



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

RIESGOS PSICOSOCIALES DE LOS DOCENTES EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN SOCIAL/ INFANTIL/PRIMARIA

AUTORA: Marta Holguera García

TUTORA: Mario Martínez-Córcoles

Palencia, 8 Julio 2020



RESUMEN

Los riesgos psicosociales son condicionantes que impactan en la calidad de la labor docente, de manera individual y negativa, siendo muy diferentes según su percepción. Las alternativas de intervención o de ejecución de diversas técnicas pueden ayudar a mitigar esos impactos nocivos y mejorar la calidad del trabajo, el bienestar o en su salud. Esta acción debe iniciarse, tanto para prevenir como para paliar riesgos laborales, que pueden afectar en el día a día, y ayudarán a evitar futuras enfermedades o patologías.

PALABRAS CLAVE

Factor psicosocial, *Online*, Riesgo Laboral, Labor docente

ABSTRACT

Psychosocial risks are conditioning that impact on the quality of teaching work, individually and negatively, being very different depending on their perception. Alternative intervention or execution of various techniques can help mitigate these harmful impacts and improve the quality of work, well-being or in your health. This action should be initiated, both to prevent and to alleviate occupational risks, which can affect day to day, and help prevent future diseases or pathologies.

KEYWORDS

Psychosocial factor, Online, Occupational Risk, Teaching

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. OBJETIVOS.....	6
3. MARCO TEÓRICO	7
3.1 Preámbulo:.....	10
3.2 Clafisifación	11
3.3 Consecuencias en el desempeño docente	15
3.4 Algunos ejemplos de situaciones de riesgo en el puesto de trabajo	16
4.PROPOSTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA.....	20
4.1 OBJETIVOS.....	20
4.2 CONTENIDOS.....	20
4.3 METODOLOGÍA.....	21
4.3.1 FASES	23
4.4 CASOS	24
4.4.1 DOCENTES PRESENCIALES	24
Fase 1.º.....	24
Fase 2.º.....	25
Fase 3.º.....	28
Fase 4.º.....	31
Fase 5.º.....	34
4.4.2 DOCENTES ONLINE	35
Fase 1.º.....	35
Fase 2.º.....	35
Fase 3.º.....	38
5. EVALUACIÓN	43
6. CONCLUSIONES.....	46
7.COMPETENCIAS	49
8.REFERENCIAS	50
8.1 Bibliografía.....	50
8.2 Webgrafía	50
9.ÁNEXOS.....	52

1. INTRODUCCIÓN

La mejora de la calidad educativa es un reclamo social, como también lo es el bienestar del docente, así como sus factores psicosociales que pueden incidir en su trabajo. Estos riesgos toman relevancia al ser condiciones que no están separadas de la práctica docente e influyen en su salud.

Antes, los riesgos eran los que se podían cuantificar o eran medibles, pero, actualmente, se reconocen todos los efectos que afectan a la salud. Estas son descritas por su concepto como las causas que pueden influir en la salud, satisfacción del trabajo o en su día a día.

Según la (Organización Internacional del Trabajo, 2013), define factores psicosociales, como *aquellas características de la organización del trabajo afectan la salud de las personas a través de mecanismos psicofisiológicos*. Estos factores son complejos ya que se basan en las percepciones y experiencias individuales de su trabajo o desempeño. Se considera que hay profesiones con mayor riesgo psicosocial y, entre ellos, está la docencia. El profesor o profesora debe, de manera diaria, dominar el aula y a sus discentes, elaborar procesos mentales complejos, interactuar en diferentes grupos, afrontar y saber resolver problemas o conflictos en la escuela.

José María Peiró Silla, catedrático de psicología social y de las organizaciones amplía la definición de la OIT como: *Todas estas transformaciones pueden ser una fuente importante de estrés para los trabajadores y ello es causa de un deterioro significativo de su bienestar psicológico y su salud. Por todo ello, es necesario un análisis preciso de los factores psicosociales de riesgo y el desarrollo de intervenciones dirigidas a prevenir, neutralizar o amortiguar los efectos negativos de esos riesgos.* (Silla, 1999)

Por eso el docente y su ejercicio diario es considerado un factor de riesgo que puede derivar en el desarrollo de diferentes patologías como pueden ser: el estrés, problemas ergonómicos, problemas arteriales, depresiones, problemas en el sueño, problemas vocales, entre otros. Si partimos desde esa definición podemos darnos cuenta de lo importante que es el rendimiento y la salud de un maestro o maestra en una etapa tan esencial como es la Educación Primaria, en el que se están consolidando arquetipos importantes en su desarrollo. Esto es condicionado por las exigencias y expectativas continuas al profesorado, teniendo casos que afectan a la salud con sintomatología psicósomática y por consecuencia, también afecta a su manera de enseñar.

2. OBJETIVOS

- Conceptuar la definición de riesgo laboral y sus diferentes tipos.
- Determinar cómo afecta un riesgo psicosocial en un docente.
- Reconocer las posibles características de riesgo tanto en docentes presenciales como online
- Conocer los síntomas comunes influyen en el pleno desarrollo de las funciones y competencias de un docente de educación primaria.

3. MARCO TEÓRICO

Definiciones:

- Trabajo: Según el artículo 55 del Código del trabajo, lo define como, *toda actividad lícita que se preste en favor de quien tiene la facultad de dirigirla, mediante una remuneración. El contrato de trabajo tiene como principal objeto la actividad productiva y creadora del hombre en sí.* (Ministerio de Justicia y Derechos Humanos, s.f.)

También hay muchas formas de definir el concepto de trabajo según la postura que se adopte como por ejemplo, desde la sociología, *el trabajo se distingue como una actividad propia del ser humano, la que, a su vez, hace una distinción entre quién lo debe realizar y la forma en la cual lo debe hacer.* (Arendt, 2005). *La importancia del trabajo y su carácter central se amplía a aspectos de la vida personal, familiar y vecinal, configurando de esta manera formas de relación que permiten la transformación del mundo a través de la relación consigo mismo, con la naturaleza y con los demás.* (Méda, 1995). (Martha Patricia Romero Caraballo, 2017)

Por tanto, el trabajo se puede definir como una facultad que hace el individuo, no solo para producir o generar a cambio de una remuneración, sino también con una serie de motivaciones, las cuales se vinculan con la actividad del trabajo. Ya no es solo realizar la labor, sino también, la satisfacción de haber realizado un ejercicio que se considera gratificante, el crecimiento personal o el bienestar en el puesto de trabajo.

- Salud: Según la OMS en 1948 “Salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, de esta definición podemos destacar la parte de ausencia, ya que muchas veces se confunde el estar bien con el estar sano o el estar malo con un estado enfermizo (Organización mundial de la Salud, 2004)

El ministerio de sanidad, consumo y bienestar social defienden la salud como, *la dinámica que pone en práctica no solamente defensas contra las agresiones (lucha contra las condiciones patógenas), sino que pasa también por una dimensión positiva (satisfacción, estima de sí mismo, integración social, etc.). El trabajo aparece como un integrador social importante (razón de los efectos frecuentemente devastadores del paro sobre la salud), y toda insatisfacción en el trabajo salpica al conjunto de las condiciones que hacen posible la construcción de la salud. Es el mismo individuo el que se encuentra en los centros de trabajo y en todos los otros lugares de su vida, y hay interacción entre este conjunto de condiciones.*

Centrando un poco la definición a la salud laboral, según la Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales, *se habla de actuar sobre aquellos factores o condiciones de trabajo que pueden afectar negativamente a la salud del trabajador. En otras palabras, la prevención de riesgos laborales persigue la protección de la salud de los trabajadores.* (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2011)

Como podemos observar, el trabajo y la salud del individuo van unidas, normalmente la mayor parte de nuestro tiempo la empleamos al desempeño de nuestra labor profesional y por ello, es ahí donde pueden aparecer factores que afecten de manera nociva nuestra salud.

- Riesgo psicosocial: Según el Ministerio de la protección social en 2008, los entiende como, *los aspectos intralaborales, extralaborales o externos a la organización y las condiciones individuales o características intrínsecas al trabajador, los cuales en una interrelación dinámica, mediante percepciones y experiencias, influyen en la salud y el desempeño de las personas.* (p.3)

El Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud; nos plantea una definición más sindicalista de los riesgos psicosociales siendo los que, *perjudican la salud de los trabajadores y trabajadoras, causando estrés y a largo plazo enfermedades cardiovasculares, respiratorias, inmunitarias, gastrointestinales, dermatológicas, endocrinológicas, musculoesqueléticas y mentales. Son consecuencia de unas malas condiciones de trabajo, concretamente de una deficiente organización del trabajo.* (Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social, 2000)

- Déficit de atención: La Fundación Cadah lo define como, *un trastorno neurobiológico de carácter crónico, sintomáticamente evolutivo y de probable transmisión genética que afecta entre un 5 y un 10% de la población infantil, llegando incluso a la edad adulta en el 60% de los casos. Está caracterizado por una dificultad de mantener la atención voluntaria frente a actividades, tanto académicas como cotidianas y unido a la falta de control de impulsos.* (Fundación Cadah, 2016)

También es importante saber la definición de TDA, sin hiperactividad, que será la que con mayor frecuencia se dará en un docente, siendo, *un trastorno mental que comprende una combinación de problemas persistentes, como dificultad para prestar atención y conducta impulsiva.* (Palou, 2001)

El estrés, el acoso y el malestar físico y psíquico que sufren muchos trabajadores y trabajadoras son resultado de una mala organización del trabajo y no de un problema individual, de personalidad o que responda a circunstancias personales o familiares. Esto suele desencadenar en problemas para la salud individual de cada docente, pero también en el desarrollo de la clase, por una falta de atención a lo que se está realizando o por no poder desarrollar esos procesos mentales complejos a lo largo de toda la jornada.

