



Ação-Chave 1 "Uma escola para o mundo"

“A Satisfying School Experience:
Strategies and Skills for Teachers”

Formanda: Inês Lúcio Carmo

23 a 28 de julho de 2018

Nos tempos atuais, a docência é um campo aberto, apresentando-se sob múltiplas formas, associadas ao contexto em que se insere e à evolução do conhecimento científico e das dinâmicas sociais. Diariamente, os professores são confrontados com situações que colocam em causa as suas competências e autoridade. Isto resulta, para a classe profissional, num aumento de insatisfação pessoal, em stress contínuo e, em situações mais extremas, ao *burnout*. Sem dúvida que toda a mudança começa em cada um de nós. A questão que se coloca é: como podem os professores melhorar a articulação da sua dimensão individual com a mudanças na sociedade, na escola e nos sistemas educacionais?

Os aspetos negativos e a realidade atual para muitos docentes

É indispensável considerar a Educação como um fator central de desenvolvimento. O acesso à Educação, a todos os elementos da comunidade, contribuirá para o progresso da sociedade, devendo a Escola e, conseqüentemente, os professores, estarem sempre abertos à mudança na procura de bens individuais e comuns. Assim, a Escola e os professores desempenham papéis fundamentais na articulação entre Educação, reflexão, intervenção e desenvolvimento do movimento social. A Educação é a área de intervenção fundamental, por excelência, porque a mudança de mentalidades é a chave para uma sociedade viável em termos de valores e economia. A sociedade portuguesa sofre de falta de participação, embora haja uma participação crescente. Aqui, salienta-se o papel do professor, que deve ser realçado, numa lógica de que as aprendizagens e as experiências mais significativas são aquelas que se operam numa construção ativa do conhecimento. É, pois, muito importante valorizar e repensar o papel do professor, que se torna mais decisivo ainda, ao promover a ação do aluno enquanto agente do seu próprio processo de mudança.

É fundamental que, para executar bem as suas funções, o professor encontre, no seu local de trabalho, felicidade, bem-estar, alegria, assertividade, humor e otimismo. Na última década, no entanto, não é isto que tem acontecido, e o *stress* é uma presença constante na vida de um professor. O *stress* é uma resposta fisiológica e comportamental normal a algo que aconteceu ou está para acontecer que nos faz sentir ameaçados ou que, de alguma forma, perturba o nosso equilíbrio. Quando um indivíduo se sente em perigo real ou imaginado, as defesas do organismo reagem rapidamente, num processo automático. De acordo com a Psicologia Positiva, inicialmente, o stress pode ser positivo (eustress). O *stress* positivo ajuda-nos a manter-nos centrados no objetivo que pretendemos alcançar, enérgicos e atentos. Contudo para além de um certo nível, este deixa de ser proveitoso e começa a prejudicar gravemente a saúde, a alterar o humor, a

produtividade, os relacionamentos e a qualidade de vida, em geral. Para um professor, é determinante saber reconhecer os seus sinais e sintomas e, conseqüentemente, tomar medidas para minimizar os efeitos do *stress*, uma vez que, a tendência é que se nada for feito em contrário, o *stress* irá agravar-se com o decorrer do tempo, podendo desencadear graves conseqüências para a saúde. Inicialmente, os sintomas podem ser ténues, mas quando estes se agravam e tornam permanentes, estamos então, seguramente, perante uma severa ameaça à sua saúde e degradação da qualidade de vida. O *burnout* é a conseqüência inevitável deste processo contínuo e crescente. Trata-se do desgaste físico, psicológico e emocional que proíbe uma relação normal com a sociedade, a todos os níveis.

Os aspetos positivos ou o (re)descobrir a alegria na Escola

Este era o perfil da professora à sua chegada à formação “A Satisfying School Experience: Strategies and Skills for Teachers”, em Barcelona. As funções não letivas que desempenhou após a conclusão das aulas, resultaram num nível de *stress* muito elevado, pelo que toda a formação e atividades desenvolvidas resultaram, de forma positiva, para a paz e calma interiores e (re)encontro da motivação e satisfação profissional.

