
This is the **published version** of the bachelor thesis:

Ruiz Añez, Carla; Bolibar Planas, Mireia, dir. Quins són els principals factors de risc psicosocial que perceben els professionals de l'educació d'infantil i primària, i quines polítiques s'apliquen?. 2024. (Grau en Relacions Laborals)

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/308309>

under the terms of the  license

TREBALL FINAL DE GRAU

**Quins són els principals factors de risc psicosocial que
perceben els professionals de l'educació d'infantil i primària, i
quines polítiques s'apliquen?**

Carla Ruiz Añez

Grau en Relacions Laborals

Curs: 2023 – 2024

Professora: Mireia Bolibar Planas

ABREVIATURES

EAP - L'equip d'assessorament i orientació psicopedagògic.

TDAH – Trastorn per dèficit d'atenció i hiperactivitat.

TEA – Trastorns de l'espectre autista.

FETE – Federació de Treballadors de l'Ensenyament.

SGA – Síndrome general d'adaptació.

UGT – Sindicat Unió General de Treballadores i Treballadors Catalunya.

ÍNDEX

1. RESUM	4
2. INTRODUCCIÓ.....	6
3. MARC TEÒRIC.....	8
3.1. DEFINICIÓ I CLASSIFICACIÓ DELS FACTORS PSICOSOCIALS.....	8
3.2. CONSEQÜÈNCIES O EFECTES.....	10
3.3. FORMES DE PREVENCIÓ.....	13
4. RISCOS PSICOSOCIALS EN L'ÀMBIT DE L'ENSENYAMENT.....	15
4.1. QUINS SÓN ELS MÉS RELLEVANTS?	15
4.1.1. Elevades exigències psicològiques quantitatives, cognitives i emocionals ...	16
4.1.2. Manca de treball en equip.	16
4.1.3. Interacció amb les famílies	16
4.1.4. La conciliació laboral i familiar.	17
4.2. QUINES CONSEQÜÈNCIES O EFECTES TENEN?	17
4.3. FORMES DE PREVENCIÓ.....	18
5. HIPÒTESIS.....	21
6. METODOLOGIA.....	21
7. RESULTATS.....	24
8. CONCLUSIONS.....	42
9. AGRAÏMENTS	45
10. BIBLIOGRAFIA.....	46
11. ANNEXOS.....	49
11.1. PREGUNTES DE L'ENTREVISTA.....	49
11.2. FITXES DE LES ENTREVISTES	52
11.3. ENTREVISTES	54

1. RESUM

Aquest estudi parteix d'un interès pels factors de risc psicosocial dels professionals de l'educació i les seves percepcions subjectives. L'objectiu principal és comprendre de manera exhaustiva aquests riscos, les seves implicacions en el seu benestar psicològic i emocional, i si existeixen programes o polítiques de suport per abordar-los.

Mitjançant una revisió extensa d'estudis acadèmics, i legislació incloent-hi la Llei 31/1995, 8 de novembre de Prevenció de Riscos Laborals, hem obtingut una comprensió dels efectes d'aquests riscos, les seves mesures preventives i les obligacions legals.

A partir d'aquí hem realitzat un estudi de tipus qualitatiu a partir d'entrevistes a escoles de la província de Barcelona, hem analitzat variables clau com els factors psicosocials principals, la doble presència i l'experiència professional.

Finalment, s'ha comprovat que existeixen moltes preocupacions compartides entre les persones entrevistades, amb relació als riscos psicosocials presents en el seu treball, i també evidencien que hi ha molt poca conscienciació i comprensió social.

Paraules clau: riscos psicosocials, docents, alumnes, escoles, benestar, polítiques o programes de suport, educació, conciliació, experiència.

ABSTRACT

This study stems from an interest in the psychosocial risk factors affecting education professionals and their subjective perceptions. The main objective is to comprehensively understand these risks, their implications on psychological and emotional well-being, and the existence of support programs or policies to address them.

Through an extensive review of academic studies and legislation, including the Law 31/1995 of November 8th on Occupational Risk Prevention, we have gained an understanding of the effects of these risks, their preventive measures, and legal obligations.

Hereupon, we conducted a qualitative case study through interviews at professionals in schools in the province of Barcelona, where we analyzed key variables such as primary psychosocial factors and professional experience.

Finally, it has been verified that there are many concerns shared among the interviewers, in relation to the psychosocial risks present in their work, and they also show that there is very little awareness and social understanding.

Keywords: psychosocial risks, teachers, students, schools, welfare, policies or support programs, education, conciliation, experience.

2. INTRODUCCIÓ

La importància de la salut mental en l'àmbit laboral és una qüestió cada cop més rellevant, especialment en les professions com la docència, on l'estrès i l'esgotament poden ser conseqüències significatives. Després d'anys d'experiència en escoles públiques i privades, he presenciat de primera mà els efectes negatius que poden tenir aquests factors sobre els professionals de l'educació infantil i primària. Aquesta observació personal ha estat el motor principal que m'ha impulsat a investigar els factors de risc psicosocial en aquest àmbit i proposar possibles mesures de millora.

L'educació infantil i primària és fonamental per al desenvolupament dels infants, tot i que malgrat la seva importància, els professionals d'aquest àmbit sovint s'enfronten a múltiples desafiaments, manca de recursos i manca de reconeixement. Això ha creat que el benestar emocional del personal docent pot veure's afectat, posant en perill la seva salut com la seva capacitat per proporcionar una educació de qualitat.

La percepció social sobre la importància del treball sobre la salut, ha tendit a donar major preponderància als riscos físics que als psicosocials. Aquesta tendència, però, a poc a poc, es va revertint; una fita clara en aquest procés va ser el fet que l'any 2019 l'OMS va reconèixer l'existència de burnout i ho va classificar com una malaltia de la salut mental que tenia origen en l'àmbit laboral, l'estat d'esgotament tant físic com emocional i mental en el treball.¹ Aquest va ser un pas important per donar visibilitat als problemes de la salut mental, i així subratllar la importància d'investigar els factors de risc psicosocial que comporten les diferents feines, perquè poden ser una causa de pèrdua de la salut segons les percepcions i experiències de les persones. És imprescindible identificar-los per millorar les condicions laborals i promoure la salut i el benestar dels treballadors/es.

Aquest treball té com a objectiu general, comprendre els factors de risc psicosocial percebuts pels professionals de l'educació d'infantil i primària a la província de Barcelona, i observar si existeixen polítiques actuals per abordar aquests factors de risc i proposar possibles millores. Aquest objectiu general es desglossa en objectius específics com:

¹ Riu, M. (2022). Cinc dades que expliquen el 'burnout' a Catalunya. *Crític*.

- Identificar, classificar i descriure els diferents riscos psicosocials que afecten als professionals de l'educació segons es recullen a la literatura especialitzada al respecte.
- Recopilar dades mitjançant la realització d'entrevistes a diferents professionals per conèixer la seva percepció sobre els factors de riscos psicosocials que consideren més rellevants i com això els hi afecta al seu benestar psicològic i emocional.
- Comprovar si les institucions implanten programes o polítiques de suport i la percepció dels treballadors/es sobre aquestes.
- Segons l'experiència teòrica i empírica recollida suggerir mesures preventives o recomanacions basades a millorar aquests riscos psicosocials.

La motivació personal darrere d'aquesta investigació es basa en la meua pròpia experiència i observacions en el camp de l'educació. Com a monitora i mestra, he vist de prop els efectes i la manca de suport en els meus companys/es, i crec en la necessitat d'abordar aquestes qüestions de manera efectiva per millorar la qualitat de vida del personal docent.

En les pàgines següents, exploraré a fons els aspectes teòrics relacionats amb els riscos psicosocials en l'àmbit laboral, amb un enfocament específic en els professionals de l'educació a partir de la lectura d'estudis acadèmics. Posteriorment, descriure la metodologia qualitativa utilitzada per aquesta investigació com les entrevistes tant a directius com a professorat. Els perfils entrevistats seran sis professionals de l'educació, cinc dones i un home, una directora, tres docents més grans amb més experiència, i uns altres dos de més joves amb menys experiència, incloent-hi docents de diferents nivells (des d'infantil fins a primària) de la província de Barcelona, i seguidament presentaré els resultats i les conclusions obtingues. I finalment, apareixen els agraïments, les referències bibliogràfiques i els annexos.

3. MARC TEÒRIC

En el marc teòric presentem els factors psicosocials, quina és la seva classificació, els efectes o conseqüències que poden tenir i les formes de prevenció, així com les obligacions legals esmentades a la Llei 31/1995, del 8 de novembre, de Prevenció de Riscos Laborals.

3.1. DEFINICIÓ I CLASSIFICACIÓ DELS FACTORS PSICOSOCIALS

L'OIT va ser la primera organització a posar èmfasis i va definir els factors psicosocials en el treball com:

“Els factors psicosocials a la feina consisteixen en les interaccions entre el treball, el medi ambient, la satisfacció a la feina i les condicions de la seva organització, per una banda, i per l'altra, les capacitats dels treballadors, les seves necessitats, la seva cultura i la seva situació personal fora del centre; tot això, a través de les percepcions i experiències, pot influir en la salut i en el rendiment i la satisfacció en el treball.”²

Segons la definició de l'OIT aquests factors són complexos perquè no depenen únicament de variables del món laboral, sinó que també depenen de les percepcions i experiències dels professionals.

Diversos autors (2010) han classificat els factors de risc psicosocials en cinc grups diferents,³ i a continuació els explicarem juntament amb la meua aportació referint-me als docents.

Primerament, les exigències psicològiques quantitatives, es refereixen a la quantitat de treball, i el temps del qual disposen per realitzar-lo. Alguns exemples són:

² Martín, C. y Orteu, L. (2019). *Prevenció de riscos derivats de l'organització i la càrrega de treball*. Generalitat de Catalunya. Departament d'Ensenyament.

³ Rodríguez, A., Casal, A., Chacartegui, C., González, C., Llorens, C., Cortès, I., Moreno, N. y Van der Haar, R. (2010). *10 porqués para una salud y una seguridad laboral con perspectiva de género. Col 10XQ (Igualdad de las Mujeres en el Trabajo)*. Generalitat de Catalunya. Departament de Treball.

- La càrrega de treball, el nombre de tasques que han de fer els docents i la seva complexitat.
- La pressió en el temps. Els terminis designats o les necessitats que s'han de complir en un cert temps, això augmentarà la pressió del treballador/a. Com les reunions, programar les classes, atendre a les famílies, són moltes activitats en molt poc temps.
- Exigències en el rendiment del treball. Exigir un alt nivell en el compliment de les diferents tasques sense tenir en compte les circumstàncies personals dels docents.

A continuació les exigències psicològiques qualitatives com les exigències psicològiques emocionals, que inclouen la gestió dels sentiments i de les relacions interpersonals en l'àmbit laboral durant moltes hores al dia, com l'empatia i el suport emocional dels companys/es de treball, l'autocontrol emocional, la capacitat de dirigir els sentiments i controlar les reaccions en situacions complexes. I les exigències psicològiques cognitives, en canvi, es basen en la presa de decisions de l'individu, la resolució de problemes, l'aprenentatge continu, a mesura que passa el temps el treballador/a s'ha d'anar actualitzant i adaptant als diferents contextos. Poden ser molt perjudicials per a la feina, en cas que aquestes exigències siguin pobres o excessives.

En segon lloc, tenim el control del treball, l'oportunitat dels docents, en el cas de les escoles des dels equips directius i des del departament d'educació per desenvolupar i posar en pràctica les habilitats i competències pròpies en l'aplicació del treball, l'autonomia, la presa de decisions, l'adaptació de l'horari a les necessitats personals i familiars.

En tercer lloc, el suport social, que es divideix entre les relacions que existeixen, les relacions interpersonals positives i un clima favorable per a l'organització tant amb els caps com amb la resta de docents, el suport entre els membres i entre els docents i les famílies, el sentiment de pertànyer a un grup. I el suport instrumental com la gestió del treball, amb quins recursos compta el docent per fer la seva feina.

Una altra categoria són les compensacions, el fet de tenir un bon salari i un lloc de treball estable on la persona treballadora se senti a gust. De fet, un salari insuficient, va relacionat amb una desmotivació laboral que afectarà de manera directa a l'empresa en la seva

productivitat i el seu rendiment, i a la persona li podrà generar estrès o ansietat. Normalment, quan una persona comença en l'ensenyament públic, es troba en situació d'incertesa i angoixa, des que comença fent substitucions fins que finalment té la seva plaça fixa i una estabilitat poden passar anys. També engloba el reconeixement de la feina feta i de la persona, en el cas de l'ensenyament pot ser reconegut tant per les famílies com pels companys/es.

I, en últim lloc, existeix un altre factor de risc, la doble presència, la necessitat de fer front a les demandes reproductives i domèstiques, i simultàniament a les demandes laborals, especialment entre les dones perquè es continuen mantenint desigualtats en la repartició del treball domèstic i les cures.

3.2. CONSEQÜÈNCIES O EFECTES

Seguidament en aquest apartat trobarem les conseqüències que poden tenir l'exposició a aquests factors de risc psicosocial.

L'Institut Obert de Catalunya afirma que l'exposició constant a llarg termini de factors de risc psicosocial pot causar diferents malalties des de trastorns cardiovasculars, mentals, respiratoris, immunitaris,⁴ però com hem esmentat anteriorment la falta de visibilització fa que els registres oficials no siguin els reals.

A continuació exposarem les diferents malalties específiques que es poden generar.

El *burnout* o la síndrome d'estar cremat, un desgast professional que va ser escrit per primer cop l'any 1974 per Herbert Freudenberger com: “un estat de fatiga o frustració que es produeix per la dedicació a una causa, forma de vida o relació que no produeix l'esperat reforç.”⁵

⁴ Martín, C. y Orteu, L. (2019). *Prevenció de riscos derivats de l'organització i la càrrega de treball*. Generalitat de Catalunya. Departament d'Ensenyament.

⁵ Cabello Vélez, N. S. y Hernández, S. (2016). Elementos históricos y conceptuales del Síndrome de Burnout. *Archivos de Medicina Familiar* 18 (3), 51-53.

En canvi, C. Maslach (1981), defineix la síndrome d'estar cremat com: “una forma inadequada d'afrontar l'estrès crònic, els quals els seus trets principals són l'esgotament emocional, la despersonalització i la disminució del desenvolupament personal”.

De fet, els treballadors socials es consideren com a un grup de risc,⁶ el *burnout* és molt habitual en feines vocacionals com els professionals de l'educació o sanitaris, però ho podem trobar en tots els àmbits.

Aquesta malaltia té una sèrie de conseqüències tant pels treballadors com per l'organització (Maslach i Jackson; Jackson i Maslach, 1982; Schwab, 1983). Una de les primeres conseqüències és l'absència al lloc de treball,⁷ les persones que ho pateixen volen passar el menor temps possible a la feina. Això pot ser tant físicament com psicològicament quan el docent es troba en el centre de treball però mentalment a un altre lloc. Aquests dos autors afirmen que no només les persones s'absenten del treball, sinó també s'aïllen dels seus familiars i amics. També es manifesta un baix rendiment laboral, inseguretat, sentiments de frustració, una baixa autoestima.

Una altra conseqüència podria ser el *mobbing*, o assetjament psicològic, a causa de les àmplies definicions que té, les diferents sentències que l'esmenten han adoptat la definició establerta per la Nota Tècnica preventiva 476 del INSHT, de Heinz Leymann: “Situació en què una persona exerceix una violència psicològica extrema, de forma sistemàtica (almenys un cop a la setmana) i recurrent, durant un període de temps prolongat (més de sis mesos) sobre una altra persona al lloc de treball, amb la finalitat de destruir les xarxes de comunicació de la víctima, destruir la seva reputació, pertorbar l'exercici de les seves tasques i aconseguir que finalment aquesta persona acabi abandonant el lloc de treball”.⁸

⁶ Lázaro (1992). El esgotamiento profesional (Síndrome de Burn Out) en los trabajadores Sociales. *Revista de Trabajo Social*. 4 (1) 499 - 506.

⁷ Schwab, R. L., Jackson, S. E. y Schuler, R. S. (1986). *Educator burnout: Sources and consequences*. Educational Research Quarterly, 10(3), 14-30.

⁸ Leymann, H (1992). *Mobbing und Psychoterror am Arbeitsplatz Sichere Arbeit*. Rororo.

Segons Castillo, P i Almirall, P (2004) existeixen tres tipus de *mobbing*⁹, l'assetjament horitzontal que es produeix entre persones de la mateixa categoria, no existeix una relació jeràrquica. L'assetjament ascendent, la persona que té superioritat jeràrquica és víctima d'un o més subordinats. I finalment, l'assetjament descendent, una persona del nivell jeràrquic inferior és atacada per una o diverses persones de posicions superiors, aquest és el tipus de *mobbing* més freqüent. Dos autors donen diferents argumentacions Hirigoyen assenyala que aquest tipus d'abús és dut a terme per mantenir el control per part del superior jeràrquic.¹⁰En canvi, Piñuel afirma que aquest tipus d'assetjament pot ser una estratègia empresarial perquè així la víctima acabi abandonant l'empresa.¹¹

Té diferents requisits com tenir un caràcter objectiu d'atemptar contra la dignitat d'una persona, crear un entorn intimidatori, humiliant, denigrant o ofensiu per la persona afectada, ha de ser una acció dirigida de manera reiterada i freqüent d'una persona a un altre, i aquestes accions poden causar dany, tot i que no és imprescindible.

El fet d'atemptar contra la dignitat, i la intimitat són dos dels drets protegits per l'Estatut dels Treballadors com esmenta l'article 4.2. e) ET. "Respecte a la seva intimitat i a la consideració deguda a la seva dignitat, compresa la protecció davant de l'assetjament per raó d'origen racial o ètnic, religió o conviccions, discapacitat, edat o orientació sexual, i davant de l'assetjament sexual i l'assetjament per raó de sexe".¹²

Un cop definits i contextualitzats tant el *burnout* com el *mobbing*, trobem la STSJ de Navarra del 27 de juny de 2011¹³, que diferencia l'element principal entre aquestes dues malalties, ja que el *mobbing* és intencional, vol produir lesions a la persona, en canvi, el *burnout* no té aquest element d'intenció.

⁹ Del Castillo Martín, D. N. P. y Hernández, D. P. J. A. (2004). Un proceso lesivo: El 'mobbing'. I. *Revista Cubana de Salud y trabajo*, 5(2), 53-9.

¹⁰ Hirigoyen M.F (1999). *El acoso moral. El maltrato psicológico en la vida cotidiana*. Paidós.

¹¹ Piñuel, I. (2001). *Mobbing: cómo sobrevivir al acoso psicológico en el trabajo* (Vol. 67). Editorial Sal Terrae.

¹² Real Decret Legislatiu 2/2015, de 23 d'octubre, pel que s'aprova el text refós de la Llei de l'Estatut dels Treballadors, Boletín Oficial del Estado, 255 § 11430 (2015).

¹³Tribunal Superior de Justicia de Navarra, Sala de lo Contencioso-administrativo. (2011). Sentencia 314/2011.

I finalment, una altra conseqüència o reacció molt comuna, és l'estrès, Hans Selye (1956) l'anomena síndrome general d'adaptació (SGA) el va definir davant l'Organització Mundial de la salut com: “la resposta no específica de l'organisme a qualsevol demanda de l'exterior” i “l'estat que es produeix per una síndrome específic que consisteix en tots els canvis no específics que s'indueixen dins d'un sistema fisiològic”.¹⁴

Aquest SGA el divideix en tres fases per les quals transcorre:

Primerament, la fase d'alarma, la reacció del nostre cos per fer front a la situació estressant. Després la resistència, quan la situació inicial s'allarga i el cos encara busca adaptar-se. I per acabar, la fase d'exhauriment, quan el cos ja no pot resistir més, i comencen les manifestacions psicossomàtiques com problemes digestius, malalties cardíques.

Algunes de les causes que pot generar l'estrès són:

- Ocupació d'un lloc de treball inferior o superior al desitjat.
- Inseguretat laboral.
- Conflictes interpersonals.
- Manca de suport.
- Poca comunicació.
- Salari insuficient.
- Falta de presa de decisions.
- Conflictes laborals i familiars.

3.3. FORMES DE PREVENCIÓ

Un cop conegudes les possibles conseqüències que podem patir, en aquest apartat tractarem com podem prevenir els diferents riscos psicosocials que existeixen, tots ells es poden tant prevenir, com identificar o rectificar mitjançant l'avaluació de riscos laborals

¹⁴ Blasina, S. y Camargo. M (2010) Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma. *Revista Médico Científica*. 17 (2) 78-86.

descrita a la llei, una activitat obligatòria per totes les empreses independentment de quina sigui la seva activitat econòmica.

La llei que emmarca l'estratègia general de prevenció de riscos psicosocials és la Llei de Prevenció de Riscos Laborals 31/1995 del 8 de novembre i l'article 9 del RD 39/1997.

En aquest article s'estableix el següent:

“1. La planificació de l'activitat preventiva ha d'incloure, en tot cas, els mitjans humans i els materials necessaris, així com l'assignació dels recursos econòmics necessaris.

2. Hauran de ser objecte d'integració en la planificació de l'activitat preventiva les mesures d'emergència i la vigilància de la salut, així com la informació i la formació dels treballadors en matèria preventiva i la coordinació de tots aquests aspectes.”¹⁵

Per tant, no només s'haurà de planificar l'activitat preventiva, sinó que també s'haurà d'informar i formar als treballadors. Per planificar-la, l'article 15 de la Llei 31/1995 esmenta diferents principis per a l'acció preventiva.

“1. L'empresari aplicarà les mesures que integren el deure general de prevenció d'acord amb els principis generals següents:

- a) Evitar els riscos.
- b) Avaluar els que no es puguin evitar.
- c) Combatre l'origen.
- d) Adaptar el treball a la persona.
- e) Tenir en compte l'evolució de la tècnica.
- f) Substituir allò perillós pel que comporti poc o cap perill.
- g) Planificar la prevenció, cercant un conjunt coherent que hi integri la tècnica, l'organització del treball, les condicions de treball, les relacions socials i la influència dels factors ambientals en el treball.
- h) Adoptar mesures que anteposin la protecció col·lectiva a la individual.

¹⁵ Real Decret 39/1997, de 17 de gener, pel que s'aprova el Reglament dels Serveis de Prevenció, Boletín Oficial del Estado, 27 § 1853 (1997).

i) Donar instruccions als treballadors.”¹⁶

Un cop planificada, segons l'article 16.2 a) d'aquesta llei, l'empresari avaluarà els riscos per complir amb la seguretat i la salut dels treballadors/es. A banda del resultat de l'avaluació, l'empresari ha de fer controls periòdics de les condicions de treball i de l'activitat dels treballadors en la prestació dels seus serveis per detectar situacions potencialment perilloses.

A més de realitzar l'avaluació de riscos haurà de facilitar els equips de treball i mitjans de protecció (article 17 llei 31/1995). Oferir una formació teòrica i pràctica, suficient i adequada (article 19 llei 31/1995).

I ho farà mitjançant els serveis de protecció i prevenció. L'empresari haurà de designar un o diversos treballadors per ocupar-se d'aquesta activitat, mitjançant un servei de prevenció intern, o la contractació d'una entitat especialitzada externa a l'empresa.

4. RISCOS PSICOSOCIALS EN L'ÀMBIT DE L'ENSENYAMENT

En aquest apartat en centrarem específicament en els riscos psicosocials que perceben els docents, quines conseqüències tenen, com organitzen l'activitat preventiva en les escoles i quins mètodes tenim a l'abast per poder-los identificar i avaluar.

4.1. QUINS SÓN ELS MÉS RELLEVANTS?

Segons CCOO (2003) els principals factors de risc psicosocial que afecten als mestres de les primeres etapes de l'educació s'engloben en els següents apartats:¹⁷

¹⁶ Llei 31/1995, de 8 de novembre, de Prevenció de Riscos Laborals, Boletín Oficial del Estado, 269 § 24292 (1995).

¹⁷ Molinero, E., Rabadà, I., Guals, A., Madueño, A., Dot, P., Llorens, C., Moncada, S., Castellà, T., Fernández, L., García, N., Lázara, M. y Menéndez, M. (2003). *Treball i salut dels professionals de l'educació. Una experiència a la comarca d'Osona*. Comissió Obrera Nacional de Catalunya.

4.1.1. Elevades exigències psicològiques quantitatives, cognitives i emocionals.

La càrrega mental és “el conjunt de requisits mentals, cognitius o intel·lectuals als quals es veu sotmès el treballador al llarg de la seva jornada laboral; és el nivell d’activitat mental o d’esforç intel·lectual necessari per desenvolupar el treball.”¹⁸

Tot i que l’educació és un sector on es treballava molt en equip, dins l’aula sovint el professorat es pot sentir molt sol. Quan ha de fer front a una alta càrrega de treball, la qual és superior a les capacitats de la persona, i tots els desafiaments emocionals. Dins les aules es troben situacions molt complexes, fruit de la diversitat de cada alumne/a dins l’aula, els quals tenen necessitats pròpies i estils d’aprenentatge diferents, a més d’un excessiu nombre d’alumnes per classe. Això pot generar estrès i sobrecàrrega emocional, intentar gestionar el procés d’ensenyament, i les diferents necessitats educatives dels infants.

4.1.2. Manca de treball en equip.

Els docents sovint troben una manca de suport, de treball en equip, falta de temps per poder coordinar-se amb els seus companys/es, i de recursos necessaris per poder desenvolupar bé la seva activitat, com per exemple, per fer front a la diversitat. Això inclou la falta de temps per preparar les dinàmiques, les coordinacions amb altres docents; i la falta de recursos com el personal de suport o materials que poden dificultar la qualitat de l’educació, també un gran inconvenient que poden trobar és la necessitat d’adaptar-se a les noves tecnologies.

4.1.3. Interacció amb les famílies.

Els professionals de l’educació constantment han de prendre decisions que poden afectar a altres persones, com als alumnes, a altres professors/es, o a les famílies sobretot. Sovint aquestes decisions són una font de conflicte, degut a les diferents perspectives i visions, i l’ambigüitat de rols. Una bona col·laboració entre docents-famílies per poder resoldre els problemes i mirar pel bé de l’infant.

¹⁸ Martín, C. y Orteu, L. (2019). *Prevenció de riscos derivats de l’organització i la càrrega de treball*. Generalitat de Catalunya. Departament d’Ensenyament.

4.1.4. La conciliació laboral i familiar.

La conciliació laboral i familiar tracta sobre la participació equilibrada de les responsabilitats tant en l'àmbit laboral com familiar, el fet de gestionar el temps, recursos, de manera que es pugui complir tant amb les exigències laborals com les necessitats personals i familiars¹⁹. Cada cop, s'ha donat més importància, i s'estableixen diferents mesures legislatives com per exemple l'article 34.8 recollit a l'Estatut dels Treballadors sobre les adaptacions de la jornada "El treballador té dret a adaptar la durada i distribució de la jornada de treball per fer efectiu el seu dret a la conciliació de la vida personal, familiar i laboral en els termes que s'estableixin en la negociació col·lectiva o en l'acord a què arribi amb l'empresari, respectant, si s'escau, el que s'hi preveu".²⁰

També el Reial Decret 5/2023, introdueix novetats com l'ampliació del dret a l'adaptació de la jornada per la cura dels fills o persones amb discapacitat, ara ho podran gaudir d'aquest dret fills majors de dotze anys, i finalment, el dret del permís paternal d'un màxim de vuit setmanes contínues o discontinúes que es podran gaudir fins que el menor tingui vuit anys.²¹

4.2. QUINES CONSEQÜÈNCIES O EFECTES TENEN?

Una de les principals conseqüències que sovint pateixen els professionals de l'àmbit educatiu, és l'estrès, i sol aparèixer per moltes causes anomenades anteriorment, alguna d'elles, la relació entre famílies i docents, gestionar les conductes dels infants, els anys d'experiència. Quan l'estrès és prolongat durant el temps pot portar a malalties com la síndrome d'estar cremat o *burnout* i l'assetjament laboral o *mobbing*.

¹⁹ Pey Saumell, G. (2021). *Influència de les mesures de conciliació laboral, familiar i personal a la satisfacció laboral i a la interacció treball-família*. Universitat Oberta de Catalunya.

²⁰ Real Decret Legislatiu 2/2015, de 23 d'octubre, pel que s'aprova el text refós de la Llei de l'Estatut dels Treballadors, Boletín Oficial del Estado, 255 § 11430 (2015).

²¹ Reial decret llei 5/2023, de 28 de juny, pel qual s'adopten i prorroguen determinades mesures de resposta a les conseqüències econòmiques i socials de la Guerra d'Ucraïna, de suport a la reconstrucció de l'illa de La Palma i altres situacions de vulnerabilitat; de transposició de Directives de la Unió Europea en matèria de modificacions estructurals de societats mercantils i conciliació de la vida familiar i la vida professional dels progenitors i cuidadors; i d'execució i compliment del Dret de la Unió Europea, Boletín Oficial del Estado, 154 § 15135 (2023).

La Federació de Treballadors de l'Ensenyament (FETE– UGT), ha realitzat un “observatori de riscos laborals” i han comprovat que el 63,5% dels professionals de l'educació pateixen risc d'estrès alt i el 7,6% risc d'assetjament. I coincideix amb un estudi fet pel FETE, el qual conclou que el principal risc per a la salut en aquest grup són els problemes psicològics, com l'estrès, i malalties d'esquena.²²

4.3. FORMES DE PREVENCIÓ

En aquest apartat tractarem l'objectiu de l'activitat preventiva, així com qui s'encarrega d'aquesta i quins mecanismes podem utilitzar per prevenir aquests factors de risc en les escoles.

Segons el document de prevenció de riscos laborals, per a l'organització i la gestió dels centres públics de la Generalitat “té per objectiu recollir la percepció que tenen els treballadors i treballadores sobre factors de risc, com ara: temps de treball, autonomia, càrrega de treball, demandes psicològiques, varietat/contingut, participació/supervisió, interès pel treballador o treballadora / compensació, desenvolupament de rol i relacions i suport social.”²³

El departament d'educació organitza la seva activitat preventiva amb el suport de diferents actors que tenen funcions i responsabilitats diverses²⁴.

- Director/a general. S'encarrega d'elaborar el pla de prevenció, de coordinar els diferents membres per poder dur a terme la intervenció.
- Secretari/ària general. És la persona que s'encarrega d'aprovar i revisar el pla del Departament, assegurar-se dels recursos necessaris.
- Director/a del centre educatiu. Ha d'implementar el pla de prevenció de riscos laborals, vetllar per la seva aplicació, donar suport, conèixer les avaluacions.

²² Umivale Activa (2022). *Guia sobre els riscos psicosocials*. Recuperado el 10 de mayo de 2024. https://umivaleactiva.es/dam/umivale-activa/prevencion-y-salud/psicosociologia-aplicada/Guia-docentes_CAT.pdf

²³ Generalitat de Catalunya. Departament d'educació. (2023). *Documents per a l'organització i la gestió dels centres. Prevenció de riscos laborals*. Autoedició.

²⁴ Benito, D. (2008). *Pla de Prevenció de Riscos Laborals del Departament d'educació*. Generalitat de Catalunya. Departament d'Educació.

- Personal docent dels centres educatius. S'encarreguen de vetllar per la seva pròpia seguretat i la dels altres, complir amb les mesures de prevenció del centre de treball, col·laborar per dur a terme la integració de l'activitat preventiva.

En les escoles existeixen diferents riscos psicosocials que es poden tant prevenir com avaluar de manera específica mitjançant diferents qüestionaris, que hauran de ser resols de manera individual pels treballadors/es.

Primerament, el mètode PSQCAT21 és la versió feta pel Departament de Treball de la Generalitat de Catalunya, van adaptar el qüestionari psicosocial de Copenhaguen (CoPsoQ) mitjançant el mètode ISTAS21. Aquest és un mètode públic i gratuït, i és reconegut en l'àmbit internacional, els seus indicadors tenen una gran validesa i fiabilitat, de fet compleix amb els requisits legals de l'avaluació de riscos i planificació de l'activitat preventiva.

El PSQCAT21 identifica i avalua els següents 15 ítems sobre els riscos psicosocials: les exigències psicològiques, tan quantitatives, cognitives, emocionals o sensorials; el ritme de treball, la doble presència, la influència, la possibilitat de desenvolupament, el sentit del treball, la qualitat del lideratge, la previsibilitat, la claredat del rol, el conflicte del rol, la inseguretat a la feina i sobre les condicions de treball, la confiança vertical, i finalment la justícia.²⁵ Un cop s'han identificat els riscos psicosocials existents al centre de treball, s'analitzaran les àrees on es pot millorar.

Un altre mètode el qüestionari dissenyat per l'Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball (INSHT) el mètode (F-Psico)²⁶, un qüestionari de 44 preguntes, utilitzat pel servei de prevenció de riscos laborals del departament d'ensenyament. Identifica i permet avaluar diferents factors de riscos laborals com el temps de treball, la càrrega mental, el seu rol dins l'organització, les relacions entre els membres, autonomia tant en la gestió

²⁵ Santana, G. (2015). *Valoración de los riesgos psicosociales en un servicio de prevención de riesgos laborales con el método CoPsoQ PSQCAT*. Universidad Miguel Hernández.

²⁶ Nogareda, C. y Pérez, J. (2012). Factores psicosociales: metodología de evaluación. *Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo*, 926 (1), 1- 6.

del temps com en la presa de decisions, però específicament del personal docent. Permet buscar els factors de risc psicosocial comuns, aquells aspectes del treball que suposen una amenaça per a les persones treballadores i aquelles altres situacions en les quals són una font de satisfacció.

Un cop avaluats els factors de risc psicosocial mitjançant aquests dos mètodes, l'informe final on es recull tota la informació, i les possibles propostes preventives que el centre docent haurà d'implementar, s'han de registrar al projecte educatiu de centre i a les normes d'organització i funcionament intern.

A més dels qüestionaris per avaluar els factors de risc psicosocial, tenim a l'abast dos qüestionaris més específics, per avaluar les conseqüències o els efectes que poden arribar a produir com el *burnout*.