3.1 PREÁMBULO:

Dadas esas definiciones, de los temas más relevantes y sobre los que se van a basar el siguiente trabajo, vamos a resaltar aquellos datos y riesgos que tienen los docentes de educación primaria, al igual que como podremos ajustar o solventar.

Se entiende como condición de trabajo a cualquier característica de esta, que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud del trabajador. En esta definición se incluyen:

- Los procesos para la prevención de generación de riesgos
- Características locales del puesto de trabajo
- Naturaleza de los agentes físicos, químicos y biológicos en el ambiente de trabajo
- Los agentes referidos a las características del trabajo, su organización y la magnitud de exposición al riesgo del trabajador.

El concepto de salud según la Organización internacional del trabajo y la organización mundial de la salud definen la salud laboral como la *actividad que tiene como fin fomentar y mantener el más alto nivel de bienestar físico, mental y social de los trabajadores, en todo tipo de actividades profesionales, así como, prevenir todo daño a la salud de éstos por las condiciones de trabajo, protegerlos en su empleo contra los riesgos para la salud y colocar y mantener al trabajador en un empleo que convenga a sus aptitudes psicológicas y fisiológicas.* (Organización mundial de la Salud, 2004)

La labor del docente requiere unas características específicas que suponen un alto nivel de exigencia mental, por ello suponen una gran implicación personal en dicha tarea y su reconocimiento laboral. Los profesores y profesoras tienen que mantener un alto nivel de atención de forma continuada durante la mayor parte de su jornada laboral en las que muchas veces por estos factores psicosociales que se dan de manera individual no pueden.

Ley 31/95 de prevención de riesgos laborales y la docencia

El trabajo diario está sometido a una gran cantidad de riesgos, alguno de los cuales puede desembocar en accidentes con mayor o menor gravedad. La mayoría de los docentes no son conscientes de los mismos, por lo tanto, la prevención de riesgos y la salud laborales debe estar integrada tanto en la práctica como en la gestión educativa diaria; siendo la salud laboral de los docentes, foco en la calidad de la educación impartida.

3.2 CLAFISIFACI3N

En la docencia existen mltiples factores de riesgo y con infinidad de clasificaciones, entre los ms generales podemos encontrar factores de riesgo en un aula como:



- Caídas al mismo nivel o distinto
- Sobreesfuerzos, malas posturas o posiciones
- Choques o golpes
- Estrés
- Mobbing
- Inseguridad laboral o salarial
- Falta de expectativas profesionales

En estos casos de factores que influyen en la salud y el bienestar de la labor docente podemos realizar una clasificaci3n segun las categorías de posibles riesgos psicosociales:

1. **Características de la organizaci3n del trabajo**, las exigencias que tiene el trabajo:
 - o Demandas cualitativas, son los difciles y complejos procesos mentales por los que, un educador de primaria debe estar preparado. Las diferentes habilidades que tienen que ejecutar para la realizaci3n de una clase y el control de diferentes alumnos en constante cambio. El riesgo se encuentra cuando no se pueden llegar a las expectativas que se tienen sobre los maestros y maestras en la ejecuci3n de su trabajo.
 - o Demandas cuantitativas, cantidad de trabajo a realizar, elaborar o ejecutar en el tiempo estimado para hacerlo, es decir, en su jornada laboral. El riesgo se encuentra cuando las horas de trabajo no est3n ajustados a los rendimientos individuales y realizaci3n de tareas. El trabajar bajo presi3n o sujetos a un tiempo controlado, cambios de aula, pocos descansos, recreo o la atenci3n continuada... En definitiva, un trabajo adicional que se debe de cumplir con responsabilidad, para atender a todas las tareas asignadas, que se dan en la escuela.

2. Condiciones ambientales del trabajo

Son todas condiciones que se dan en el puesto de trabajo de tipo físico, como el lugar de trabajo, cumplir con todas las normas de seguridad e higiene, también la higiene mental. Esto supone un riesgo cuando el medio en el que se trabaja hay por ejemplo, problemas de acceso, iluminación o también la utilización de recursos tic en el aula y demás...

3. Tiempo empleado en la jornada laboral

El tiempo de elaboración de trabajo tanto dentro como fuera del centro escolar, tener horas libres o en el que poder realizar otras tareas que no sean frente a los discentes, pausas, momentos de formación... El riesgo se produce cuando en la docencia las horas trabajadas en casa y en el centro, no se cuantifican o hay un gran desajuste de trabajo "extra".

4. Características relacionadas con la tarea a desarrollar

En esta categorización encontramos factores que afectan debido al conjunto de variables que se dan cuando se está ejerciendo la docencia:

- Emocionales, en este ámbito son todas las situaciones emocionales por las que se pasan, al trabajar con personas, los momentos o casos afectivos, pueden influir en su salud. Es ahí, donde la persona está expuesta de manera sentimental con todo el grupo educativo, durante la ejecución de su trabajo.
- La carga de responsabilidades, todas aquellas que tiene que atender de manera individual en la ejecución de su trabajo, atender a los discentes, controlar el aula, responder dudas y el control de todo. El resultado es un desgaste mental y de atención continua, de ahí el peligro cuando un docente pierde la atención durante la clase, ya que, tiene que estar en constante control de la autonomía tanto propia como la del alumnado.
- Demanda cognitiva en la actividad a realizar o tarea ejerciendo procesos mentales de atención, análisis, percepción y memoria para responder preguntas, ejecución de problemas, contenidos e información adquiridos.

Cuando la tarea requiere de una carga mental superior o de continuo nivel de alerta, puede desencadenar patologías o complicaciones en el pleno e integro desarrollo de sus funciones.

5. Características con el grupo social

Este es un factor de la calidad de las relaciones interpersonales, con todas las personas que componen la escuela, el compañerismo, el bienestar con el clima de trabajo. La misión de un centro educativo no se crea de manera individual y en la escuela hay que trabajar de manera colaborativa con diferentes agentes y un mal clima o exclusión puede condicionar la manera de trabajar.

6. Autonomía del trabajo

Son todas las actuaciones que la maestra debe realizar, es decir, los medios, habilidades o conceptos posee para el empleo. Estas conductas se pueden diferenciar con las habilidades de autoconcepto del trabajo desarrollado, los reconocimientos de tu labor o el control de tu propia autonomía dentro del aula. Hay un conflicto cuando el desempeño y esfuerzo empleado se ven truncados o que no tienen un desencadenante esperado.

7. Organización del trabajo

Apoyo principal en el que los docentes se fijan para la elaboración de las diferentes funciones y actividades que tienen que desarrollar durante la jornada que son previamente planteadas, creadas o elaboradas. Son el estudio y el continuo reciclaje de conceptos y de nuevos estilos de enseñanza, así como los cambios producidos a la hora de impartir una clase. Esto puede generar un problema cuando el docente no se reajusta a los tiempos que se están dando, como puede ser cambios o diferentes métodos de enseñanza.

8. Estructura interna en el centro

Son todos aquellos agentes que intervienen en tu trabajo, como pueden ser políticas a nivel estatal, como pueden ser directrices del propio centro o etapa educativa. Las relaciones que tienen los mandos directivos con el personal docente, la participación en la comunidad, el acceso a planes de desarrollo profesional o la retroalimentación de su desempeño. Cuando no hay oportunidades de mejora, oportunidades o propuestas de participación o son poco valoradas las aportaciones a tu puesto ocupacional.



3.3 CONSECUENCIAS EN EL DESEMPEÑO

DOCENTE

La profesión del docente es compleja y con un alto nivel de concentración y atención en su desempeño. Al tener que realizar de manera simultánea multitareas, como pueden ser el bienestar general de los niños y niñas a su cargo, mantener informadas a las familias, elaboración de recursos y materiales didácticos..., hace que al no ser máquinas, se deba frenar, respirar y ver cómo se puede realizar el trabajo de mejor manera posible.

Las consecuencias nocivas que pueden acarrear en los docentes son desencadenantes de problemas a nivel general, como puede ser:

- Problemas en el plano psicológico, el enfado, cansancio o desgaste, afectan a el interés de su labor y en el proceso de enseñanza.
- Problemas físicos, como trastornos psicosomáticos que pueden repercutir en el ausentismo laboral o las relaciones interpersonales.