A formadora, Marta Mandolini, apresentou vários conceitos e estratégias, sempre abordados numa perspetiva positivo, de forma a prevenir, diagnosticar e tratar a falta de motivação profissional na carreira docente. Um deles foi a **Psicologia Positiva**, que procura perceber o que faz com que as pessoas estejam no seu melhor. Este ramo surgiu da Psicologia como a vertente que se tem dedicado ao estudo das emoções e do **pensamento positivo**. É, portanto, essencial encarar a vida de forma positiva, pois tal tem efeitos benéficos para a saúde. Foram apresentadas algumas formas de treinar o pensamento positivo e aprender a ser mais feliz:

- identificar acontecimentos e pessoas positivas;
- responder de forma ativa a estímulos positivos;
- refletir sobre o que dá sentido à vida;
- investir em relações de qualidade;
- identificar as qualidades e competências.

A atividade docente baseia-se em relações humanas constantes, por isso é crucial que os professores encontrem nos seus pares e superiores elos de ligação e suportes de ação, e na

restante comunidade escolar (alunos e pais), *feedback* positivo no decorrer do processo ensino-aprendizagem.

Outro aspeto fulcral desenvolvido na formação foi a escuta ativa. A **escuta ativa** é uma técnica de comunicação que implica que, num diálogo, o ouvinte comece por interpretar e compreender a mensagem que recebe. O ouvinte deve prestar atenção ao que lhe transmitem, pois muitas vezes, uma boa parte da informação de uma conversa não lhe chega corretamente ou é mal interpretada por si. Isso acontece por excesso de informação, falta de concentração, *stress* ou por várias outras razões. Na escola, a escuta ativa é fundamental para fomentar o relacionamento saudável entre todos pois facilita o bom entendimento entre diferentes partes e reduz os conflitos.

Na **prevenção e tratamento do *burnout***, é essencial a abordagem ativa e positiva. Ao nível da carreira docente, trata-se de um problema coletivo e organizacional e não apenas um problema individual. Urge, portanto, uma revisão e redimensionamento das formas de organizações de trabalho nas escolas, e a tomada de decisões por parte das Direções, com algumas medidas simples e eficazes que, ao ser implementadas irão ter impactos positivos e profundos na vida dos docentes: evitar o excesso de horas extras, proporcionar condições de trabalho atrativas e gratificantes, modificar os métodos de prestação de cuidados, reconhecer a necessidade de educação permanente e investir no aperfeiçoamento profissional (por exemplo, formação em assertividade), apoiar as decisões dos grupos docentes ou fomentar a sua participação nas decisões.

Já a um nível de atuação mais específico, é possível, através de diversas técnicas e recursos, tratar o *burnout*. Técnicas de relaxamento, como o *mindfulness* (e outros processos que favorecem o autoconhecimento), uma alimentação adequada, exercícios físicos regulares, gestão adequada do tempo (estruturação equilibrada do tempo entre atividade profissional, repouso, lazer e diversão), sono apropriado às necessidades individuais, avaliação periódica da qualidade de vida, reavaliação do limite individual de tolerância e exigência, e, em casos mais extremos, medicação sob supervisão médica.

Ensinar, agir e sentir

Os atores educativos, em particular os professores, sentem a necessidade de responder a um desejo, de resolver uma necessidade ou de enfrentar um desafio vinculados nas pessoas dos seus alunos e pais e Encarregados de Educação. O seu contributo para tornar a aprendizagem

relevante e útil, estabelecendo ligações com a vida real e desenvolvendo competências fundamentais para a formação dos alunos enquanto cidadãos responsáveis e intervenientes na sociedade atual, passa por valorizar, cada vez mais, as suas competências individuais no processo de ensino-aprendizagem. A compreensão da diversidade de indivíduos traz alterações no sistema de ensino tradicional, e pressupõe, da parte do professor, um esforço e envolvimento pessoal, bem como a capacidade de gerir a complexidade das situações que vão surgindo. Isto constitui um desafio que pode ser muito estimulante (ou muito stressante) para os professores que estão dispostos a assumir um papel ativo na resolução dos problemas novos que hoje enfrentamos nas nossas escolas, e simultaneamente no processo do seu próprio desenvolvimento como profissionais. Uma intervenção positiva na escola só pode ser feita mediante a realização pessoal de cada indivíduo, através da interiorização de pensamento positivo no dia a dia. Um trabalho contínuo e diário do professor baseado na Psicologia Positiva, levará a uma maior satisfação profissional e, conseqüentemente, a um maior desenvolvimento e realização pessoais.