Primerament, el qüestionari de Maslach Burnout Inventory, està compost de 22 apartats sobre les actituds i els sentiments dels professionals, es basa a analitzar tres aspectes: l'esgotament emocional, la despersonalització i la realització personal per poder avaluar si existeix *burnout*, en aquest cas, la síndrome estarà present quan les dues primeres variables tinguin una puntuació alta, i l'última sigui baixa.²⁷

I el següent serà sobre el *burnout* però més específic sobre el professorat, anomenat Qüestionari Burnout del Professorat (CBP – R). Permet recollir informació sobre les fonts que generen estrès a causa de l'organització i del context laboral on els docents fan la seva feina.²⁸

²⁷ Maslach, C., Jackson, S. E. y Leiter, M. P. (1997). Maslach Burnout Inventory: Third edition. In C. P. Zalaquett & R. J. Wood (Eds.), *Evaluating stress: A book of resources* (pp. 191–218). Scarecrow Education.

²⁸ Jiménez, B. M., Hernández, E. G. y Gutiérrez, J. L. G. (2000). La evaluación del estrés y el burnout del profesorado: el CBP-R. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 16 (2), 151-171.

5. HIPÒTESIS

Un cop descrit el marc teòric, esmentarem les hipòtesis, que hem pogut extreure d'aquest, i les quals podrem resoldre a partir de la fase empírica:

Hipòtesi 1: Els professionals de l'educació perceben que existeixen aquests factors psicosocials i la manca de suport institucional, la qual cosa contribueix negativament al seu benestar psicològic i emocional.

Hipòtesi 2: En l'àmbit de l'educació, hi ha una percepció generalitzada entre els professionals per la dificultat de conciliar la vida familiar i la vida laboral, la qual cosa contribueix a alts nivells d'estrès.

Hipòtesi 3: Els docents amb més experiència tenen una menor probabilitat de patir menys malestar en comparació amb els docents més joves, com a resultat de la seva trajectòria laboral, l'adquisició d'habilitats de gestió de l'estrès i la resiliència al llarg del temps.

6. METODOLOGIA

A continuació ens centrarem en la part metodològica de la meua recerca. Un cop vaig tenir clar el tema a desenvolupar, vaig donar-li voltes sobre quin podria ser el millor mètode a utilitzar, i vaig triar un mètode qualitatiu, com és l'entrevista. Tot i que habitualment en l'avaluació de riscos es fan servir qüestionaris estandarditzats com els que hem anomenat anteriorment, penso que l'entrevista qualitativa ens pot proporcionar una visió més rica i específica, així captant les percepcions, les experiències individuals i les emocions dels participants, quan parlem de l'avaluació de riscos, va molt més enllà de simples respostes de sí o no, també en ser un àmbit molt ampli i complex les enquestes no serien una mostra fiable de la realitat de totes aquelles persones implicades en l'educació.

L'entrevista és una tècnica en la qual l'entrevistador podrà obtenir informació d'una manera oral i directe. La informació la qual es recollirà tindrà aspectes subjectius de la persona, a partir de les seves creences o valors.²⁹

²⁹ Torrecilla, J. M. (2006). *La entrevista*. Universidad Autónoma de Madrid.

L'autor Nahoum (1985) defineix l'entrevista com “un trobament de caràcter privat i cordial, on la persona es dirigeix a l'altra i explica la seva història o dona la seva versió de diferents fets, així responent a preguntes relacionades amb un problema específic.”³⁰

Hi ha diversos tipus d'entrevistes, però en aquest cas escollirem l'entrevista semiestructurada. Prèviament, vam decidir quina informació volíem aconseguir, i després vam realitzar guió d'entrevista dividit en vuit blocs, tot i que les preguntes les vam realitzar de manera oberta, perquè així ens ha permès recollir la informació de manera molt més àmplia i més rica, i més contextualitzada i adaptada a les situacions concretes de cada cas. Les entrevistes es van fer a sis professionals de l'educació, cinc dones i un home, una directora, tres docents més grans amb més experiència, i uns altres dos de més joves amb menys experiència, incloent-hi docents de diferents nivells (des d'infantil fins a primària) de la província de Barcelona.

Amb aquesta tècnica podrem resoldre les hipòtesis anomenades anteriorment, a través d'entrevistar a les sis mostres, per veure, primerament com perceben els riscos psicosocials i quines polítiques s'apliquen, si hi ha una dificultat per conciliar la vida familiar i laboral, i això els hi produeix estrès, i finalment si els docents amb més experiència tenen una menor probabilitat de partir menys malestar en comparació amb els més joves.

L'entrevista està dividida en vuit blocs, el primer bloc és una breu introducció per conèixer una mica a la persona, la seva edat, quin contracte té, en quin tipus de centre treballa, també la seva trajectòria laboral, els seus anys d'experiència i la seva situació actual. El segon bloc, tracta preguntes perquè ens expliquin sobre la seva estructura familiar, amb qui viuen i com s'organitzen les tasques, aquí és on analitzarem si existeix doble presència. En el tercer apartat, tracta sobre quins són els factors de risc psicosocial presents a la seva feina, i quina percepció tenen sobre ells, com els afecten. En el quart bloc, analitzarem les percepcions dels treballadors sobre el paper de la institució o l'escola

³⁰ Nahoum, C. (1961). *La entrevista psicológica*. Kapelusz.

en aquest cas, en oferir algun programa o alguna política de suport al seu benestar psicosocial, i si creuen que són suficients. En el cinquè bloc, sobre la manera en què l'experiència, o el fet que portin més o menys temps en aquest sector fa que canvi la manera en la qual viuen la feina o gestionen, per exemple, l'estrès. En el sisè apartat, conèixer els seus consells per millorar el seu benestar i les seves condicions laborals, i com es podria fer per donar una major importància, i conscienciar a les persones. I l'últim bloc, parlarem sobre com es veuen un futur, d'aquí a cinc anys, i quins seran els seus objectius a curt termini.

7. RESULTATS

Les entrevistes es van fer entre el 20 de març i el 12 d'abril, van tenir una durada aproximada entre trenta minuts fins a una hora, la meitat d'elles es fan fer de manera telemàtica, tot i que les altres tres es van realitzar a l'escola, a la cafeteria del poble i al domicili de la persona entrevistada. Totes elles van ser molt fluides, fet que ens va permetre extreure molta informació, a banda d'algunes petites interrupcions per la connexió o per intervenció de terceres persones.

Seguidament, presentarem les matrius d'anàlisi comparativa de les entrevistes, que mostren la informació més rellevant extreta de cada entrevista. Aquestes matrius sistematitzen els continguts de l'entrevista segons les principals dimensions d'anàlisi de l'estudi, amb l'objectiu de contextualitzar tots els aspectes rellevants en una sola taula.

ENTREVISTES	1	2	3	4	5	6
INTRODUCCIÓ						
Edat	23	53	33	27	45	48
Sexe	Dona	Dona	Dona	Home	Dona	Dona
Experiència	Un	Vint	Onze	Cinc	Vint	23
Centre	Concertat	Públic	Concertat	Públic	Públic	Públic
Trajectòria laboral	Aquest és el seu primer any com a mestre d'educació primària. També està estudiant la carrera d'educació infantil.	Al principi trobar feina, era una situació complicada, perquè no sortien gaires substitucions, anava d'un lloc a un altre, fent unes substitucions d'uns quinze dies. A partir d'un punt ja eren més llargues, fins que va aprovar les oposicions i va començar a treballar on està ara.	Treballava de mestre al conservatori, i en acabar la carrera va enviar molts currículums, i la primera escola on li van trucar va ser aquesta.	Ha treballat tant com a professor ordinari, com d'educació especial, i també va estar en un centre d'unitat mèdica educativa, i un any en un EAP. Ara, està en una escola pública d'un barri de Barcelona, és un centre d'alta complexitat.	El primer any va fer una substitució durant tot el curs. Aquell segon any, es va treure les oposicions al juny, i va començar a una escola, en la qual va estar vuit anys, també sent cap d'estudis i coordinadora de cicle inicial. I després es va traslladar a l'escola on treballa ara.	Va fer la carrera de magisteri musical i aleshores va fer les oposicions, i va començar a treballar de mestre de música, va anar per diferents escoles, fins que buscava apropar-se a casa i va començar on es troba actualment.

ESTRUCTURA FAMILIAR						
Membres de la unitat familiar	Amb la mare i els dos germans.	Amb el seu fill.	Amb la seva parella.	Amb el seu pare.	Amb el seu marit i els seus dos fills.	Amb la seva parella i els seus dos fills.
Organització de les tasques	Cada membre té les seves tasques i s'organitzen molt bé.	Les tasques són repartides de manera no equitativa.	Tenen una persona que els ajuda amb la neteja. I cuinar ho fa molt més la seva parella perquè li agrada.	Com el seu pare està a l'atur és qui s'encarrega més de les tasques domèstiques, tot i que sobre els dinars cadascú s'encarrega del seu.	Com actualment està fent reducció de jornada, els porta i els recull ella a cada dia, menys algun que venen els avis. I quant a les tasques de l'escola, és ella qui ajuda als nens, perquè estan amb ella més hores.	Sempre s'han pogut compaginar molt bé pels horaris laborals. I ara de més grans col·laboren tots quatre, des de petits els han ensenyat ajudar a casa.
Doble presència	Creu que no, en ser la germana gran sempre s'ha exigit ajudar a casa. També ha esmentat que és molt diferent en companyes seves que per exemple, tenen fills o una casa.	Sí, pensa que el fet d'estar a l'equip directiu comporta moltes hores, quan arriba a casa està molt cansada.	No creu que tingui doble presència, creu que comparat amb altres companyes té molta sort.	No, creu que a la seva feina hi ha un molt bon horari, i a més aquest any no és tutor, per la qual cosa té menys feina extra.	Sí, pensa que la càrrega mental existeix, per molt que la gent digui que les tasques d'avui dia es compaginen, ella no ho veu així. I pensa que quan tens fills encara la càrrega mental es triplica.	Pensa que és l'excepció, no creu que tingui doble presència, per la sort que ha tingut, al seu home li encanta cuinar i el seu horari li ha permès també fer-ho. Tenen tasques molt ben repartides, i la feina no li suposa

						un sobreesforç, perquè el seu horari laboral també li permet.
Horari laboral	Jornada parcial, tot i que en fer pràctiques acaba fent de 09h a 17h.	De 9h a 16.30h, tot i que sempre acaba fent més tant al migdia perquè es queda a dinar a l'escola, i també a la tarda.	De 9h a 17h, tot i que al viure lluny arriba més tard a casa.	De 9h a 16:30h, fa 35 hores lectives i 5 no lectives, que es fan a casa.	Reducció de jornada, cada matí de 9.00h a 12.30h.	Comença a les 9.00h, tot i que ella entra sempre a les 8-8.15h, i plega a les 16.30 – 16.45h, però hi ha dies que es queda més estona.
FACTORS PSICOSOCIALS						
Principals factors psicosocials	Volum d'alumnes per classe, alumnes amb atenció a la diversitat, exigències per part de l'escola cap a les mestres, pocs recursos humans, les famílies, excés de càrrega de feina.	Les famílies, l'atenció a la diversitat a causa dels pocs recursos humans i al volum d'infants per classe, la burocràcia creu que s'han de fer molts documents i es podrien dedicar aquestes hores als infants.	Volum de feina i exigències per part del centre, burocràcia, molts docents es queixen perquè creuen que es podria donar molta més dedicació a preparar material o als alumnes. També, les famílies, que creu que al llarg dels anys ha anat	Primerament, les famílies, n'hi ha que són molt desestructurades, molta atenció a la diversitat i volum de nens per aula, poc suport.	Des del seu punt de vista, el volum de feina, i les poques hores, el fet de les exigències cognitives, i el ritme de treball alt.	Pensa que les mestres tenen molta exigència, perquè sembla que avui en dia l'educació només depèn d'elles, i ha d'anar conjuntament amb la família. També el volum de feina a nivell burocràtic en alguns períodes. La falta de recursos.

			canviant i ho qüestionen tot. Quant a l'atenció a la diversitat, falta de recursos. I entre els docents, el suport, ja que moltes persones no han deixat crear lligams que són necessaris.			
Com afecten	Psicològicament és esgotador.	Li genera molt d'estrès i nerviosisme.	És una persona molt pràctica i positiva, i pensa que ho pot fer tot. El fet de no viure al poble on treballa li fa desconnectar i és com una altra vida.	A les altres escoles mentalment acabava esgotat, tenia nens que el mossegaven o em pegaven, i quan acabava la jornada ell només volia tornar a casa i estirar-se al llit. Altres companyes i companys seus s'han agafat la baixa degut aquests factors, per exemple, docents que han rebut	Depèn com s'ho prengui, i estigui en aquell moment emocionalment. Per ella el primer any va ser molt complicat, perquè no tenia el suport de les seves, aquell any es va engreixar 10 kg, estava molt estressada i de molt mal humor.	Ella és una persona molt sensible i emocional, i com es coneix molt fa un treball d'autoconeixença, i coneix els seus punts forts i els seus punts dèbils, i a partir d'aquí sap quines coses li van bé i quines no.

				amenaces per part de les famílies.		
EXPERIÈNCIA						
Com vius la feina	Ara pensa que té poca responsabilitat i poca exigència, però veu altres companyes amb un volum de càrrega més gran, potser pel fet de ser tutores també, i com més anys, més t'exigeixes tant tu com la institució.	L'experiència i escoltar a altres escoles i deixar-te assessorar et dona més seguretat, i t'ajuda a relativitzar les coses i no agafar-t'ho personal, i tot i que s'ho continua emportant a casa, abans més.	Amb els anys ha après que no es pot obsessionar amb la feina, i també a buscar moments per ella mateixa per fer coses que li agradin i li facin feliç.	L'experiència t'ensenya, perquè fins que no fas el clic, i ell encara no l'ha fet del tot perquè pensa que porta poc temps, i que a la carrera no t'ensenyen a exercir de mestre.	Surt molt cansada de les classes, perquè pensa que ha d'estar cada hora donant el 100%, el fet de ser especialista fa que les seves classes hagin de ser molt dinàmiques. També menciona que això és una cosa favorable quant a l'atenció a la diversitat, perquè com les seves classes són així els nens solen estar molt atents i els crida l'atenció.	S'emporta tot a casa, tot i que ha après amb els anys, i nota que ha fet un pas endavant bastant important. Ara l'afecta, però ho relativitza més, pot entendre que les famílies no ho vegin de la mateixa manera, però no la desestabilitza, ni es culpa. Ha après a tenir més calma, i a tenir clar que té un curs, i s'esforçarà per fer-ho el millor possible, però no s'ho prendrà personal.
Grau estrès genera	Al principi l'afectava molt, i anava molt	Li costa molt desconnectar, en moments d'estrès,	Abans li generava molt d'estrès, però ara és molt	Li generava molt estrès, tot i que ara a l'haver estat en	Ha evolucionat molt amb aquest tema de l'estrès, abans ho	L'experiència ha fet que s'ho prengui amb

	estressada, no sabia com funcionava res, la gestió a l'aula i la gestió de temps amb les activitats, molta inseguretat.	fins i tot li ha costat dormir o s'ha aixecat abans d'hora, li va donant voltes si per exemple, la reunió amb les famílies ha sigut tensa.	més efectiva i més realista. També el fet de tenir més pràctica, creu que aprens a discriminar i ja domines el funcionament del centre.	diferents centres i agafada experiència, tot i que hi ha dies que es troba en situacions en les quals no pot.	portava molt malament i l'afectava molt. Ara ha après a trobar vies d'escapament, com l'esport, per poder desconnectar, portar una dieta equilibrada. I evidentment encara té punts d'estrès, però es fa una llista i prioritza les coses més urgents.	calma, però creu que el professorat té molt estrès, perquè hi ha moltes necessitats i no arriben perquè per exemple, les característiques de l'alumnat han canviat.
SUPORT INSTITUCIÓ						
Polítiques existents	No coneix polítiques per part de l'escola, si hi ha molts plans de prevenció cap a l'alumne, com casos d'assetjament escolar, però no existeix cap per als docents. També s'ofereix un examen	L'ajuda que existeix és sobretot entre companys, a l'escola i direcció, si que hi ha un psicòleg, però és de servei cap a l'alumnat. Quant a la prevenció de riscos, l'escola també té un coordinador de riscos que ha	No existeixen, però aquest any a l'assemblea s'ha triat una política que s'ha d'aconseguir al llarg dels pròxims quatre anys, sobre les cures de les persones treballadores. També hi ha hagut un canvi de direcció aquest	No existeixen polítiques. Des de l'escola aquest any fan cicles restauratius, un cop al mes, es reuneixen. I una formació de dansa.	No, ni de l'escola ni del departament, pensa que ells no ho tenen en compte perquè estan en despatxos, i el que passa a l'escola ni ho saben. Sí que hi ha un suport psicològic per les famílies, i cap als alumnes, però no cap als docents. També hi ha formacions per part	A la seva escola tenen la sort de tenir un equip directiu que és molt humà. També fan moltes dinàmiques de cohesió de grup, i per cuidar el bon clima i l'ambient de treball. També a principi de curs els hi passen un qüestionari per

	mèdic només físic.	d'anar dos o tres cops a l'any, i li fan diferents formacions. També a la part de revisions mèdiques et fan omplir uns qüestionaris per veure el nivell de salut mental, i en funció del que respons, detecten si hi ha un possible risc i et deriven a l'especialista.	any que sembla que va més cap a escoltar a les persones treballadores, i a més a més, l'escola ha creat com un curs gratuït perquè els treballadors facin ioga.		del departament, però cada cop són més difícils poder arribar, o les exigències del departament perquè tinguem el C1 de català, però no els hi faciliten ni cap curs ni l'examen. També el departament cada cert temps fa exàmens mèdics, això no obstant, només la part física res de salut mental. Elles mateixes en les reunions de cicle, aprofiten per fer teràpia, i almenys un cop a la setmana poder buscar el seu moment.	saber qui es vol adherir, els hi fan un qüestionari de salut física, però també entra part de salut mental, com et sents, nivell d'estrès, i segons els resultats, el metge fa una valoració i et donen recursos si realment els paràmetres estan dispersos, et proposen unes formacions o un cap de setmana de formació emocional.
Són suficients?	Pensa que no són suficients perquè no existeixen o no en té coneixement, però creu que	No són suficients, perquè aquests exàmens mèdics per exemple, en vint anys que porta a l'escola li	No són suficients perquè no existeixen.	Creu que no són suficients, i entre els docents ho comenten molt, que entre ells no tots es coneixen, ni coneixen els grups	No creu que siguin suficients, i pensa que tot el tema social, segueix estant molt verds, creu que la gent avui en dia encara veu malament	Per exemple, l'examen mèdic, no et donen a conèixer aquests suports, o t'adhereixes, i et surten uns

	s'hauria de plantejar implementar-los.	han realitzat només dues.		i els alumnes, i així no es poden ajudar.	que la gent vagi al psicòleg. Pensa que falta molt, específicament en les escoles, però també socialment.	paràmetres alterats o no en tens coneixement. Pensa que el món de la docència, està bastant cremat en l'àmbit de professorat, hi ha hagut una acceleració socialment, de ser molt crítics, els infants també pugen accelerats.
Inseguretat laboral	Ens explica que hi ha una gran diferència entre l'escola pública, i l'escola concertada al que s'exigeix. Al cap i a la fi han de lluitar per la seva feina cada dia i han de demostrar. Han de demostrar les famílies, a la direcció, ajudar les teves	Ara que s'ha tret les oposicions no té inseguretat laboral, com que té la seva plaça fixa, però sí que quan feia substitucions, fins i tot es va afiliar a un sindicat pel que li pogués passar que estigués coberta.	Actualment, tot i que treballa en una escola concertada no té cap inseguretat laboral, com que fa molts anys que està a l'escola.	Actualment, té una plaça fixa a l'escola on treballa, així i tot i l'experiència que té en les diferents escoles es troba en situacions insegures, i li costa, però ha après al fet que no s'ha de tenir vergonya en preguntar i recolzar-se en els seus companys/es.	Actualment, té la seva plaça fixa a l'escola, i només va estar un any fent substitucions perquè es va treure de pressa les oposicions, però sí que quan va arribar a l'escola es va sentir molt insegura, li va tocar un cicle molt complicat, no rebia suport per part de la direcció, ho va passar molt	No té inseguretat laboral, té molta experiència i fa molts anys que està en aquesta escola, un cop es va treure les oposicions, les va tornar a fer per especialitzar-se en educació infantil, el fet de tenir dues especialitats li va obrir moltes portes, i en tota la seva carrera ha

	companyes, i hi ha més volum de feina.				malament amb el canvi.	estat en tres escoles on les descriu com una experiència molt positiva.
SUGGERIMENTS	Demana més hores lliures laborals, més personal, També afegiria més formacions.	En l'àmbit de departament demana més recursos per atendre a la diversitat, i socialment que es valorés la professió de docent, i més formacions dirigides al professorat.	Crear una comissió de cohesió creu que afavoriria, més temps per crear lligams amb els teus companys/es, i així escoltar-nos més. També esmenta que podrien crear moments o llocs agradables per al professorat.	Menys nens per classe, dos docents per aula, més recursos, més hores de vetlladora, renovació d'espais com que les escoles de Barcelona solen ser molt antigues. Si faciliten tot això pensa que es reduirà molt l'estrès, tot i que les famílies i els nens encara seran els mateixos. Proposa que estaria molt bé la figura d'un psicòleg, tot i que sigui un cop al mes. També trobar més moments pels mestres, on poder parlar entre nosaltres, explica	Una figura d'un psicòleg per al personal del centre, tant per TEI, com docents, com el conserge, com les de secretària, que són les principals que donen la cara davant les famílies, un cop a la setmana almenys, fer una teràpia col·lectiva i personal. O donar eines de l'escola per aquesta gestió. I des del departament fer un plantejament, i donar més hores lliures per atendre els infants, perquè cada vegada hi ha més diversitat, més problemes de llengua, psicològics.	Reduiria la ràtio, dos psicòlegs per a l'escola i tota la jornada, un fisioterapeuta per als nens amb necessitats motrius, i fins i tot pels mestres. Creu que són figures que s'haurien d'incorporar tant per als infants, com pel personal de l'escola.

				que tot i que es porti més o menys amb els seus companys, és un moment en què tots estan d'acord, moments que uneixen, i penses en els infants.		
--	--	--	--	--	--	--

Una vegada feta la taula comparativa, en primer lloc, podem destacar que les característiques de les persones entrevistades són similars, però alhora diferenciadores, quant a l'edat tenen entre 23 anys i 53 anys, dues d'elles treballen en un centre concertat amb un contracte de relleu, i una d'elles ara indefinit, i les altres quatre en un centre públic, per tant, funcionaris. Amb relació a l'experiència tenen des d'un any fins a vint-i-tres anys. I la seva trajectòria laboral, les docents que treballen en un centre públic han passat per moltes escoles diferents, fins a aconseguir la seva plaça definitiva que normalment és a una escola on es queden tota la seva vida professional, en canvi, les treballadores d'escoles concertades, només han treballat en una única escola, en la qual estan actualment.

En segon lloc, un altre aspecte que també s'ha tractat a la part teòrica, és la qüestió de la doble presència tant a la seva vida laboral, com a la seva vida professional. Dues d'elles mencionen que tenen un excés de càrrega, tenen molta feina tant a casa com a l'escola, i la seva feina no acaba amb la seva jornada laboral, això els hi provoca molt estrès. Tot i que el seu horari sigui de 9h a 16.30h totes elles acabant fent més hores, a causa de l'organització que fa que sigui molt difícil compaginar-ho, i això va mencionar una d'elles exactament: *“La càrrega mental existeix, per molt que la gent digui que les tasques d'avui dia es compaginen, quan tens fills encara la càrrega mental es triplica, a més de la feina de l'escola”*, en canvi, els més joves no tenen aquesta percepció, perquè tenen les tasques domèstiques molt ben repartides, no tenen fills i alguns encara viuen a casa amb els seus pares.

En tercer lloc, i per mi, el més important, els principals factors psicosocials que han percebut els docents són, en primer lloc, les exigències emocionals relacionades amb les situacions familiars-vitals dels infants i falta de suport per part de familiars. Diversos entrevistats expliquen això: *“Per exemple, jo amb els nens és més fàcil que lidiar amb les famílies. Però, forma part de la feina. No, i t'adones que hi ha quadres de famílies que dius, mare meva, però on agafo jo això? No sé, has de ser molt prudent, molt professional, molt discreta, perquè, clar, entres en intimitats de coses de família. És una feina que no estàs treballant amb objectes, estàs treballant amb la cosa més esperada per la societat, no?”* *“Jo ara estic treballant en un centre d'alta complexitat on hi ha famílies molt desestructurades, necessiten molta ajuda, la majoria estrangera o d'ètnia gitana etc...llavors són unes cultures que no són les teves i és molt difícil anar a una, perquè tu penses A ells*

pensen B i llavors és complicat, són situacions molt complexes perquè tens des de famílies amb drogoaddicció, alcoholisme, pares a la presó, germans en centres de menors, després tens també clar després això es reflecteix en els nens que més tard et venen i t'insulten i et peguen i clar la resposta de les famílies és doncs si s'ha pegat per alguna cosa serà.”

“El desgast més gran són les famílies. Per sort, hi ha famílies molt maques i que col·laboren amb l'escola i t'ajuden i es posen al costat. I després podem opinar el mateix o no, però si més no entenen la decisió i et donen un cop de mà. Però és veritat que sempre hi ha un grupet de poques famílies, això també és veritat, almenys a la nostra escola no són moltes, però sí que t'has d'anar justificant contínuament, tots són queixes, tot està malament, ells ho farien d'una altra manera i aquest desgast cansa, d'alguna manera.”.

Totes coincideixen en el fet que les exigències emocionals relacionades amb les situacions familiars són un dels factors de risc psicosocial principal, i el més rellevant, però també depenen del context en què es trobi l'escola, perquè poden ser des de queixes, fins amenaces. Però en general destaca la manca de suport i reconeixement de les famílies envers el treball dels i les docents.

També coincideixen en la presència de les exigències psicològiques quantitatives, la quantitat de treball que tenen, i la falta d'hores per poder realitzar-lo. *“Molt papeleo, d'alguna manera, i a vegades dius que deixen fer de mestre, que és pel que nosaltres hem estudiat, hem treballat, hem triat, d'alguna manera, i al final perds molta estona omplint papers que tampoc no és tan efectiu, perquè al final el que volem és estar amb els nens i amb els infants”.* O la falta de recursos humans *“Ja no només són els 22 infants, sinó que no arribes, perquè cada nen és un món, i ens demanen que l'educació sigui individualitzada per cada nen, però no pots arribar quan tens 22 i a més un nen amb TDH, un altre amb autisme, amb trastorn de conducta”.*

“Llavors penso que hauria d'haver-hi més hores perquè més cada vegada hi ha més necessitats per als alumnes. Ara de trucar al CDIAP, ara de trucar per parlar amb la logopeda, ara el mail del pare de no sé què, ara aquest que va al psicòleg per què no sé quantos, una de les meves companyes m'ho explicava i em deia de 25, en tinc 18 que cadascú té una història i jo d'on trec el temps per atendre aquests alumnes, és que no hi ha temps. Llavors això et genera un estrès també i una frustració de dir que no arribo.”

Continuant amb el suport, el suport instrumental, creuen que falten recursos humans. Un dels fets que introduïen a l'escola concertada, "és la coeducació, que és el fet de tenir dues mestres a l'aula i això es nota molt la diferència quan hi ha dues mestres a l'aula i és una situació més personalitzada i veure més el progrés dels alumnes."

En quart lloc, els i les entrevistades perceben que el suport per part de la institució és inexistent, o no és suficient, per exemple, una de les mesures que se suposa que es prenen per part del departament i de la direcció, és la realització d'exàmens mèdics, en les escoles privades únicament de caràcter físic, en canvi, en les públiques també tracten la part psicològica. L'entrevistada sis, treballadora de l'escola pública ens explica que un cop ella mateixa ho va viure *"Et fan un qüestionari de salut física, però també entra la part de salut mental. Et passen un qüestionari de com et sents, el nivell d'estrès i tot això. T'envien un resultat i llavors sí que hi ha un recurs de si emocionalment, han vist que tens uns paràmetres una mica tocats, doncs et proposen que hi ha unes formacions o uns stages de, jo què sé, un cap de setmana d'una formació emocional, això existeix"*.

Però la realitat és que a l'escola pública no es duen a terme, segons la normativa, aquestes revisions mèdiques s'haurien de fer obligatòriament de manera periòdica, i segons el coneixement de la directora anualment. *"Sí que és veritat que després hi ha, teòricament, hi ha les revisions mèdiques, com qualsevol empresa, té l'obligació d'un cop a l'any, em sembla que és una revisió mèdica obligatòria a l'any, el departament és tan fabulós que jo em sembla que amb els vint anys que treballo me n'han fet dues, les revisions mèdiques. I ara, teòricament, aquest any ens han de fer una tercera, però ens han fet omplir els papers el desembre i ens van dir que el gener i febrer i, de moment, encara no ens han dit res més"*.

El que sí que realitza el departament dues o tres vegades a l'any són formacions, xerrades o protocols als coordinadors de riscos laborals dels centres públics, que són els encarregats de transmetre els coneixements als seus companys/es del centre en reunions o enviant la documentació i els protocols. La directora de l'escola pública ens explica: *"Nosaltres tenim el coordinador de riscos, i aleshores el coordinador de riscos ha d'anar cada dues o tres vegades l'any, li fan formació, xerrades, sobre diferents protocols a portar terme, i aleshores diríem que va amb dues línies, per una banda, el que seria tota la part més de riscos a escala de si passa qualsevol incendi, qualsevol cosa, i s'adapta a l'escola com ho hem de fer, i després hi ha més la part de riscos, la part més de salut,*

d'alguna manera, aleshores ens passa la informació de tant en tant sobre: no podem pujar en unes escales, no ens hem d'enfil·lar damunt de les taules, no hem de fer això, aquestes coses, la postura, tot això de tant en tant a ell li van donant formació i documents, i ell ens ho explica en l'àmbit de claustre, si més no, sí que hi ha tots uns protocols que el de riscos ens els fa..."

Des de la direcció de l'escola pública també perceben aquest suport, però a l'escola privada no ho tenen tan clar, una d'elles menciona *"Exposar el meu estrès o la meva ansietat o la meva angoixa. No sé quina seria exactament la resposta. No sé com s'ho prendrien. Tinc els meus dubtes"*.

Tant l'escola pública com la concertada ofereixen iniciatives com cursos de ioga, de dansa, cicles restauratius, i bàsicament espais on compartir temps amb els companys/es fora de l'escola. També ofereixen formacions, però dirigides cap a l'alumnat *"Se'ns ofereix molta formació, cursos...dirigits a l'alumnat. Però a l'hora d'ajudar-nos a gestionar i com estem no em sona"*.

Quant a la inseguretat laboral dels docents, un cop fetes les entrevistes hem comprovat que des de l'escola privada hi ha una alta exigència sigui personal o des de l'escola, perquè has de demostrar molt, i així assegurar-te la plaça, en canvi, els de l'escola pública aquesta situació també l'han viscut pel fet de voltar per moltes escoles, fins i tot, dies o setmanes, i no tenir un lloc estable, però en aquest cas, els entrevistats han aprovat molt de pressa les oposicions i han aconseguit un lloc segur.

En cinquè lloc, el fet que portin més anys a l'escola, i tinguin més o menys experiència com fa que ho visquin. L'entrevistada sis, la qual porta vint-tres anys a l'escola. *"He fet un pas endavant bastant important, ara m'afecten, però relativitzo més. O sigui, puc entendre que ells ho visquin així, però que no em desestabilitza. Quan els primers anys era com uf, aquesta família pensarà això de mi, o et culpes de tu de dir al principi em sentia molt responsable."* I l'entrevistada cinc que també fa molts anys que està a l'escola: *"Tots aquests factors van fer que aquell any fos un any molt complicat i, em vaig engreixar 10 quilos, estava molt estressada, de molt mal humor, tot, no? Clar, després, també és veritat que tenia l'edat que tenia, no? Ara, segurament, en passés el mateix, no ho prendria igual, també és important saber trobar la teva via d'escapament"*. En canvi,

l'entrevistada 1 fa un any que està a l'escola: *“Al principi no saps com funciona res, vas nerviosa a les classes, a la gestió de l'aula a vegades pots tenir una mica de descontrol, a l'hora dels temps una activitat penses que t'ocupa més, és molt difícil saber diferenciar-ho. Has de donar-te suport amb les teves companyes, perquè sou un equip i us heu d'ajudar les unes a les altres”*.

I finalment, mostrarem un recull de les propostes de millora que els docents han compartit per millorar el seu benestar i les seves condicions laborals, tots ells coincideixen en el fet que les seves propostes són molt bàsiques, però també en el fet que falten moltes de necessàries.

- Ampliació de les hores dins la jornada laboral, hores personals, hores lliures per poder preparar material o per poder atendre a les famílies. *“Una a la setmana no tens temps, això és important tenir hores per poder atendre aquests alumnes i després també hores teves per poder reflexionar sobre la teva feina, per preparar material, dins de l'horari perquè tenim un excés de feina espectacular, poc temps aquí, l'has de fer tot fora i moltes vegades tampoc tens temps perquè tens la teva vida personal, llavors aquestes dues hores i mitges més cada dia, com que no són d'assistència, cadascú té la seva vida i s'organitza com pot.”*
- Reduir el nombre d'alumnes, tenen molts alumnes per aula, però dins d'aquest alumnat hi ha molta diversitat. *“Ara parlem de 25-26 i dins d'aquests alumnes amb TEA, alumnes amb TDAH, amb plural. No és un, són diversos. I donar atenció a tots és complicat.”*
- Incorporar recursos humans des del departament per atendre a la diversitat, a més d'incorporació de personal especialitzat com psicòlegs o fisioterapeutes. *“Ens aniria molt millor. Ja, per a nosaltres, com, evidentment, per a l'alumnat, que al final són les persones més importants.” “Un psicòleg al centre itinerant, no? Igual que el que hi ha al municipal, que va un dia o l'altre, no? Que hi hagués un que fos per mestres. Personal, no mestres. Perquè al final potser un TEI, que una administrativa que també tela marinera a la seva feina davant del públic, no? Quan venen els pares a queixar-se, que al final dones la cara, no? O un conserge o al final el personal, no? Els adults d'un centre, no? Què estan treballant per als*

alumnes, no? Home, això seria com...Ideal. Algú crucial, crec jo. Amb això milloraria moltíssim”. “Doncs, jo faria que cada escola tingués una figura de l'EAP només per una escola i tota la jornada. Un psicòleg també obligat des del Departament de l'Ensenyament no des de l'Ajuntament. Un fisioterapeuta obligat a totes les escoles perquè clar, d'exemple aquest any tenim un nen que té unes dificultats motrius molt importants, però és igual, és que és necessari.”