The infographic is a collage of text and images. It features a central brain illustration with colorful splatters, a chalkboard with 'Problem Solution', a classroom scene, and several text boxes. The text boxes include: 'RESPONSABILIDADES DEL DOCENTE' with a list of tasks; 'EL MAESTRO O MAESTRA NO SOLO TIENE QUE HACER SU LABOR EN EL CENTRO SINO TAMBIÉN FUERA DE ÉL'; '¿CÓMO AFRONTAR EL DÍA A DÍA?' with a list of coping strategies; 'FACTORES EN EL DESEMPEÑO DOCENTE' with a list of stressors; and a quote: 'SI EN EL TRABAJO HAY CONDICIONES ADECUADAS, LA PERSONA SE SENTIRÁ BIEN'.

RESPONSABILIDADES DEL DOCENTE

- Preparar y planificar lecciones
- Realizar trabajos de corrección
- Redactar informes
- Preparar a los alumnos para los exámenes
- Crear y adaptar recursos pedagógicos
- Asistir a reuniones del claustro y reuniones de padres
- Etc...

EL MAESTRO O MAESTRA NO SOLO TIENE QUE HACER SU LABOR EN EL CENTRO SINO TAMBIÉN FUERA DE ÉL

¿CÓMO AFRONTAR EL DÍA A DÍA?

- Superarse a sí mismos y adquirir nuevas herramientas
- Tener una actitud positiva y amar el trabajo
- Saber escuchar a tus estudiantes y adaptarse a sus necesidades
- Tener claros los objetivos.
- No temer al cambio
- Saber comunicarse
- Confiar en tus estudiantes.

FACTORES EN EL DESEMPEÑO DOCENTE

- Trabajo diario
- Cansancio
- La jornada escolar
- Las familias
- Entre otros

"SI EN EL TRABAJO HAY CONDICIONES ADECUADAS, LA PERSONA SE SENTIRÁ BIEN"

Problem Solution

3.4 ALGUNOS EJEMPLOS DE SITUACIONES DE RIESGO EN EL PUESTO DE TRABAJO

El observatorio permanente de riesgos psicosociales dató en 2019, una serie de datos relevantes sobre prevención de riesgos laborales y calidad de vida en el trabajo, así como diversas guías y una aplicación. (Avilés, 2019)

- Un 30% de los trabajadores no tienen unas condiciones ambientales favorables
- Un 70% cree que carece de autonomía en su puesto de trabajo
- Un 74% tiene inseguridad por su permanencia en el puesto
- Un 86% siente estar quemado/a en su puesto laboral

Para poder clarificar este término, voy a presentar una serie de ejemplos de riesgos laborales que pueden sufrir los docentes de manera generalizada. Para ello primero, es importante saber cómo se analiza, valora, identifica y por último se estima.

- Para el análisis:
 - Conocer la situación o el motivo de daño
 - Valoración de los agravantes y los agentes que influyen en ello
- Para su valoración: Con los datos recabados en el análisis podemos tener una dimensión más evaluativa del caso.
- Para su identificación
- Para su estimación: Son las conclusiones que se dan de la intervención realizada.

Esto se refleja en el procedimiento a seguir en la evaluación de diagnóstico de las consecuencias, al igual que su probabilidad de grado de tolerancia tienen ante ese riesgo:

- El procedimiento debe seguir una serie de fases para crear una mejora en el puesto laboral, en este caso docentes:
 1. Identificar el riesgo
 2. Utilización de técnicas a aplicar
 3. Planificación del estudio
 4. Análisis de los resultados obtenidos, recogidos en un informe
 5. Elaboración de un programa de intervención
 6. Seguimiento y control del caso

- La importancia de ese riesgo y el grado de tolerancia o lucha tiene. Un ejemplo puede ser;

CONSECUENCIAS			
	MUY DAÑINO	DAÑINO	LEVE
ALTO	Tolerable	Moderado	Peligroso
MEDIO	Moderado	Tolerable	Trivial
BAJO	Trivial	Peligroso	Tolerable

El trabajo del profesor o profesora está sometido a una cantidad de riesgos, de los cuales, muchos no son conscientes de ese problema que puede desembocar a enfermedades o patologías. Algunos de los ejemplos de riesgos en el día a día son:

- Problemas con el alumnado y las familias
- Alumnos y alumnas desmotivados
- Falta de compañerismo
- Poco reconocimiento social
- Contagios de enfermedades
- Alta carga de trabajo
- Malas condiciones ambientales
- Sobrecargas de actividades docentes añadidas
- Alto nivel de exigencia

• ¿CÓMO PREVENIRSE? •

EJEMPLOS DE SITUACIONES DE RIESGO

Por Marta Holguera



CONTAMINACIÓN ACÚSTICA

Contaminación acústica, en el interior del aula, donde el silencio, no existe.

TIP: Intentar no forzar la voz



RIESGOS ERGONÓMICOS

Todos los relacionados con la postura de trabajo o realización de movimientos repetitivos.

TIP: Corregir posturas, el cuerpo es tu herramienta de trabajo



CAÍDAS AL MISMO NIVEL

Caídas producidas por el mal estado del suelo, suelos resbaladizos, pasillos ocupados por mochilas

TIP: Intentar fijarse



SOBRESFUERZOS

Transporte continuado de recursos didácticos o por manipulación manual de cargas

TIP: Usar mochilas



ESTRÉS LABORAL

Se perciben las diferentes demandas del medio como excesivas o amenazantes

TIP: Intentar bajar el nivel de rendimiento



VIOLENCIA LABORAL

Violencia en cualquier ámbito de la jornada escolar y fuera

TIP: Dar parte de ello

Es importante destacar que estos problemas pueden derivar o son problemas en la salud. Estas son por ejemplo, patologías traumatológicas y reumatológicas, como dolor de cervicales, lesiones musculares o dolor de espalda. Afecciones en el aparato fonador y respiratorio, como faringitis, disfonías o catarros.

También se pueden datar algunos de los riesgos más frecuentes que están sufriendo los docentes que eran de una enseñanza online, como pueden ser la fatiga visual. El uso repetitivo y largas horas frente a cualquier pantalla, hace que la luz reflejada, perjudique en mayor o menor medida según su uso. Esto se detecta de manera rápida ya que produce rojez de ojos dolor de cabeza y cansancio. Algunas de las medidas que se pueden tomar son:



4.PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

4.1 OBJETIVOS

- ❖ Analizar los posibles riesgos psicosociales que se dan en una muestra de profesores y profesoras de primaria en Valladolid, tanto en la enseñanza presencial como online
- ❖ Conocer los síntomas más frecuentes dados por los docentes de manera individual.
- ❖ Estudiar el caso de docentes en el aula y ayudar en la adquisición de técnicas o recursos para una mejora de su propio bienestar laboral.

4.2 CONTENIDOS

- ❖ Riesgos psicosociales que se dan en docentes presenciales y online
- ❖ Métodos y medidas preventivas en la práctica docente
- ❖ El docente online, preparación a las nuevas medidas de enseñanza

4.3 METODOLOGÍA

Para su investigación se siguió el planteamiento o pasos a seguir para la detección de un riesgo social, de manera más personal y buscando la mayor efectividad para su trabajo diario, para todo el trabajo de campo. (Instituto Nacional de seguridad e higiene en el trabajo, 1999)

1. Identificación del riesgo

La elección de unas buenas preguntas sobre este tema a tratar se basó en leer e informarme de libros, estudios u otros apoyos bibliográficos; esencial para organizar los siguientes pasos a seguir. Aquí planteo unas preguntas que han sido constantemente en cambio, ya que en un primer caso el trabajo sería únicamente del docente presencial. Las preguntas para un docente presencial común fueron:

- ¿Cómo puede afectar a su labor diaria?
- ¿Se puede prevenir o depende de diferentes variables del perfil?
- ¿Cómo se tratan estos casos, de manera real?

Por otro lado, para el docente que ya no es presencial, las preguntas tuvieron que ajustarse a las nuevas situaciones al igual que los docentes de primaria:

- ¿Qué supone el paso de la docencia presencial a la online?
- ¿Es una buena educación la que se está impartiendo?
- ¿Cómo es la relación que tiene el docente con su alumnado?

2. Elección de la metodología o técnica

Para la elección de la metodología a seguir fue teniendo en cuenta mis limitaciones, tanto a nivel académico, como en mi alcance para realizar un trabajo con una muestra mayor. Determine aplicar una técnica como la encuesta, ya que nos dan una evaluación de manera comparativa, y después con la descripción de un caso concreto. También al tener que ampliar la investigación en los docentes

online, utilizando las mejores técnicas idóneas para la posterior interpretación de los resultados, detallado en el marco teórico.

3. Trabajo de campo

Es una investigación descriptiva y cuantitativa, por el uso de las entrevistas e informes de los casos. Las entrevistas a diferentes docentes de la educación primaria de Valladolid siguieron el estilo encuestas istas-21, utilizadas para la atención a los riesgos laborales.

Para la entrevista personal se modificaron ciertas preguntas y focalizando en lo que nos estaba comentando la docente, tanto presencial como online.

También se realizó un seguimiento en el desarrollo de la labor docente, pudiendo hacer una evaluación observacional.

