i Conducta en l'Àmbit Educatiu* de la Delegació de Girona del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya, amb el suport dels Serveis Territorials d'Educació a Girona.

Aquest qüestionari ha estat dissenyat per analitzar el benestar emocional del professorat de secundària amb l'objectiu d'identificar necessitats, inquietuds i possibles àrees de millora per promoure un entorn laboral més saludable.

Les vostres respostes, completament anònimes i confidencials, contribuiran a generar recomanacions per a l'administració educativa i a entendre millor la realitat del dia a dia docent.

El qüestionari consta de tres blocs:

1. Identificació del grup de referència (experiència, gènere i especialitat).
2. La relació entre causalitats concretes i menor benestar emocional.
3. Propostes de solucions per millorar el benestar docent.

Agraïm sincerament la teva col·laboració i el temps dedicat. La teva veu és essencial per construir un espai educatiu més humà i equilibrat.

natalietamail@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)



 No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. Respon el gènere amb el qual t'identifiques? *

☐ Home

☐ Dona

☐ No binari

☐ Otro: _____

2. Quants anys fa que exerceixes com a docent? *

☐ Entre 0 i 5 anys

☐ Entre 6 i 10 anys

☐ Entre 11 i 15 anys

☐ Més de 16 anys

3. Indica quina és l'especialitat que imparteixes actualment. *

Tu respuesta _____

4. Gestionar la diversitat a l'aula pot resultar complicat. En quin grau consideres que afecta al benestar emocional del docent la gestió a l'aula d'aquesta diversitat? (1= poc o gens, 2 una mica, 3 bastant, 4 força, 5 molt). *

1

2

3

4

5

☐☐☐☐☐

5. Podries descriure algunes de les causes que més malestar et creen? Per exemple: les ràtios elevades. Indica en quin grau t'afecten de més a menys. *

Tu respuesta

6. Existeixen causes externes al centre docent en les quals no es pot intervenir directament i els canvis no depenen de nosaltres. Descriu per ordre d'importància quines d'aquestes causes et generen malestar emocional. *

Tu respuesta

7. Dels factors descrits a continuació, quins consideres que tenen un impacte més significatiu en el teu benestar emocional? Puntua'ls segons la seva importància, assignant una puntuació de 10 als més rellevants i de 1 als menys influents. *

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
organització del teu centre	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
metodologia	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
recursos didàctics	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
col·laboració amb companys	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



8. Consideres que els docents del teu centre estan conscienciats sobre les conseqüències del malestar en l'exercici de la docència? *

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No ho sé

9. I tu, estàs conscienciat/da sobre els problemes emocionals derivats de l'activitat docent? Es tracta de trobar-ne la relació causal. *

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No ho sé

10. Consideres que tens la capacitat de gestionar adequadament les situacions estressants per tu mateix/a? O necessites ajuda externa? *

- ☐ Per mi mateix/a
- ☐ Necessito ajuda
- ☐ No ho sé

11. Si creus que necessites ajuda, on la demanes? *

- ☐ A un/a professional
- ☐ Familiars, amics i/o companyes
- ☐ A ningú
- ☐ Otro: _____

12. Consideres que es duen a terme iniciatives adequades per promoure i cuidar ^{*} el benestar emocional del professorat?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No ho sé

13. En el cas que hagis contestat "sí", quines són?

Tu respuesta

14. Has rebut formació o assessorament sobre com tenir cura del teu benestar ^{*} emocional?

- ☐ Formació permanent
- ☐ Assessorament de l'Orientador o de l'EAP
- ☐ Cap
- ☐ Otro: _____

15. El professorat d'orientació educativa del teu centre està en disposició de ^{*} proporcionar-te eines o estratègies útils per abordar les teves necessitats relacionades amb el benestar emocional?

- ☐ Sí
- ☐ No li correspon
- ☐ No, no pot o no té temps
- ☐ No ho sé.

16. Des de la teva perspectiva, quines aportacions o propostes consideres més ^{*} adequades per millorar el benestar del professorat, tant des de la prevenció com en l'atenció posterior? Ordena-les per ordre d'importància, sent la número 1 la més rellevant.

Tu respuesta

Enviar

Borrar formulario