- Conscienciar a la societat sobre el valor de la feina que fan els docents. “I després, clar, hi ha una part que socialment penso que no som una professió ben vista ni ben valorada. I aleshores això es nota. És a dir, qualsevol persona es veu en cor en posar-hi entredit el que tu li estàs dient. Qualsevol persona creu... Com que pot donar consells als mestres, no? I, en canvi, dius, vas a un metge i si a mi el metge em diu que tinc, m'invento, grip de no sé què i que m'he de prendre aquest medicament, doncs em prenc aquest medicament, punt. No l'hi diràs, no. I en canvi de mestre no és així, no? Tothom es veu en cor de poder discutir o posar-hi entredit el que se'ns diu. I és això, jo penso que no estem ben valorats socialment. Si estiguéssim en l'àmbit social més valorat, hi hauria moltes coses que canviarien, penso jo, eh.”
- Proporcionar formacions constants. “Per tant, la formació és bàsica, tant per a equips directius com per al professorat, perquè tu també com entomes una reunió, en funció de com l'entomes, en funció de com fas seure les persones, perquè ja, no? Doncs, vulguis o no, ja ets més empàtic, menys empàtic, et facilita no?”
- Oferir més suport per part de la direcció dels centres concertats. “Doncs s'hauria d'escollar més com si diguéssim els docents, no? I que realment és això sí que diuen que si estan angoixats o no estan bé, que el centre pugui fer això de replantejar-se les coses i no veure-ho com una amenaça, sinó com un cuidarem als treballadors. Sí, i després és això, que també es facilitin moments o a llocs agradables, com per, donar moments, no?”. “Clar, és una ximpleria, però, per exemple, a l'hivern... No hi ha ni aigua calenta, o sigui, al migdia, és allò que dius, no puc ni rentar les mans amb aigua calenta. Vas agafant aquell fred, aquella angoixa, i estem aquí vuit hores o més. No es contempla això, coses molt bàsiques.”

- Renovar espais. “Les instal·lacions de molts col·legis causen molta tristesa, perquè són edificis molt antics al mig de Barcelona, on els patis són literalment un quadrat de ciment”.

Creuen que si es dugessin a terme totes aquestes ajudes molt l'estrès i l'ansietat que senten en molts moments, tot i que saben que les famílies i els alumnes continuaran sent els mateixos per això també veuen imprescindible incorporar, una figura d'un psicòleg, una fisioterapeuta, una figura de l'EAP, que en pogués fer ús tot el personal del centre. També crear una comissió de cohesió per crear lligams entre els companys/es, i trobar alguna mesura perquè socialment es valori la professió del docent.

8. CONCLUSIONS

Com a conclusió, després d'analitzar la nostra pregunta de recerca: Quins són els principals factors de risc psicosocial que perceben els professionals de l'educació d'infantil i primària, i quines polítiques s'apliquen?

A partir de les hipòtesis plantejades i els resultats obtinguts es pot afirmar amb contundència que els docents perceben diversos factors de risc psicosocial que impacten negativament en el benestar psicològic i emocional dels docents. Els entrevistats li han donat molta importància a la presència de factors com les exigències psicològiques quantitatives, càrregues excessives de treball, manca de recursos, la majoria dels docents tenen vint-i-dos nens per aula amb moltes necessitats diverses per una sola persona, això se li afegeix la burocràcia, programacions, informes, els quals comporten molt temps, temps que es deixa de dedicar a l'alumnat o a preparar material i activitats, i les exigències quant al rendiment, se'ls exigeix molt per part de la institució i de les famílies. També tenen presents les exigències psicològiques qualitatives, la capacitat de controlar les reaccions en situacions complexes o de molt estrès, estar tota la jornada donant el 100% per poder resoldre els problemes, també han destacat la manca de suport social, així com les dificultats de conciliar la vida laboral i familiar.

També pel que fa al suport social, he viscut molt intensament per part dels entrevistats la principal problemàtica percebuda per ells, com són les famílies, reben moltes queixes diàries, molta pressió, fins i tot en algun context que hem pogut analitzar amenaces.

És important destacar la crida a una millora quant al suport institucional, les entrevistades de l'escola pública tendeixen a comptar amb el suport de la direcció i un clima favorable, en canvi, les de l'escola concertada tendeixen a no rebre aquest suport des de direcció, sinó entre les companyes, al final a l'escola pública solen ser docents estables en el temps, i creen un vincle, en canvi, a la concertada és com una empresa, on la plantilla pot variar en funció de les necessitats, els resultats indiquen una manca de recursos i formació continuada dirigida als docents, així com una necessitat de millora en la implementació dels mecanismes d'avaluació de riscos psicosocials. Tot i que existeix una legislació i un pla d'avaluació de riscos psicosocials, és important assenyalar que per les experiències viscudes la seva implementació periòdica hem pogut comprovar que no s'ha dut a terme

de manera regular, així és necessari un compromís continu per part de les institucions per garantir que aquestes disposicions legals no només estiguin escrites, sinó que es compleixin i es mantinguin actualitzades, per així poder fer les avaluacions mitjançant els qüestionaris específics. Perquè la falta d'aquestes mesures de protecció, fa que es sentin sobrepassats, esgotats mentalment, i si s'allargués en el temps podrien haver malalties anomenades anteriorment.

Pel que fa a la segona hipòtesi, hi ha una percepció generalitzada entre els professionals de la dificultat de conciliar la vida familiar i la vida laboral, la qual cosa contribueix a nivells alts d'estrès, això és degut a la sobrecàrrega mental que perceben els docents, que tenen molta feina tant a casa com a l'escola, i això és degut a l'organització, tot i que tenen un bon horari laboral, no tenen suficients hores per poder arribar a tot, han de dedicar més hores a casa. De fet, una de les entrevistades comentava que tot i que se suposa que avui en dia les tasques es compaginen i es reparteixen, no és així.

Respecte a l'experiència laboral, els docents més joves semblen experimentar nivells més alts d'estrès, per la gestió de les aules, de les activitats, adaptar-se a l'escola, saber tractar amb les famílies, gestionar el nivell de feina, saber aïllar-se del treball un cop acaba la jornada, mentre que els més veterans han adquirit habilitats de gestió de l'estrès, de les emocions, resiliència al llarg del temps.

A partir de les recomanacions que hem recollit de les entrevistes, i amb ajuda de la meua experiència en la realització del treball, vull esmentar uns consells que es podrien implementar:

- És necessari fer programes o polítiques de suport dirigides al personal de l'educació, per així disminuir, les afectacions que té en el seu benestar els factors de risc.
- Conscienciar de la importància de la salut mental, i oferir figures permanents com psicòlegs o fisioterapeutes a les escoles.
- Millorar els mecanismes d'implementació de l'avaluació anual dels riscos psicosocials que poden patir aquests treballadors mitjançant la sensibilització, i en cas contrari via inspecció amb sancions.
- En l'àmbit d'escola trobar estones per fer cohesió de grup, i assemblea per conèixer com es troben tots els treballadors i treballadores del centre educatiu.

També m'agradaria destacar una observació que hem apreciat durant la realització de les entrevistes, i que ha tingut un impacte significatiu en mi, la sorprenent manca de consciència o desconeixement del mateix benestar dels docents entrevistats. Després de realitzar-les moltes d'elles van reconèixer la falta d'atenció que s'estava prestant en aquest aspecte. Tot i que algunes s'havien adonat que no estaven bé, no s'havien aturat a pensar quin impacte o si tenia solucions a les quals poder-se donar suport.

I per això amb aquest treball també vull que serveixi per comunicar i difondre la situació en la qual es troben els docents, destacant la importància de contribuir a la comprensió dels factors psicosocials, i principalment conscienciar que són presents a tota la societat, i que si els coneixem i els intentem prevenir, podrem evitar moltes conseqüències negatives, així també com la importància de cuidar el benestar de les persones treballadores.

Per concloure, aquest treball de final de grau, vull posar de manifest la importància i la necessitat d'atendre les demandes dels professionals de l'educació i comprometre a donar els suports necessaris per preservar la seva salut. Aquesta atenció no només beneficia aquest col·lectiu, sinó que té un impacte positiu indirecte en la qualitat de l'ensenyament, i per tant en els alumnes, que, al cap i a la fi, són persones, generacions futures.

9. AGRAÏMENTS

En primer lloc, vull agrair de tot cor a la meva tutora del Treball de Final de Grau, Mireia Bolibar, per la seva orientació constant i el seu suport incondicional. La seva guia i ajuda en moments de molta incertesa han estat essencials per a mi.

També vull reconèixer la generosa col·laboració a tots els professionals de l'educació que van dedicar part del seu temps per fer les entrevistes necessàries pel desenvolupament del meu treball.

Sense el vostre suport i dedicació, aquest projecte no hauria estat possible.

10. BIBLIOGRAFIA

Benito, D. (2008). *Pla de Prevenció de Riscos Laborals del Departament d'educació*. Generalitat de Catalunya. Departament d'Educació.

Blasina, S. y Camargo, M (2010) Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma. *Revista Médico Científica*. 17 (2) 78-86.

Cabello Vélez, N. S. y Hernández, S. (2016). Elementos históricos y conceptuales del Síndrome de Burnout. *Archivos de Medicina Familiar* 18 (3), 51-53.

Del Castillo Martín, D. N. P. y Hernández, D. P. J. A. (2004). Un proceso lesivo: El 'mobbing'. I. *Revista Cubana de Salud y trabajo*, 5(2), 53-9.

Generalitat de Catalunya. Departament d'educació. (2023). *Documents per a l'organització i la gestió dels centres. Prevenció de riscos laborals*. Autoedición.

Hirigoyen M.F (1999). *El acoso moral. El maltrato psicológico en la vida cotidiana*. Paidós.

Jiménez, B. M., Hernández, E. G. y Gutiérrez, J. L. G. (2000). La evaluación del estrés y el burnout del profesorado: el CBP-R. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 16 (2), 151-171.

Lázaro (1992). El esgotamiento profesional (Síndrome de Burn Out) en los trabajadores Sociales. *Revista de Trabajo Social*. 4 (1) 499 - 506.

Lázaro (1992). *El esgotamiento profesional (Síndrome de Burn Out) en los trabajadores Sociales*. Universidad Comillas Madrid.

Leymann, H (1992). *Mobbing und Psychoterror am Arbeitsplatz Sichere Arbeit*. Rororo.

Llei 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevenció de Riscos Laborals, Boletín Oficial del Estado, 269 § 24292 (1995).

Martín, C. y Orteu, L. (2019). *Prevenió de riscos derivats de l'organització i la càrrega de treball*. Generalitat de Catalunya. Departament d'Ensenyament.

Maslach, C., Jackson, S. E. y Leiter, M. P. (1997). Maslach Burnout Inventory: Third edition. In C. P. Zalaquett & R. J. Wood (Eds.), *Evaluating stress: A book of resources* (pp. 191–218). Scarecrow Education

Molinero, E., Rabadà, I., Guals, A., Madueño, A., Dot, P., Llorens, C., Moncada, S., Castellà, T., Fernández, L., Garcia, N., Lázara, M. y Menéndez, M. (2003). *Treball i salut dels professionals de l'educació. Una experiència a la comarca d'Osona*. Comissió Obrera Nacional de Catalunya.

Nahoum, C. (1961). *La entrevista psicológica*. Kapelusz.

Nogareda, C. y Pérez, J. (2012). Factores psicosociales: metodología de evaluación. *Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo*. 926 (1) 6.

Pey Saumell, G. (2021). *Influència de les mesures de conciliació laboral, familiar i personal a la satisfacció laboral i a la interacció treball-família*. Universitat Oberta de Catalunya.

Piñuel, I. (2001). *Mobbing: cómo sobrevivir al acoso psicológico en el trabajo* (Vol. 67). Editorial Sal Terrae.

Real Decret 39/1997, de 17 de gener, pel que s'aprova el Reglament dels Serveis de Prevenció, Boletín Oficial del Estado, 27 § 1853 (1997).

Real Decret Legislatiu 2/2015, de 23 d'octubre, pel que s'aprova el text refós de la Llei de l'Estatut dels Treballadors, Boletín Oficial del Estado, 255 § 11430 (2015).

Reial decret llei 5/2023, de 28 de juny, pel qual s'adopten i prorroguen determinades mesures de resposta a les conseqüències econòmiques i socials de la Guerra d'Ucraïna, de suport a la reconstrucció de l'illa de La Palma i altres situacions de vulnerabilitat; de

transposició de Directives de la Unió Europea en matèria de modificacions estructurals de societats mercantils i conciliació de la vida familiar i la vida professional dels progenitors i cuidadors; i d'execució i compliment del Dret de la Unió Europea, Boletín Oficial del Estado, 154 § 15135 (2023).

Riu, M. (2022). Cinc dades que expliquen el 'burnout' a Catalunya. *Crític*.

Rodríguez, A., Casal, A., Chacartegui, C., González, C., Llorens, C., Cortès, I., Moreno, N. y Van der Haar, R. (2010). *10 porqués para una salud y una seguridad laboral con perspectiva de género. Col 10XQ (Igualdad de las Mujeres en el Trabajo)*. Generalitat de Catalunya. Departament de Treball.

Santana, G. (2015). *Valoración de los riesgos psicosociales en un servicio de prevención de riesgos laborales con el método CoPsoQ PSQCAT*. Universidad Miguel Hernández.

Schwab, R. L., Jackson, S. E., y Schuler, R. S. (1986). *Educator burnout: Sources and consequences*. Educational Research Quarterly, 10(3), 14-30.

Torrecilla, J. M. (2006). *La entrevista*. Universidad Autónoma de Madrid.

Tribunal Superior de Justicia de Navarra, Sala de lo Contencioso-administrativo. (2011). Sentencia 314/2011.

Umivale Activa (2022). *Guia sobre els riscos psicosocials*. Recuperado el 10 de mayo de 2024. https://umivaleactiva.es/dam/umivale-activa/prevencion-y-salud/psicosociologia-aplicada/Guia-docentes_CAT.pdf

11. ANNEXOS

11.1. PREGUNTES DE L'ENTREVISTA

Introducció

Per començar, m'agradaria que em parlis de tu, i que m'expliquis allò que creus més important sobre tu, sobre la teva trajectòria laboral i sobre la teva situació laboral actual.

- Quants anys tens?
- Quin tipus de contracte laboral tens? I la teva jornada?
- Quants anys d'experiència tens en l'àmbit educatiu? I en aquesta escola?
- Actualment en quin tipus de centre estàs treballant (privat o concertat, públic)?

Estructura familiar

Parlem una mica sobre la teva estructura familiar, amb qui vius i com t'organitzes?

- Quants membres formen la teva unitat familiar?
- Quines edats tenen els membres?
- Quants són homes i quants són dones?
- Com us organitzeu en les tasques reproductives i domèstiques?
- Qui ajuda als teus fills/es en les activitats escolars?
- Tens algun familiar proper el qual us doni ajuda tot i que no visqui a la mateixa llar familiar?
- Creus que tens una doble presència?
- El teu horari laboral et permet compaginar el teu temps lliure amb els de la teva família o amics?

Percepció de riscos psicosocials

Quins factors de risc creus que són presents a la teva feina? I quina percepció tens sobre ells, com t'afecten?

- Pots marcar el teu ritme de treball al llarg de la jornada laboral?
- Pots prendre les teves pròpies decisions?

- Quin creus que són els factors de risc psicosocial més rellevants en la vostra feina com a professional de l'educació?
- Com creus que aquests factors de risc afecten al teu benestar psicològic o emocional?
- Com gestionen l'estrès o les emocions negatives vinculades a la teva feina?

Suport donat per la institució

Des del teu punt de vista explica'm una mica si l'escola en aquest cas, dona algun tipus de suport.

- Existeixen polítiques o programes de suport al benestar psicosocial a la teva escola o al sistema educatiu en general?
- Com perceps aquests suports?
- Creus que són suficients, o que creus que s'hauria de millorar?
- Tens accés a recursos específics per gestionar el teu benestar psicològic o emocional?

Experiència

Creus que l'experiència (o el fet que faci pocs anys que fas de mestre - en cas que li preguntis a algú que porta poc temps) ha fet canviar la manera com vius la teva feina, i el grau d'estrès que et genera?

- Creus que varia la percepció sobre els factors de risc i el seu impacte en el benestar entre docents amb més i menys experiències?
- Creus que canvia la perspectiva segons el nivell educatiu en el qual trebal·leu (infantil – primària)?

Suggeriments

Expliquem algunes recomanacions o consells tindries per millorar les condicions laborals i el vostre benestar. I com podríem fer que augmentes la conscienciació i la gestió d'aquests riscos en l'àmbit educatiu.

I per acabar...

- Quins objectius tens, a curt termini, sobre la teva carrera professional?
- Com et veus d'aquí a cinc anys? T'agradaria seguir a la teva feina o t'agradaria adquirir-ne una nova?

11.2. FITXES DE LES ENTREVISTES

Llegenda:

D: Dona

H: Home

A: Adult

J: Jove

ENTREVISTA 1

ENTREVISTA A	D.J. Escola Privada
ENTREVISTAT/A PER	Carla Ruiz Añez
DATA I LLOC	20/03/2024, a les 19.00h. Al domicili de l'entrevistada.
DURADA	42 minuts i 23 segons
OBSERVACIONS	Es va mostrar molt col·laborativa durant l'entrevista, potser al principi si va ser una mica més poc fluida la conversa.

ENTREVISTA 2

ENTREVISTA A	D.A. Directora Escola Pública
ENTREVISTAT/A PER	Carla Ruiz Añez
DATA I LLOC	20/03/2024, a les 17.00h. Telemàtica.
DURADA	1 hora i 5 minuts
OBSERVACIONS	A la meitat de la reunió va haver-hi un problema de connexió i es va tallar durant uns 5-10 minuts.

ENTREVISTA 3

ENTREVISTA A	D.A. Escola Privada
ENTREVISTAT/A PER	Carla Ruiz Añez
DATA I LLOC	05/04/2024, a les 09.20h. Telemàtica
DURADA	40 minuts i 32 segons
OBSERVACIONS	Al final de l'entrevista va intervenir una companya per donar la seva opinió.

ENTREVISTA 4

ENTREVISTA A	H.J. Escola Pública
ENTREVISTAT/A PER	Carla Ruiz Añez
DATA I LLOC	04/04/2024, a les 18.30h. Telemàtica
DURADA	45 minuts i 3 segons
OBSERVACIONS	L'entrevista va ser molt fluida, i tot i que tingui poca experiència, ha viscut moltes situacions diferents.

ENTREVISTA 5

ENTREVISTA A	D.A. Escola Pública
ENTREVISTAT/A PER	Carla Ruiz Añez
DATA I LLOC	08/04/2024, a les 15.45h. A l'escola.
DURADA	45 minuts i 25 segons
OBSERVACIONS	Estavam limitades de temps, tot i que vam poder extreure molta informació.

ENTREVISTA 6

ENTREVISTA A	D.A. Escola Pública + afiliada sindicat
ENTREVISTAT/A PER	Carla Ruiz Añez
DATA I LLOC	12/04/2024, a les 17.00h. Cafeteria del poble.
DURADA	30 minuts i 48 segons
OBSERVACIONS	Abans de realitzar l'entrevista com a tal, vam estar parlant de l'escola, i com es trobava a la seva feina, de manera més informal.

11.3. ENTREVISTES

ENTREVISTA 1

C: Bona tarda, si estàs preparada comencem. Faig memòria, el títol és: Els factors de riscos socials en els professionals de l'educació. Per començar, m'agradaria que em parlessis una mica de tu i que m'expliquis el més important que vegis sobre la teva trajectòria laboral i sobre la teva situació actualment.

E: Jo soc mestre d'educació primària i aquest és el meu primer any treballant com a tal. També estic estudiant educació infantil online per treure una segona titulació i també estic fent pràctiques a infantil i així puc veure una mica de les dues coses. És el meu primer any treballant com a mestre, i estic fent mitja jornada a una escola concertada i estic amb primer de primària. Faig una miqueta de tot i la veritat és que aquest any ha sigut com una miqueta provar i està anant molt bé. M'està agradant molt el que és veure la realitat de les aules dirigint la classe perquè fins ara ha sigut molt fer pràctiques i no tenies tant poder. La veritat és que molt bé, és gratificant veure com estudiar i fer pràctiques serveix.

C: En l'àmbit educatiu tens més experiència? Has treballat per exemple al casal d'estiu?

E: Sí, jo he sigut entrenadora de bàsquet federat, també he sigut monitora de lleure durant molts anys. En el món de l'educació no formal també tinc prou experiència, però l'educació formal ha sigut els anys de pràctiques de la carrera, de la universitat i ara per primera vegada exercint com a mestre.

C: En l'estructura familiar parla'm una mica com us organitzeu a casa.

E: A casa som la meva mare i tres germans, jo soc la gran dels tres germans. La veritat és que cadascú té la seva feina o estudis i anem bastant enfeinats. Jo tinc alguna responsabilitat a casa i els meus germans tenen altres i la meva mare en té altres. Però la veritat és que és bastant fàcil de portar, si t'organitzes bé pots tenir temps per la feina i temps per l'oci, per la família, per descansar.

Jo crec que en el meu cas estic fent una altra carrera online i aquí sí que he de dedicar molt temps a la universitat. Entre la feina a la universitat i les practiques, dedicar temps a la família i a l'oci.

C: Més complicat oi?

E: Sí, i molt cansat. T'has de saber organitzar molt bé i tenir prioritats, però sí que és un repte.

C: I quan vosaltres éreu petits, qui us ajudava amb les tasques escolars per exemple?

E: Jo recordo, tinc molt bona experiència de l'escola infantil i primària, l'educació secundària sí que va ser una mica més complicada, però jo recordo ser bastant autònoma i anar fent a l'escola, però si tenia algun dubte els meus pares m'ajudaven a fer els deures. La veritat, tenia hàbits d'estudi, tenia un lloc on fer els deures.

C: Potser era la teva mare qui estava més en tema estudis o el teu pare també?

E: Tots dos, jo recordo no tenir massa problemes per fer els deures o treballs, però sí tenia qualsevol dubte, tots dos per igual.

C: I ells per exemple si treballaven o costava l'organització amb vosaltres 3, teníeu algun familiar proper que els ajudava a cuidar de vosaltres?

E: Clar, en ser tres és molta feina i jo soc la gran i m'he anat espavilant més, potser he agafat més el rol d'anar fent més jo sola, de ser més independent perquè veia que estaven els meus germans petits que necessitaven més atenció per part dels meus pares i familiars. He tingut la sort de tenir els meus avis que quan estava malalta em cuidaven, però a l'hora de reforços i tal, d'ajudar-me amb l'escola, no.

De més gran sí que he tingut la necessitat de classes de repàs, però infantil i primària no massa.

C: I això que has dit que amb la feina organitzar-te el temps, i que a casa com eres la germana gran fas més tasques, creus que és una doble feina?

E: Sí, la veritat és que sí, ara que som més grans sí que es pot exigir una mica més equiparat, o sigui més just d'alguna manera, però sempre al ser la gran he tingut la pressió més interna que externa d'ajudar a casa, de fer més tasques, d'estar pendent de si necessitava alguna cosa o d'ajudar fins i tot els meus germans amb els seus deures, però mai des de l'exigència de la meva família, sinó més per voluntat meva poder.

C: I ara vull que m'expliquis una mica quina és la teva percepció sobre els riscos a la teva feina, i quins creus que són els principals?

E: Factors de risc psicosocials, perquè ser mestra és una feina molt divertida i molt gratificant, però és molt estressant i molt dura. Físicament, has d'estar activa, has de tenir energia. Has d'estar preparada, has de començar el dia amb energia i mantenir-la fins al final.

I psicològicament també és esgotador. I més ara, les classes són cada vegada més diverses, hi ha més atenció a la diversitat, has de trencar-te més el cap, ser molt creativa, molt imaginativa, sorgeixen problemes i has d'anar pagant com molts focs, has d'estar activa. Els nens, al cap i a la fi, són nens i necessiten la teva atenció, necessiten que els expliquin les coses més d'una vegada i és esgotador mentalment.

També crec que hi ha una gran diferència entre l'escola pública i l'escola privada, perquè des de l'escola privada crec que s'exigeix més uns mínims. Crec que els mínims estan per sobre dels mínims de la pública. I ja no parlo de qualitat de l'educació, perquè aquí hi ha unes escoles públiques que tinguin un nivell molt alt i de molta qualitat.

C: Et refereixes quant a volum de feina, no?

E: A volum de feina crec que hi ha una gran diferència al que s'exigeix a les mestres. Sí, al cap i a la fi, has de lluitar per la teva feina cada dia i has de demostrar. Has de demostrar les famílies, has de demostrar direcció, ajudar les teves companyes, i hi ha més volum de feina.

C: I tu com ho vius des d'aquest estrès i tot això? Tu em portes a casa, saps diferenciar-ho?

E: Al principi és molt difícil saber diferenciar-ho. T'has d'ajudar molt amb les teves companyes, perquè sou un equip i us heu d'ajudar les unes a les altres. I costa molt posar el límit, perquè les mestres tenim dos mesos de vacances, però no treballem de nou a cinc. El nostre horari comença abans, al migdia, si tens temps lliure, l'has de dedicar. Les teves hores lliures mai són hores lliures. Has d'estar preparant activitats, preparant materials, solucionant algun problema, parlant amb famílies, i no acabes a les cinc. Aquesta és una diferència de la concertada a la pública. Els de la pública, els claustres i les reunions estan dintre de l'horari laboral, a la concertada, no. Hi ha molta feina extra fora de l'horari laboral.

C: I potser al ser vocacional és com que vosaltres, encara que hi dediqueu més, oi?

E: Exacte, sí. Al cap, òbviament has de saber tenir temps per tu i per la teva família, per desconnectar. Però sempre estàs pensant en quines coses pots fer, li dones voltes a coses que han passat, coses que tens per a demà, li estàs donant voltes...

C: O coses que pots fer senzilles, però dius, i per què no fer això? Tu sola et compliques.

E: Sí, les correccions, també preparar material dedicat, ens requereix molt de temps... Sí, però jo crec, també, al veure les teves companyes, hi ha moments en què una està més estressada, altres menys, que ens donem consells i ens sabem posar a fre les unes a les altres.

C: I això està bé. Almenys us ajudeu les unes a les altres.

E: Sí, també, ser més nova, tenir menys experiència, em fixo molt en les coses que fan i deixen de fer les meves companyes.

C: Et guies, una mica.

E: Exacte, sí.

C: I a la teva feina, tu pots decidir el teu ritme de treball, i tens decisions que poden ser pròpies o sempre depens d'algú?

E: L'horari laboral està bastant marcat, però sempre hi ha coses extra i aquestes coses extra, una mica te les gestiones com tu pots i, com dic, la major part de les vegades és fora de l'horari laboral.

C: I el ritme de treball tampoc te'l pots marcar? Has d'anar com venen les coses?

E: Sí, el ritme de treball és exigent, però hi ha èpoques, per exemple, és exigent i has de tenir X per aquesta data i et ve molt marcat, però és una mica flexible. Sí, a primària no passa res si una cosa no la fas una setmana i la fas l'altra. És bastant flexible i amb les mestres de l'equip ens coordinem i anem veient com va.

C: Serà diferent quan, per exemple, organitzeu una activitat a l'escola?

E: Exacte. Coordinar-se amb el curs és fàcil i, més o menys, totes al mateix ritme, però quan es tenen en compte altres cursos, has de coordinar horaris, espais, parlar amb tantes mestres i organitzar-ho molt bé.

C: A l'hora de decidir, per exemple, de prendre decisions, tens autonomia?

E: Jo tinc... Jo decideixo com faig les meves classes, més o menys, perquè hi ha una programació assenyalada, de totes les assignatures hi ha una programació, totes les classes segueixen un ordre, un fil conductor i tot està bastant indicat i des de coordinació es marca molt. Hi ha dues hores de coordinació a la setmana per curs, un es reuneix només l'equip... En el meu cas, estic parlant a la meva escola, en una d'aquestes hores ens reunim només les de primer i en una altra és amb direcció i és com molt constant, hi ha molta coordinació.

C: I, per tant, com a efectors de risc, diries amb la carregada de treball, potser hi ha el poc temps que teniu, l'atenció a la diversitat, perquè al final cada classe és un món i ets una persona o tens algun suport?

E: Hi ha una nena amb TEA i hi ha una vetlladora que està algunes hores i és un suport essencial. I algunes hores que no està, i aleshores es fa més complicat, però també una

cosa que abans no es feia tant i que ara sí que s'ha començat a introduir és la coeducació, que és el fet de tenir dues mestres a l'aula i això es nota molt la diferència quan hi ha dues mestres a l'aula i és una situació més personalitzada i veure més el progrés dels alumnes.

C: Has dit que t'afectaven aquests riscos i que al principi et costava molt separar-ho.

E: Sí, costa separar-ho, també ser nova, per dir-ho així. Al principi no saps com funciona res, vas nerviosa a les classes, a la gestió de l'aula a vegades pots tenir una mica de descontrol, a l'hora dels temps una activitat penses que t'ocupa més i t'ocupa menys o al revés, però això ho vas veient, vas coneixent el grup, vas coneixent quins són els ritmes i tot va fluïnt i tot va cap a millor.

C: I amb l'experiència segur que aprens a gestionar-ho.

E: Sí, cada vegada més control i més tranquil·litat. Al principi sí que era més sensació de nervis, ho sabré fer, més inseguretat, però vas veient que l'equip està per ajudar-te, que si tens un dubte estarà algú que t'aconsellarà i si t'agrada la teva feina trobaràs la manera.

C: Diuen que és moltes vacances poques hores, però és una feina molt exigent, és així?

E: Psicològicament, és dura, és esgotadora i has d'aguantar i són nens.

C: Són persones al final.

E: I els has de respectar, els has de parlar bé, has d'entendre que tots són diferents i això de vegades costa, de veure que hi ha diferents ritmes i que cadascú té necessitats diferents i això és frustrant. Per això parlo també dels recursos humans que, quan siguis millor, que són importants.

C: En l'experiència, en el teu cas, a l'escola portes poc temps, creus que et farà canviar la manera en què veus aquests riscos i la manera en què t'afecten?

E: Jo crec que ara tinc poques responsabilitats i poca exigència, però veig companyes que porten més anys, que porten més projectes, que el volum de càrrega és encara més gran i

jo penso que no els he donat temps de dedicar-se una estona a elles mateixes i moltes coses alhora i jo encara no estic a tantes coses i encara vaig més relaxada, però a agafar una tutoria o al portar més anys, jo crec que tu mateixa t'exigeixes més i l'escola també t'exigeix més. Et dones més responsabilitats, sí, jo crec que sí.

C: I a l'escola com veus el clima? Les teves companyes, aquestes que has dit que tenen més experiència, potser veus que sí que poden anar més estressades o malestar, per això que has dit, per què tenen més càrrega, o veus que ho porten bé?

E: En general, jo crec que ho porten bé, però deu anar a èpoques segur i influeix molt com està la família, jo per exemple no soc mare i com qui diu he de cuidar de mi mateixa, he d'estar pendent dels meus amics de la meua família, de la parella, però no tinc la càrrega familiar, per mi la meua família no és una càrrega, però si fos mare seria diferent.

C: Seria diferent.

E: Has de tenir temps als problemes que tens a casa, perquè els fills també van a l'escola i també necessiten una mare que els ajudi a fer els deures i cobreixi les seves necessitats, i jo això ho veig amb algunes de les meves companyes. Em pots repetir la pregunta?

C: Que si el fet de les teves companyes portin més temps, tinguin més càrrega, els està afectant psicològicament?

E: Jo crec que aprens a gestionar-ho, però s'aprèn amb el temps i has de saber posar límits i jo intento fixar-me bastant en les meves companyes.

C: En l'àmbit educatiu, ara que tu estàs fent pràctiques a infantil, com has dit i fent de mestra a primària, creus que aquests riscos que hem dit abans poden variar als més petits o grans o que afecten de la mateixa manera?

E: Una cosa que he vist a infantil és que com més anys hi ha d'experiència, millor pots fer la teua feina. L'experiència et fa ser millor, controles moltes més coses, ja sap com funciona, ho tens tot molt més per la mà. Una diferència entre infantil i primària és que els petits són molt més demandants físicament i et necessiten. Ets una figura referent i

has de demarcar-los molt. Estan aprenent hàbits, estan aprenent a conèixer sobre l'entorn i tu els has d'explicar amb paraules, has de tenir molta paciència, parlar-los bé, fer les coses a poquet a poquet i és diferent, infantil i primària és diferent. A primària comencen a ser més autònoms, però també els has d'ensenyar a guanyar aquesta autonomia.

És esgotador, però, continuo dient que la feina de mestre, i ho he repetit moltes vegades, però ho continuo dient, no pots pretendre fer-la tu sola, t'has de deixar ajudar i aprendre de les teves companyes i constantment està aprenent i buscant maneres de fer, metodologies, recursos i no tenir vergonya per preguntar.

C: I al final, un dels riscos que has dit és gestionar la diversitat d'alumnes que hi ha, i més pel volum de classe que cada vegada és més. Però creus que a infantil i primària hi haurà nens amb necessitats tant a un com a l'altre.