4. Análisis de resultados

A partir de los resultados de las encuestas de manera general pude darme cuenta de cuáles eran los riesgos psicosociales o factores que afectan a una pequeña muestra de docentes. Las malas condiciones de trabajo se daban en los dos tipos de docencia estudiado, por ello, la importancia de detectar las causas reales para evaluar el riesgo.

5. Medidas de prevención

Tras la evaluación de los resultados, se buscó información y posibles técnicas que podían ser susceptibles para mejorar la calidad laboral de la docente presencia, buscando de manera concreta, técnicas y medidas para su riesgo; y para el docente online trabajando en una guía de recursos y medios para mejorar su readaptación a las situaciones.

4.3.1 FASES

Todo lo que he ido destacando, se ha realizado centrándonos en algunos de los rasgos más notorios que se han dado en las encuestas. Partiendo de las respuestas de los docentes, de diferentes centros educativos, se han detallado los conceptos más relevantes para entender y clarificar el por qué se han usado o se han seleccionado esas técnicas para hacer mejoras a nivel individual.

Para el **trabajo del docente presencial** se han seguido cinco fases:

- ❖ **1.º Fase:** Encuesta a diferentes docentes que ejercen su trabajo en la Educación Primaria en Valladolid
En el trabajo previo, se realizaron una serie de encuestas a diferentes docentes de diferentes centros de Valladolid, tanto de colegios públicos, como concertados e intentando ampliar la mayor participación a nivel interna de los centros seleccionados.
- ❖ **2.º Fase:** Observación y acompañamiento en el ejercicio docente
- ❖ **3.º Fase:** Análisis y desarrollo fundamentado del riesgo datado de manera individual
- ❖ **4.º Fase:** Búsqueda de técnicas y mejoras para el docente
- ❖ **5.º Fase:** Evaluación de resultados de las técnicas empleadas tras el paso del tiempo

Para el **trabajo del docente online** se realizó el siguiente estudio:

- ❖ **1.º Fase:** Elaboración de una encuesta docente en estos momentos de confinamiento y sus conocimientos.
- ❖ **2.º Fase:** Elaborar una guía de ayuda para el docente en el uso del e-learning.
- ❖ **3.º Fase:** Elaboración de una guía de recursos y herramientas para ejercer la docencia online.

4.4 CASOS

4.4.1 DOCENTES PRESENCIALES

Fase 1.º

Las encuestas de diferentes docentes de centros educativos de la provincia de

Para poder detallar los resultados de las encuestas, las he dividido en tres grandes grupos de atención:

- Satisfacción laboral

Los encuestados, en este grupo de atención, detalló un buen ambiente de trabajo y pasión por la docencia de manera generalizada. Se sienten cómodo con la labor a realizar y sus condiciones.

Hay un dato que hay que destacar, es el hecho de las trabas administrativas que hay para la ejecución o mayor libertad en el ejercicio.

- Condiciones del trabajo

- Ambientales: La mayor parte de los encuestados tienen buenas relaciones personales e interpersonales en su puesto de trabajo y el centro en su conjunto. Como dato a destacar es la dificultad en algunas ocasiones de mejoras en el puesto de trabajo.
- Personales: El cansancio y el cuerpo son los datos más destacados de los resultados ya que un 67% cree que existe una gran carga y responsabilidad en su puesto. Esto desencadena en problemas de concentración o de atención activa.

- Autoconcepto

Todos y cada uno de ellos han mostrado un gran conocimiento personal, al igual que una pasión por su labor docente.

Fase 2.º

Tras recopilar algunos datos generales, de diferentes participantes docentes. Planteo la valoración de los resultados, poco concluyentes y lo intento identificar en un caso concreto a seguir y evaluar. Para ello, se realiza una encuesta personal siguiendo los parámetros de las encuestas istas-21 ¹para conocer el área a trabajar.

La profesora María González, docente del colegio García Quintana, es tutora del curso de tercero de primaria e imparte clases troncales, en dicho curso, ciencias sociales y naturales en quinto y sexto. Lleva ejerciendo la profesión más de 25 años, tanto en educación infantil como en primaria, al igual que diferentes referentes escolares.

El cuestionario (ANEXO) está dividido en cinco grandes grupos para identificar el factor de riesgo psicosocial que se está dando. Los resultados fueron:

Exigencias psicológicas

- Cuantitativas: La jornada escolar se queda corta en muchas ocasiones y todo ese trabajo que no se ha podido realizar es extra que se lleva a casa.
- Cognitivas: El tiempo para la realización optima de todo es escasa.
- Emocionales: Estas enseñando no eres una máquina de datos, pero si que soportas una cantidad de situaciones de desgaste emocional.
- Autocontrol: Es complicado ya que tratas con pequeños y es muy importante lo que dices y cómo lo dices.
- Sensoriales: Es un trabajo de atención constante en el que se realizan multitareas de manera simultánea.

Control del trabajo

- Influencia en el trabajo: El buen trabajo del docente viene muy marcado con todo lo que le ocurra a la persona, tanto a nivel emocional, como personal.
- Posibilidad de desarrollo: En muchos casos muy poca posibilidad a nivel burocrático.

¹ Es un instrumento que se usa para medir los riesgos psicosociales que hay en un puesto de trabajo, según sus características en la salud del trabajador.

- Control del tiempo en el trabajo: Los tiempos están muy marcados y son un lastre en muchas ocasiones, ya que se quedan cortas las horas de clase, al igual que sus cambios o descansos inexistentes.
- Sentido del trabajo: Es su modo para completar su vida, con algo que ama.
- Integración en el centro: Los problemas del aula se van con uno a casa, pero hay que saber separar los momentos.

Compensaciones

- Inseguridad: La mayor inseguridad son los cambios en la educación que se están dando y el poco tiempo de reajuste y cambio continuo en el ejercicio docente, así como sus planes oficiales.
- Estima: El reconocimiento al profesor es raro hoy en día, por eso no le da importancia y se suele quedar con los agradecimientos.

Presencia

En este apartado esta profesora tiene un alto peso familiar al tener familia numerosa, pero no afecta en las tareas y organización o concilio familiar el trabajo.

Apoyo social

- Previsibilidad: Comprende y conoce la autonomía de su trabajo.
- Claridad de rol: Tiene claro cómo quiere que se haga su trabajo y ella es quien marca sus objetivos diarios.
- Conflicto de rol: En estas preguntas hay algún que otro conflicto, debido a su alto cargo de tareas a ejercer, cree que hay cosas que a nivel interno se deben de dar como es agilizar procesos de incorporación de profesorado.
- Tipos de liderazgo: Está en consonancia con el equipo directivo ya que trabajan codo con codo con el docente y el alumnado.
- Refuerzo: El buen ambiente entre compañeros hace que se puedan comentar cambios, mejoras u opiniones sobre la práctica docente.
- Apoyo social: En este apartado de preguntas, no hay ningún problema con el apoyo de toda la organización.
- Posibilidades de relación social: El tiempo para el trabajo entre compañeros y compañeras es escaso y la comunicación durante la jornada laboral es imposible.

Siempre hay huecos libres o actividades añadidas en los que se puede trabajar las relaciones.

- Sentimiento de grupo: El trabajo común en el centro es impecable, trabajan por proyectos la mayor parte de las veces y realizan un trabajo cooperativo por parte del equipo docente y directivo para su ejecución.

Tras la valoración de resultados de la entrevista personal, se me permitió estar acompañando a la profesora en una jornada laboral y poder observar y ver con detalle lo ya comentado. Para poder dar una valoración individual de las técnicas a seguir para intentar paliar ese riesgo. Siguiendo una tabla de valores, previamente destacados tras la intervención.

A OBSERVAR	SI	NO	RARO
Usa modulaciones en la voz	x		
Identifica su molestia inmediata en el cuerpo		x	
Sabe actuar en momentos de control y orden	x		
Utiliza cuñas en su práctica docente			x
Tiene un estado activo constante			x
Siente cansancio o aburrimiento	x		
Pierde su dinamización		x	
Tiene tiempo de descanso		x	

Con este pequeño informe de control, quise detallar los datos más fundamentales que se hablaron en la entrevista personal y tras la realización de la encuesta. Los resultados, pese a parecer poco concluyentes, al visualizar la labor docente se pudieron tomar notas como:

- Usa modulaciones en la voz: A lo largo de su jornada escolar tiene que utilizar modulaciones en su voz, tanto para dar dinamismo a sus clases, como para mantener el orden y control de la clase. Por lo general tiene problemas y esta en constante hidratación. El trabajo constante de explicación aula tras aula, va siendo gradual su pérdida de la afonía como su irritación.
- Identifica su molestia inmediata en el cuerpo, pese a lo anteriormente comentado, se repiten movimientos posturales de sensación de pesadez en hombros y cervicales, de manera muy puntual, pero repetidas veces en su práctica.
- Sabe actuar en momentos de control y orden, tiene un pleno control del aula y una atención plena de todos sus discentes, debido al gran interés que sabe captar.