E: Ara veus moltes més necessitats de les que hi havia fa 10 o 20 anys. Una de les coses que em sembla que es començarà a aplicar és que en un infantil poden haver-hi 20 infants. O sigui que, la ràtio es redueix, però hi ha molts infants que necessitarien una vetlladora o que estiguessin dos mestres a l'aula més temps per poder-los oferir atenció més personalitzada i estar més al cas, però a la realitat no és així. La feina et supera i no fas moltes coses de les quals t'agradaria fer, però perquè és inviable.

C: Perquè no arribes a tot. I has explicat que falten recursos humans, oi?

E: Recursos humans, sí, sí, totalment.

C: I en el qual el suport des del punt de vista de l'escola? Explica'm si rebeu algun suport o si hi ha algun programa o si l'escola té un pla de prevenció o per actuar quan us troben en diferents situacions.

E: Conec que des de l'escola hi ha molts plans de prevenció però cap als alumnes. Prevenció de l'assetjament escolar, prevenció... A l'hora de detectar també trastorns en l'aprenentatge, etc... Des de l'equip psicològic es fa molt bona feina i... S'intenta detectar des de manera precoç per actuar. Perquè quan abans es detecta els senyals d'alarma abans es pot actuar. Però en l'àmbit de mestres no en conec moltes.

Des de l'escola es fan projectes conjunts amb la família, hi ha molta participació de les mestres, dels alumnes, de les famílies. Però de prevenció de riscos laborals no. Per exemple, una formació que a mi se m'exigia des de l'escola quan vaig començar, el fet de ser una mestra nova, va haver de fer una formació de prevenció d'assetjament sexual. Però això és més de prevenció pensant en els alumnes, pensant en les mestres no en conec. Podria preguntar, però no em sona, o a mi no se m'ha ofert cap per ara.

C: Imagino que si no en tens coneixement, i treballes allà, o no li donen massa importància.

E: Se'ns ofereix molta formació, cursos... Però a l'hora d'ajudar-nos a gestionar i com estem no em sona.

C: Creus que potser falta algun programa o alguna política de suport cap a vosaltres, cap als mestres? Perquè està molt bé la part de l'infant i suposo que us ajudarà, per exemple, en un cas que ens trobem això, sé com actuar. O, per molt que després sigui diferent la realitat tens com una guia, però cap a vosaltres?

E: Sí. És molt fàcil agafar la baixa si estàs embarassada, si tens alguna malaltia, però tu mai pensaries, he d'agafar la baixa, estic cansada, estic saturada, tinc ansietat... Això no et ve tant en la ment, perquè algú normalitzes una mica. Jo crec que sí que s'hauria de plantejar algun pla.

C: Si hi ha algun programa o alguna política, no?

E: Sí.

C: I a les teves companyes o a l'escola has vist persones que hagin agafat la baixa per ansietat o per depressió?

E: Jo no n'he vist. A la meua escola actual he vist baixes per malalties i per embarassos, però sí que recordo unes pràctiques. Jo estava a una classe de primer i a la classe paral·lela el mestre, d'un dia per l'altre, no va venir a l'escola i a mi em van explicar que havia agafat la baixa i llavors no és una cosa que tampoc esamenti molt, s'expliqui molt. És bastant

confidencial, però agafa la baixa, ho vaig saber, vaig assabentar-me que era per estrès i per depressió i era una baixa al principi indefinida perquè tu mai saps quan podràs tornar. Va estar uns mesos sense venir. El mestre, no en recordo.

C: Potser una mica tabú, no?

E: Molt. Molt tabú, molt tabú. Sí, és com que sap greu. Les malalties i trastorns psicològics continuen sent un tema molt tabú i és molt fàcil dir-ho. Estic estressat, però realment patir símptomes físics, d'estrès està molt normalitzat i no ho hauria d'estar. I no ens hem de sentir avergonyits. Hem de demanar ajuda i saber posar-hi fre.

C: I que fa poc que es van reconèixer? Per exemple, que us agafa la baixa per ansietat. Això abans era impensable.

E: Jo crec que ara encara et mirarien malament. Depèn d'on. O seria com un... demostrar una mica de debilitat poder.

C: I des de l'escola, cap a vosaltres, us fan algun reconeixement mèdic?

E: Sí, de fet fa poc. Es fa una vegada a l'any. És voluntari. I per la mútua de l'escola entra una revisió mèdica. Jo no el vaig fer, perquè ho faig per la meva conta, però tinc companyes que sí que ho van fer. I es fa una analítica i alguna altra prova més. Et pesen, et mesuren, segons el que m'han explicat.

C: Però és per saber físicament com estàs?

E: Sí. De salut mental no hi ha cap examen mèdic. Jo crec que el primer que jo faria si tingués algun problema és primer parlar amb la família, després parlar amb les meves companyes i arribar a direcció. Jo crec que des de direcció sí que es podria parlar, però no sé quina seria la resposta.

C: La resposta quant a com estàs o com et sents vols dir?

E: La resposta... D'exposar el meu estrès o la meva ansietat o la meva angoixa. No sé quina seria exactament la resposta. No sé com s'ho prendrien.

C: No creus que li donarien importància?

E: Tinc els meus dubtes. Costa de reconèixer molt. Vull pensar que s'escoltaria la persona i que es buscarien solucions. Vull pensar que sí.

C: Pel que m'has explicat al llarg de l'entrevista clarament, falten recursos i falta suport cap a vosaltres. Si no hi ha coneixement, entenc que no existeixen.

E: És que hi ha molta exigència sobre les mestres. A l'escola s'han de fer moltes coses i mai és suficient. Hi ha molta exigència des de com a tu mateixa perquè vols fer la teva feina bé. I des de la direcció. I des de les famílies i la societat.

C: I quant a les famílies creus que és un tema que també us afecta psicològicament? Ha canviat a quan nosaltres érem petites, es posa en dubte la vostra feina?

E: Jo penso que és poc valorada. Sí, es posa molt en dubte. Sobretot si ets jove. Es posa molt en dubte la teva feina, si ho fas bé, per què has fet això, jo en primera persona no ho he viscut. Tinc molt poca experiència i contacte amb les famílies no en tinc gaire, sobretot és a l'entrada i la sortida, però les meves companyes que són tutores reben correus electrònics cada dia de preguntes, de queixes. Hi ha famílies molt persistents, que es queixen cada dia i és molt esgotador. Al final ja acabes acceptant-ho i esperant l'e-mail a la cinc de la tarda de la mare. Hi ha famílies molt exigents amb els resultats, amb la gestió que tu fas... Que ells ho fan molt fàcil, sense saber fer-ho. Tinc companyes que ho pateixen. També hi ha famílies maquíssimes i depèn molt del grup. Però sí que les famílies... No m'hi he trobat, però estic segura que m'hi trobaré. Estic segura.

C: No sé si tindràs molt coneixement sobre els sindicats i la participació dels treballadors, entenc que tu no has estat a cap sindicat perquè acabes de començar, però si saps d'alguna companya teva que hagi estat, creus que la seva veu és tinguda en compte?

E: Desconec moltíssim el tema dels sindicats i les organitzacions. No sé ni quins són els meus drets com a treballadora. Els meus deures els tinc bastant clars, però els meus drets no els conec. Quan comences, no ets molt exigent en aquest sentit. I si et demanen que facis alguna cosa, la fas. Sí que considero important saber el marc legal, però no el conec.

C: El teu entorn entre companyes, tampoc?

E: Es tendeix més a treballar de més que de menys. No he sentit la paraula sindicat a l'escola des que porto.

C: Això vol dir que no hi haurà molts afiliats. Tens alguna recomanació o algun consell en les condicions laborals i al vostre benestar? Que diries que falta.

E: Falta moltes coses. Hi ha una bona recompensa, que són les vacances escolars, donen per recarregar les piles les vacances de Nadal, les vacances de Setmana Santa, les vacances d'estiu. Això dona per recarregar les piles i començar l'any amb moltíssimes ganes. Aquest temps lliure, que és merescut, fa que hi hagi més energies. Almenys tenim això. Ho considero molt positiu, i més vacances no podria demanar. Realment, quan falta temps és entre setmana, si sents que falta temps, però has de donar el teu màxim. Si has de fer x i has de dedicar més hores de les que hi ha al teu contracte, ho faràs. Crec que continuarà sent així.

C: Potser demanaries més temps o més suport.

E: Poder més hores lliures, poder més hores lliures a l'horari laboral. I això implicaria més personal. O les aules, que reduïssin el nombre d'alumnes. És exagerat el nombre d'alumnes. Ara parlem de 25-26 i dins d'aquests alumnes amb TEA, alumnes amb TDAH, amb plural. No és un, són diversos. I donar atenció a tots és complicat. Podríem afegir més formacions sempre està bé aprendre. Sempre està bé formacions de detecció, d'actuació, de gestió d'aula.

C: I per acabar, quins objectius tens a curt termini a la teva carrera professional? I d'aquí a cinc anys com t'hi veus? T'agradaria seguir a la teva feina?

E: Doncs, aprendre. I que cada vegada pugui fer millor la meva feina. Continuar creixent. Continuar formant-me, acabar amb l'altra carrera, tenir ganes de començar nous projectes, de, de cada vegada, agafar una mica més de responsabilitat i realment donar una educació de qualitat, perquè és molt necessari oferir una educació de qualitat i, si no ho fem nosaltres, no ho farà ningú.

C: I d'aquí a cinc anys t'hi veus a la mateixa escola o t'agradaria, per exemple, poder treballar a l'escola pública..

E: M'agrada començar per la concertada, però sí que m'agradaria d'aquí a cinc anys, no a curt termini, perquè ara sí que m'agradaria començar a agafar experiència a mitja jornada, a jornada sencera, poder una tutoria, anar avançant, i llavors sí que m'agradaria fer oposicions i ser funcionària a una escola.

C: Perquè com has dit creus que la pública té més facilitats?

E: Sí, tens la tranquil·litat de fer una feina per tota la vida, i jo crec que sí, que m'agradaria cap allà, però a mitjà termini. M'agrada tenir l'oportunitat de poder créixer en aquesta escola, una miqueta més i demostrar el que val, i llavors va decidir cap a on vull tirar, quan tingui més experiència.

C: I fins aquí per part meva, no tinc més preguntes, si vols afegir alguna cosa.

E: Cap, em sembla una entrevista molt completa.

C: I moltes gràcies per dedicar-me aquesta estoneta.

ENTREVISTA 2

C: Bona tarda, si estàs preparada comencem. Faig memòria, el títol és: Els factors de riscos socials en els professionals de l'educació. Per començar, m'agradaria que em parlessis una mica de tu i que m'expliquis el més important que vegis sobre la teva trajectòria laboral i sobre la teva situació actualment.

E: Jo vaig començar a treballar de mestre perquè primer vaig treure la carrera de magisteri i sí que després, quan vaig fer els tres anys de magisteri, perquè en aquell moment eren tres cursos, vaig optar per fer un curs bon i fer història. Per tant, això va fer que jo comences a treballar de mestre una mica més tard fins que no vaig haver tret les dues carreres. Aleshores quan començo a treballar va ser una època difícil perquè era un moment en què hi havia poca feina i no sortien gaires substitucions i, per tant, em vaig apuntar a la borsa i potser vaig trigar almenys dos anys segurs a estar a punt de borsa sense poder treballar. Per tant, mentrestant treballava de la que podia, d'alguna manera, anava fent feinetes pel meu poble perquè és això, no sortien substitucions.

Quan va començar a acostar-se el número, la primera substitució que vaig agafar no m'arribava per número, però en aquells moments quan anaves a fer una substitució no era online com es fa ara, sinó que havies de baixar a Barcelona, ens trobàvem allà a molts substituïts i aleshores anàvem per ordre de número i començaven a dir el 1.300 i el que tenia el 1.300 s'aixecava i deia que si el volia i tu t'aixecaves me l'han pres i aquesta també me l'han pres i deies, me'n queden dos i no sé ni on són ni on paren ni res, o sigui era com bastant complicat.

C: Com canvien els temps.

E: I sí, a més a més arribaves d'anar allà i et donaven fotocòpies de les substitucions que hi havia per cobrir, però la gent s'aixecava en massa i tu volies, clar, per no quedar-te sense fotocòpia, perquè hi havia més gent que fotocòpies treien i la gent ens barallava per una fotocòpia que dius, a veure, que som mestres, però, això va marcar una mica.

Aleshores això, que al final la primera substitució dius, jo ja veia que el número no m'arribava i quedaven dues substitucions com de difícil cobertura i ningú les volia i al final van dir, qui vol un poble que està molt lluny d'on jo vivia? I jo vaig dir, jo vull treballar.

C: Del que sigui, on sigui.

E: Vuitè de primària, perquè en aquell moment encara es feia vuitè. Per tant, la meua primera substitució, vuitè a una hora de casa meua, més o menys. Va ser curta, potent,

perquè d'alguna manera vuitè ja eren nanos de catorze anys, per tant, ja eren gamberros. I també un poble, allò que dius, serà un poblet? No, era un poble complicat, o sigui que la canalla era complicada. Però la idea era, jo el que volia de treballar, per tant, dius, vaig començar treballant així. I aleshores aquell any vaig fer dues o tres suplències i després ja res, va tornar a quedar tot parat.

Al següent any ja vaig començar a treballar més, però és això, de voltar, voltar molt. Als meus dos o tres primers anys a borsa vaig voltar quinze dies aquí, una setmana allà, de donar molta volta.

Però, al final també aprens, i aprens de tothom, aprens de mestres, aprens de les diferents escoles, i vas veient que hi ha escoles que dius que el que volien era dir que és una substitució, que em tinguin els nens guardats una setmana i no em donin problemes, d'alguna manera, o altres que no, que t'implicaven i intentaven que et sentissis part de l'escola on anaves a fer la suplència.

Així i tot, em va servir. Després ja diríem que la meva primera, el que jo sempre vaig dir com que era la meva primera escola, la meva primera escola, gran escola on jo vaig gaudir molt, va ser una d'un altre poble, en què jo acabava, havia estat de baixa de maternitat i aleshores vaig voler treballar en reducció de jornada. I aleshores vaig fer de gener, que va ser quan em vaig incorporar, fins al juny, per tant, sempre de fer substitució entre dues setmanes, tres setmanes, màxim un mes, vaig passar sis mesos a una escola amb reducció de jornada i aquí ja ho vaig gaudir moltíssim.

C: Clar, molta diferència.

E: Clar, ja et sents, no? Amb la cosa que després, el següent any, quan vaig anar a buscar també substitucions, surt la mateixa escola una substitució i m'hi vaig poder quedar tot un any seguit. Era una baixa d'un mes, però es va anar allargant i allargant i vaig estar tot el curs allà. Per tant, clar, jo sempre deia, aquesta és la meva escola, l'escola de la meva vida, perquè hi havia estat un any i mig, no?

I ja després, el següent any, que tornava a sortir una substitució, me la van prendre just la persona davant meu i em vaig fer uns farts de plorar, perquè jo tenia com una icona avall que tornaria a anar a aquella escola que hi havia estat un any i mig i hi havia estat també. Clar, te la prenen i això, plors, però és un aprenentatge i dius, fins aquí i tornes a fer substitucions.

I ja després, ja vaig anar fent substitucions més llargues perquè vas agafant cada vegada tens un número més baix, vaig fer substitució i ja l'any que em va com marcar, que va ser l'any que ja anava fort a escala d'oposicions, vaig decidir treballar només amb reducció de jornada.

Aleshores vaig trobar plaça al meu poble. Aleshores molt bé perquè dius, ostres, teòricament era per tot el curs, quan vaig arribar allà em van dir, no és per tot el curs, és només mig curs, a mi ja em va bé perquè tenia el meu fill amb tres anyets, a més a més va ser l'any que començava a la mateixa escola a fer P3.

C: Estaves molt a prop, perfecte.

E: Va ser divertit, i molt bé, reducció de jornada que em permetia preparar oposicions, per tant, tot bé. Quan se'n va acabar el mig any me'n vaig anar a un altre escola, que també molt a prop amb jornada sencera, que vaig dir, ja anava més de boli, però dius, és el que hi ha. I teòricament també havia d'acabar el curs allà, però un mes abans d'acabar el curs la titular es presenta i a mi m'envien a una altra escola que dius, buf, i a més a més, a I3, que jo no soc d'educació infantil, a mi com més grans millor, i dius, què faig jo aquí, I3, final de curs?

Bé, fatal. Aleshores dius, passarem els dies com puguem, però jo no ho gaudia gaire, però és que les coses no passen mai per res i vaig tenir la sensació que havia de ser allà, perquè jo ja havia començat a presentar les oposicions i allà em vaig trobar un llibre, casualment d'educació física, perquè jo soc d'educació física, un llibre escrit per la que era la inspectora del meu tribunal d'oposicions.

C: Quina casualitat!

E: Per tant, vaig agafar el llibre, me'l vaig aprendre, vaig mirar quins exercicis proposava ella d'educació física, i evidentment vaig aprofitar, jo diria que em va ajudar a provar les oposicions d'alguna manera, perquè moltes coses, si tu has escrit un llibre i proposes aquestes activitats, no em diràs després que estaran malament, teòricament.

I després ja vaig aprovar les oposicions, un juny, i molt bé, i va ser aprovar oposicions, i a més vaig omplir, perquè tu en aquell moment quan acabaves d'aprovar les oposicions ja et feien omplir un llistat d'escoles on volies anar a treballar, i aleshores, amb l'emoció del moment, em vaig descuidar i no me'n vaig enrecordar posar l'escola del meu poble.

O sigui, primera opció, va i poso el poble del costat, jo o sigui, no ho sé, vaig posar com diversos centres, i quan anava per la 5a opció, dic, ostres, que no he posat el meu, que no he posat el meu poble, i llavors em diuen vols repetir el full, i dic, no, no, si no em tocarà pas la primera opció, pensant que no tocaria.

Per tant, primera opció, i aquí em vaig quedar. Ja està. Aleshores, fa que vaig venir aquesta escola ara vint-i-un anys. Vaig arribar, vaig venir aquí, i bé, primer el primer any d'especialista de castellà i d'educació física, i el segon any ja em van donar una tutoria de 5è, i després el tercer any ja tutoria de 6è i cap d'estudis.

O sigui, allò, vaig estar set anys, sí, sí, allò, pim-pam, set anys a cap d'estudis, més tard vaig estar quatre anys tutora una altra vegada de 5è i 6è, i posteriorment ara ja és el meu vuitè any a l'equip directiu. O sigui, ja com a directora.

C: Ja pots dir que aquesta és la teva escola.

E: Ara sí que aquesta és la meva escola, exacte. Diguem, en aquell moment era un altre, i ara no és aquesta. I a més a més, diguem que, clar, tu quan aproves oposicions, passes a ser propietària provisional i després et donen plaça definitiva. A on em van donar definitiva? Al meu poble. Però jo ja no hi vaig anar a treballar. Jo sempre era partidària de no treballar a l'escola del meu poble. Una, perquè, dius, jo quan vaig al camp de futbol, quan el meu fill era petit, no tinc ganes de trobar-me a mames per allà, si me'n vaig a la plaça no vull rebre a mames, vull estar al meu rotllo. I després també tenia...Jo sempre havia tingut clar que no volia treballar a la mateixa escola que ell. O sigui que ell fes la seva i jo la meva. I, per tant, quan em van donar la definitiva al meu poble, jo vaig continuar aquí a l'escola on estic, amb comissió de servei, fins que vaig aconseguir la definitiva aquí En conseqüència, aquesta és la meva trajectòria...

C: Però mira molt bé, una trajectòria molt llarga, on hauràs après molt.

E: I ara quan t'anava explicant dius, ostres, ha plogut molt.

C: Bé, però té molt mèrit i al final s'obtenen les coses.

E: Sí, sí, sí. La veritat és que, a més a més, molt bé.

C: Per alguna cosa havies d'estar a aquesta escola.

E: Sí, sí, sí. No, no, a més a més, això de casualitat estic aquí, perquè, per una... que digui una equivocació, però molt bé, molt bé, molt bé. No la canviaria per res.

C: Bé, i ja ho has comentat una mica, però parla'm una mica sobre la teva estructura familiar, amb qui vius i com us organitzeu.

E: Bé, diguem que jo ara visc només amb el meu fill. És a dir, per circumstàncies de la vida, doncs, em vaig separar farà ara cinc anys, gairebé. Per tant, diguem que, bé, doncs això, ara visc amb ell. I res, al meu poble, molt bé, a casa. A la mateixa casa de sempre, des que em vaig casar. Doncs, bé. I aleshores, al meu fill ja el coneixes una mica també, però és dur, ara està com més bé, però té... s'hi ha passat una adolescència...

C: Forta, oi?

E: Sí, sí, sí, potent. Però, ara està com més tranquil, i, per tant, si ell està tranquil, jo també. Sí que és veritat que hem fet molta vida de poble perquè nosaltres, diguem, que tot i que passo més hores a l'escola, em sento molt del meu poble, amb totes les dificultats o mancances que té. Però, bé, és... A mi m'agrada i, per tant, això, no? El temps d'anar al camp de futbol. I ara, per exemple, ell, que no juga a futbol, jo el trobo a faltar. Trobo a faltar la vida d'anar al camp de futbol, veus a un, veus a l'altre... Però bé. I després, no sé, perquè tinc tota la meva família aquí. La meva mare viu a aquí, els meus germans també, els nebots, tots aquí. Per tant, tinc com l'estructura familiar molt...

C: Clar, a prop.

E: Sí, sí, sí.

C: Llavors les tasques a casa, ho repartiu, no? Entre el teu fill i tu, entenc.

E: Sí, repartir... O sigui, és un repartiment no equitatiu, eh? Hauria de ser més equitatiu, però bé. Diguem que sí que hi ha... Diguem el que seria tota la seva habitació, tot això és cosa d'ell, perquè tampoc no.. Més del contrari. Però ara cada vegada la té més ordenada.

Té parella, i això de tenir parella... Ajuda que tingui l'habitació més endreçada. Però... Bé, i després, pel que fa a casa, jo què sé, tema rentaplats, posar els plats al rentaplats i recollir-lo, tot això són tasques d'ell, la escombraries també...Menjar es depèn, perquè jo, per exemple, sí que dino a l'escola, perquè a mi és més còmode, perquè si he de tornar a casa, perquè tenim les reunions al migdia i tot, prefereixo dinar a l'escola.

Aleshores, a vegades jo li preparo dinar o li deixo el primer preparat però el segon no, o a vegades ell ja s'espavila i també li agrada cuinar, per tant, moltes vegades ja cuina ell. Sí, li agrada cuinar quan en té ganes, no per obligació, però sí, sí que hi ha... Déu-n'hi-do, ja sap fer forces menjar dels senzillats, però sí, aleshores, doncs això. I l'hora de fer el sopar, teòricament ens hi posem tots dos, després ell comença i em diu ara vinc i quan torna sort que estic jo pendent de la cuina, perquè sinó.

Però bé, sí, sí, diguem que més o menys va donant un cop de mà. Cada vegada més, també depèn de les èpoques de si ell està treballant o no, quan està treballant col·labora menys. Però, anem fent, anem fent.

C: Us organitzeu.

E: Sí que és veritat que és el fet, que és a dir, que no és pel fet de ser un noi o una noia que fa més o menys, m'explico. És a dir, no hi ha hagut en aquest sentit perquè si li ha tocat això, els plats, escombrar, qualsevol cosa, li toca. I després també tema moltes vegades de tant en tant anem a comprar plegats, anem a fer carregada i anem tots dos. O sigui, no.

C: Que t'ajuda, i pots estar contenta.

E: Podria fer més, però va bé. Podria col·laborar una mica més a vegades o dius que vaig estressada i tu estàs aquí tan tranquil. Però bé.

C: I quan ell era petit, qui l'ajudava a fer, per exemple, les tasques de l'escola o...Ara has dit que tenies la família a prop, has tingut sempre suport d'algú que t'ha ajudat, per exemple, si estàs treballant més lluny...

E: Sí, a veure, jo he tingut, diguem que en el moment quan ell era més petit la meva mare encara treballava i, per tant, era com més... tot i tenir-la a prop de casa era complicat. Però

clar, tinc la meva sogra, viu a sobre de casa meva. En conseqüència, si ell estava malalt, perquè el seu pare també treballava aleshores quan treballàvem tots dos, quan ell... la sort, de dir, el nen està malalt, té febre, pujava a casa de la meva sogra... Te'l pots quedar? Sí, sí, no pateixis. O sigui, realment la meva sogra, en aquest sentit, amb ell m'ha ajudat moltíssim.

Els primers anys que jo feia reducció de jornada o jo treballava i ell anava... perquè ell ha anat a l'escola bressol d'inici, perquè jo tampoc no volia que el tingués tot el dia perquè també em sabia greu. Aleshores, ell anava a l'escola bressol fins a les tres, i ella a les tres l'anava a buscar i després se'l quedava fins que jo arribava a la tarda.

Quan ell va començar l'escola, el que feia era... això, anava a l'escola i es quedava a dinar a l'escola i ella l'anava a buscar a les quatre i mitja. Aleshores, jugaven allà fora una estona, als jardins, allà amb els amics, i la meva sogra amb les mames com si fos una mama més perquè és molt sociable i més tard quan jo arribava ja me'l trobava a casa. Per tant, el que seria la part, diguem, del meu fill amb la meva sogra m'ha ajudat.

Tema, si era més que un cap de setmana, si jo volia, o amb el seu pare volíem sortir o això, doncs després tirava més a la meva mare perquè dius com per repartir una mica i la mama també contenta d'alguna manera i després el que era més tard que a l'escola, perquè això he pillat jo. El seu pare quan plegava també era més tard, plegava que no millor arribava a casa a les vuit o quatre de nou, per tant, lògicament jo portava més estona a casa, arribava abans a casa. I també per la part que em toca a mi més de dir ser mestre és com quasi que t'hi poses més tu, no? I el que és típic de portar-lo a l'estre escolar de futbol. A futbol encara que a vegades el portava, sobretot quan es va fer més gran. Però si no més petit que entrenen més d'hora pillava jo. Quan feia l'estre escolar de música era jo qui portava, aquestes coses típiques. El metge, la mama. Totes aquestes coses, jo què sé, jo què sé, si era alguna cosa a nivell de metge més de més entitat sí que anava amb tots dos. El seu pare i jo, però si no, normalment anava més jo.

Reunions amb l'escola, jo totes, ell algunes, però tampoc no. Així és com vosaltres, quan parlo més com a dona, que busques la manera i si no pots trobes, ja hi vas tu.

Però, a mesura que el meu fill es va anar fent més gran i el seu pare ja no va treballar, després sí que, per exemple, quan anava aquí a l'institut, ell el portava, el pujava i el baixava a buscar. O quan anava a una època que va fer un mòdul, el portava. O sigui que també ha anat fent, també s'hi ha anat implicant, però menys.

C: Ha fet, però la mama sempre fa.

E: Sí, sí, sí. I les mames sempre són les que pillem més. No hauria d'estar així, però jo almenys encara no vaig aconseguir que fos el més. Estem en la lluita, no?, així i tot costa.

C: Sí. I ara actualment, per l'horari laboral que tens, et permet compaginar el teu temps lliure amb la feina i...

E: Sí que és veritat que clar, el fet d'estar l'equip directiu et menja, o sigui, et comporta moltes hores. És a dir, no es veu de dir que a dos de cinc marxen els nens i nosaltres marxem. O sigui, estrany és el dia que arribo a casa abans de les sis fins a mitja. Aleshores, temps lliure, sobretot al cap de setmana, entre setmana, quan arribes a les sis fins a mitja, moltes vegades ja estem amb pines, no?

C: Clar.

E: A vegades et fas propòsits i dius, va, intentaré anar a caminar amb alguna amiga... Sí que faig anglès.

C: Ah, molt bé.

E: No n'aprenc gaire, però faig anglès un cop a la setmana.

C: Jo també n'hauria de fer.

E: Bueno, al final dius...No sé si faig anglès, si faig fisioteràpia o què. Però, és igual, som dues i la professora totes dues al mateix nivell, que dic jo, i ja riem i ja...

C: Llavors genial, passeu una bona estona.

E: Sí. Per tant, en l'àmbit de tasques així més lliures, això, sí que anar a caminar una mica, sobretot ara que ha canviat l'hora, que és clar, més tard, és més fàcil. A l'hivern, moltes vegades és arribar, arribes a casa després, cotxe al garatge, o anar a comprar alguna cosa que falta i poca cosa. Al cap de setmana sí que intentes fer més activitats. Però bé.

C: Com a directora són moltes hores.

E: Perquè al final, compaginar la direcció, les classes, i quan no surts sempre és bé el que dius apagant focs, moltes vegades, o organitzant cosetes és feina. Però bé. Però bé, bé, contenta estar-hi.

C: I crec que t'ho havia comentat, però el treball va sobre els factors de risc psicosocial en els docents com vosaltres. Llavors, tu creus quins factors de risc creus que són presents a la vostra feina? I quina percepció tens sobre ells? O sigui, com creus que t'afecten?

E: Quan dius factors de risc més físics, més emocionals...

C: Psicosocials, o sigui, més psicològics.

E: Clar, és a dir, a mi personalment, és més de coco que no pas físic, moltes vegades. Aleshores, un dels factors de risc són les famílies. És a dir, jo deia que, també depèn de la zona on treballem, però aquí en general els nanos no són dolents, a vegades, algú que se't pot encarar una mica, però la veritat és que acostumen a reaccionar de pressa si els hi fas un to. Aleshores, moltes vegades, el desgast més gran, ja com a mestre si ets tutor, però també la direcció, el desgast més gran són les famílies. Per sort, hi ha famílies molt maques i que col·laboren amb l'escola i t'ajuden i es posen al costat. I després podem opinar el mateix o no, però si més no entenen les decisions i et donen un cop de mà. Però és veritat que sempre hi ha un grupet de poques famílies, això també és veritat, almenys a la nostra escola no són moltes, sí que t'has d'anar justificant contínuament, tots són queixes, tot està malament, ells ho farien d'una altra manera i aquest desgast cansa, d'alguna manera.

Després, un altre factor és que les mestres en general, hi ha bastant estrès, també és tota la tensió a la diversitat. És a dir, abans.. I jo no dic que no s'hagi de fer, perquè lògicament no tots aprenen als nens de la mateixa manera, ni tenen les mateixes dificultats o facilitats, però és veritat que cada vegada ja hi tens 25 nens a la classe i 25 maneres d'aprendre diferents i no sé si tens quants plans individualitzats, el nen que no té dislèxia, el nen que té TDA, si no tens trastorns de conducta, que, a més a més, va pagant el del costat.

Per tant, jo diria que això és el que també ens genera a nosaltres més estrès, perquè no ve acompanyat amb recursos per part del departament. Si al final de les classes o fes una

ràtio més baixa o més mestres o més vetlladors, tot seria molt més fàcil, perquè a vegades és això, tenir un vetllador a la classe, quan hi ha un nen que explota, per les seves necessitats que té, les seves característiques, explota o necessita fer una volta, tu estàs allà amb 25 més. Com ho fas, d'alguna manera? Per tant, jo diria que és un dels factors de risc i de més desgast per part nostra.

Després, la burocràcia també ens estressa molt, és a dir, molts papers, d'alguna manera, i a vegades dius que deixen fer de mestre, que és pel que nosaltres hem estudiat, hem treballat, hem triat, d'alguna manera, i al final perds molta estona omplint papers que tampoc no és tan efectiu, perquè al final el que volem és estar amb els nens i amb els infants. Després, de risc a nivell més físic, sobretot depèn de si estàs en petit o amb grans. Quan estàs en petit, la primera, la postura, jo soc la primera, que m'ajupo malament, d'alguna manera, i dius, saps que no has de fer-ho? Sí, però costa rectificar tota la part més postural. Veu, la veu també moltes vegades. Nosaltres partim amb educació física, que ara estàs a dintre, estàs a fora, en moments de fred també casca més la veu. No ho sé, no ho sé més.

C: Tots aquests que has dit, tu com...com ho gestionen? Aquestes sensacions negatives o saps diferenciar-ho?

E: Per exemple, la part de famílies, que a més a més estan a direcció, si intentes o sigui d'entrada, respira molt. Aleshores, quan et ve una miqueta, quan et ve una família... Vull parlar ara... amb la directora. Sí. La directora no sempre està disponible. Aleshores, penso que no és bo atendre'ls immediatament, perquè ells en aquell moment et venen com...potser et venen enfadats, i si els atens l'endemà, el suflé ha baixat i la manera en què et venen a parlar és una cosa.

Per tant, quan venen molt potents, i després també intento sempre que s'acostumin, el que no sempre és vull parlar amb la directora i jo no sempre estic disponible, jo tinc classe, puc tenir reunions, doncs normalment sempre els emplaço que m'envien un correu i jo ja els diré com poden venir a parlar amb mi.

I, d'entrada, per això, per baixar també el suflé en segons quins moments. I després és escoltar-los, també, intentar-los escoltar i fer-los entendre que al final tots volem el millor, que és el millor pel seus... Tots volem el mateix, el millor pels seus fills. I jo vull el mateix. Com a escola o com a mestra, ens hem d'entendre. Però sí que a vegades va bé deixar-los que vinguin, que aboquin, no?, que estaven enfadats, doncs, escoltar-los i

després ja anar-los argumentant per què nosaltres hem fet una actuació o una altra, d'alguna manera. I normalment acostuma a funcionar. És això. Sí que alguna vegada que si ets algun en aquell moment, o és perquè ha sigut algú molt urgent, que ja he vist que era greu que calia d'allòs, però si no després, l'experiència et va donant també a veure les coses. Però si els he atès ràpidament, doncs penso, m'he equivocat, els havia de veure per a demà. Perquè si no et venen molt pujats. En canvi, l'endemà venen com més tranquils, llevat que sigui una cosa d'aquestes d'entre cometes de vida o mort. Si no vaig a la classe, si no vaig a l'escola, el motiu pel qual et venen.

Després, pel que fa l'atenció a la diversitat, d'entrada, també és molta formació, d'anar-nos formant individualment, però també com a centre, perquè al final la tensió de la diversitat és un tema que tenim a escala d'escola i l'hem de poder atendre entre tots. I aleshores, a partir d'aquí, amb les pautes que se'ns va donant, també seguint els consells de l'EAP i temps.

Perquè a vegades dius que has de preparar alguna activitat. Jo ara, amb educació física, de moment no he de fer adaptacions perquè si algun alumne ha fet alguna dificultat motriu, encara no ho tinc.

Encara és molt petit. Però, per exemple, quan havia fet classe de castellà o de medi, a vegades és molt temps, perquè tu prepares el que seria la classe estàndard, però després has de preparar les activitats que són pel nen que té una dificultat, pel que té dislèxia, pel que té no sé què.

Així i tot, forma part ja de la nostra feina i intentar trobar això amb la formació que anem fent o nosaltres ara com a escola, que ara als propers cursos volem fer també més formació a nivell de tot el claustre per tractar el que en diuen les mesures universals i que ens ha anat d'altra manera que intentem arribar al màxim d'alumnat possible.

Perquè, diguem, el que seria és no preparar activitats per un dels nens concrets, sinó que el gran grup realment pugui arribar al màxim de nens possibles. I així, d'aquesta manera, també el nen no se sent diferent de la resta, no? Però clar, això, la teoria és molt maca.

C: Però necessiteu temps i recursos, no?

E: Clar, és més complicada. Però, sobretot és això. La part de temps o la diversitat és molta formació. I amb les famílies, paciència, amb mà esquerra, també formació, hem fet

curs d'emocions i aleshores també ens assessoren, no?, de com portar a terme reunions familiars i cosetes. Bé, sobretot he dit aquests dos, no? Sobretot.

C: I tu creus que en situacions així que has viscut, per exemple, situacions amb les famílies o amb nens, creus que quan arribes a casa ho saps diferenciar? O aquesta carrera te l'emportes?

E: Jo normalment... A mi em costa molt desconnectar. Em costa molt. I aleshores, quan he tingut... És a dir, si han sigut petites cosetes, no. Per alguna vegada que en casos així com més, per exemple, doncs de... que ha vingut una família en què de possible bullying al seu fill o a la seva filla. Aleshores, veus que podria haver-hi indicis, engegues tots els protocols, fer-ho de les reunions... Són cosetes que jo, tot i no voler, me les acabo emportant a casa. O sigui, el coco costa molt desconnectar, no? A vegades, en moments aquests d'estrès, et despertes a mitjanit i li vas donant voltes.

Si les reunions han estat tenses, també li vas donant voltes. I què ha passat, què no, per intentar trobar el motiu o mirar de com anar arreglant les coses, no? Però sí, jo normalment... Em costa molt desconnectar. Em porto molt a casa. Diguem, potser quan desconnecto, sí que l'estiu, perquè l'estiu és molt més llarg, perquè és una setmana o un nadal, és molt difícil. I és això. I després quan hi ha problemes d'aquests que diem que s'engega un foc d'aquests grossos, m'afecta i a la nit em desperto... Vas donant voltes... No tens la sensació a vegades d'estar nerviós, però això. Però a la nit et despertes abans, o et costa dormir i dius... És això.

C: I a la teva feina pots prendre les teves decisions i marcar-te, per exemple, el ritme de treball? Pel que has dit entenc que el ritme de treball no.

E: El ritme de treball és perfecte. Perquè és que jo què sé, ara... Dius, acabem d'arribar, no? Dius, arribes i aquest divendres tenim una celebració grossa a nivell d'escola. Aquest dia és una il·lustració. És un macro muntatge. La setmana que ve els de quart tenen unes proves especials. Vinga, prepara-ho tot. L'altra setmana hem de fer competències bàsiques, després ve Sant Jordi. Després estem organitzant una jornada solidària. És a dir, que és sempre... Un no parar. Normal, sense que esclati cap foc d'aquests que a vegades esclaten a les escoles. Per tant, el ritme és molt difícil poder-lo marcar, perquè també és veritat que a vegades nosaltres ens cuidem més feina del que tenim, eh? Perquè t'agrada

la feina i... em puc estalviar alguna activitat i la pots fer més senzilla i no. Fem més macro muntatge, no? Més celebracions a nivell d'escola, més històries. Però el ritme és complicat, poder-lo decidir. Després, a banda del que seria el ritme de treball, les activitats a portar a terme per lliure no. Però sí que és veritat que... O bé, quan tu has de programar, no? Doncs amb la teva paral·lela sí que pots, seguint una miqueta les directrius del centre, però a banda d'això tenen com llibertat de poder dir que tenim aquesta activitat o aquella altra. A escala de cicle, també poden decidir cosetes.

Tenim com diferents grups de treball i cada grup de treball pot aportar i decidir, independentment, una mica el que fa. Per tant, sí que intentem que tothom se senti escoltat i partícip del que seria el projecte de l'escola. Penso que això és important, que ens sentim...que diguis la meva escola. A part dels anys, perquè hem pogut posar el nostre granet de sorra d'alguna manera amb el que és l'escola i, per tant, jo penso que si la gent la fas partícip del projecte.

C: Que formin part, clar.

E: No t'importa, no? Exacte. De dir, ostres, doncs no dic això perquè igual seran riure o més el que calli, perquè total no em faran cas. Qualsevol aportació és bona. Després podem mirar si encaixa més o menys, no? Però intentar que tothom se senti part.

C: Si formes part, també, vas amb més ganes i potser no t'importa fer més hores o...?

E: Una miqueta és aquesta la idea, no? Perquè, per exemple, és això que aquest divendres tenim un macro muntatge, hem demanat que la gent a les vuit, vuit i quatre hi estigui aquí per començar-ho a preparar. Evidentment, no tots podran venir perquè n'hi ha que tenen criatures petites o venen de molt lluny. Però saps que més del 70% et vindran. Doncs vinga, és una mica anar jugant per aquí, no? Si la gent es creu el projecte i se sent part de l'escola és això, i si et sents còmode en allò que estàs treballant no t'importa estar més hores. Per tant, una mica aquesta és la idea de l'escola. Ara, a més, veritat que no a tot arreu és igual, eh? O sigui, les escoles que no els deixen decidir, que no els deixen fer... Bé, això ja són filosofies.

C: I en aquest cas pel que dius és una bona escola.

E: Jo crec que sí. La veritat és que portem... Tenim un claustre com bastant estable, que la gent no vol marxar. Si la gent es vol quedar i està bé, ja ho veus, no? Es respira bon ambient, doncs...

C: No vull marxar ni jo. Creus que la teva experiència i els anys que portes a l'escola t'ha fet canviar la manera de com vius la teva feina i per exemple el grau d'estrès que et genera?

E: A veure, clar, l'experiència sí que et dona sobretot més seguretat i a vegades has relativitzat les coses. Abans davant d'alguna situació d'aquestes més potents reaccionaves d'una manera o tot i que ara m'ho emporto a casa, diguem d'alguna manera, abans m'ho emportava més i ara sí que és això o no o la cosa de dir atenc les famílies de seguida, vens ara, t'atenc ara i no, l'experiència i a relativitzar i a no emportar-t'ho tant al terreny personal.

És a dir, que hi haurà moments en què hi haurà alumnat que potser podrà fer assetjament escolar amb un altre alumne i aleshores això no vol dir que sigui culpa només de l'escola, seria culpa de l'escola si no activés els protocols, si no prengué mesures, si no fes cas bé, però aquesta part de relativitzar, aquesta part més de culpa d'alguna manera, això sí que l'experiència t'ajuda o a escoltar altres escoles. De dir, ostres, el que m'ha passat a mi, veig que això passa també a les escoles del voltant o accentuat tres vegades. Jo quan tenim reunions de directors de la zona, quan arribo aquí dic, oi, que bé que estem aquí a l'escola, continuem així perquè vas escoltant uns i altres i dius, ui, estem molt bé, estem molt bé, tal com estem, no? D'alguna manera.

Per tant, sí que aquesta part de no emportar-t'ho tot tant al terreny personal i a relativitzar les coses, dir d'acord davant d'una situació, d'un problema x, anem a veure com el resoldrem de mica en mica, pas a pas. També el fet de deixar-te assessorar, penso que és important per les persones, ja sigui la inspecció, ja sigui l'equip psicopedagògic, és a dir, eh, i això, com hem d'actuar? I ells et van dient, ara fes això, ara fes allò, i si dones el que et van dient.

C: Et guien oi?

E: La guia exacta, jo penso que tot això ens ajuda i bé. Per tant, jo penso que sí, que t'ajuda a no emportar-te tant a casa o a una tanta càrrega. Això no vol dir que de tant en

tant has d'anar a fer un massatge per les cervicals, una mica descontracturant, això també de tant en tant ho hem de fer, però, canvien, canvien.

C: I abans que hem parlat dels riscos psicològics, creus que a l'etapa d'infantil i de primària canvia? O abans, per exemple, els que hem dit es podrien trobar les dues donant una com a l'altra, oi?

E: Sí, jo diria, a mi no em dona la sensació, és a dir, també és veritat, depèn de les zones, però aquí l'alumnat de primària no és excessivament, és a dir, tu pots tenir en una classe un nen amb unes necessitats educatives que això et pot estressar molt, d'alguna manera, o el fet de no poder controlar segons quin tipus de malaltia que té, i aleshores això costa, però és indistint si és infantil o primària, jo diria que més o menys els riscos serien els mateixos.

C: La càrrega també creus que és la mateixa?

E: Jo crec que sí, la part més... A infantil tens una càrrega més física, diguem d'alguna manera, i a primària tens, sobretot amb els més grans, igual és més de coco, però el que és la part més d'estrès emocional, jo diria que això és el mateix, en infantil que primària. I secundària, crec que és una altra cosa, però infantil i primària jo diria que no, que és més també això de si tens una família X o un alumne amb unes dificultats concretes, sobretot quan són nens que en tenen algun, diguem, més trastorns greus de conducta, més que res perquè et costa, si has de fer en algun moment contenció, o agraeix cada dos per tres algun company, això com a mestre sí que et porta molt estrès, però si l'infant és d'I4, evidentment si és de cinquè o sisè, evidentment el nen té més força i la contenció és més difícil, però a banda d'això la resta jo diria que és més o menys el mateix, jo crec.

C: I des de l'escola, hi ha alguna mesura o algun programa en què puguin ajudar quan hi ha aquests riscos psicològics, per exemple, tenim un psicòleg o...?

E: Jo diria que l'ajuda sobretot és més entre companys d'alguna manera, perquè sí que a l'escola hi ha un psicòleg que està pagat per l'Ajuntament, però és més un servei cap a l'alumnat d'alguna manera, més que cap al professorat, evidentment si en algun moment hi ha hagut alguna mestra que ha volgut particularment parlar amb ell, a nivell d'escola,

mira, em passa això o no, evidentment ell t'ajuda i t'assessora, però sobretot sempre és una atenció psicològica de cara a com s'ajuda més a atendre millor l'alumnat que tenim a la classe, però evidentment si tu davant de no saber com actuar amb algun infant tens el psicòleg o la psicopedagoga del departament que et dona directrius o et dona eines per poder treballar amb ell o fins i tot et dona eines per treballar amb la família, tot això també t'ajuda, no?

I després també és això, ja et dic, la veritat és que nosaltres aquí hi ha molta companyonia i aleshores de vegades és poder explicar amb una mestra a la teva companya el que et passa i que ella et pugui dir, mira, jo vaig fer una cosa semblant i vaig actuar d'aquesta manera o de l'altra, que a vegades també depèn molt de la confiança que puguis tenir amb les persones amb les quals treballes, nosaltres també diem sempre que a nivell de direcció estem aquí per donar un cop de mà amb el que faci falta, aleshores quan a vegades alguna mestra s'ha trobat, ja sigui per tasques, per coses de feina o a vegades en l'àmbit personal amb alguna dificultat, saben que poden venir, poden parlar amb nosaltres, saben que nosaltres som una tomba en aquest sentit i no comentem ni fem safareig, respectem la intimitat de cadascú i si podem donar-los un cop de mà, nosaltres també intentem ajudar-los, a vegades se'ns escapa, perquè a vegades no pots, o voldries poder ajudar més i no pots més, però sí que intentem en aquest sentit poder-los donar un cop de mà.

C: I des del departament o des de les institucions així més superiors us donen algun...?

E: Sí que és veritat, pel que fa al lloc de treball hi hagués assetjament escolar entre companys, per exemple, o històries, sí que hi ha tot una sèrie de protocols que nosaltres hem d'activar, o sigui, en aquest sentit, el departament té aquests protocols per si a nivell de feina hi ha algun company que no fa el que toca, o això no, o d'alguna manera es posa molt amb algun altre company, la veritat és que nosaltres, jo no m'hi he trobat mai, no hem hagut d'activar mai cap protocol d'aquest estil, però sí que hi són en aquest sentit, tot i que el tema també, que nosaltres és veritat que som una feina on hi ha molta més dona, no pas home, però sí que també hi ha protocols per a tot el tema que no hi hagi actituds sexistes

entre els companys de feina, tot això el departament té protocols, però és això, és molta burocràcia en aquest sentit sobretot, eh?

C: Per exemple, el pla de prevenció de riscos, des de l'escola en teniu?

E: Nosaltres tenim el coordinador de riscos, i aleshores el coordinador de riscos ha d'anar cada dues o tres vegades l'any, li fan formació, xerrades, sobre diferents protocols a portar terme, i aleshores diríem que va amb dues línies, per una banda, el que seria tota la part més de riscos a nivell de si passa qualsevol incendi, qualsevol cosa, i s'adapta a l'escola com ho hem de fer, i després hi ha més la part de riscos, la part més de salut, d'alguna manera, aleshores ens passa la informació de tant en tant sobre: no podem pujar en unes escales, no ens hem d'enfilat damunt de les taules, no hem de fer això, aquestes coses, la postura, tot això de tant en tant a ell li van donant formació i documents, i ell ens ho explica a nivell de claustre, si més no, sí que hi ha tots uns protocols que el de riscos ens els fa...

C: I ell és com els representen, diguéssim.

E: Sí, d'alguna manera que si passa qualsevol cosa, o per exemple, ara que estem en tot el tema de les altes temperatures a les classes, doncs ell és el que va prenent temperatures, si hem de fer conjuntament, jo l'ajudo com a direcció, doncs algun escrit del departament dient ens passa això, una miqueta per cuidar la salut laboral nostra de com a mestres, però està allà, bàsicament.

Sí que és veritat que després hi ha, teòricament, hi ha les revisions mèdiques, com qualsevol empresa, té l'obligació d'un cop a l'any, em sembla que és una revisió mèdica obligatòria a l'any, el departament és tan fabulós que jo em sembla que amb els vint anys que treballa me n'han fet dues, les revisions mèdiques. I ara, teòricament, aquest any ens han de fer una tercera, però ens han fet omplir els papers el desembre i ens van dir que el gener i febrer i, de moment, encara no ens han dit res més.

Per tant, així anem, d'alguna manera. A les dades d'aquestes revisions mèdiques hi ha la part més de salut com a tal física, les analítiques, l'electrocardiograma i aquestes històries, i després hi ha una part que ens van omplir testos, unes preguntes, per veure una miqueta, a escala de salut mental, com estem, d'estrès, històries, no? Aleshores, tu vas contestant i, en funció del que contestes, ells veuen si hi ha un possible risc o no i et deriven.

O, per exemple, quan fas aquestes revisions, també et van preguntant si tens problemes de veu i et deriven a fer cursos, per exemple, de foniatria.

Hi ha cosetes que sí, perquè ja són, per exemple, de la part de la veu, com que ja està catalogada com una malaltia laboral, aleshores sí que et van donant, de tant en tant,

t'envien propaganda perquè facis, si creus que tens problemes, algun tipus de formació en aquest estil.

C: O sigui que aquest suport seria suficient si ho fessin, no? Quan s'hauria de fer?

E: Exacte. Si s'anés fent, doncs ja no cada any, però jo què sé, cada tres o quatre anys, després, perquè no estaria malament.

C: Home, i cada any seria important.

E: Clar, entre altres coses, perquè a les empreses privades els obliguen a fer-ho cada any. Si l'empresa privada ho ha de fer cada any, tu què ets, no? El govern no ho fas. Així va.

C: I quant als sindicats, no sé si algun cop has participat en alguna organització i en el cas que sí, creus que la vostra veu és tinguda en compte?

E: Diguem que no... Quan feia substitucions, sí que vaig estar, diguem que em vaig adscriure en un sindicat, pel tema de dir si mai passa qualsevol cosa, almenys pogués estar coberta, que no estava en un centre fix, d'alguna manera.

Però després, sí que és veritat, me'n vaig sortir sobretot una, perquè van començar a prendre decisions en què jo no estava massa d'acord, és a dir, com a sindicats, van decidir arribar a uns acords en què jo no estava d'acord i aleshores vaig dir que me'n surto.

I ara, en aquests moments, jo penso que els sindicats van bé, perquè no deixen de ser, entre cometes, la mosca que va aconseguint petites cosetes, però penso que, malauradament, continuo pensant que els acords que signen no sempre són els que beneficien... al professorat com a tal. O sigui, a mi em fa la sensació que ells..., és un tema de política, no? I aleshores, jo signo això a canvi d'això i potser no és el que realment necessitem com a docents, a mi, la sensació que dona, eh? Per tant, com que no em sento massa ben representada pels sindicats, tot i que penso que és bo que hi sigui, perquè és veritat que es van obtenint petites millores gràcies al fet que hi ha unes persones que... ens representen i lluiten per aconseguir millors drets. Ara, el que signen no sempre penso que és el més...

C: Potser podrien pensar una mica més en vosaltres?

E: Tinc jo, eh, la sensació, però...

C: I tindries alguna recomanació o algun consell per millorar aquestes condicions laborals o aquests problemes que us trobeu, per exemple, posant-ho d'atendre a la diversitat i, no sé, creus que es podria fer alguna cosa o...?

E: Clar, sempre, eh, sempre s'ha de poder, es pot fer més. Clar, a nivell de departament, si poséssim més recursos per atendre la diversitat, ens aniria molt millor. Ja, per a nosaltres, com, evidentment, per a l'alumnat, que al final és les persones més importants. Per tant, més recursos a l'educació aniria bé. I després, clar, hi ha una part que socialment penso que no som una professió ben vista ni ben valorada. I aleshores això es nota. És a dir, qualsevol persona es veu en cor en posar-hi entredit el que tu li estàs dient. Qualsevol persona creu... Com que pot donar consells als mestres, no? I, en canvi, dius, vas a un metge i si a mi el metge em diu que tinc, m'invento, grip de no sé què i que m'he de prendre aquest medicament, doncs em prenc aquest medicament, punt. No l'hi diràs, no. I en canvi de mestre no és així, no? Tothom es veu en cor de poder discutir o posar-hi entredit el que se'ns diu. I és això, jo penso que no estem ben valorats socialment. Si estiguéssim a nivell social més valorats, hi hauria moltes coses que canviarien, penso jo, eh. Però, després, què més pot fer el departament? Evidentment ens ha d'anar formant. O sigui, en formació també millorem, no? I també ja ens fan xerrades de lideratge, xerrades com afrontar, no?, segons les reunions amb les famílies. Per tant, la formació és bàsica, tant per a equips directius com per al professorat, perquè tu també com entomes una reunió, en funció de com l'entomes, en funció de com fas seure les persones, ja, no? Doncs, vulguis o no, ja ets més empàtic, menys empàtic, també facilita, no?, la part del que et venen a dir, d'alguna manera. Per tant, és això, formació, recursos, sobretot, i després hi ha la part aquesta més social, que és una batalla complicada.

C: Sí, perquè penso que ha canviat.

E: A discutir, sí, sí, i tal qual. És a dir, ara, és això, tu, alguna vegada... Jo recordo, al començament d'estar aquí, que hi havia una família, un nen, que no portava mai els deures, no portava mai els deures, i vaig dir, et quedaràs a l'hora del pati i els faràs aquí al pati. El pollo que van muntar... Perdona, si al final, a mi m'és més fàcil, el nen al pati, si al

final és el teu fill, no és pas el meu, jo el tinc tres mesos... D'aquí al final, de curs, em queden tres mesos. I tu el tens per tota la vida, però és això. És important que escola i família anem junts, però això socialment costa, cada vegada. Veuen més la part que tenim moltes vacances, que l'horari i no sé què, i no veuen tot l'altre. I al final dius, però si el teu fill, entre setmana, fa estar més hores amb nosaltres que amb tu, si descomptes les de dormir. Per tant, no? Valora una mica. Tu estàs deixant el teu fill a una escola moltes hores, o hi confies i anem a la una, o si no...

C: I la feina què és? Perquè ells moltes tardes els tenen, però a la que poden, els porten a l'escola i potser estan amb el nen dues hores.

E: Sí, sí, sí. I les dues hores, normalment... Ja estan fins aquí. O al mòbil, o.. Perquè no molesta. Per tant, és la batalla. Jo diria que ara és una de les batalles que tenim ara com a escola, ja no aquí, sinó en general, és les famílies que facin... que els pares facin de pares, d'alguna manera, sàpiguen marcar límits, sàpiguen... I és aquesta lluita que cada vegada et van arribant I3, de dir... Abans et venia un nen amb bolquers i ara també en set o vuit. Abans no portaven xumet, ara gairebé tots porten xumet. Ara et venen i et diuen... No, a la tarda no vindrà perquè el nen no vol venir a la tarda. Perdona, què vol dir que el nen no vulgui venir a la tarda? Mira, et ve amb botes d'aigua perquè, tot i que faci sol, però és que ell avui és el que posa les botes d'aigua. I la teva autoritat com a pare... Ja ho està, el rol, sí. Aleshores, és un dels reptes importants, perquè ara et fa la sensació que fas de mestre pel nen i mestre per les famílies. Els has d'ensenyar, i que fer pare no és fàcil, però has de tenir clar que tu ets el pare, que tu ets l'adult, que tu ets a posar uns límits i que el nen s'hi dataran, que li diem que no, no passa res.

C: I també saber quina és la vostra feina. Vull dir, ells tenen rols com a pares, però el rol de mestre no el tenen. I les formacions que has dit del departament solen ser, o sigui, en un curs, quantes us podrien fer?

E: Aquí ja sé que el tema de formar-te representa que és decisió individual de cada mestre. És a dir, ells d'entrada no és que t'obliguin, sí que és veritat per a tu que, diguem, quan tu ets mestre, tu has de fer un sou, per exemple, i aleshores, per anar fent, és a dir, per anar augmentant aquest sou, diguem, vas passant com el que en diuen estadis. Aleshores, per

anar passant cada tres anys és automàtic, però quan tu en portes sis perquè t'augmentin el sou, has d'haver fet un mínim de cursos de formació.

Si tu no has fet aquell mínim de cursos de formació, no passes el següent estadi, per tant, no cobres més. Aleshores, diguem que per aquí obliguen, d'alguna manera.

C: Fan com un incentiu.

E: I que ja està bé. Jo, per exemple, és que el fet de fer una cada curs de formació arribes a la puntuació mínima de sobres. I aleshores, hi ha anys que nosaltres, al millor, fem dues o tres formacions, o fins i tot a la vegada se n'és, per tant.

Nosaltres, aquí a l'escola, normalment cada any en fem una el que en diem de centre. Sí, perquè pensem que, si volem lògicament, a nivell d'escola, és bo que ens formem. Jo què sé, si ara hem decidit portar a terme algun projecte determinat, doncs ens formem de cara a aquest projecte per poder-lo portar mitjanament més bé, no?

A les formacions sempre en fem una l'any. Però ens l'hem de pagar nosaltres. L'ha de pagar l'escola. És a dir, el departament et fa formar-te, però després cada escola ha d'entregar la seva formació. Sí que és veritat que a banda d'aquestes formacions centre hi ha el que en diuen els serveis educatius de la zona que proposa moltes formacions a títol individual. I aquí sí que tens un ventall molt important, és a dir, hi ha formacions de qualsevol de les especialitats, formacions més generals, formació d'atenció a la diversitat. Per tant, hi ha moltíssima formació i sí que són gratuïtes. Però tu t'apuntes, clar, en un mestre poden ser de 20 hores, de 30 hores... Aquestes individuals, cadascú, en funció de les necessitats que té o dels seus interessos, a vegades hi ha un any que dius que aquest any m'apunto, un altre any no... Com que ja fas la de centre, després hi ha mestres que faig només la de centre i hi ha d'altres que fan aquestes de dir que aquest any, com que també soc d'educació física i feia temps que no feia cap d'educació física, m'ha vingut de gust fer-ne una d'educació física.

Però aquí ja és una miqueta en funció de cadascú. I aquestes sí que són gratuïtes i normalment estan ben gestionades, amb formador del departament, estan bé.

C: Bueno, val més això que res.

E: Sí, sí. Abans de la crisi grossa que va haver-hi, totes les formacions, és a dir, encara que fessis formació en centre, el departament... Tu havies de presentar un projecte, ell te

l'aprovava i te la pagava. Després, amb la crisi, es va dir que us heu de continuar formant, però el departament no paga.

Però hem d'enviar el projecte i ens l'han de provar. Si no ens l'apropen, després no la certifiquen. Per tant, dius, a sobre aquí me la pago, a sobre ens ha de demanar permís per fer aquella formació i ens han de dir que sí. Perquè si no faries la formació, però als mestres no els certificaria, que tampoc no interessa. Volem tenir la certificació. Així estem.

C: I per acabar, quins objectius tens a curt termini? Com t'hi veus?

E: Mira, nosaltres aquest any és l'últim any que estem en l'equip directiu. És a dir, estem en l'equip directiu són pas de quatre anys. Nosaltres aquest és el vuitè any, per tant, és el segon mandat que fem, i havíem de decidir si plegàvem cadascú a la seva classe i nou equip directiu o bé continuàvem.

La nostra idea era plegar, perquè sempre havíem dit això, jo deia, dos mandats, vuit anys bé. Quatre sí que sempre he pensat que era curt, perquè si engegues projectes no hi ha temps de consolidar-los, però penso que vuit anys era lo bo, perquè dius, també penso que és bo que sàvia nova, energia nova, idees noves, perquè al final també et vas cansant i l'atleta no és la mateixa.

Finalment per això ens tornem a presentar, ens ho farem quatre anys més. Perquè quan ho vam plantejar en l'àmbit de claustre, clar, dius hi ha algú que es vulgui presentar? Si hi hagués algú que es volia presentar, ja ens la tiràvem i fora. Però no vam tenir...no vam tenir voluntaris que volguessin formar part de l'equip directiu, van dir que ja estaven contents, com es feia. I clar, el problema és que si no es presenta ningú, després el departament et pot fer arribar un equip directiu de fora. I clar, això sí que també dius, ostres, una persona que no coneix l'escola, que no sap el funcionament, et ve de cop i volta a formar part de l'equip directiu, ens va semblar que era complicat.

No interessa gaire. Si no, si no, el fet que ningú et presentés, és que ens presentem 4 anys més i els he dit que són quatre, i no més. Clar, jo ara em queda si tot va bé 8 anys per jubilar-me. Per tant, la idea és quatre anys més a l'equip directiu i després 4 anys com més tranquil·litat com l'estrès d'estar a la direcció. Per tant, dir quatre anys direcció, quatre anys més tranquil·litat i després jubilar-me. I m'agradaria viatjar, si m'ho puc permetre.

C: Viatjar molt, digues que sí. Però això és bona senyal que hagin dit que seguiu quatre anys més.

E: Ja es respirava, l'ambient, per allò que a vegades parles amb les mestres. Potser no, torneu, torneu. Però també hi ha moments de tot, quan tens allò algun embolic gros, dius plego. També és veritat que després quan en el moment potents no, però quan ha passat uns dies ja ho veus d'un altra manera. No és el mateix si vens de vacances que si estàs amb l'estrès d'un final de curs, depèn del moment. De moment, a curt termini... quatre anys més.

C: Doncs, fins aquí per part meva. I moltes gràcies per aquest temps, perquè sé que vas enfeïnada i que segur que em servirà moltíssim.

E: Que et serveixi d'ajuda i si hi ha qualsevol cosa que parla ja m'ho dius, ens veiem demà.

C: Moltes gràcies! Fins demà.

ENTREVISTA 3

C: Bon dia, comencem! Primer m'agradaria que en parlessis una mica de tu i de la teva trajectòria laboral i la teva situació actual.

E: Perfecte. Doncs mira, vaig decidir. A mi sempre m'ha agradat molt la música i he fet música al conservatori. Soc una persona molt activa que m'agrada fer moltes coses, també anglès, moltes coses sempre havia fet. I aleshores, en el moment de decidir què volia estudiar, estava fent de professora de coral de nens i nenes petits. I aleshores, jo vaig triar el científic perquè en principi volia fer medicina. Era una cosa que se'm va posar com a la ceba. I em vaig quedar com a una dècima. Vaig estar rumiant i dic, ai, què em fa feliç, què em fa feliç. I vaig pensar en els moments en què feia classes quan he estat de professora de coral. I dic, ai, és que realment aquests moments m'encanten. El temps em passa volant. I és com que treballar amb vida, amb vitalitat, penso que em farà més feliç

que treballar com si diguéssim amb l'amor, per com soc, perquè també és com que m'afecten molt les coses. I vaig pensar, ai, potser he estat equivocada. I aleshores, sí, vaig començar amb tot el tema de la universitat, de professora. I em va anar molt bé perquè també si hagués triat medicina no hauria pogut compaginar amb el conservatori, per exemple, perquè és molt més heavy, no?, el tema estudi i tot això. I llavors poder fer aquesta compaginació em va anar molt bé. I després vaig triar la menció d'anglès. Perquè vaig anar d'Erasmus a fer un school placement a Anglaterra. I allà va ser com, uau, l'anglès, realment et pot obrir més portes a les escoles, no?

C: Sí, més oportunitats, sí.

E: Exacte. I aleshores vaig acabar la carrera i vaig enviar molts currículums i el primer que em van cridar va ser a l'escola on estic ara. Però jo estava treballant a una escola d'anglès un estiu. I aleshores va ser com, uau, el poble. El poble, jo soc de ciutat i visc allà i tot. I aleshores vaig arribar aquí i dic, ui, fa olor a poble, és com...

C: Clar.

E: Sí, però em va agradar molt. També em van trucar d'una altra escola de la ciutat, però mira, em va cridar més... aquesta. Sí. I res, aquest ja serà l'11è any.

C: Quants anys!

E: Sí, i recordo molt al principi, una ximpleria, però d'estar, no sé, anant amb un taxi, no sé on, i el taxista, i com va? I jo, ah, doncs soc professora. Ah, i la meva filla també està estudiant per a això. I jo, ah, i diu, i t'agrada? Jo crec que sí, perquè si no em passen els dies volant. I recordo com aquella conversa, no? Perquè després he conegut gent que fa feines i treballa de coses que els dies li passen molt lents.

C: Lent, sí.

E: I, és senyal que t'agrada. I realment és això, m'encanta, no? I aquí m'hi ha de passar tot el dia, perquè no puc anar-hi a casa i tot. Però és com la meva segona casa i... Que estàs a gust, clar. Sí. I se'm passa volant, no? És un bon senyal. I res, primer vaig fer com sis

anys d'anglès, que anava variant de cursos, i llavors he fet tutoria. I aquest és el cinquè any. I jo, perquè també tenia ganes, doncs, d'arribar, doncs, de conèixer un altre vessant, no? Clar. I això seria una mica el resum.

C: I quin contracte tens, laboral? O sigui, és indefinit?

E: És indefinit, sí. Vaig entrar en un contracte de relleu. I aleshores crec que els primers tres anys feia una jornada més reduïda. I aleshores, quan la senyora es va jubilar, llavors ja vaig agafar tota la jornada.

C: Tota. I en aquesta escola has dit que portaves set, vuit? Perdona. Aquí...

E: Aquest era l'onze.

C: Ah, onze. Són anys a l'escola.

E: Sí, sí, molts.

C: I el centre és concertat, no?

E: Exacte, sí.

C: Bé, abans de tot, no sé si t'ho havia dit, però el treball va sobre els factors de risc psicosocial. Perquè ara me les preguntes una mica més, potser personals teves o això, però després ja anem als riscos. Parlem una mica sobre la teva estructura familiar, amb qui vius i com us organitzeu a casa.

E: Doncs jo visc amb la meva parella i... en el passat també o ara?

C: De moment, ara, sí...

E: Ah, doncs sí, amb la meva parella i ell treballa és enginyer i llavors fa horari de nou a set o així. I jo surto de casa a les vuit i arribo a casa a les sis. Tinc com una hora de trajecte, més o menys. Sí. I això. Però com ens organitzem de...

C: Les tasques, per exemple, a casa, són repartides? Un fa més, l'altre menys?

E: No, és bastant repartit, per exemple. Jo què sé, hi ha un dia... D'acord, vaig a comprar jo, que tal, ah, genial. Un altre dia vaig jo que no sé què... Anem a cuinar, li agrada molt més cuinar a ell.

C: Ah, mira que bé.

E: Sí. I ho fa més ell. I després, a netejar, vam decidir com agafar una noia...A veure. Com cada dues setmanes, perquè si no és massa pasta. Sí. I llavors, la setmana entremig, fer-ho entre els dos el cap de setmana, com podem i si podem. I això, i qui... No, la veritat és que molt bé. Els caps de setmana posem rentadores. Si jo, aquell cap de setmana, vull sortir amb les amigues, la posa ell. Depèn. Si li fa més mandra, la poso jo. Però la veritat és que això... Tinc sort amb altres companyes...

C: No és així, oi?

E: No.

C: I quan tu eres petita, per exemple, qui t'ajudava a fer les tasques de l'escola o...?

E: Clar, sempre... Hem estat molt amb les nostres àvies, amb la meva àvia. I perquè això, clar, mon pare treballava fins més tard, ma mare, en veritat, treballava també fora de Barcelona, i llavors... Clar. Però molt feliços, la meva àvia, me l'estimava molt, molt, molt. I llavors, després, potser més tasques de l'escola, de la meva mare, i... Sí. Llavors, clar, sí que jo trobo com que ma mare ha estat... ens ha ajudat com molt més amb això.

C: Si és el teu record, haurà sigut així.

E: Clar, sí.

C: I el teu horari laboral et permet, compaginar temps per tu, o temps per anar al conservatori, ara no sé si vas encara...