- Utiliza cuñas en su práctica docente, utiliza cuñas motrices en sus ejercicios de aula pero ella esta activa en su labor, resolviendo dudas y enriqueciendo el aprendizaje autónomo.
- Tiene un estado activo constante, y continuado, es un desgaste físico y mental constante, pero que lo hace con muy buena armonía y predisposición. Siendo normal el cansancio en los últimos momentos de la jornada laboral.
- Siente cansancio o aburrimiento, es una apasionada de su trabajo, siente cansancio de su carga docente y en algunos momentos en exceso.
- Pierde su dinamización, no se nota perdida de la motivación en sus explicaciones y en el desempeño de su trabajo.
- Tiene tiempo de descanso, muy reducido, su día consiste en ir de una clase a otra sin mucho tiempo de cambios, ya que esperan a que lleguen el siguiente docente en hasta cuarto de primaria, como norma generalizada en el centro. Comentó también que en los recreos o horas libres tienen pequeñas reuniones entre profesores, organización del aula u trabajo atrasado.

Fase 3.º

Los problemas que se pudieron detectar son:

- Gran carga de trabajo

Cuando se realizan diferentes tareas de manera simultánea y con gran capacidad de atención al trabajar, podemos percibir ciertas demandas del medio de manera excesiva. Esto nos lleva al caso del estrés, como respuesta adaptativa a esa situación o momento, de manera externa o interna. Es importante señalar que no todo tipo de estrés es negativo, y en el que se pueden diferenciar según su duración y utilidad:

- Según su duración: Puede ser **agudo**, que es intenso en el momento de cambio de la zona de confort, pero que disminuye con el tiempo; o puede ser **crónico** que afecta en nuestra vida cotidiana, siendo la más peligrosa.
- Según su utilidad: Cuando la persona recibe el estímulo como un reto y la presión la gestiona de manera motivadora, se llama **eutrés**; la sensación de impotencia o bloqueo a la hora de realizar una tarea puede crear desgaste, llamado **distrés**.

El docente debe tener plena energía en su labor que puede derivar a un estrés crónico, o síndrome del profesor quemado. Para detectar a un profesor que esta perdiendo sus facultades en su trabajo, se puede recoger en cuatro planos conceptuales: falta de satisfacción personal que se ve reflejado en la falta de reconocimiento, el esfuerzo emocional constante supone un agotamiento, aparición de problemas físicos como musculoesqueléticos y la falta de sensibilización o cinismo en las clases.

Cuando una persona que trabaja con personas, sean de la edad que sean, han perdido su capacidad total para trabajar y por tanto asegurar una buena enseñanza. Las principales causas de este declive pueden ser diferentes, como personales del individuo, por la situación laboral, psicológicos o somáticos, algunos ejemplos de ellos son:

- Dificultad en la toma de decisiones o autocontrol
- Dificultad en sus relaciones, falta de pertenencia al grupo o centro
- Trastornos cardiovasculares o musculoesqueléticos
- Inseguridad en su puesto

- Problemas ergonómicos

La columna vertebral se compone de cinco regiones: coxis amortiguador, sacro transmisor de la parte inferior, lumbar equilibrio de cargas, dorsal con las costillas y cervicales soportando el cráneo con su movilidad. Las vértebras que lo conforman son las que permiten su movimiento y giro. Cuando se realizan posturas forzadas en el ámbito laboral se pierde el bienestar del cuerpo y deriva como poco en lesiones de sobrecarga muscular.

Este tipo de problemas es bueno corregir cuanto antes; podemos determinar posturas repetitivas, a lo largo de la vida laboral, puede provocar alteraciones tan poco perceptivas que se detectan cuando se vuelven crónicos.

Para determinar este problema se pueden detallar las siguientes fases:

- Primera: Aparición de los primeros síntomas.
- Segunda: Dolores que en reposo antes se solventaban y ahora son más persistentes y más durante el sueño.
- Tercera: El dolor se vuelve crónico y afecta en el desarrollo personal y laboral, siendo muy complicado revertir el daño.

Las causas principales de estos problemas es el tipo de trabajo del docente, en el que la mayor parte del tiempo lo emplea de pie, andando o inclinación hacia el alumnado, todo condicionado por la fatiga postural. Algunas de las posturas que afectan en el desarrollo docente pueden ser:

- Flexión sostenida: El alumnado con el que se trabaja, por norma general tienen menos estatura, las flexiones o ayudas en la mesa de trabajo puede provocar daño en las cervicales.
- Torsiones del tronco: En clases magistrales no habría ningún problema ya que estas en continua visualización del público, pero en la escuela los giros o torsiones es muy común, como cuando se escribe en la pizarra.
- Peso de carga: Con la digitalización de los libros de texto se alivia un poco más el peso de carga que tienen l transportar sus recursos y materiales de un aula a otra.
- Hiperextensiones: Se dan cuando se esta escribiendo en la pizarra tradicional o en movimientos muy grandes.

- Problemas fónicos

La mayor herramienta que tiene el docente es la voz, el trabajo que realizan es continuado y a lo largo de toda su jornada, pero también esencial en su vida cotidiana. La higiene vocal son todas aquellas habilidades o técnicas que la persona usa para facilitar o prevenir problemas en la voz. Es esencial que los docentes tengan buena higiene vocal ya que, según la OIT (Organización Internacional del Trabajo, 2013) el profesorado son la categoría profesional con mayor riesgo de contraer problemas o enfermedades relacionadas con la voz. Pese a esto la única patología reconocida a la profesión docente en este tema, son los nódulos que se forman en las cuerdas vocales debido a un esfuerzo continuado y sostenido de la voz.

Dentro de las patologías por una falta de higiene vocal pueden ser, por ejemplo, laringitis, faringitis, afonía o disfonía. Centrándonos en las últimas para detallar su diferencia, ya que, una es pérdida total pero temporal y por el contrario la disfonía, la alteración de las características de la voz.

Fase 4.º

A continuación se detallarán las técnicas o herramientas que se han propuesto para su uso cotidiano, de los problemas analizados y detallados anteriormente. Las referencias y la selección de claves se realizaron teniendo muy presente las características y estilos de enseñanza que ella realizaba, siendo lo más precisa para su comodidad y no fuera forzado su uso. Primero presentaré algunos puntos donde hay que poner atención y después la propuesta dada a la profesora.

- Gran carga de trabajo

Para cada persona es importante elegir la herramienta o técnica que mejor le ayude a afrontar ese proceso o principalmente, en mi caso, intentar no llegar a ese nivel de estrés por la gran carga de trabajo diario. Al hacer el estudio ella comentó que intentó realizar técnicas de relajación y no supo realizarlas, pero que le gustaban. Para ello, seleccioné una técnica de respiración y relajación, para poder realizar en pocos minutos y el uso de un cuaderno del estrés.

- La profesora cuando perdía un poco el control y buen uso de la clase notaba dolores corporales, señal de la conexión cuerpo y mente, para ayudarla realizamos una relajación isométrica. Es un tipo de relajación variante de la progresiva, de Smith, debido a que su realización es cómoda y fácil.
- Realización del cuaderno del estrés, con esto lo que se pretende es que por ella misma intente detectar cual es el factor que más se repite y cómo la influye a ella. Las fichas del cuaderno son:

	RESPUESTA
Descripción de la situación	
¿Cómo fue tú respuesta a la situación?	
¿Te afectó o cuáles fueron las consecuencias a la respuesta?	
¿Estas conforme con tú respuesta del momento?	
Si la respuesta anterior es negativa, ¿qué habrías cambiado	

y que consecuencias tendría en ti?	
Conclusión con en una palabra	

- Problemas ergonómicos

Algunas de las claves en las que hay que poner medidas o una corrección son:

- Evitar girar el tronco y realizar el giro completo, cuando se está de espaldas a los discentes.
- Tener libertad de movimientos, como cambios de posiciones.
- Intentar en el mayor caso posible adaptar el material al docente, por ejemplo las alturas de las pizarras.
- Mantener una buena postura en las diferentes tareas, con la “espalda bien estirada”.
- Potenciar el uso de cuñas motrices para evitar el desgaste físico.

Se propusieron una serie de ejercicios, de estiramiento y estimulación de la zona afectada al igual que su uso de manera general. Estas fueron detalladas en un informe de la Secretaría de salud laboral y medio ambiente, en el que se elabora un informe detallado de su ejecución.