E: No, abans hi anava, o clar, abans sí que hi anava, i llavors era sortir d'aquí i anava directe. Clar, el meu problema és això, que al dia són dues hores que perds com si diguéssim. Però, que això també m'ho he estat plantejant, però alhora també em compensa perquè aquí és diferent de saber quin barri de la ciutat. Els problemes que puguin haver-hi, o les relacions o el comportament de l'alumnat, o coses així. I aleshores, clar, realment, si surts a les cinc reals, està bé. Clar, jo arribant a casa a les sis, que també està bé. Però que... que per algú que viu prop d'on treballa és millor, això és com la conclusió. Sí, guanyes molt. Però, si està bé.

C: I ara ja entrem una mica a la percepció de riscos psicosocials. A la teva feina, quins creus que són els principals quant als riscos psicològics i...

E: Clar. Jo, i també, jo perquè...també és això. Em considero una persona com pràctica i positiva i que intento pensar que tot ho podré fer. Sí. Però que també...però que parlant amb companyes, perquè bàsicament som dones, la gent està malament. Més que res per això, o per volum de feina, o exigències, no?

Per part dels centres, ja no et dic en aquests centres, hi ha amigues que treballen a altres centres. I aleshores és com hi ha molt el tema aquest burocràtic, no? Si fan qualitat, que ens venen com a veure, tot el tema, doncs programacions. Si anotes bé el que has fet, el que no has fet, no sé què. Clar, molta gent es queixa d'això, que hi ha molt com papers, que potser no és necessari. I llavors es podria fer molta més dedicació de preparar material per l'alumne, no sé què, més de ser creatiu. Però que consumeix molt tot l'altre aspecte, no? I després, la diferencia com de les famílies, que al llarg dels anys han anat canviant, llavors és com molt... qüestionen molt... A mi no et dic... bé, potser l'any passat una mica sí que em vaig sentir més així, però en altres situacions. Ja et parlo com a... sí, en general. Doncs això, com que qüestionen la figura del mestre, des d'una mica del confinament, la gent es va permetre el dret o es va veure en el dret a opinar. I de donar... No, potser hauria de fer això. O...un moment, ho decidirem nosaltres, no? No sé, hi ha una mica en general aquesta cosa, no? De què... No qüestiona el nen, el seu fill o filla, que els explica una cosa, que els està mentint. És més, no? Llavors això, últimament, s'està notant com aquest canvi, no? I llavors això la gent no ho viu bé. Perquè saps que, per una banda, se li qüestionen la seva feina, no? I, per altra banda, hi ha com una pressió...

C: Cap a vosaltres oi?

E: Clar, com cap al docent, no? Això, per una banda, i després, quan tens casos d'alumnat amb necessitats. Doncs...força...com si diguéssim...fortes, no? Doncs et falten recursos, o potser és això, o la Generalitat podria fer més ajudes, o...Sí. Saps? Perquè et sents una mica que estàs tu sola, i potser tens dos casos, però tota la resta també es mereixen la teva atenció, no?

C: I el volum de nens, per classe, potser?

E: Clar, clar. Llavors és com una mica com la combinació d'aquests aspectes, no? Per una banda, hi ha gent que això... que està com molt amargada, perquè... Clar, és com vol, volum de feina, anar pujant, anar pujant, com la pressió, i sobre les famílies... Doncs...

C: No ajuden potser.

E: No, no. I una mica, jo crec que és això, saps? Que veus la gent... De dir, hòstia, és que potser hem de fer un replantejament, saps? Perquè la gent ha de venir, ha d'estar bé. I que també ara, com a institució aquí, que això està molt bé, hi ha les assemblees. Llavors es trien unes polítiques, com si diguéssim uns objectius que al llarg de quatre anys s'han de perseguir, no? I ara va sortir a l'objectiu de la política de l'atenció... de les cures, que les persones, els treballadors i les treballadores estiguin bé.

C: Ah, molt bé.

E: Que l'alumnat també, que la gent que treballa a l'administració. És una mica com cuidar...

C: A vosaltres, no?, d'alguna manera.

E: Exacte, i la salut mental. I això va sortir com una mica en unanimitat. En pla, que totes les escoles estaven d'acord, saps? I que a veure cap on van aquests com quatre anys, no?

C: I com ho gestiono? Per exemple, tu potser que has dit que ets més positiva i això pot ser no t'ho emportes a casa, o no arribes a, per exemple, estar mentalment, perquè ho saps diferenciar, o potser ho relativitzes una mica.

E: Sí, a mi jo crec que, per una banda, i et dic, el tema de treballar lluny, dius quin rotllo pel temps, però, per altra banda, és com un desconnectes. I jo arribo a Barcelona i no ho sé, és com una altra vida, saps? I mira, la veritat és que això m'ha anat molt bé, per una altra banda, no? I, per altra banda, també, doncs, fer els teus hobbies, o les teves coses que t'agraden.

C: Ajuda.

E: Exacte, saps? Perquè si dius... Òbviament, la pila no s'acaba mai de feina, perquè sempre surten noves, llavors no et pots obsessionar i dir... Doncs fins aquí avui i demà...

C: Continuem.

E: Exacte. També he tingut èpoques, jo, que he estat molt més... Arribar a casa i continuar treballant. Ara, els anys que portes també et donen una mica de perspectiva i de dir... Tot o a vegades ho acabaràs fent. Sí, i tant. No t'engoixis, saps? És com... Ja està. I mira, i també has de tenir temps al teu dia per fer coses que et facin feliç i t'agradi. I tornar-te del bucle. Perquè jo veig que és això, que és gent que potser no soc tan amiga d'aquestes persones, però em fa la sensació que estan com molt enfocades amb la feina. I llavors no les veus bé.

C: Al final després no estan bé ni a la feina, ni a casa.

E: Ni a fora clar.

C: Creus que podeu marcar el ritme de treball?

E: No, el tema és aquest, que tu realment al calendari el saps. Llavors, sempre és allò que ... Que la gent tendeix a fer-ho a l'últim moment. I tu saps quan tens les sessions, quan has de tenir...saps? Jo crec que, d'alguna manera, si tens més organització i de dir va,

doncs he de començar un mes abans perquè així podré anar fent. I... Però això, és lo típic que el temps vola i dius... Que tothom corre, no? Com si diguéssim. Però també jo crec que canvia molt en funció del curs. Perquè, per exemple, si a això mateix li fessis a un altra persona. Clar, perquè jo també et parlo del meu curs. Perquè, clar, vulguis que no...Primer és com...Molt més del moment, no? Hi has de tenir molta paciència, però potser no és tant de corregir. Per exemple, ara et dic, amb un sisè, que una companya està fent sisè i és com...tinc les redaccions, no sé de Sant Jordi que he de corregir, no sé què, pum, pum, pum.

C: Clar, és diferent, sí.

E: Llavors, clar, no sé, jo... Jo no ho visc tant com mega negatiu, saps?

C: I, abans ho has dit una mica, però l'experiència sí que et fa com... Canvia la manera de... De com vius la feina i com t'afecta, no?

E: Sí, exacte. Jo crec que sí, que amb els anys... Has de ser més efectiva. Has de ser més realista, també. I vulguis que no...Tens molta més...Bé, la pràctica, no?

C: Sí, rodatge.

E: El rodatge, exacte. Que et fa anar més sobre el següent i que si alguna cosa és això, no has tingut... No has preparat en molt de temps, potser ja l'has fet al curs anterior, tu ja estàs més... Tens més recursos. I aleshores...I també fas més... Clar, a l'inici és com això, això, això, i després dius, això no és tan urgent que potser pot esperar... Aprens com a discriminar més i domines més també el funcionament del centre. És diferent.

C: Abans has dit que, o sigui, infantil, diguéssim, i primària potser, primer o sisè, és igual, primària mateix, canviaven com el volum de feina. Però veus altres riscos psicològics que diguis, no és el mateix en aquesta etapa que a l'altre.

E: Clar, per altra banda, també els problemes pot ser que tenen també els grans són més... De vegades pots trobar que van fumats o que no sé què, o pornografies o coses així fortes i dius, eh, no? Que no, m'han robat la goma, no em deixen no sé què...

C: No és la meva amiga.

E: Clar, saps? És diferent. I també el que estic veient és com que la gent cada cop vol anar menys a cursos més superiors, que és el que també he llegit a les notícies, que els professors, vull dir de la secundària, dels instituts, de les oposicions, hi ha més vacants que gent que s'ha presentat perquè la gent no vol ser professora de secundària.

Doncs acabarà passant una mica, jo crec, perquè és això com que cada vegada més d'hora som més adolescents com si diguéssim, costa trobar gent que vulgui... Saps que et vull dir? Perquè també és menys agraït, que sempre hi ha gent de tot que té preferències diferents, eh?

C: Sí, i tant.

E: Però sí que és cert que hi ha com més pressió també en les competències bàsiques, no sé què... Bé, és com... Qui vol fer sisè? No? Saps?

C: I des de l'escola creus que teniu alguna política o algun programa que us ajudi, per exemple, en aquest cas que tens companyes que mentalment estan més esgotades, tenen aquest suport o aquesta ajuda?

E: Clar, no. De moment no hi havia res. Si a veure si amb aquesta política potser implementen coses o fan canvis... Seria interessant. Sí que aquest any hi ha hagut com un canvi de direcció i sembla que va més cap aquí, com d'escoltar més els treballadors, de com estan, i també han creat com un curs, com una formació gratuïta, subvencionada, però de ioga, pels treballadors i les treballadores, i està molt bé, realment.

C: Clar.

E: Per donar moments a la gent. I, per altra banda, jo crec que també afavoriria si crees una comissió de cohesió, perquè si també la gent està més cohesionada i té més temps per crear lligams, també la gent està millor.

C: Clar, perquè us donen suport els uns als altres.

E: Exacte. I llavors, també ho hem viscut de tots colors, hi ha hagut gent que és això, que no ha permès els lligams entre professorat, llavors es nota que és com...

C: I costa això.

E: Exacte, sí, sí, sí.

C: No sé si participes en alguna organització o sindicat, però si has sentit a parlar, creus que la vostra veu és tinguda en compte o és...

E: Clar. Sí que hi ha el sindicat, jo no estic, però sí que hi ha gent que... Que hi és i el sindicat us explica les coses que li preocupen i després es comunica com a direcció. Crec, eh? Però no ho domino molt perquè no...

C: I explica'm alguna recomanació o consell que tindries per millorar potser aquestes condicions laborals o aquesta manca que pel que dius veig que no en teniu, de suports, sigui per part de l'escola o com ho podrien gestionar, saps?

E: Clar, jo crec que és això, per una banda, s'hauria d'escoltar més com si diguéssim els docents, no? I que realment és això sí que diuen que si estan angoixats o no estan bé, que el centre pugui fer això de replantejar-se les coses i no veure-ho com una amenaça, sinó com un cuidarem als treballadors. Sí, i després és això, que també es facilitin moments o a llocs agradables, com una sala de professors agradable o contemplar, no sé, com per, donar moments, no?

E: Clar, mira, està aquí una companya també. Quines idees tens tu? Per millor les nostres condicions laborals?

E2: Jo tinc la salut mental ja molt malament. Això, clar, la gent que està poques hores aquí, no? Però els que som de lluny no es contempla res.

E: Clar, és com que vivim aquí, no, una mica?

E2: Clar, és una ximpleria, però, per exemple, a l'hivern... No hi ha ni aigua calenta, o sigui, al migdia, és allò que dius, no puc ni rentar les mans amb aigua calenta. Vas agafant aquell fred, aquella angoixa, aquell esgotament clar, i estem aquí vuit hores o més. No es contempla això.

E: Espais com un sofà o...

E2: Sí, coses molt bàsiques, que és com que... Com que ningú diu res, doncs mira...

C: N'heu passat.

E2: Sí, tothom va a la seva una mica i dius, com a mi no em passa, clar, no?

C: I, per acabar, quins objectius tens a curt termini o com t'hi veus d'aquí a cinc anys? T'agradaria estar a l'escola on estàs ara, fer la mateixa feina?

E: No sé, m'he començat a plantejar... Com canvis i coses i... Perquè també és com sempre fer el mateix... No sé, és com... Doncs ganes de fer coses diferents, saps? De fet, jo recordo que vaig començar a treballar perquè volia experiència per poder fer un programa per anar-me'n als Estats Units o a Austràlia o... I llavors em vaig oblidar perquè, no ho sé, comences a la roda i t'oblides. I fa anys vaig conèixer algú que ho estava fent i dic... Ai, tu si jo volia fer això! I llavors, potser això... reptes com de... de veure, doncs, d'anar a altres països i fer coses així. Com que després em puguin servir per continuar creixent i com aprenent i veure altres maneres de fer. Sí, però també hi ha un punt és això que ja t'acomodes.

E2: T'acomodes i el temps se't menja. Llavors és recuperar-te per tornar a venir l'endemà i entres en un cicle que no... que no serà ser.

E: Alguna cosa així, com de...com de... no sé, de veure...de recuperar aquesta idea que tenia en el passat. A veure si és possible.

C: Doncs et deixo que són les 10 i em sap greu. I moltes gràcies per treure'n una estoneta.

E: Que vagi molt bé això del treball.

C: Moltes gràcies.

E: A tu, Carla. Que vagi molt bé.

C: Adeu. Adeu.

ENTREVISTA 4

C: Bona tarda, si estàs llest comencem. M'agradaria que em parlessis una mica de tu, de la teva trajectòria laboral i la teva situació actualment.

E: Genial, vaig estudiar el grau d'educació primària amb la menció d'educació especial, després vaig fer un màster de psicopedagogia i en acabar vaig fer un postgrau d'autisme, llavors de treballar perquè vaig treballar poquet vaig treballar quatre o cinc anys més o menys i he treballat tant com a professor ordinari en col·legis ordinaris com a professor d'educació especial en col·legi ordinari, professor d'educació especial en centre d'educació especial i també he estat un any en una unitat mèdica educativa i també he estat un any en un EAP fent les pràctiques del màster.

C: Has vist molts àmbits diferents en aquests tres o quatre anys.

E: A veure no, em queda molt per veure, però sí per al poc temps intentava moure'm bastant.

C: A hores d'ara que contracte tens laboral i quina és la teva jornada?

E: Doncs soc funcionari i la jornada és de 9h a 16:30h, clar el que jo faig són 35 hores lectives i 5 no lectives que és a casa.

C: Entenc que el centre on estàs actualment llavors és públic no?

E: Sí, sí com a funcionari sempre treballes en escola pública, en aquest cas és una escola ordinària pública.

C: Llavors ja tens més estabilitat.

E: Sí sí sí clar com ara soc funcionari que he provat aquest any les oposicions ja per sempre.

C: Que bé, i ara parla'm una mica sobre la teva estructura familiar amb qui vius i com us organitzeu.

E: Doncs ara mateix viu amb el meu pare, però a què et refereixes com ens organitzem ara?

C: Doncs per exemple les tasques de casa.

E: Bé el que fem doncs sí que és veritat com el meu pare està a l'atur en si és el més que s'encarrega doncs de netejar la casa, posar rentadores i tal, però per al tema menjar el que fem és que cadascú es compra el seu menjar perquè com jo estic moltes vegades fora de casa doncs res anem a comprar el seu menjar i es cuina el seu, però sí que és el que són tasques més de casa les fa ell.

C: Esteu una mica d'independents.

E: Sí que és una mica com de companys de pis, però clar que ja soc més gran però em renta la roba.

C: I quan tu eres petit per exemple qui t'ajudava en les teves tasques per exemple de l'escola?

E: Ningú, ni la meva mare ni el meu pare.

C: I heu tingut algun familiar proper que us ajudés o que quan els teus pares treballaven doncs es quedés amb tu i et cuidés?

E: Sí clar, jo visc en una casa amb tretze persones amb els meus oncles i els meus avis llavors clar quan la meva mare estava treballant o com els meus pares estan separats i no em tocava amb el meu pare, el cap de setmana estava amb els meus oncles o amb els meus avis i els meus cosins.

C: Amb tretze persones sempre tenies algú. Creus que tens com una doble càrrega entre la feina i per exemple les tasques de casa?

E: No, la meva feina si em permet, perquè a veure és que aquest any com no soc tutor no hi ha tanta feina a casa llavors a veure l'horari de professors és molt bo llavors clar jo les 16:30 h tinc tota la tarda lliure, si he de fer alguna coseta o el cap de setmana també, però jo cada tarda faig, si no faig teatre faig el cor, si tinc moltes activitats, i hi ha temps fer-les.

C: I quan estaves a les altres escoles també era igual o acabaves més tard?

E: No al revés a les altres escoles acabava més aviat, en la d'educació especial hi havia dies que a les dues del migdia ja estava lliure, una tarda a la setmana a les 3, si és veritat que enguany és el primer any que faig tan tard.

C: Quant als riscos, quins creus que són presents en la teva feina?

E: A veure clar què són molts està primer a treballar amb famílies jo per exemple ara estic en una escola de la ciutat, i és clar és un centre de màxima complexitat llavors són famílies molt desestructurades, necessiten molta ajuda, la majoria estrangera o d'ètnia gitana etc...llavors són unes cultures que no són les teves llavors és molt difícil anar a l'una perquè tu penses A ells pensen B i llavors, llavors és complicat anar a l'una, són situacions molt complexes perquè tens des de famílies amb drogoaddicció, alcoholisme, pares a la presó, germans en centres de menors, després tens també clar després això es reflecteix en els nens que després et venen i t'insulten i et peguen i clar la resposta de les famílies és doncs o si s'ha enganxat doncs s'ha enganxat alguna cosa hauran fet per defensar-se o com tocs al meu nen no per exemple a mi aquest any m'ha amenaçat moltes vegades molts pares.

C: Enserio?

E: Sí sí sí clar com de què m'ha dit el meu fill que li has esquerdat, m'ha fet el meu fill que li has agafat, no sé què clar llavors això al final perquè mira jo em porto amb les famílies i al final acabes parlant, però sé de companys/es que li han dit quan surtis de l'escola, o sigui no surtis perquè et farem... fins al nivell de trucar a la policia i posar una ordre d'allunyament.

C: Això sembla de pel·lícula.

E: Sí, sí, perquè per a aquestes famílies els seus fills només és el tresor més gran que tenen llavors clar tu estàs tocant el que més, anem el que més vull al món llavors van a mort, i això seria amb les famílies, però també amb els nens clar és que l'educació està molt malament perquè tu tens ets un professor per a 22 nens llavors ja només això no això no arribes perquè és clar cada nen és un món llavors intentar, perquè ens demanen que l'educació sigui individualitzada per a cada nen que OK, però clar, no pots arribar a 22 dels que parteixen després d'això d'aquests 22 tens el nen amb TDAH, el nen amb autisme, el nen amb trastorn, el nen que el pare li passa tal, i llavors clar és que és impossible arribar, llavors hi ha una constant com a sensació, estic intentant donar el màxim, però no va arribar mai, i mai arribes és impossible o si arribes a tot no pot ser perquè ens falten hores, ens falten diners, ens falta gent, llavors això seria com el més.

C: Per què a classe per exemple estàs tu per a tothom o tens algun suport?

E: En general, és un per a 22 o 25, de vegades alguns tenen, en alguns moments ve algú de reforç, però en general estàs tu, llavors clar són molts, i és estrès, que són 22 persones que són moltes persones.

C: Tots aquests riscos creus que te'ls emportes a casa o els teus companys/es, o els saps diferenciar?

E: No clar se l'emporta a casa és d'agafar la baixa perquè com que jo no vinc, jo no torno ja o sigui que és un que jo vinc a treballar i hi ha un senyor que no m'ha pegat perquè

estic... normalment són homes, pares a professores i clar tenen por, i és normal i com a tal a aquest senyor li tinc por.

C: És normal, jo tampoc voldria tornar.

E: Ja, al final mira l'acabem parlant l'equip directiu, la policia tal al final perquè clar la gent es va agafar una setmana o dues de baixa, perquè jo tenia una companya que havia de venir a buscar-li la parella amb la moto perquè ja no s'atrevia a anar caminant i agafar el metro, i va estar dues setmanes que venia la parella perquè tenia por.

C: Ara que has parlat de baixes, creus que n'hi ha moltes a causa d'això?

E: Mmmm... no les normals, no per això eh, però en general els professors ens agafem bastants baixes en general, és un treball molt cansat, per exemple, jo enguany estic en infantil, i és el primer any que estic en infantil i estic cada dia malalt, porto tot l'any amb mocs, amb tos, amb no és que, al final desgasta un munt, jo crec que tots un cop al mes o cada dos mesos un dia o dos de baixa t'acabes agafant perquè és que no pots.

C: Pel que fa a baixes, per exemple, d'ansietat?

E: No, d'aquestes no tant. Sí que hi ha, jo per exemple aquest any, estic suplint una baixa d'una noia que porta tres anys de baixa, una per ansietat, després es va ajuntar que se li va morir el pare, però sí que és veritat que baixes per ansietat no n'hi ha tantes, costen més.

C: Per què creus que costen més?

E: El que passa als professors, els bons professors és que quan tu tens la teva classe et sents molt responsable d'ella, llavors intentes al màxim no agafar-te una baixa, perquè saps que sinó aquestes, òbviament no ets el millor professor del món, però és si jo no estic perquè la gent no coneix els nens, llavors si faltes una setmana es nota un munt, i quan tornes es nota un munt, llavors al final dius mira doncs vinc malament o vinc no sé què, i amb l'ansietat passa el mateix, penses mira no arribem a tot, però cal aguantar i hi ha vegades que no explotes, però sí que hi ha gent que al final pobre...

C: I vosaltres podeu prendre les vostres pròpies decisions o sempre depens d'algú.

E: Depèn, depèn perquè el que s'intenta a les escoles és al màxim anar a una, llavors quan ets tutor, depèn, si ets tutor de primer hi ha, primer A i primer B, sempre intentes treballar igual, perquè si no els pares parlen, llavors encara que tu tens la teva llibertat de dins de la teva classe de prendre les teves decisions al final cal seguir una metodologia que és la mateixa, i també la mateixa de l'escola, al final després es parla en cicles o en claustres, de nosaltres treballem els números així o treballes les lletres així, això sí que no pots fer tu el que et dona la gana o posar les normes que tu vulguis, això està escrit, en aquesta escola es treballa això així, després tu t'ho maneges una mica com vulguis, i fas les tutories com vulguis, però la base és està, llavors doncs depèn. Sí que hi ha una mica de llibertat de cadascú, ajusta aquestes normes a la seva manera de treballar.

C: I pel que fa al ritme de treball, creus que el pots marcar?

E: No, és clar al final, vaig poder agafar el ritme que ens doni la gana, pot treballar fins on arribem, perquè aquest any vull fer vivències i explorar, no, és que has de seguir un currículum, i al final els nens quan acabin aquesta etapa, han de saber això, que no sempre arribes a tot, però clar i a part sempre has d'anar contra rellotge, perquè comença el curs, en res ve la castanyada, de la castanyada ve nadal, del nadal, tornis, hi ha un munt de dates al calendari que tampoc et deixen ser molt lliures, és que en dues setmanes tens. Ara hem tornat del tercer trimestre, i ja clar en res és estiu, ara ja tenim Sant Jordi, després el festival d'estiu, i després ja no sé quants, les olimpíades, les excursions, és difícil agafar el teu propi ritme. Però, d'una banda, és més tranquil, a mi també m'agrada, perquè és d'acord més o menys ara toca això i això.

C: Creus que teniu temps suficient?

E: No, l'horari amb nens és de 9 a 12.30, i després de 15 a 16.30, no dona per a gaire, i tampoc tenim temps per preparar les coses, tu aquestes treballant amb els nens, però el que estàs treballant ho has de preparar, quan amb una hora que tinc a la tarda a casa preparo 5h amb nens, que tens algun migdia, però si no hi ha claustre, tens una altra reunió, o reunió amb famílies, reunió amb centres externs.

C: Quan tens aquestes situacions com et gestioness, saps diferenciar-lo?

E: Es depèn, és la càrrega que tingui, si soc tutor és diferent, si soc tutor m'estresso molt més, jo aquest any no soc tutor, soc especialista i m'ho prenc tot amb bastant més calma, perquè si no, quan comences a ser professor t'estresses un munt perquè és com que vols arribar a tot, vull ser el professor perfecte, a part soc nou i a veure que diuen de mi, i al final t'adones que els professors antics tampoc arriben a tot, i que al final es fa el que es pot, jo intento dins del que puc prendre-m'ho amb calma, i és un mira he arribat fins aquí. Però a veure si al final, hi ha molts moments al dia que m'estresso un munt, però depèn també de si els nens tenen un bon dia o no. Perquè hi ha dies que és inaguantable, al final és normal són nens, són a l'edat, però clar són 22 persones com tinguin un mal dia, són 22 és que són molts. Llavors hauràs de trobar també a l'escola petits moments, de val doncs avui no em toca pati, ja que marxo una estona a la sala de professors, em quedo una estona tranquil, al final tens el teu grupet de professors, parlem, em relaxo, el cafè del migdia, els moments de menjar que també és com un uf. Comentes la jugada i tal.

C: Quan arribes per exemple a casa, en el teu temps lliure, continues pensant ¿o saps desconnectar?

E: Si i no, desconnecto, però jo crec que sent professor és que no es pot, no pots desconnectar de ser professor, perquè sempre tens alguna cosa al cap com val ara estic aquí fent aquesta activitat, ja que prenent alguna cosa amb els meus amics, però ja tinc el cap que demà a les nou he de fer això, és clar no és una feina mecànica com per exemple, treballar a un supermercat que vas allà, fas les teves hores, aquestes de caixer, però quan vas a casa no penses en el supermercat, però quan ets professor o altres professions penses tot el dia en el que has de fer demà, o en dues setmanes o el cap de setmana, al final no acabes descansant del tot.

C: I més si has tingut algun problema amb alguna família, per exemple.

E: És clar, jo, per exemple, aquest any quan he tingut alguna amenaça me l'han enviat per correu, m'ho envien un dissabte, ja estic dissabte, el diumenge pensant bua veuràs dilluns que a les nou en punt tinc embolic, i aquestes amb el run run, com deixar-me tranquil, i

no li contesto perquè com que no és el meu horari laboral, perquè si no encara regalo més hores, o dilluns ja ho parlem, però no m'amenacis.

C: I la teva experiència en altres escoles ha estat diferent?

E: A l'escola de necessitats especials com he dit abans, mentalment acabava esgotat, físicament perquè havia de fer contencions, els nens em mossegaven, per què eren nens amb molta discapacitat i molt autisme, clar jo quan anava a treballar ja no em preguntava em mossegaran avui? Si no que em preguntava quants cops em mossegaran avui, perquè ja sabia que m'anaven a mossegar o que m'anaven a pegar, llavors anar a treballar sabent que et van mossegar i pegar és com, hi havia dies que no podia, sortia de treballar i era necessito anar-me'n a casa, tirar-me al llit i veure la tele i ja, avui ja no puc fer res més, això esgotava molt, al final són nens amb moltes necessitats, i és que depenen de tu per a tot, no són autònoms, és estar tot el dia, no és una persona que treballa tot el dia en una oficina, està davant d'un ordinador i si es vol escapar cinc minuts al lavabo o fer un cafè se'n va i no passa res, quan ets professor no, no pots deixar una classe sola cinc minuts, has d'estar com amb tota la teva energia tota aquesta estona, i ja amb nens amb molta discapacitat doncs has d'estar molt alerta, perquè a la qual et gires un moment es pot embolicar ben fort. A la feina has d'estar molt a la feina.

C: Sort de l'estiu, que teniu temps per desconnectar.

E: És clar, a veure que les vacances són moltes i està molt bé.

C: Creus que l'experiència, igual ara portes pocs anys, però et fa canviar la manera com vius la feina i com t'afecten per exemple aquestes situacions.

E: Sí, si és el que et deia abans, perquè fins que tu no fas un clic, i jo encara no ho he fet del tot, que per això porto poc temps, però si comparat amb el principi jo m'esgotava un munt, perquè clar, en el fons en la carrera no t'ensenyen a ser professor, la carrera està molt mal feta, llavors arriba el teu primer dia, et posen davant de 22 nens i aquí els tens de 9h a 16.30h i dius bua però això com es fa, no en tinc ni idea, llavors t'estresses un munt perquè és molta responsabilitat, al final tens un any per ensenyar-li a un nen X contingut que si no els ensenyes tu, no se l'ensenyarà ningú. És a dir, no és que et toca a

tu, llavors a veure com ho fas. Llavors, és clar passes molt els primers anys, encara que sigui una classe molt fàcil, ja no et dic si hi ha problemes fora, encara que siguin els millors nens del món, però és com és que no es farà, perquè no m'han ensenyat fer-ho, i al final doncs t'has d'equivocar, i ho has de fer malament, i t'han de cridar l'atenció, i així acabes aprenent. Ara, com per sort, m'agrada estar en diferents llocs, en haver viscut això i l'altre, tinc una mica més experiència de tot, però tot i així hi ha situacions que no puc, i em costa, però ja també quan fas aquest clic i no et fa vergonya preguntar és com perquè no ho sé fer, com ho faig. Per no semblar que saps menys o tal ho calles, i al revés quan som nous, és quan més hem de preguntar. Però si realment l'experiència canvia molt.

C: L'experiència et pot ajudar a relativitzar o de vegades, al contrari, ¿no?

E: És clar, també passa molt, com és una feina que crema molt, i sobretot els funcionaris, que hi ha companys que fa 25 anys que estan a l'escola, se la coneixen perfectament, saben el que poden i no fer, i saben que són intocables, ningú els pot treure de la seva plaça, i al final és com mira jo vaig a fer el mínim que se m'exigeixi i ja està.

C: Creus que la vostra professió està ben reconeguda?

E: Penso que a poc a poc se li ha donat més poder a les famílies, que, d'una banda, està bé, em sembla bé perquè en el fons dins l'educació d'un nen hi ha la família, l'escola, la societat... llavors està molt bé que la família tingui coses a dir, però sí que de vegades, es passen, li dones això i t'agafen tot el braç, i en el fons el professional de l'educació soc jo, tu pots tenir la teva opinió com a mare, com a pare, com a oncle, però el que sap d'educació soc jo, clar a mi no se m'ocorreria anar a una infermera, o a una doctora que al meu fill li cura una cosa i li dic oi al meu fill quan li has posat la venda li has fet mal, perquè no tinc ni idea de com has de posar una venda, a mi no se m'ocorreria qüestionar la teva feina, llavors no em qüestions a mi, per molt que sigui el teu fill, pots dir no hi estic d'acord, o no m'agrada, o oi tal, perquè em venen molts pares eh és que això no ho pots fer, o això no es fa, és com aquesta és la teva opinió, al final és una escola i nosaltres ho fem així, hi ha un punt que al final ho dius perquè clar tampoc vols ser antipàtic amb els pares i no el vols tenir en contra, però arriba un punt que seria sinó estàs d'acord amb la metodologia de l'escola, marxa, també és veritat que és la pública i és molt complicat sí.

C: Des de l'escola teniu algun programa o alguna política per a aquests riscos.

E: Crec que no, o sigui tu quan estàs treballant tens la mútua, del departament és dir que tots els danys físics, un nen que t'agredeixi o que caiguis a la feina això sí que està cobert per la mútua de la feina, a nivell psicològic també crec, em comento una companya fa un temps que el departament d'educació, també té algun servei que tu pots demanar alguna cosa psicològica, però el que és en el dia a dia, tret que cada escola clar que és cadascú és diferent perquè és un equip directiu que genial, ja que al millor us fa una vegada a la setmana o una vegada al mes vingui vam quedar com tots els professors i vam comptar que tal com estem no sé què per exemple nosaltres aquest any a la meva escola estem fent cercles restauratius, llavors sí que un cop al mes, ens trobem dos professors i comentem què tal, com estem està molt bé, és una vegada al mes.

C: Igual no és suficient, però és una bona iniciativa.

E: Més que en altres escoles que he estat, que ni es preocupen, almenys s'intenta, i clar tampoc hi ha hores, llavors clar si fem tota l'estona, després no pots fer la teva feina.

C: I teniu algun pla de prevenció, el coneixeu?

E: Sí que tenim protocols és dir imagina que hi ha casos de bullying o casos del que sigui així que per a això hi ha uns protocols o sigui que davant d'aquests casos sí que en tenim, però ja quan és cap a nosaltres, cap al professorat no tant, però sobretot cap a l'alumnat, què fer amb un alumne amb dislèxia, què fer quan hi ha bullying o hi ha masclisme, llavors per fer protocols per a l'alumnat, però feia el professorat no, o n'hi ha i a mi no em sona.

C: Si no et sonen vol dir que no existeixen o no ho posen en pràctica. I pel que fa a formacions?

E: Tu estàs obligat quan treballes a la pública a fer una formació de centre a l'any o sigui si el departament això està molt bé la veritat, et dona durant tot l'any tota una llista de cursos gratuïts, que són milers de disciplines, per exemple, com treballar els problemes, les matemàtiques a infantil. També n'hi ha d'educació emocional, hi ha un munt de coses

i als centres públics sempre per centre t'obliguen o el centre n'escull un perquè enguany en aquest col·legi farem tots el curs de per exemple en el nostre cas estem fent el de cercles restauratius i un d'una formació de dansa que també podria emocions i tal llavors, aquests ningú t'obliga, perquè ningú t'obliga fer el curs, però que recomanen, també és en hores de migdia, al final de tothom ho fa, però sí que és veritat que a nivell de formació el departament n'ofereix molta.

C: Creus que no és suficient, que falta alguna cosa per als docents.

E: Ah sí, sí clar tot és de cara als alumnes, sí que jo crec que falta això ho comentem molt, com a moments o fins i tot clar és que passa molt a les escoles, que no ens coneixem perquè som molts professors llavors és molt complicat el cuidar-te a tu mateix i el cuidar també i ajudar els altres quan ni conec ni sé qui ets ni sé la feina que fas, perquè si jo estic a infantil i tinc una professora que està en sisè clar al millor ella té un munt de problemes i ens demana ajuda, però és com tampoc et puc ajudar perquè tampoc sé el que tu fas a dalt llavors ni conec els teus nens ni conec a tal, llavors falten molts moments de trobar-nos tots, vam parlar de tots els nens del col·legi o vam exposar cada cicle els nens més problemàtics perquè tothom els conegui, vam rotar o durant la setmana doncs jo un dia a la setmana em puja a dalt o tu baixes avall, això falta molt.

C: I abans no t'ho he dit, però creus que canvien els riscos en infantil i primària o creus que són els mateixos?

E: Si, sí que canvien perquè mira el que diem sempre és que, nens petits problemes petits i nens grans problemes grans, els nens petits d'infantil és una etapa on t'esgota moltíssim físicament perquè no són autònoms, els pipis, aprèn a escriure i psicomotricitat bla bla bla, però al final els problemes són problemes molt petits i més doncs un nen m'ha agafat això, aquest nen m'ha pegat, però al final m'ha pegat com un tema maduratiu, perquè li he tret la joguina i m'ha enganxat, sense una història al darrere, al final són problemes fàcils de solucionar i aquests en el dia a dia d'aquests problemes jo en tinc 30, avui em venen cada dia amb el mateix problema de què m'han pegat, m'han tret, m'està copiant al final són problemes que ho pots solucionar el dia a dia, una mica pesats, però és fàcil, però clar quan ja vas pujant de cicle inicial, mitjà i sobretot superior són problemes molt bèsties perquè aquí comencen a veure bullyings, comencen a veure fins i tot agressions

masclistes o agressions LGTBI fòbiques, també els nens com que són més madurs s'assabenten més de les situacions de casa llavors són nens, ja que reflecteix molt l'estat de casa, llavors són problemes molt complicats i segons quin context més. A la meua escola els nens de superior, això són nens amb molts problemes i es nota és molt difícil solucionar aquests problemes des de l'escola, molt més que a infantil, al final tu acompanyes i en el fons saps que ells al col·legi és quan són felices perquè és l'únic espai on tenen una rutina, on tenen amics, on encara que ells t'insultin, ells saben que els parles amb educació i saben que els estimem, llavors encara que ens diguin A o B ells saben que és un espai segur, llavors és el que intentes és un no sortiràs d'aquí sabent-ho més, però almenys te n'aniràs estimat, i havent estat el millor possible.

C: Tota la raó, i pel que fa als sindicats eh no sé si has estat o coneixes, però si has estat o saps de companys creus que la vostra veu és tinguda en compte?

E: Jo és que mai he estat en un sindicat, però no ho sé no ho sé que clar jo conec doncs els primers sindicats que hi ha de Comissions Obreres, UGT bla bla bla, però jo crec que la nostra veu o sigui de la nostra veu com a professors dins del mateix sindicat si s'escolta, però ja després del representant del sindicat al conseller d'educació, li dona igual saps que li dona igual perquè hi ha un munt, jo sé de molts sindicats doncs que estem exigint doncs una paga retroactiva que ens deuen de tal o baixem les ràtios o invertim els diners, són queixes que porten 20 o 30 anys, i dius per aquí continua igual llavors, però bo cal seguir aquí sí que a poc a poc anem guanyant cosetes però clar molt a poc a poc.

C: I a la teua escola saps si hi ha molts afiliats?

E: Sí, sí a la meua escola sí que hi ha perquè, jo crec que passa molt en les escoles de barri més obrers, la gent sol estar com més com en aquesta lluita o almenys informats o sigui ja no et dic que aquesta gent que se'n vagi a totes les manifestacions, però és gent que li agrada ser informada que ha passat molt amb la gent gran són els cursos majors solen estar més afiliats a sindicats i més informats que nosaltres els joves. En el fons al final per al final per al que serveixen els sindicats és per resoldre més dubtes que una altra cosa o sigui per si tinc un dubte de com fer aquesta gestió o tinc dret a demanar-me aquest permís, ah doncs li pregunto al del sindicat, que ja està, al final sol ser una mica més això, o sí que la lluita per dret o bo almenys està és meua.

C: Explica'm alguna recomanació o algun consell que tindries doncs per millorar doncs les vostres condicions laborals o el vostre benestar.

E: És que són molt bàsiques, però seria menys nens per classe o sigui menys nens per aula, dos professors per aula, més recursos, més hores. No sé espais és que també tenim escoles molt antigues, llavors és com que s'estan canviant, però sobretot passa molt a Barcelona, les instal·lacions de molts escoles fan molta pena perquè són edificis antics en meitat de Barcelona, que els patis són literalment un quadrat de ciment no sé i una altra vegada les aules són molt petites llavors és més complicat, doncs per a mi el més important seria menys nens, dos professors per aula i més recursos del tema de diversitat, perquè és que la gent no en té ni idea.

C: I igual es normalitzen molt aquests riscos no? Vull dir doncs estic cansat o estic estressat doncs és normal és la meva feina, com faries per conscienciar en general?

E: Sí que jo crec que seria bo per començar clar si ens facilita moltes coses l'estrès és redueix segur, a part jo si tingués ara mateix menys nens i més recursos, les meves famílies continuaria sent les mateixes i els meus nens continuarien sent els mateixos, llavors hi hauria dos problemes que continuarien havent-hi, llavors jo ho veuria com a molt útil, poder comptar amb la figura d'un psicòleg a l'escola que encara que sigui una vegada al mes, però ostres del poder com desfogar-te seria fantàstic també van trobar més espais, per exemple, els que tinc ara a l'escola no que ho fem doncs un cop al trimestre o un cop al tal són les que de vegades simplement estar al migdia i estar tots i cadascú diu la seva i veure que estem tots d'acord o val o sigui ja no estic sol sí que estem junts en això i passa molt que a les escoles i com en totes les feines perquè hi ha amb gent amb la que et portes millor i hi ha gent amb la qual et portes menys, i perquè al final et diguis més et digui menys, perquè en tots les escoles passa això i és un rotllo però passa però sé que és com molt divertit perquè el moment que després comparteixes aquestes experiències com que tots estem d'acord, com tu i jo ens portem malament però estic amb tu i em caus molt malament, però si em demanes ajuda en això te la vaig donar perquè, t'entenc, perquè tenim la mateixa lluita i ens uneix, encara que ens portem malament, ens agrada la feina i treballem del mateix, amb tu em portaré pitjor o millor, però l'important

és el nen, llavors en aquests espais o si n'hi hagués més doncs mola molt perquè també et fa la feina més fàcil.

C: I per acabar quins objectius tens a curt termini en la teva carrera professional.

E: És que ara mateix com just he aprovat les oposicions, el que vull és rodar molt, és a dir hi ha gent que té molt clar doncs jo vull ser tutor, jo vull ser, tan llavors jo no, o sigui jo ho vull és fer moltes coses diferents per ja després en un futur quedar-me en un lloc i quedar-me estancat, però ara mateix vull rodar i provar com molts centres d'educació especial, m'agradaria treballar també en una aula hospitalària, m'agradaria treballar en un EAP, com en diferents llocs, això et dona un bagatge i una experiència que després clar arribes a una escola i ets deu perquè la gent no ha viscut aquestes coses.

És clar, jo per exemple, quan vaig estar en educació especial, els dos anys, jo no en tenia ni idea, però jo ho vaig passar fatal, o sigui ho passo molt malament perquè jo pensava, ara amb aquest nen que faig, però clar quan passis la frontera i l'aprens, ara et sents com que pots amb tot, és com un aprenentatge a base d'hòsties, però, i llavors jo el que vull és ara mateix passar per moltes escoles en què jo sigui nou, no conegui el que fan i aprendre'l, per a després quan jo em vulgui estancar, ara mateix seria la meva prioritat a curt termini.

C: Al final saps què tens aquesta seguretat que sempre vas tenir la teva plaça fixa. I en cinc anys, creus que ja estaràs estable en una escola o encara veuràs món?

E: En cinc anys sí que jo crec que podria continuar rodant, perquè en cinc anys, jo crec que encara sí, al millor sí jo crec que sí, igual vaig a un lloc i m'agrada tant que dic jo em quedo aquí per sempre, però com que per ara no m'ha passat.

C: Moltes gràcies, per l'entrevista, espero que t'hagi agradat.

E: Si la veritat, pensava que serien preguntes de sí o no, o contestar amb monosíl·labs i al contrari.

ENTREVISTA 5

C: Bona tarda, per començar m'agradaria que en parlis una mica de tu i de la teva trajectòria laboral i la teva situació actual ara.

E: Trajectòria laboral des del principi, o sigui abans de ser mestra o de mestra?

C: De mestra.

E: Jo vaig començar fent substitucions, el primer any de substitucions vaig tenir la sort d'agafar una substitució d'una setmana a una escola. Després vaig estar al cap de setmana descansant i dilluns em van tornar a convocar a la mateixa escola. I ja va ser una substitució per tot el curs.

Vaig estar fent anglès, la primera substitució petita, va ser cicle, era segon i tercer crec, i en acabar ja vaig incorporar-me com a tutora de cinquè i feia l'anglès a cinquè i sisè.

Llavors aquell mateix any em vaig treure les oposicions al juny, i l'any següent ja vaig començar a fer tot el curs a una escola d'una ciutat i llavors vaig començar a una escola d'un barri així... bé, estava correcte el barri, tot el curs, l'any següent em vaig quedar a la mateixa escola i després ja em van donar la definitiva, i vaig estar vuit anys dels quals els tres últims no, no, els tres últims no, tres vaig estar de cap d'estudis i un de coordinadora de cicle inicial. I després ja vaig venir cap aquí perquè em vaig traslladar cap aquí. Vaig estar, em sembla que van ser dos anys vivint aquí i anant i venint cada dia, però ja em vaig quedar embarassada, vaig tenir al meu fill i aquell primer any, diguem-ne, vaig estar... no, clar, dos anys. Dos anys? No, tres anys vaig estar anant i venint i després ja vaig demanar trasllat. I em va tocar aquí, que el primer any no em va agradar gens.

C: El primer any no?

E: No, això el primer any no. No vaig estar gens bé. Però bé, tota canvia per sort, va canviar a l'equip directiu. Vaig estar un any només amb l'antic equip directiu. Però, ho vaig passar molt malament. Perquè, com que havia estat cap d'estudis i coordinadora a l'altra escola, em va proposar fer de coordinadora aquí, del cicle inicial, amb la promesa... no, però em va com... com enganyar, no?

C: Et va vendre la moto?

E: Em va vendre la moto, sí. I era un cicle molt complicat, la gent no tenia ganes, sobretot, hi havia persones en contra de tot, saps allò?

C: Sí, al contrari de tot.

E: I, em va utilitzar com una mica com de marioneta, perquè clar, era el primer any, era jove, jove. Tenia 31, vull dir 31, si, o una cosa així perquè el meu fill era petit. I ho vaig passar fatal, molt malament, perquè clar, coordinadora, reducció de jornada, el nen petit, el canvi d'escola, també l'anglès a cicle inicial, i a més una assignatura a cicle inicial que no havia fet mai, vaig haver de fer la programació tota de nou. Va ser molt dur aquell any, molt dur. Per sort després va canviar d'equip directiu i res a veure, i ara totalment bé. Això és menys o alguna cosa vols saber?

C: Sí, sí. Perfecte, i quant al contracte laboral imagino que tens un contracte indefinit.

E: Ara soc definitiva, sí, ara és definitiva. Vaig estar un any de substituta, un any de pràctiques, un any de provisional i després ja me'n vaig fer la definitiva. Els anys que t'he dit.

C: Ara parla'm una mica de la teva estructura familiar, amb qui vius, com us organitzeu.

E: Ui, la meva estructura familiar és divertida. Bé, estic casada, tinc dos fills, un nen i una nena. Bé, llavors estic fent reducció de jornada ara, que el curs que ve ja no en faig, i ara de moment els porto jo a l'escola al matí i a la tarda els recullo jo cada dia, menys puntualment venen els avis, algun dimarts, algun dijous, o dimarts i dijous, depèn de si tinc curs set o no tinc curset, o si ells poden o no poden, però com que em puc fer càrrec, venen perquè volen, perquè tenen ganes d'estar amb els nens i així...

C: Que sempre pots anar tu.

E: Exacte. I així jo també faig altres coses, no?

C: Clar, és necessari.

E: I els divendres, fins ara, els passava a buscar el seu pare, però ara ja fa uns dies que venen els avis, perquè, abans venien els dilluns, els avis, diguem-ne, els meus sogres, els meus pares venen dimarts i dijous, i a vegades... I ara els divendres estan venent els meus sogres, que tenien una circumstància familiar complicada, i ara, representa que estan tornant a la normalitat. Venien els dilluns, i ara venen els divendres per la reorganització. I llavors ara es passen a buscar-los els divendres. I ja està. I ja està, a les tardes. Després ens organitzem una mica com bonament podem, perquè tothom pugui fer una mica de tot.

C: Una mica, clar.

E: Clar, perquè els dos fem esport. Llavors, jo els passo a buscar, i més tard, quan ell arriba de la feina, me'n vaig a fer esport, i ell es fa càrrec, i després, quan jo torno, ell se'n va a fer esport, i anem fent això una mica...combinat.

C: Que és necessari.

E: Sí, és necessari tenir un moment d'escapament, perquè si no...

C: I per exemple, les tasques de l'escola i això, qui normalment els ajuda?

E: Les tasques de l'escola? Principalment jo. Sí, principalment jo. Vaig passar una temporada que es feia càrrec ell, però arran de la situació familiar aquesta que t'he comentat, vaig tornar-me a fer càrrec jo, perquè ell no podia, i he continuat fent-me càrrec jo. I la que està més a sobre soc jo. De dir, vinga, ves a fer els deures, o et queda això per fer, o no sé què. Clar, amb la petita no n'hi ha gaire, gaire, per exemple ara tenen de deures un llibre, no? És un llibre, però amb el gran m'he d'estar més a sobre jo. Al final, als matins estic jo, a les tardes quan els recullo de l'escola estic jo. Vull dir, clar, més hores passo jo amb ells, i ho tinc més fresc, no?, que és el que han de fer, i que és el que no han de fer...

C: I l'horari, també, no? Perquè si arriben de l'escola amb tu, tampoc es posaran a fer els deures a la nit.

E: Deures en el moment... No en té gaire, es fa el cap de setmana, principalment, els deures, sí. Entre setmana no en té gaires, suposo que l'any que ve tindrà més, que ja serà sisè, pas a secundària, i al final que exigeixen una mica més per allà dalt.

C: I llavors, has dit que sí que teníeu família propera, viuen a prop?

E: Sí, els meus pares estan relativament a prop, no estan aquí al costat. Vull dir, ens hem d'organitzar una mica...Allò de: et pots quedar mitja hora amb el nen que vas a la perruqueria? No, ens hem d'organitzar. Vull dir, si he d'anar a la perruqueria o he de fer alguna cosa, o m'organitzo les tardes que ja sé que venen, o he d'organitzar-me perquè no puc fer allò de... Com que estan aquí al costat... Ei, que et porto el nen, ara torno. No, clar, m'he d'organitzar.

I els meus sobres, ells tenen un pis a Barcelona i tenen una torre aquí al costat. Llavors, ara, per la circumstància que et dic, de dilluns a dijous van a un gimnàs, perquè el meu sogre va estar un temps molt malalt i llavors s'està recuperant i necessita fer molt exercici, sobretot el tema físic, i llavors van al gimnàs cada dia, llavors no estan aquí al costat. A Barcelona, llavors, de dilluns a dijous, no puc comptar amb ells per res, i divendres que és quan venen, és quan venen a buscar als nens, i quan es posen malalts sé que divendres puc disposar d'ells.

C: Bé, que sempre heu tingut un suport per part d'ells.

E: Sí, hem tingut, hem tingut sort.

C: I creus que tens una doble càrrega pel fet de les tasques de l'escola, o sigui, la teva feina, i després arribar a casa i el que implica, suposo, tenir una casa, les feines que s'han de fer?

E: Clar, a veure, la càrrega mental existeix. O sigui, és així. Per molt que diguin, no, no, clar, sí, les tasques d'avui dia es compaginen, no? En la parella, no? Però al final, sobretot quan tens fills, la càrrega mental és molta càrrega, perquè has de tenir tantíssimes coses en compte. Els grups de WhatsApp, els mails, les festes, no?, que si ara has de comprar no sé què pel carrer, que si ara has de portar un pot de iogurt, i això són bajanades, però clar, són coses que en un cas no en carrego jo, perquè al final, com que la que portes més

per matí soc jo, ostres, mama, que vull de portar un pot de iogurt. Busca el pot de iogurt. Ostres, i això com t'ho diuen, perquè si no t'ho diuen i que si una nota, que si un mail, que si un WhatsApp, que si...

Clar, i penso que avui dia amb tot això de les xarxes socials, que si Instagram, que si el mail, que si el WhatsApp i tal, és encara més càrrec, no?, perquè a més, no? Que si l'escola informa, que si... Clar, tot t'arriba pertot arreu i dius, ostres, d'acord, si em llegeixo això, a més això... I és temps, no? Que cal dedicar, i després pair tot el que... I moltes vegades et descuides de coses, et sap greu perquè dius, no, escolta, mira, me n'he oblidat. Però és que...no dona per més.. I tinc sort perquè faig reducció de jornada, de cara al curs que ve, que faré una sencera. Jo li he dit a la casa, dic que l'any que ve haurem de reorganitzar, i jo faig moltes d'aquestes ximpleries d'organització, no?

C: Però és temps que...

E: Sí, dedicar, jo què sé, gestions. Busca el moment de fer l'entrevista d'anglès. Busca el moment de fer, de buscar l'entrevista, a quina hora va bé fer l'entrevista de l'escola. No, busca el pot de iogurt. Ves a... mira per internet a veure si trobes la diadema de no sé què, clar.

C: Organitzar per a demà la classe.

E: Sí, perquè al final també... I la feina d'aquí de l'escola... A més, clar, això suma. Extra. Aquí fas, però després tens moments que t'han de posar notes. Clar, jo ara estic a infantil, feina extra, fora no en tinc gaire, perquè no he de corregir, ho he de preparar tot aquí, llavors és temps que faig aquí. Aquí.

C: Però potser sí que fas més hores aquí.

E: Sí, em quedo... Sí, els divendres plego les 12.30 i molts dies no plego a les 12.30, o alguna tarda em quedo dinant i em quedo a fer feina, perquè està no... No et donen les hores. No em dona. Per això et dic que l'any que ve que faci jornada sencera ja veurem.

C: I, sobre la percepció dels riscos, quins creus que són presents a la teva feina?

E: A veure, clar, tot depèn una mica també com t'ho prenguis tu. La teva manera de gestionar l'estrès, la teva manera de gestionar els conflictes de l'aula, la teva manera de prendre't que un dia un nen a faltar el respecte. Llavors, clar, tot això...

C: Si estàs tu en aquell moment. Vols dir?

E: Exacte, si estàs tu emocionalment en aquell moment. Clar, per exemple, et faig menció d'això que va passar al principi, quan el primer any d'estar aquí em va coincidir, que clar, era el primer any del canvi. Em van tocar dos grups que eren molt complicats. Em va tocar fer tota la part aquesta nova de programació, clar, era nou perquè no ho he fet mai, perquè ho havia de fer de nou tot. La part de la coordinació, la part de fer-te amb l'escola, no?

Clar, tots aquests factors van fer que aquell any fos un any molt complicat i, em vaig engreixar deu quilos, estava molt estressada, de molt mal humor, tot, no? Clar, després, també és veritat que tenia l'edat que tenia, no? Ara, segurament, en passés el mateix, no ho prendria igual.

C: L'experiència...

E: Clar, no ho prendria igual, no? La qüestionaria diferent, no? També el fet de buscar coses que fer fora de, no? Això que et deia, de l'esport, no? És important, una via d'escapament, no? Sí, desconnectar i també fas que descarregués l'estrès, no? L'estrès que puguis tenir.

C: Quins factors et porten a generar aquest estrès?

E: A veure, clar, jo ser especialista... Jo sé que les meves companyes que són tutores, la part, diguem-ne, de gestió en famílies els genera molt estrès, això. Jo això no ho tinc. He estat tutora i sí que és veritat que genera molt estrès. Potser els moments de molt boom de feina, no? Per exemple, els informes, no? O quan jo què sé, quan fem un English Day, no? Què hem de gestionar més coses i no? El material i no sé què, o per exemple, també quan faig el Halloween, no? Que preparo unes activitats que són més manipulatives i tal,

i clar, buscar el material, preparar les safates aquí, allà, allà, aquí, més d'allà, tal, saps? Però, el dia a dia vaig fent bastant bé.

C: I, per exemple, a la classe m'imagino que estàs tu sola, no? O tens algun suport?

E: Clar, a la classe, per exemple, n'hi ha dos... O sigui, dels grups faig dos... Un grup, no? Faig un dia sessió sencera amb tot el grup i l'altre dia faig mig grup. Clar, el dia de mig grup intento fer més les activitats orals, de parlar, que ells parlin, que ells facin l'expressió oral, no? Avui, per exemple, hem fet una activitat que havíem d'escollir una cosa que els agradava per menjar i una altra cosa que no els agradava de menjar. He tingut un grup bastant mogut, si els coneixes, i estaven molt nerviosos. Llavors, clar, he sortit molt cansada d'aquesta classe, no? Perquè ha sigut com... Està tota l'estona captant l'atenció, no? Que no es dispersin, que estiguin atents i tal, no sé què. Estàs aquí tot el dia, al 100%. Sí que és veritat que això, per exemple, és una cosa que la tutora no ho té, que no ha d'estar tota l'estona al 100%. Té moments que ells van fent, jugant, i tu hi vas cridant d'un en un, o els expliques i fan les propostes, i tu vas... Vas per grups i el nivell de demanda, diguem-ne, és més baix, no? Clar, en el meu cas, és tota l'estona al 100%. Llavors, clar, cansa molt haver estat tota l'estona. Perquè estàs tota l'estona, tu. Això, el altre, no sé què, ara canta una cançó, ara balla, ara explica una història, ara fes-hi tu de model perquè ells puguin produir... Clar, llavors, no és estressant, jo no m'estresso, perquè m'agrada, també és com t'ho prens tu, potser una altra persona sí que s'estressaria. Però sí que és veritat que quan acaba la classe és com... Estic morta.

C: I per exemple, quan estàs tu sola, com fas el grup sencer, quan hi ha nens, per exemple, amb atenció a la diversitat, això també no ens suposa un...

E: Clar, per exemple, a I3...A I4, clar, per exemple, com que és tot molt oral, és molt oral tot. Llavors, clar, un nen que no és capaç de produir, li respectes. Clar, en anglès es diu silent period, que diuen cadascú té el seu moment d'ara és... Vull dir les coses i ara no vull dir-les. Llavors, tens aquesta part de dir, tu li fas l'exemple i hi haurà dies que tots et diguin les coses, hi haurà dies que no. També hi ha un factor emocional, que hi ha vegades que es bloquegen emocionalment i no tenen ganes de participar, li respectes. Clar com hi ha un nivell, una manca de parlar en català o en castellà, aquí ja no pots fer res més, perquè si és que no parla ni en el seu idioma no li puc exigir jo res, llavors em conformo

que participi, s'ho passi bé i ja està. Al final és rebre, rebre, rebre, rebre, que és una mica l'objectiu infantil i si aconsegueixes que produeixi, doncs fantàstic, no?

Llavors, clar, l'atenció a diversitat relativament fàcil, no és complicat perquè al final és explicar un conte, cantar una cançó, jugar a un joc, llavors pot ser una dinàmica concreta de joc no la segueix, però segueix l'altra... és molt, al final, que s'ho passin bé i és més experimental, més de gaudir.

C: I que no exploti, perquè per exemple hi ha nens que tenen altes necessitats.

E: Sí, però jo, no sé, tinc la sort, no sé si és per la classe en si, per com està dissenyada o perquè és molt activa, o perquè, per la raó que sigui, que em passa poc sovint, la veritat. A més, connecten molt amb les activitats que fem, estan quasi sempre molt atents, saps? Vull dir que els agrada, els agrada. Estan motivats per aprendre i per estar fent el que estem fent. Llavors, clar, puntualment, puntualment pot passar algun dia, és el que dic, no? Tenen un factor emocional, que és el que fan a casa, o que estan enfadats amb algú a l'hora del pati, o tal. Llavors és acompanyament emocional, de dir, vine, jo t'agafo, estic aquí amb tu, t'acompanyo, que necessites, necessito una abraçada de no sé qui, necessito estar al teu costat, els hi faig massatges a l'esquena, els hi faig massatges al cap... Al final, és anar coneixent també els nens i el que cadascú... A més, quan ja portes... El primer any que els tens és més difícil, no? P3, perquè... has de conèixer, fins que no. Però, clar, quan ja els has tingut dos anys, o tres anys, inclús a vegades, que m'ha passat, que els tinc a I5, ja els coneixes, però som com si fóssim fills teus. I ja saps de quin peu, no? Calça cadascú i ja saps el que... El mires i ja dius, ui, aquest Ja ha vingut de casa girat avui. O aquest, ostres Alguna cosa li passa, no?

C: I el ritme de treball te'l pots marcar tu? O ?

E: El ritme de treball aquí és alt. Fem moltes coses. Per exemple, tot el que depèn de tu sol, sí. Un informe, no? A veure, sí que tens unes dates, però al final tu et pots preveure i dir que ja sé que el dia 20 de juny he d'entregar els informes al segon trimestre, però puc començar a fer els informes al maig. Al final, això tu ho pots marcar tu. Però quan ja són coses... Com l'english day que depèn d'altres persones perquè t'has de reunir per poder avançar, no? O comandes de material, que també tampoc ho pots fer sol, perquè has de reunir-te amb la resta de companys per veure què demanem, que no sé què tal, no? O...

això, no? No sé, coses del cicle, no? que també has d'aprendre. Clar, aquí a l'escola el que té és que hi ha moltes coses, o el 80% de les coses que fem... no depenen d'un sol, depenen... és un equip. Llavors, clar, no pots fer sol, llavors no et pots marcar tu els tempos, perquè al final els tempos són causats per tothom. Principalment per dates d'entrega o dates de festes o dates de, no?

C: I com creus que aquests factors que hem dit abans, per exemple, l'estrès del volum de feina o de gestionar les activitats o els que et trobes, com ho gestiones l'estrès què et suposa?

E: Com es gestiona? Doncs a veure, jo... he evolucionat molt amb aquest tema de l'estrès. Abans, com ja t'he comentat, abans ho portava molt malament. I m'afectava molt l'humor. Llavors vaig descobrir que l'esport m'ajudava molt. Vaig descobrir que portar una dieta equilibrada de menjar m'ajudava molt. I llavors també..., fer coses fora de dir va, me'n vaig a fer un cafè, no sé qui, vaig a dinar, no sé qui, vaig al cine, les coses fora de dir que et fan com relaxar-te, no? Evidentment, tens moments de punts d'estrès que llavors és, et poses una llista, dius, a veure, prioritzes i una cosa per l'altra. I llavors, evidentment, anticipar tu el que puguis anticipar. El que dius tu, no? O sigui, les coses que... Jo sé que al juny tinc l'English Day. I que és... tinc molta feina durant tres setmanes, tinc molta feina de l'English Day, però que em coincideix amb els informes. Clar, és que aquell és el moment, bum, en el meu cas no? Llavors és, doncs els informes, què prioritzo? Informes o English Day? Perquè clar, les dues coses a la vegada, si fas massa coses a la vegada és quan t'estresses, no? Dic doncs primer l'English Day, perquè l'English Day ho he de tenir pel dia 15, llavors he de tenir-ho pel dia 10, per poder-ho fer. Ja ho tinc fet, si sorgeix algun imprevist, doncs ja sé que tinc uns dies abans per si he d'agafar alguna cosa i llavors he acabat, doncs em poso a fer els informes. I així, una cosa de l'altra, no hi ha més.

C: Com has dit, l'experiència t'ha fet aprendre.

E: Sí, sí, totalment, totalment. Jo també t'he de dir que tinc la sort que jo ara mateix estic molt contenta amb la meva feina, perquè estic fent anglès i infantil, que és el que m'agrada, llavors el fet d'estar fent el que a tu t'agrada també fa molt, no? Si ara em dius... ara em dius, ves-te'n a fer anglès a cicle superior, hauria de... hauria de conscienciar-me,

eh? Perquè, clar, ara posa't a preparar els exàmens, que no hi crec en els exàmens. Posa els deures, que no hi crec en els deures. Tema disciplina, que jo soc molt de parlar, parlar, parlar i tal, i aquí és molt...fas no sé què malament, un vermell. A mi em costaria molt, eh?, de gestionar. Per què? Perquè seria molt anar en contra del que jo crec, no? En canvi, infantil, com que la manera de fer és molt com jo crec que s'ha de fer, estic còmode, estic a gust amb el que estic fent. Llavors, clar, estar content amb el que estàs fent fa molt per gestionar quan hi ha coses que no van bé, no? Hi ha poques coses que no van bé. Hi ha més que van bé que no, no?

C: I creus que varien aquests factors, per exemple, infantil que a primària?

E: Sí, jo crec que sí. Jo crec que a primària... En tens altres, no? Potser, clar. Els grans... O sigui, grans. Nens petits, petits problemes i els grans, grans problemes, no? Això diuen, no? Clar, sí que és veritat que amb els petits has d'estar més al màxim tot el dia, però és més estable, no? És al màxim, però estable. No hi ha molts punts d'ostres, d'ara he de solucionar aquest conflicte o ara m'ha faltat el respecte o ara em ve un pare queixar-se, o ara... És més estable, sí que el nivell és més alt. Aquí, eh? Estan aquí. Estan aquí, et parlo, a l'escola. I potser quan estàs amb nens més grans, aquí a l'escola, tens aquells moments d'ara he de solucionar el conflicte, ara he de parlar amb un nen perquè ha tingut una situació a casa complicada o amb un company complicada, no? I tal. I després, el dia a dia és més relaxat, no? La classe, no? L'hora de classe. Perquè al final és, sí, hi ha una estona que tu els hi dius, però després ells fan. Ells fan i tu vas passant, llavors aquí et relaxes, una mica el que et dic, no? Però després, clar, tens a casa molta feina, perquè has de corregir, has de... Que té la part... que són més llargs, per exemple, no?

C: Diríem que contenta amb infantil, oi?

E: Totalment, sí, sí, sí. I des de... Però les de cicle superior demanes que vagin a infantil i que no, vull dir que cadascú està on vol.

C: Que no canviïn. I des de l'escola creus que teniu algun suport? Per exemple, quan tu vas estar malament al començament, vas tenir algú que et digués, mira, tens el suport de... Un psicòleg de l'escola. O tens aquest programa o pots seguir aquesta política?

E: No. Ni de l'escola, ni del departament, ni res. Res de res. No, no. Tu has de buscar tu. O sigui, tu fora, no? El teu psicòleg o terapeuta teu personal.

C: Creus que les persones estan conscienciades sobre aquest aspecte? I està mal vist, per exemple, agafar-se una baixa?

E: Jo crec que en la nostra feina no, perquè és una feina molt emocional. Llavors, s'entén bastant, de company a company. I els pares jo veig que cada vegada són més comprensius amb aquesta part també. Clar, potser altres feines no, però en aquesta... Jo, clar, jo, des del meu punt de vista, jo no pensaré malament d'una companya que agafa la baixa perquè no està bé i necessita... Perquè al final és una feina que et requereix estar al 100%, el que diem. Llavors, si tu no estàs bé emocionalment és molt difícil que atenguis els alumnes bé emocionalment, no?

C: No, però potser entre companyes no, però sí, per exemple, des d'això que has dit des del departament,

E: Ni ho tenen en compte, no, perquè al final ells no estan aquí, és que ells estan en despatxos, no saben el que passa a l'escola. Clar, sí que és veritat que aquesta part, així com sí que hi ha el suport psicològic per les famílies des de l'escola i el suport psicològic cap als alumnes des de l'escola, potser estaria bé que hi hagués una figura d'un psicòleg que fos per als mestres, no? Un cop a la setmana pogués haver-hi algú que pogués venir i fer una mica de teràpia col·lectiva i personal, no? O si no, donar eines, potser, des de l'escola per gestió, no? Veig que aquesta persona ho està passant malament, que al final són persones i treballem amb persones. Tot el que t'afecta tu personalment i a fora també t'ho emportes cap aquí, no? Llavors, al final tot és una mica, que s'hauria de tenir en compte, i és veritat que això no està... Però una mica pel que dius tu, no? Perquè tot el tema emocional encara està molt verd, socialment parlant, no? Vaig al psicòleg i encara hi ha molta gent que ho veu com... Vull dir, no està bé del cap. No? Que pot estar bé? Precisament, perquè estic bé del cap, veig... He fet la meva reflexió i veig que hi ha certs aspectes que necessito que m'ajudin o m'acompanyin per estar millor i poder atendre els meus alumnes millor, poder atendre els meus pacients millor o poder atendre els meus companys o treballar amb equip, en el cas d'una empresa, treballar amb equip millor, no? Vull dir, al final...

C: Jo penso que tots ho necessitem.

E: Sí, perquè tots tenen traumes infantils i tots tenim... Clar, traumes o no traumes, no? Simplement, cadascú té la seva motxilla i es tenen unes coses de diferent manera. I quan treballes amb persones, que al final poques feines no treballes amb... Clar, si estàs en una cadena de muntatge, doncs no, no? Però clar, si treballes d'una empresa que tens un equip o treballes a una escola o és un metge o... I al final... Acabes treballant sempre... Crec que en aquest sentit, doncs... Veig que falta, no? Aquí, específicament, però en general, socialment...

C: Si és al departament, en totes les públiques, li faltarà el mateix.

E: Igual, igual. I si és privada, no? Encara menys.

C: I creus que quan en formacions i això sempre és com de cara de l'alumnat, no?

E: No, no sempre. De formació hi ha una mica de tot. El que passa que sí que és veritat que abans la formació permanent que nosaltres teníem era principalment gratuïta, llavors tu entraves, miraves la formació que hi havia, presencial, principalment presencial, eh? I amb això hi ha hagut com un canvi, perquè abans era tot presencial i gratuït, i hi va haver com un canvi de tendència, arran de les noves tecnologies i tal, i ara pràcticament tot el que pots trobar de formació gratuïta és online. I després també en tens moltíssima, que no és gratuïta, online, vull dir, empreses que es dediquen a fer formació per al professorat que en acabar et reconeixen, que t'has de pagar, o després presencial, de pagament. Però presencial, gratuïta, n'hi ha molt poca. Grups de treball i poca cosa més. I després, el que cada escola decideix dins del seu pla de formació de centre, com a assessoraments o formacions de centre, que aquests sí que es fan al centre, i llavors aquí sí que aquesta tampoc és gratuïta. No, no. O sigui, per mi sí, però l'escola paga aquesta formació. Llavors, la formació està com... és com un luxe, no?