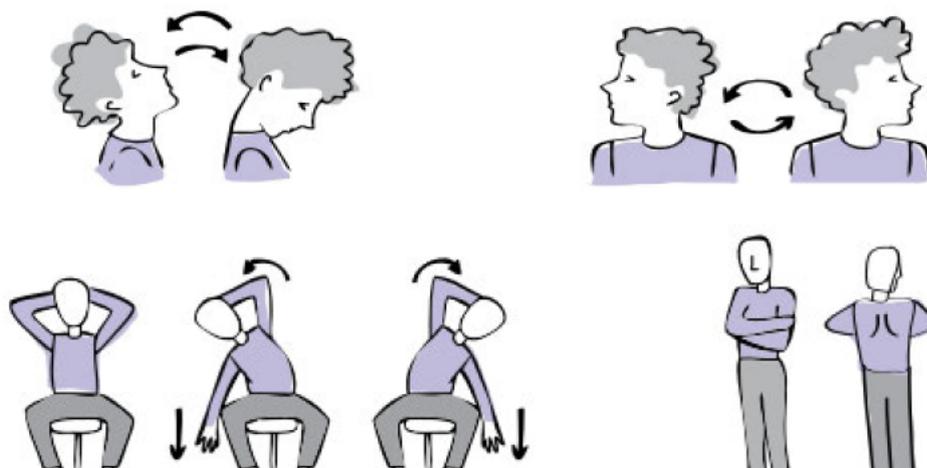


Imagen sobre algunos ejercicios propuestos para evitar problemas ergonómicos https://saludlaboral.org/wp-content/uploads/2019/04/riesg_ergon_enfer_junto.pdf

Todos estos ejercicios son para su uso en momentos concretos, pero también lo que pretendo con estos ejercicios es que al realizarlo de manera diaria y corrigiendo algunos de los ejemplos detallados, los problemas ergonómicos de los docentes se pueden corregir y detectar a tiempo.

- Problemas fónicos

Algunas de las medidas, pese a ser básicas, son esenciales y tienen que ser de forma autónoma su higiene. Las medidas o elementos a tener en consideración son:

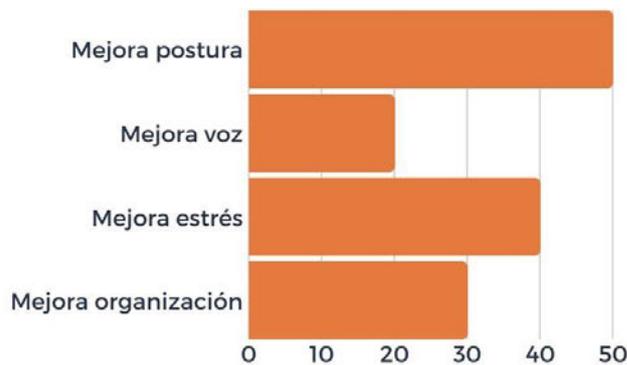
- Bostezar, este ejercicio provoca que se relaje la zona de la faringe
- La hidratación continua y necesaria para la garganta
- Mantener una buena postura, esto favorece al sonido
- Evitar carraspear o toser ya que produce una mayor irritación

Para que la docente realizara unos ejercicios de higiene vocal y sobre todo para mejorar la emisión a la hora de comunicar, se siguieron los siguientes:

1. Ejercicio centrándonos en la exhalación ya que ese aire produce una reacción como de derrumbe en la caja torácica, entrenando para tenerla abierta en la exhalación vocal.
2. Dejar que salga un sonido espontáneo, es el movimiento el que lleva al sonido. Percibe cómo la zona abdominal influye en la voz y realizar sonidos manteniendo la atención tanto en la vibración como en la zona baja del vientre.

RESULTADOS CASO PRESENCIAL

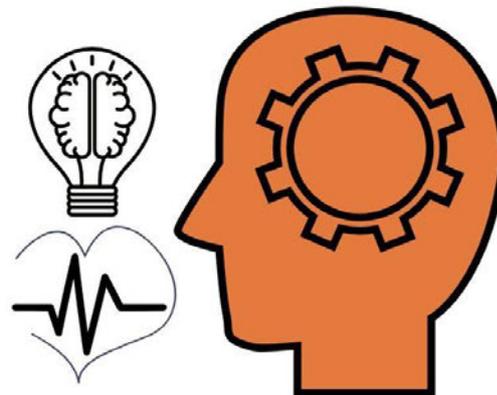
DATOS A DESTACAR



La identificación y la planificación para paliar el problema en el aula se centro en las necesidades de la profesora. Teniendo un alto nivel de trabajo y por tanto estrés que se evidencian en problemas en la voz y cuerpo.

PUNTOS A TRATAR

Tratar de solventar el foco de estrés o conflicto para la profesora para solventar y dar ayuda a las necesidades en su labor docente



RESULTADOS

ESTRÉS

POR UNA MALA ORGANIZACIÓN Y PROBLEMAS ADMINISTRATIVOS QUE CONLLEVA A PROBLEMAS EN



**VOZ
CUERPO**



**USO DE
TÉCNICAS
ADAPTADAS**



4.4.2 DOCENTES ONLINE

Fase 1.º

El sondeo realizado a diferentes profesionales de la docencia que se han visto evocados a la ejecución de su labor docente de manera online refleja unos datos muy claros:

1. ¿Tienes conocimientos para ejecutar una clase online?
2. ¿Has utilizado herramientas para una clase invertida?
3. ¿Cuál es tu mayor reto a la hora de ser docente online?

Estas preguntas fueron respondidas por los mismos docentes de la encuesta anterior, docentes que han pasado de una enseñanza presencial a virtual. De manera generalizada lo que más demandaban era ayuda con la elaboración de nuevos recursos educativos y herramientas para poder seguir dando clase y la premisa de su uso, muchos de ellos sin habilidades adquiridas.

En la primera pregunta los encuestados dataron que más del 42% de ellos tenía un elevado nivel de manejo y de conocimientos tic, mientras que el resto poseía habilidades digitales pero no para la impartición plena de sus objetivos educativos.

La segunda pregunta fue afirmativa en todos los casos, pero a excepción de dos docentes que habían elaborado métodos de class flipper, el resto solo conocía herramientas y algunos conceptos de aplicaciones de uso.

En la última pregunta las respuestas fueron muy variadas pero todas ellas unidas por un hilo conector que es la incertidumbre de sus capacidades y la selección de materiales que faciliten el aprendizaje desde casa.

Fase 2.º

Definición

Algunos pedagogos propusieron un nuevo dominio de aprendizaje, la educación online, que combinaba rasgos de la educación a distancia tradicional (en sus orígenes, educación por correspondencia) con la intensa interacción comunicativa que se produce en la formación presencial. Su hipótesis central era que los nuevos medios, especialmente las redes informáticas, podían enriquecer notablemente la interacción entre profesores y estudiantes. (Harasim, 1990)

Por otro lado, Keegan distingue de otras modalidades la docencia online en: (Keegan, 1988)

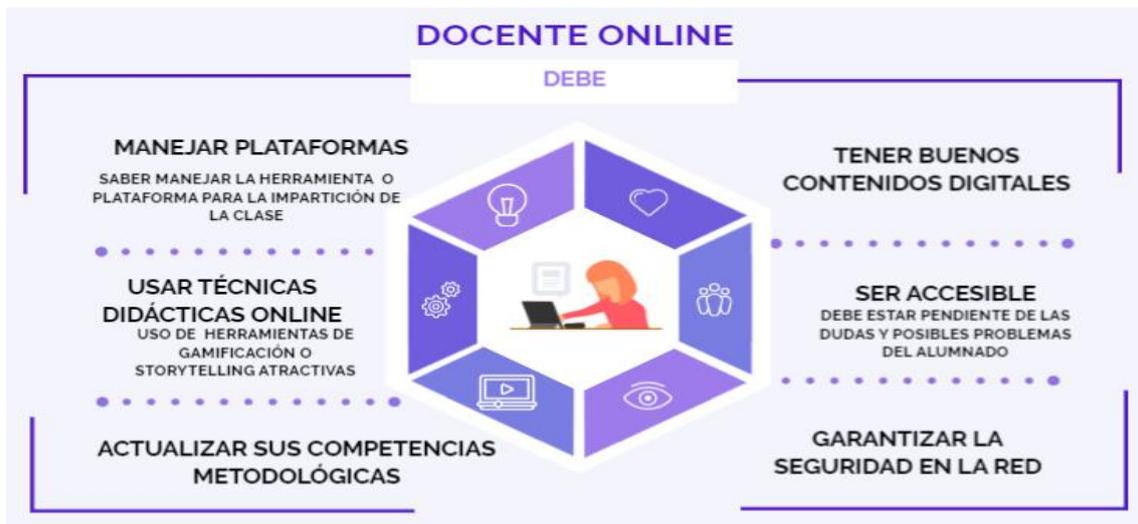
- La separación física entre profesor y estudiantes
- La existencia de una institución educativa que ordena el proceso
- Por el uso de medios de comunicación en la comunicación alumno y profesor
- La diferencia radicalmente de otras modalidades educativas

Características

- Tiene que tener una buena formación académica
- Es hábil en el manejo de herramientas tecnológicas
- Tiene experiencia en docencia online
- Es proactivo
- Sabe desarrollar contenidos, habilidades y competencias de manera virtual

Funciones (Ackermann, 1995)

- Académica: Saber dotar a los discentes de un aprendizaje autónomo, ajustado a sus ritmos de aprendizaje, conociendo el recorrido curricular del alumnado para ajustar su estilo de enseñanza.
- Social: Afianzar la unión de grupo, así como el fomento del trabajo colaborativo, establecer vías de comunicación o establecer un objetivo común.
- Técnica: Ayuda a sus alumnos en el uso de las herramientas online, así como su funcionamiento, para poder desarrollar la educación online.
- Orientadora: Ser el eje conductor y guía en el desarrollo de los diferentes ejercicios y actividades que se desarrollan.