C: Com que cada cop posen com més difícils, no?

E: Sí, que dius, a veure, si a més el món canvia molt ràpid i necessites anar-te formant per anar-te actualitzant, no? Llavors, dius, no? Doncs posar-ho més fàcil, no? No sé. Inclús ara, no? Es demanen això del nivell C2, no? Te l'has de pagar tu. La formació i l'examen te l'has de pagar tu. I dius, no ho entenc. O sigui, així com ens van demanar acreditació informàtica i això sí que ens ho van facilitar gratuïtament, la part del nivell de català, no? I dius, clar, tenim fins a una certa data i jo li dic, jo no ho penso pagar jo. Si arriba el moment en què arriba aquesta data i el 80% del professor està igual que jo, perquè és el que passa, perquè la gent diu el mateix. O sigui, jo ja m'he tret les oposicions, jo ja estic a la meua classe, però el problema no és del nivell que tinc jo de català, el problema del català a la societat és un altre, però me'l fiques a mi a la motxilla, com si el problema el tinguéssim els mestres que no són bons models de català, no? I a sobre... I a sobre me n'he de pagar! Ja vols dir, mira, saps què? Que quan realment vegis que ningú... doncs llavors ja tu em facilitaràs la formació i ja...i més a mi, que jo estic en anglès tot el dia. O sigui, jo estic en anglès tot el dia, que sí que és evident que un dia vaig a substituir o vaig a tal, i al final parlo en català, no? També? Però crec, però crec, que tinc un bon nivell de català. Com per poder donar un bon model als alumnes.

C: I quan exàmens mèdics teniu?

E: Sí, exàmens mèdics tenim. Puntualment tens... et donen l'opció de fer-ho. No és obligatori. De fet, ara fa... Mira, ara ho dius. Ens van demanar que féssim un aplicatiu que demanàvem... ens deia si volíem o no volíem i deies, d'acord, si vull fer-ho. Però encara no... No ens han dit res.

C: N'has fet algun per això?

E: Sí. És una analítica. I sí, sí, és físic, total. Físic, res, res, res, res, és tot físic. Sí, és el que diem. La part emocional, psicològica i tot és..., d'on t'obligaràs tu? Fatal, fatal, està molt malament, està molt malament. Falta... Falta molt, falta molt.

C: I...no sé si he estat a un sindicat o no.

E: Vaig estar, no sé si un any o dos, al CGT. Fent d'enllaç sindical a la primera, segona, segona o tercera escola que vaig estar.

C: I creus que tenen en compte la vostra veu?

E: En el clàssic del CGT, que és on jo estava, bastant, bastant. Però companyes que hi havien, que estaven en altres sindicats, no tant. Sí, sí. Per això em vaig fer de CGT, perquè no sabia, però sí que m'havien arribat veus que en aquest, realment sí que tenies més veu, no? Tu com a representant de la teva escola, al final, no ets tu sol, no? Ets el representant. Que tenies com més veu. Però així i tot, el tema sindical és molt embolicat. Perquè a més s'ha de posar d'acord. Tots s'han de posar d'acord...

C: No tots ho estaran.

E: No, és molt difícil, perquè al final està una mica polititzat, les coses com són. Cada sindicat està com més d'acord amb un cert partit polític. I clar, que cert partit polític es posi d'acord és molt difícil.

C: Creus que les coses que pacten són les que necessiteu com a docents?

E: En aquest cas, jo penso que... certes, clar, jo penso que van bastant encertats. El que passa és que sí que és veritat que no és suficient. No és suficient. També és veritat que nosaltres com a col·lectiu ens hem desinflat molt amb els anys, no? Jo recordo la meva mare, que és mestra, que va fer unes vagues espectaculars, potser d'un mes seguit de vaga, per aconseguir molts dels drets que tenim nosaltres ara, no? Però en aquell moment els sous eren molt baixos, es van assolir tots els complements que tenim i tal, no? I ara, com que costa més, és una cosa social, no?

És una cosa social. No hi ha aquesta... aquestes ganes de dir vinga, va, lluitem. O de lluitar tots junts. És més cadascú. Sí, estem en una societat molt individualista. I dius, va, però fem encara que sigui un dia, un dia no farà res, menys farà res, això parlo quan jo estava al sindicat. Com a mínim, fem un dia, però si hi ha un 80% de seguiment de la vaga, ostres, aquesta gent estan descontents, no? Anem a fer alguna cosa, però si no fem res, i fan vaga dos, i aquí, per exemple, jo veig, jo no sé si en el cas d'altres escoles passa, però aquí, per exemple, com que no tenim enllaç sindical, i moltes vegades passa que fan convocatòries de vaga per part de sindicats, o d'un sindicat, o de dos o de tres, o general, de tots els sindicats, i és que no ens arriba la convocatòria de vaga. Vull dir, no ens arriba

la informació, saps? Ni en parlem. Moltes vegades arriba el dia, o dos dies abans, i ens diuen, hi ha convocatòria de vaga, qui fa i qui no fa, i ja està. Ni en parlem, ni en, saps? I llavors dius, com a col·lectiu, no teníem l'espai aquest. Sí que és veritat que portem, que fem moltes coses, però al final, com a col·lectiu, no en tenim aquest espai per poder...

C: Parlar-ho, no?

E: Parlar-ne, no? I dir, cadascú la seva i tal, perquè jo penso que si tinguéssim aquest espai per poder-ne parlar, doncs potser ja hi hauria més gent, que si sumària, o potser reflexionaria sobre temes que s'ha plantejat, perquè tenim aquesta... Primer, per l'estrès que portem, que portem moltes coses, i després, perquè és que no he tingut, ni m'he assabentat, ni he tingut temps de reflexionar-hi. Llavors, si no he tingut temps de reflexionar-hi, per què s'està lluitant? Com he de fer vaga? Si no sé. Llavors, és molt... Falta informació. Com que no tenim enllaç sindical, moltes vegades ho fan els de l'equip directiu, però clar, tampoc és la seva feina.

C: I quines recomanacions o consells podries donar per millorar aquests factors de risc?

E: El que t'he dit, no? Un psicòleg al centre itinerant, no? Igual que el que hi ha al municipal, que va un dia o l'altre, no? Que hi hagués un que fos per mestres. Personal, no mestres. Perquè al final potser un TEI, que una administrativa que també tela marinera a la seva feina davant del públic, no? Quan venen els pares a queixar-se, que al final dones la cara, no? O un conserge o al final el personal, no? Els adults d'un centre, no? Què estan treballant per als alumnes, no? Home, això seria com... Ideal. Algú crucial, crec jo. Amb això milloraria moltíssim.

Llavors, evidentment, penso que des del departament haurien de fer un plantejament perquè al final cada vegada hi ha més diversitat, cada vegada hi ha més problemes de llengua dels alumnes parlo. Problemes psicològics, problemes d'addiccions els grans, no? Problemes de bullying, tota mena d'aquest tipus de problemes i aleshores de temps que tenim els mestres per poder tractar aquestes necessitats que al final són necessitats que no pots tractar amb 25 alumnes, has de tractar d'un en un o de dos en dos, un petit grup, no tens temps de fer-ho perquè no tens hores per fer-ho. Perquè totes les hores que tens són actives, menys tres o quatre les de reunions que no són amb alumnes i una al mig de l'horari. Una a la setmana no tens temps, això és important tenir hores per poder atendre

aquests alumnes i després també hores teves per poder reflexionar sobre la teva feina, per preparar material, dins de l'horari perquè tenim un excés de feina espectacular, poc temps aquí, l'has de fer tot fora i moltes vegades tampoc tens temps perquè tens la teva vida personal, llavors aquestes dues hores i mitges més cada dia, com que no són d'assistència, cadascú té la seva vida i s'organitza com pot. Llavors penso que hauria d'haver-hi més hores perquè més cada vegada hi ha més necessitats per als alumnes. Ara de trucar al CDIAP, ara de trucar per parlar amb la logopeda, ara el mail del pare de no sé què, ara aquest que va al psicòleg per què no sé que, una de les meves companyes m'ho explicava i em deia de 25, en tinc 18 que cadascú té una història i jo d'on trec el temps per atendre aquests alumnes, és que no hi ha temps. Llavors això et genera un estrès també i una frustració de dir que no arribo. No estic podent fer bé la meva feina perquè no tinc aquest temps i aquest temps he de tenir dintre de l'horari perquè al final jo he d'anar a fer CDIAP i ells fan l'horari que jo faig, i jo en tinc menys inclús perquè fan de 9 a 2. Quan truco? Perquè a més si de 12.30 – 2 jo tinc una reunió. Quan? Tinc un cop a la setmana només de nivell que m'he de coordinar amb la meua companya també, però també he de fer la trucada. L'hora del pati, no sé què. Jo ara t'estic parlant del que em parlen a mi perquè en aquest cas no pateixo, però jo parlo com m'expliquen. A vegades fem una mica de teràpia, quan fem cicle, fem teràpia. Aquestes coses, la que no tenim, la fem. Fem cicle de teràpia i ho traiem. A mi m'ho treus. Perquè al final aquestes coses també és veritat que només ho pots parlar amb gent de la teua professió. Pel fet que si ho parles amb gent que no té la teua professió no t'entenen. No se'n adonen, no ho veuen. Però tot l'estrès d'excés de feina no ho veuen, haurien de buscar moltes hores de... Moltes més hores necessitaríem més hores d'això.

C: I per acabar, com et veus d'aquí a cinc anys o quins objectius tens?

E: Només cinc? Que em quedi com estic. De moment... Sí, així de bé. Aquest és l'objectiu d'aquí a cinc anys. Com que l'any que ve començo a fer jornada sencera, que serà un canvi, et diria com m'agradaria fer l'any que ve, m'agradaria fer el mateix que estic fent ara, és a dir, anglès i infantil, i m'agradaria poder fer els espais que es fan, les tardes, d'infantil. I ja li he fet la proposta a la directora de fer un espai en anglès i li ha semblat bé, però m'ha dit que hem de mirar les hores d'anglès. A veure sí logísticament i horàriament es pot fer. Això professionalment és el que m'agradaria fer. I que ens posessin aquest psicòleg. Això estaria molt bé també. A veure si d'aquí a cinc anys i també tenir

menys hores lectives. En comptes de vint-i-tres que tenim ara, podem anar, va anem a ser una miqueta bons. Vint, que ja és molt demanar. Un per any. Aquest any de moment hem aconseguit vint-i-tres, vint i tres, vint-i-dos, vint-i-un, vint. De moment hem obtingut traduir ràtio infantil. Això ja és un pas.

C: Genial, fins aquí, i espero que t'hagi agradat, moltes gràcies!

E: Gràcies a tu, i espero que el teu treball se l'escoltin.

ENTREVISTA 6

C: Bona tarda, comencem. Primer m'agradaria que en parlis una mica de tu i de la teva trajectòria laboral.

E: D'acord. Doncs jo vaig fer la carrera de magisteri musical i aleshores vaig fer les oposicions i vaig començar a treballar de mestre de música en una escola, i allà feia totes les músiques, de I3 fins a 6è, i va ser una experiència bastant positiva. Feia poc, jo vaig ser de les primeres promocions de l'especialitat, perquè abans hi havia infantil primària, però van començar les especialitats d'educació física, d'anglès, de música. Llavors, clar, hi havia moltes escoles que no tenien especialista de música. I va ser una experiència bonica. Vaig treballar també a un altre escola, dos cursos, i allà vaig coincidir amb la meva germana, que també va fer aquesta carrera. I allà vaig fer infantil, perquè quan vaig fer la carrera de música i les oposicions, després vaig estudiar també educació infantil i em vaig treure les oposicions d'infantil, que, clar, a fer unes oposicions quan ja ets funcionària, la primera prova dels temes generals no la fas, fas només les especialitats i les altres proves de les especialitats. I llavors, resulta que tinc les dues especialitats, musical i infantil, i llavors, clar, quan vas a les escoles, tu concurses i la plaça que hi hagi, o de música o d'infantil, i llavors, clar, jo volia apropar-me a casa, llavors vaig concursar i la plaça que hi havia aquí, era d'infantil. Llavors, està bé perquè, clar, em donen les músiques, llavors la música del curs on t'estic, també la faig. I ja està, hi porto molts anys

a l'escola, que, clar, també vaig estar sent tutora de segon, vull dir, no sempre he fet infantil, he fet primària.

C: Ah, també?

E: Sí. Vaig estar com...nou anys a segon, tutora de segon, tercer, quart i infantil. Em va agradar molt, eh? Molt divertit, eh? Sí, sí. Clar, és que és un altre tema. Clar, les edats han passat totes, perquè en fer música, faig d'I3 fins a 6è, llavors, clar, veus totes les edats, també és bonic, no?, que et pots fer una idea de l'escola. I coneixes tots els de l'escola i...

C: Completo.

E: Completo, completo.

C: Llavors, quants anys tens d'experiència, més o menys? Laboral?

E: Doncs... Doncs seran... Doncs sí, uns 23 anys. Sí, sí, clar, vaig aprovar les oposicions al 2000. Però clar, jo abans ja havia treballat sense oposicions, però fent que havia acabat la carrera, sí. Fent classes de música també, amb una escola de música. Però sí, porto això, uns 23 anys o així.

C: I, ara parlem una mica sobre la teva estructura familiar, amb qui vius i com us organitzeu.

E: Doncs visc amb la meva parella, que és el pare dels meus fills. Tenim dos fills, que ja són grans. I...et puc dir la professió?

C: Sí, i tant!

E: Doncs ell és bomber, clar, l'horari que fan són 24 hores, és 24 per 72, 24 hores seguides, 3 dies no treballen, 24 hores seguides, tres dies no treballen. Clar, jo al ser mestre, per horaris ens anava molt bé, perquè clar, quan els nens eren petits, jo anava amb ells, doncs

anaven amb mi a l'escola, al migdia, que jo m'havia de quedar una hora més, hora i mitja més exclusiva, venia ell, i anaven a casa, jo arribava més tard, i a les 3 tornaven amb mi.

C: Què us podíeu compaginar?

E: Ens compaginàvem molt bé. Sí, sí, després, quan ja som més grans a l'institut, anaven sols, i ara doncs...

C: I les tasques sempre han sigut repartides?

E: Les tasques a casa, repartides, i els nens, des de petits, col·laboraven.

C: Quina sort, perquè veus cada cosa que dius.

E: Sí, sí, no, la veritat és que a casa, molt bé, és que jo he dit, ja de petits, jo què sé, toca fer el llit, jo què sé, doncs quan tu fas la rentadora i plegues la roba, aquesta és la teva roba i se la col·locaven, i clar, ara és que som 4 adults, llavors és, mira, avui, per exemple, jo fico una rentadora, però com que jo no estaré, doncs l'estens tu. Ells tenen com tasques, per exemple, la roba, l'estenen o la pleguen. I cuinar, també cuinar, sí, sí. Sí, fem moltes coses. I fregar també. Que semblarà que jo no faci res. Però, a veure, fregar més... Que col·laboren molt, sí. Sí, sí, sí. Comprar també, van a comprar moltes vegades, a vegades no he anat al súper. Mama, ja m'escapo i compro jo les quatre coses que... Falten. Que bé. La meva parella, el seu pare, és molt tafanera. Llavors, és que hem crescut en un model...

C: Ja, al final és com el que li ensenyes, no? Sí. I aquest és el resultat, que és com...

E: Sí, sí, no, el fet és que... Molt bé, molt bé. I... Feia gràcia perquè abans els germans discutien. Senties de dir, a veure, és que, clar, jo he tirat les escombraries i he plegat un sí-sí, que diem sí-sí a l'estenedor. Diu, a tu ara et toca jo què sé, fas l'aspirador... I un altre. Què passa, que també a vegades jo què sé, un està... doncs que estava fent les pràctiques i per horari ho tenia millor que l'altre, que igual estava treballant i estudiant. Llavors, doncs... Què depenia una mica d'això també no?

C: I teníeu algun familiar proper que, per exemple, si a la teva parella li tocava treballar aquestes 24 hores i tu estaves a l'escola, què us ajudés?

E: Quan eren els meus nens petits, que anaven a l'escola, si tenia els meus pares a prop, llavors, clar, doncs eren més joves, venien amb el cotxe i me'ls venien a buscar a l'escola, anaven al pis, jo ja havia deixat el dinar preparat al vespre i llavors, doncs, només era escalfar i després ja arribava jo. La veritat és que, en aquest aspecte, hem hagut de dependre bastant poc. O algun dia que potser tenien febre i s'havien de quedar amb algun adult, quan jo treballava i ell treballava, però sí no... Han fet d'avis.

C: I creus que tens una doble càrrega amb la feina de l'escola i després a casa?

E: Jo crec que he de ser una mica una excepció, eh? Perquè, de veritat, és que... Em sap greu dir-ho, però és que tinc molta sort. Saps què passa? És que al meu home li encanta cuinar. O sigui, que li encanti cuinar, i a sobre l'horari que té, clar, és que jo he vingut molts dies a l'escola, jo no he hagut de cuinar a la nit molts dies, perquè és que ja faig el dinar al migdia, arribo i tinc el plat de taula.

C: No passa, no?

E: Clar, no, no passa, és que, clar, moltes vegades quan hi ha les manifestacions aquestes reivindicatives. Clar, mira, jo no em puc queixar, sí que és veritat que socialment ha d'haver-hi canvis, però... No, no em puc queixar, és impossible. Tenim tasques molt repartides. Sí, sí. Doncs si ell cuina, jo, per exemple, faig neteja, aspirar, fregar molt a fons...

C: Clar, que no és que jo no faci res.

E: No, no, sí que faig. Però que el fet que estigui repartit t'ajuda molt. Clar, sí, sí, sí.

C: I el teu horari laboral permet compaginar el temps per tu, per fer potser coses que t'agraden.

E: Sí. Sí, perquè, clar, a veure, jo també soc una mica motivada. Jo començo a les 9, però jo ja estic allà a les 8 – 8.15h, perquè m'agrada situar les coses, m'agrada.... I després plego a les 4.30, a les 4.45, que podria plegar i marxar. Sí que és veritat que hem de fer una hora més, però, com que ja la vaig al matí la puc fer a casa, però després a la tarda, potser també em quedo algun dia, però si no, clar, em permet aquest any perquè no estic fent res, perquè en la logística de casa i d'hospital he pensat que aquest any no m'apunto a res, però si no, sí, m'agrada fer dansa, ballar. M'agrada també molt caminar, passejar per la muntanya. Vull dir, entre setmana també vaig molt a tocar la bateria, faig percussió, i això sí que intento una cada dia, una horeta. Vull dir que, clar, ara que tinc els nens grans, clar, ara t'ho estic veient des d'una perspectiva que ja són grans els meus fills, però si no, les tardes eren ells, era extraescolar, o quan érem molt petits, perquè, a infantil no feien extraescolars. Era dedicar-te a ells. Clar, han crescut i no tinc la sensació de dir ostres, se m'han fet grans i no els he viscut. Feia més o menys el mateix horari, l'horari que hi havia d'estar, vacances, tot, és que penso i dic, mare meva, he nascut amb la flor al cul, dic, ui m'he hagut de portar molt bé en un altra vida. La veritat és que no em puc queixar.

C: I quan els riscos psicològics, diguéssim, a la teva feina, quins creus que són presents?

E: A veure, a la meua feina suposo que també depèn molt com s'ho prengui un mateix, no? Jo soc una persona molt sensible i emocional, què passa? Com que jo em conec molt, jo penso que la clau és fer un treball d'autoconeixença, no? I ja em considero que tinc una edat, sí que és veritat que un ha de saber els seus punts forts, punts dèbils, i a partir d'aquí, doncs, saber quines coses et van bé, i quines no, o prevenir, no? Aleshores, jo penso que és una feina que t'exigeix molt perquè avui en dia la societat, o sigui, les mestres, és com si l'educació només depèn de nosaltres, quan ha de començar des de casa. El tema dels límits, sí, és complicat el tema dels límits perquè moltes coses haurien això, no, de casa? O, i veus que et demana moltes coses, és que el meu fill, el nen, és que...Jo penso que aquí hi ha famílies molt maques i clar si treballes en un altre context. Si jo treballés a la Mina, justament trobaria un altre context. Però sí que és una feina que a vegades, doncs, has de saber desconnectar, que a mi a vegades em costa, no? Separar. El fet de treballar en el mateix poble també ha après, no? Clar, és que jo què sé, alguna època que t'ha passat alguna cosa i estàs de baixa. Ui, és que si em veuen, què pensaran? I al final vas madurant

i dius, doncs mira és lo que hi ha, i hi ha vegades que encara em costa, no? Perquè ets molt responsable i tot, però jo crec que l'edat també ajuda.

C: Llavors, quin diries que serien més les exigències de potser volum de feina i això?

E: A veure, volum de feina n'hi ha en l'àmbit burocràtic, t'exigeixen bastant, programacions, has de tenir... Hi ha uns períodes de temps que tens molta feina, per exemple, als informes. Són moltes hores, perquè també depèn de com siguin, no són de creuetes, són redactats, llavors... Sí, comporta bastanta feina. I les famílies has d'estar bastant, perquè, clar, tothom, el seu fill, vol saber, llavors, a vegades passen coses que no les canviaràs de la nit al dia. Perquè, són coses progressives, no? Quan un nen, jo què sé, té uns hàbits o té una rutina o té un comportament, quan els pares es preocupen és que, clar, això és a poc a poc, amb la constància, anant a una... Jo és el que em trobo. Per exemple, jo amb els nens és més fàcil que lidiar amb les famílies. Però, forma part de la feina. No, i t'adones que hi ha quadres de famílies que dius, mare meva, però on agafo jo això? No sé, has de ser molt prudent, molt professional, molt discreta, perquè, clar, entres en intimitats de coses de família. És una feina que no estàs treballant amb objectes, estàs treballant amb la cosa més esperada per la societat, no? El pare o la mare que busquen aquell nen i el porto, en un bandeja. I, clar, a vegades, des de l'escola, si tu marques uns límits o assenyaless unes coses, tu creus que, ui, què està passant?

C: Com ho farien, ells, no?

E: Sí, o els hi costa entendre que estan en un grup i que tu no en tens un, en tens vint i tants. I això, a vegades, costa. I vint i tants diferents? Sí. Que no són tots com el seu fill, llavors.

C: I creus que el teu ritme el pots marcar quan treballa, de dir, això ho faré així, o com que depens molt també d'altres persones?

E: A veure, és una feina molt creativa, que a mi per això m'agrada, perquè encara que jo, per exemple, em pugui deixar tres anys seguits al mateix curs, és que d'un curs a l'altre no té res a veure. Sí que hi ha una programació, jo la puc seguir, però em permet... Que això també està molt bé, perquè, clar, em dona llibertat. I treballant en equip també és

molt important, no? Que puguis estar en un equip que t'entenguis. Clar, a vegades, jo què sé, si és una escola de doble línia, que et puguis avenir amb la persona que també... Amb la companya. Ja tens un mig curs guanyat. Perquè, clar, has d'anar també molt a una. Jo, amb això, m'agrada, no? Penso que ens hem de cuidar. També, quan ja tens certes edats, veus la gent molt venuda i dius, ostres, sí. Tothom porta les seves càrregues, les seves motxilles, no? I, a partir d'aquí ens hem d'entendre, no? Jo sempre intento posar-ho molt fàcil, però a vegades, clar... No sempre...

C: I com creus que t'afecten, per exemple, el nivell de feina o les famílies? Tu creus que t'ho emportes a casa?

E: Sí. Jo m'ho emporto a casa. N'he après, eh? O sigui, noto que he fet un pas endavant bastant important. Ara m'afecten, o sigui, relativitzo més. O sigui, puc entendre que ells ho visquin així, però que no em desestabilitza. Quan els primers anys era com uf, aquesta família pensarà això de mi, o et culpes de tu de dir... No, no. A vegades, també al principi em sentia molt responsable. Aquest nen li passa això, jo era la salvadora d'aquell nen, no? No, aquest nen té unes característiques, jo el tindrè tot un curs, l'intentaré acompanyar, però no em faré responsable, prendre-m'ho personal. I amb això sí que tinc com certa calma de dir d'acord, sé que és el meu grup, que haig de fer bé la meua feina, però arribaré fins que arribaré. O sigui, m'esforçaré, però no m'ho prendré personal, perquè sinó és impossible.

C: I al final si no estàs bé tu, després no podràs estar bé amb ells, llavors és com una cadena, no? I creus que l'experiència, ho acabes de dir, t'ha fet veure les coses diferent.

E: Sí, ja vens amb un bagatge, i és que tu dius, la carrera t'ensenya moltes coses, però jo penso que és una feina que el fet de psicologia, d'habilitats socials, de tractar també en públic, perquè tens molts moments que et relaciones amb les famílies i la carrera te l'enfoca molt, la psicologia del nen, de l'infant, però clar, i que ja la vaig fer fa anys, no sé si ara fan altres assignatures, però jo aquesta la veig molt important, perquè tu has de ser un comunicador també, i a vegades, depèn de les habilitats personals que tu puguis tenir, que et vagi bé o no. Sí, després va bé perquè fem moltes formacions, habilitats socials, o el treball de les emocions, jo això ho veig bàsic, perquè clar, tu pots tenir molta

experiència, però si no saps comunicar i fer que les famílies t'entenguin el que tu vols dir, és complicat.

C: I creus que canvien aquests riscos quant a infantil o primària, o creus que són els mateixos?

E: A veure, a primària potser hi ha més volum de feina, potser no et veus les famílies tant al dia a dia, però sí que és veritat que jo penso que més o menys a tots els cursos... Són els mateixos.

C: I creus que des de l'escola us donen algun suport, o hi ha algun programa per exemple, us ha afectat, o estic molt estressat perquè he viscut una situació, o porto molt temps malament, alguna ajuda o que diguis, mira, tinc aquest recurs.

E: A la feina o una cosa personal?

C: A la feina i que potser t'ha també sigut personal i al final no estiguis tampoc bé a la feina.

E: A veure, nosaltres tenim la sort que l'equip directiu que hi ha és molt humà. Aleshores, sempre hi ha les portes obertes per si passa qualsevol cosa, a dir, mira, em sento així... I et recolzen molt en aquest aspecte. També es fan moltes dinàmiques de cohesió de grup, que no és allò que jo soc infantil, vaig faig la feina meva a classe i ja està. I es cuida molt tot el col·lectiu de l'escola perquè ens passem moltes hores i hi ha d'haver un... Es cuida molt el bon clima i el bon ambient de treball.

C: Però no hi ha cap programa, per exemple, des del departament o des de...?

E: Sí que cada principi de curs et passen qui es vol adherir, et fan un qüestionari de salut física, però també entra la part de salut mental. Et passen un qüestionari de com et sents, el nivell d'estrès i tot això. Llavors, un cop fan l'evolució físicament, et ve un metge, jo què sé, et fa una valoració, analítiques i tot... També t'envien un resultat i llavors sí que hi ha un recurs de si emocionalment, han vist que tens uns paràmetres una mica tocats,

doncs et proposen que hi ha unes formacions o uns stages de, jo què sé, un camp de setmana d'una formació emocional, això existeix.

C: Això està molt bé. Però no és com que ho donen a conèixer, no?

E: No, no, no. No ho donen. O sigui, com que fan, no sé. Jo crec que això no se sap. O t'has apuntat a dir que em faci la revisió i em pregunten. I justament t'ha sortit un i et diuen que tens aquestes opcions o...? Sí, a mi perquè jo ho vaig fer i a mi, per exemple, hi havia un qüestionari de la veu, clar, la veu és la nostra eina de treball i jo tinc problemes en les cordes vocals, em quedo afònica moltes vegades i llavors com que en les qüestions et quedes afònica diverses vegades al llarg del curs, que tens nervis i que pots tensar. Llavors em va arribar el resultat i em van recomanar que potser aniria bé, doncs un curs com de relaxació, de col·locació de la veu. I ho vaig fer. I això no està com conegut, o et toca perquè ho has fet tu o no.

C: I creus que són suficients o que... Perquè sí que hi ha moltes formacions per exemple, com cap a l'alumne, de dir com actuar en cas de necessitats especials però potser cap a vosaltres.

E: Jo crec que el món de la docència està bastant cremat a nivell de professorat perquè és com socialment hi ha hagut un canvi molt accelerat de ser molt crítics de seguida qualsevol comentari en xarxes tot això, llavors el nivell d'exigència és alt. Els infants com pugen hi ha com una acceleració també com ara tot és ja. Tot és molt ràpid. Què passa? A vegades tinc la sensació com que l'escola és com un món a part que s'ha quedat, no? Classes on els nens t'escoltaven o això. Això ja no és així, no? Els nens doncs tots tenen com unes necessitats tot és ja, tot és... Llavors, jo penso que el professorat hi ha com un estrès perquè hi ha com moltes necessitats i no arribem perquè les característiques de l'alumnat ha canviat. Aleshores, clar, cada cop hi ha més nens amb més necessitats, amb més problemàtiques i no arribes, no hi ha recursos humans. Tens l'aula que és què? Falten recursos humans, vull dir és que clar...

C: Perquè a la classe normalment estàs tu, oi? O sigui, no sou dos.

E: Ara ja han donat com més docents perquè en algunes hores puguem ser dos a l'aula. Perquè al final quan hi ha..., és que tots són diferents, llavors ara que un té una necessitat tu sola ja no pots.

C: I no sé si has estat afiliada a algun sindicat, però si ho has estat creus que la vostra veu has tingut en compte?

E: Jo crec que sí que és tinguda en compte el que passa que a vegades clar, jo quan em vaig sindicat també ja venen d'anys, d'històries que potser jo me n'he perdut, no? El fil conductor. Però sí que a vegades jo què sé, a nivell de magisteri o d'ensenyament es reivindiquen moltes coses jo dic que es fan tantes coses que al final ens perdem.

C: I ara explica'm alguna recomanació o algun consell que tindries per millorar, sobretot, el vostre benestar com a docents i també després per conscienciar potser als teus companys o les teves companyes.

E: D'acord. Però un consell de coses que potser jo voldria que anés bé com fos el sistema? Jo si pogués fer els canvis que jo decidís que diguis mira, jo el que faria? De 12 a 15 nens de ràtio. O sigui que no hi hagués més de 12 o 15 nens a l'aula. I dotaria molt que hi hagués dos psicòlegs per a l'escola perquè és que hi ha un psicòleg, però que va per a diverses escoles. Nosaltres tenim un psicòleg municipal perquè el paga l'Ajuntament si no aquesta figura no hi seria. Està la figura de l'EAP que ve un dia a la setmana. Doncs no, jo faria que cada escola tingués una figura de l'EAP només per una escola i tota la jornada. Un psicòleg també obligat des del Departament de l'Ensenyament no des de l'Ajuntament. De 12 a 15 nens per aula. Un fisioterapeuta obligat a totes les escoles perquè clar, d'exemple aquest any tenim un nen que té unes dificultats motrius molt importants, però és igual, és que és necessari.

C: I també cap a vosaltres perquè per exemple el psicòleg tant que vosaltres el poguéssiu tenir a la disposició d'un dia que dius necessito parlar amb ell perquè necessito que m'aconselli i també el fisioterapeuta perfectament perquè tot aquest estrès i tot se'n va...

E: Serien figures que s'haurien d'incorporar tant cap al nen a l'escola en general per tots. Sí, sí, no sé si se'm acudeix alguna cosa més però... És que jo no m'he reduït a ràdios.

C: I això que has dit abans, més recursos també faria. I per acabar, quins objectius tens a curt termini i com t'hi veus d'aquí a cinc anys?

E: Laborals o personals?

C: Laborals. I personals si vols també.

E: A veure, d'aquí a cinc anys, laborals... Doncs em veig a la mateixa escola, de moment no em veig fent canvis perquè estic súper a gust, m'agrada molt. I a veure, que la vida dona moltes voltes. Perquè a vegades sí que és veritat que dius ai, m'agradaria fer un canvi, no? Però de moment la docència m'agrada. Sí que és veritat que si fes un pla B seria en algun artístic a nivell musical. Entrenar en una companyia de percussió o de fusionar música amb dansa i etc. M'agradaria molt. I després a nivell personal, doncs, si tinc les meves expectatives, continuar amb formació de percussió... M'agradaria poder tenir temps per aprendre a tocar el piano. Perquè clar, ser tocar la guitarra, per acompanyar cançons, però el piano ser fer qualsevol cosa bàsica, però més per utilitzar-me els nens com a recurs.

C: Però està molt bé.

E: I dansa, també apuntar-me a dansa. Sí, dansa, musical, percussió... Sí, bé. Poder tenir algun grup musical així petitet, un trio...

C: Que divertit.

E: Sí, sí. I la feina, la veritat, és que estic bé. És veritat que és una feina esgotadora, perquè clar, els nens ja saps com estan, que et desgastes molt, però després és una feina molt gratificant. T'ha d'agradar. I també has de trobar mecanismes per carregar piles.

C: Sí, però el fet que vagis contenta de la feina, que estiguis a gust, això ja és...

E: Sí, i amb les companyes també. Sí, sí.

C: I fins aquí, moltes gràcies per treure una estoneta.

E: Ai, molt bé.

L'entrevistada fora de micròfon va compartir que se sentia una mica angoixada després d'un període de baixa i la seva incorporació a l'escola. Tot i els seus anys d'experiència, estava experimentant dificultats per reprendre el ritme, especialment en quanta a gestió i la diversitat a l'aula. Va mencionar que alguns alumnes tenien dificultats per adaptar-se al canvi, i això complicava més la situació. A més d'afrontar els problemes d'algunes famílies. Amb això destacava la importància de la necessitat d'un suport addicional per ajudar-la i poder atendre a tots els alumnes.