También quiero destacar la importancia de determinar la **clasificación de relaciones** que se pueden dar en la educación online, para poder ajustar y seleccionar las técnicas o herramientas, más favorables, (McIsaac y Gunawardena, 1998)

- Estudiante y estudiante
- Estudiante y docente
- Estudiante con el contenido
- Estudiante con la herramienta a usar

Consejos para la docencia online:

1. Escoger una herramienta o plataforma que conozcas y sepas utilizar para impartir la clase.
2. Organizar muy bien el tiempo que se va a emplear para todo, como el tiempo de clase, trabajo, evaluación; pero también el tiempo del discente, para no sobrecargar de contenidos y ejercicios.
3. Usar la mensajería instantánea para estar cerca de las familias y discentes, para solventar dudas, problemas en el desarrollo del ejercicio.
4. Ser un docente guía de la formación, en el que el alumnado marcará su ritmo individual de aprendizaje.
5. Usar recursos atractivos y explicaciones cortas.
6. Tener un seguimiento de manera individual y evaluar, como por ejemplo a través de juegos, para saber el logro de objetivos conseguidos.

Fase 3.º

A continuación detallaré algunas de las herramientas y recursos que pueden ayudar en el desempeño de su labor docente:

Entornos de trabajo

En este apartado detallo herramientas de trabajo muy útiles tanto para el estudiante, como para el docente, ya que el uso puede facilitar y ahorrar mucho tiempo al tener sincronizadas las plataformas y poder tener un orden y control de sus asignaturas.

- **Office365.** El entorno colaborativo de Microsoft proporciona un espacio para la creación de minisites, grupos de trabajo, almacenaje en la nube, chat o edición online de documentos, entre otras herramientas útiles para trabajar de forma colaborativa.
- **Zoho.** Grupo de aplicaciones web que permiten crear, compartir y almacenar archivos en línea. También incluye chat, videoconferencias, mail, calendario y herramientas de ofimática en línea.
- **Google Apps for Education.** Entorno colaborativo enfocado especialmente al ámbito de la educación, en el que se incluyen diversas herramientas de Google que permiten trabajar en línea: Gmail, Google Drive, Google Calendar, Docs o Sites.
- **Edmodo.** Plataforma educativa que permite compartir documentos e información y comunicarse en un entorno privado, a modo de red social.

Recursos para comunicarse, debatir y colaborar

Con las medidas adquiridas por la pandemia, hemos tenido que aprender otros tipos o vías de comunicación para el seguimiento del curso académico. Para ello, presento mi selección personal de herramientas y plataformas con las que se puede tanto crear un directorio de recursos y tareas, como crear y trabajar de manera colaborativa.

- **Blogger.** Herramienta de creación de blogs de Google, sencilla y eficaz, para todo tipo de usuarios.
- **WordPress.** Una de las herramientas de creación de blogs más completas, ya que permite personalizar y adaptar la bitácora a las necesidades de cada usuario.

- **Tumblr.** Plataforma de microblogging centrada sobre todo en la imagen, aunque permite también incluir textos, vídeos, enlaces o audios.
- **Wikispaces.** Espacio para creación y alojamiento de Wikis. Cuenta con una herramienta, Wikispaces Classroom, especialmente desarrollada para el ámbito escolar que incluye un newsfeed y la posibilidad de organizar grupos o clases y monitorizar el trabajo de cada alumno. Es de pago pero permite prueba gratuita.
- **Remind.** Aplicación de mensajería segura donde los números quedan ocultos. Además, permite enviar adjuntos y clips de voz, y establecer una agenda de tareas con recordatorios.
- **Google Hangouts.** Aplicación con la que se puede establecer un grupo de chat o videochat (hasta 10 personas) que permite enviar lecciones online a los alumnos o crear una clase o grupo virtual de intercambio de opiniones.
- **Marqueed.** Herramienta online con la que los usuarios pueden realizar marcas y comentarios sobre una imagen para poner en común sus ideas e intercambiar opiniones de forma visual. Permite crear grupos y proyectos.
- **Voxopop.** Sistema de foros con voz. Los usuarios incluidos en determinado grupo de trabajo pueden opinar respecto al tema propuesto mediante audios que van apareciendo como respuestas.
- **Padlet.** Herramienta para crear murales virtuales de forma colaborativa, en los que se pueden incluir elementos multimedia, vínculos y documentos.
- **Stormboard.** Herramienta online para hacer lluvias de ideas 2.0 e intercambiar opiniones sobre un tablero virtual. La versión gratuita permite trabajar con grupos de hasta cinco usuarios.
- **Mindmeister.** Aplicación para elaborar mapas mentales en línea y de forma colaborativa, útiles hacer lluvias de ideas o estructurar los ejes del trabajo. Permite insertar multimedia, gestionar y asignar tareas y convertirlos en una presentación o en un documento imprimible.
- **Symbaloo.** Tablero virtual para compartir enlaces o recursos web interesantes, perfecto para recopilar fuentes o documentación.

Herramientas para compartir archivos

Muchas veces los documentos que queremos compartir o enviar son demasiado pesados para muchas herramientas, por ello, planteo una serie de almacenamientos en la red que pueden compartirse de manera individual cada trabajo con muy buena calidad.

- **Dropbox.** El servicio de almacenamiento en línea más utilizado, para guardar todo tipo de archivos. Ofrece la posibilidad de crear carpetas compartidas con otros usuarios y conectarse desde distintos dispositivos mediante apps.
- **Google Drive.** Almacenamiento en la nube de 15 Gb, para guardar y compartir todo tipo de documentos y carpetas. Disponible como aplicación para móviles y tabletas. Además, permite editar directamente los documentos en línea con Google Docs.
- **WeTransfer.** Una forma sencilla de enviar documentos, especialmente de gran tamaño (hasta 2 Gb), a cualquier usuario a través de un enlace por email. Los archivos no se almacenan, sólo se conservan durante unos días y después se borran.
- **Jumpshare.** Espacio online para subir archivos en alta calidad sin que se pierda información y compartirlos con quien se quiera.

Recursos para organizar el trabajo

La tarea docente tanto presencial como online necesita de una buena organización y planificación, en este apartado, encontramos una serie de herramientas que nos pueden simplificar ese trabajo.

- **Google Calendar.** El calendario online de Google permite establecer tareas y fechas, citas, alarmas y recordatorios y, además, puede compartirse entre varios usuarios que añaden eventos comunes.
- **Hightrack.** Gestor de tareas online y descargable para organizar el trabajo, gestionar una agenda de tareas personal y establecer plazos de entrega o cumplimiento.
- **WorkFlowy.** Herramienta en línea con la que se puede establecer un flujo de trabajo colaborativo con tareas jerarquizadas de forma muy visual. Los usuarios o invitados a la lista pueden aportar y modificar el flujo según se cumplan objetivos.

- **Symphonical.** Calendario virtual a modo de pizarra en el que se pueden añadir y gestionar tareas a través de notas adhesivas multimedia. Permite la edición colaborativa entre un grupo establecido y enlaza directamente con Google Hangouts para chatear o hacer videoconferencias.
- **Trello.** Un lugar en el que podrás organizar de forma muy visual todas tus notas, tus correos electrónicos y recordatorios.
- **Evernote.** seguramente sea la herramienta para capturar, organizar y compartir notas desde cualquier lugar y siempre estarán sincronizadas desde cualquier dispositivo.
- **.Clipping.** permite importar los recortes de un ebook rápidamente, par después seleccionarlos en categorías con etiquetas.
- **Mendeley.** Crea archivos, los organiza y exporta como bibliografía de forma rápida e intuitiva para los trabajos de clase o académicos.

Plataformas de gestión del aprendizaje (LMS)

- **Moodle.** Una de las más conocidas. Es de código abierto y el software es gratuito. Eso sí, hay que comprar un servidor propio para poder instalarlo y contar con un equipo profesional que se encargue del mantenimiento así como de la personalización, configuración y de la instalación de elementos que solicite la administración para el control y medición del aprendizaje de los alumnos.
- **Schoology.** Se parece bastante a Moodle, tanto en su apariencia como en su manejo pero está especialmente dirigida para colegios.
- **Canvas.** Esta plataforma de gestión se aloja en la nube, igual que Schoology. En los últimos años se ha ido convirtiendo en una de las preferidas por las Universidades internacionales.

Blogs y wikis para destacar

En la red podemos encontrar infinidad de recursos y herramientas que podemos probar y utilizar tanto en el aula ordinal como en su impartición online, siendo muy atractivas tanto por contenidos para el docente, como interesantes e innovadores para el discente. Pudiendo seleccionar el contenido que queremos y adaptarlo según el rango de edad de los participantes.

- **Ducalab;** Blog educativo abierto a todos donde hablar, investigar, analizar, crear, compartir, colaborar e innovar en educación.
- **Justifica tu respuesta;** Blog que trata desde el aprendizaje cooperativo, hasta las nuevas tecnologías, la resolución de conflictos en el aula o las técnicas de estudio.
- **Javier Touron;** Blog que ofrece numerosos artículos sobre educación y tecnología, con información sobre nuevos métodos pedagógicos.
- **Observatorio profuturo;** Fundación Telefónica y Fundación Bancaria La Caixa son las responsables de este blog sobre formación, temáticas muy diversas y metodologías innovadoras.
- **Blog del intef;** Blog del Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado. Ofrece cursos de formación para docentes de niveles no universitarios.
- **Thinglink;** Diez formas creativas de dar una clase remota, con la herramienta thinglink.

5. EVALUACIÓN

El presente trabajo pretendía presentar los riesgos psicosociales que tienen y pueden tener los docentes de educación infantil, tanto de un caso de docencia presencial, como la adaptación a docente online. Creo que es importante evaluar el desarrollo tanto profesional como el personal en cualquier trabajo, pero más cuando la docencia tiene el “listón” tan alto en su día a día.

Quiero detenerme tras haber presentado los casos en dos cuestiones fundamentales:

Pese a mi firme pensamiento que el docente lo es de vocación, he podido observar a lo largo de toda mi vida, como alumna, y ahora desde otra perspectiva, que se pierde. Cuando en la encuesta tuvieron altos niveles negativos ante la idea de la profesión, sentirse reconocidos o si volviesen a elegir la docencia, son datos que resaltan los problemas o las señales de humo que los profesores y profesoras están sufriendo en su labor.

El docente es una persona que siempre tiene que estar al tanto de todo, a nivel actualidad, conceptos, recursos, materiales, leyes, sindicatos... y ahora más con el reajuste de todos ellos para poder continuar dando su docencia virtual.

1. El docente online

Los participantes en su totalidad tuvieron que adaptarse a las nuevas medidas de confinamiento y a su vez continuar dando sus clases de manera virtual y muchos de ellos sin ninguna familiaridad con el tema. Pese a que los datos obtenidos no son relevantes, al no ser a una mayor escala, he podido observar las carencias, en habilidades que se les ponían como competencia, obligada dada la situación.

La propuesta educativa se basó en recoger y dar una pequeña guía de recursos ya existentes para ayudar en los posibles mal estar generalizado. Muchos de ellos han tenido un feedback sobre algún uso de herramientas, que han ayudado o a dinamizar su presentación, como para crear una plataforma para sus alumnos.

2. El docente presencial

La realización por fases clarificó de manera general los datos, para posteriormente poder cerciorar o dar nombre y apellidos a esos riesgos que se dan en un aula ordinaria y en una jornada laboral. Los datos que se evaluaron dieron resultado a un informe con unas medidas tanto de prevención como para intentar paliar ese factor. Su evaluación fue detallada en el caso, pero es importante detallar la mejora, pese a su corta utilización, en el aula. Usando la siguiente tabla de evaluación.

RESULTADOS A COMPROBAR	INDICADORES	ESCALA	
Interpreta correctamente el factor de riesgo	Llega a los niveles indicados	Nivel alcanzado exacto Nivel no exacto pero dentro de las tolerancias Nivel fuera de las tolerancias	SI NO NO
	Sabe determina e identificar	Sabe identificar el factor Conoce la localización en el cuerpo	AV SI
	Cuantifica su nivel	Adecuados en cuanto Desajustado Erroneo	SI AV NO
Desarrolla la técnica o medidas del método.	Sigue los pasos propuestos	Prevé que todos los elementos necesarios Descuida algún aspecto. No mantiene los pasos	SI AV NO
	Sabe identificar la técnica que tiene que usar según el factor	Lo hace pero el resultado es correcto y seguro No lo hace y el resultado no es correcto o inseguro	SI NO
	Rendimiento	Es útil en su trabajo Es útil en su vida personal Ha notado cambios	AV SI SI
Satisfacción	Resultado final	Está conforme con las técnicas y medidas establecidas	SI

6. CONCLUSIONES

Los riesgos psicosociales referidos a la profesión docente, que se da en la educación primaria, son varios y todos ellos componen unos factores específicos con el déficit de atención.

Uno de los mayores riesgos laborales que se dan son por una falta de concentración a lo que se está realizando en el puesto de trabajo. Mayor agravante es cuando el docente tiene varias tareas que ejercer o prestar y una total responsabilidad en el aula, que puede desencadenar agravantes debido a la presión o estrés en la profesión, que pueden derivar en patologías o problemas en la salud. Las faltas de calidad o de bienestar en la ocupación que se desempeña puede acarrear casos de problemas psicológicos, físicos o inmunodeficiencias en el sistema de salud.

Todo esto se da, por no atender a las necesidades de manera más efectiva u óptima para un menor déficit de atención a lo que “es primero” o más urgente. Esto puede ser de manera interpersonal, personal o para mejorar relaciones con la interacción y labor de enseñar, pero también la de formar parte del equipo de centro. Un ejemplo muy sencillo en el que podemos ver que hay un problema con la falta de atención es, cuando un carnicero está cortando con el cuchillo, mientras atiende puede hablar, comentar o estar pensando en otras cosas, pero en el momento del manejo del cuchillo y del corte debe prestar atención para no tener ningún susto o hacer bien su trabajo. Esto no es muy diferente en un docente, lo que cambia, es su ejecución de diferentes tareas al mismo tiempo. Mientras se está dando la clase se debe atender a las diferentes demandas del alumnado, mantener el orden, seguir las directrices del centro, ejecutar diferentes técnicas para las explicaciones, dinámicas y seguridad, pero muy pocas veces el docente centra la atención en sí mismo.

Si tenemos fijada la mirada en aquello que queremos ejecutar podemos sacar mayor partido a nuestra toma de decisiones, comportamientos ergonómicos, modulación de la voz y la resolución de problemas o imprevistos que pueden ocurrir, a la hora de llegar al objetivo final. Lo que pretendo decir es que no hay que ser inamovibles ya que vas al resultado, sino que para llegar a él hay que saber las prioridades, los posibles reajustes y tener siempre una serenidad en la elección de decisiones.

Aunque esto pueda parecer idílico o una utopía, la mayor parte del tiempo ejecutamos de manera automática, tareas o ejercicios, ya sea por los conocimientos previos como por las experiencias vividas. Teniendo esas respuestas operativas marcadas, debemos como maestros en la educación ser capaces de detectar cuando debemos ejercer una mayor atención en la tarea que estamos haciendo o de qué manera adquirir nuevas mejoras en nuestro estilo de enseñanza y por lo tanto en nuestro cometido.

En este trabajo se ha desarrollado un estudio en diferentes docentes de la educación, ejerciendo en primaria, y como muchas veces fijar la atención a aquello que se va a realizar es una prevención de posibles problemas que se pueden dar y que pueden acarrear en la profesión. Algunos de esos puntos de atención pueden ser:

- Previas a la tarea

Antes de realizar cualquier actividad conocemos lo que vamos a ejecutarla o como va a ser abordada, desde esa perspectiva, la atención ya no es solo a aquella planificación previa, sino también la escucha interna. Si nuestra tarea va a ser de un alto nivel de exigencia, se pueden realizar ejercicios mentales o físicos antes. Como pueden ser;

- Para la ergonomía
- Vocales
- Mentales

- Durante la ejecución de la tarea

La profesión es compleja y se tiene que estar en continua actualización y de reajustes, pero muchas veces se olvida que las personas también pueden parar, reiniciar y volver a comenzar. El reajustarse a las situaciones, no participar con el miedo a lo no planeado o la capacidad creativa, pueden ayudar a saber autorregularse y controlar situaciones diversas.

- Tener un plan b
- Adquirir técnicas de autorregulación
- Control y calma
- Ejercicios con cuñas motrices

- Después de la tarea

La evaluación propia de las acciones y nuestra carga de responsabilidades, son esenciales para “no volverse locos”, cuando las cosas funcionan hay que recompensarse por ello, pero si no es así, muchas veces hay que saber ser crítico con uno mismo, pero no perfeccionista, ya que en la educación no hay productos perfectos, sino alumnado diverso, al igual que hay días más buenos que otros.

- Recompensas por el buen trabajo
- Atención a los problemas y búsqueda de soluciones

Para finalizar este trabajo final, me gustaría acabar con esta reflexión: *“Mientras enseño continúo buscando, indagando. Enseño porque busco, porque indagué, porque indago y me indagó. Investigo para comprobar, comprobando intervengo, interviniendo educo y me educo. Investigo para conocer lo que aún no conozco y comunicar o anunciar la novedad.”* Paulo Freire. En el que se resalta la importancia del conocimiento, la búsqueda de él, de manera interior como exterior, para ser la mejor versión docente de uno mismo.

7.COMPETENCIAS

A lo largo de la carrera hemos aprendido una serie de competencias tanto específicas para la educación primaria como para la infantil. A continuación detallo las competencias que he adquirido tanto, para la ejecución de este trabajo, como también para mi continua formación en el arte de enseñar, ya sea de manera presencial o virtual.

Competencias generales:

- Capacidad de análisis y síntesis
- Resolución de problemas
- Capacidad crítica y autocrítica
- Habilidades de gestión de la información proveniente de fuentes diversas.
- Conocimientos generales básicos sobre el área de estudio.
- Capacidad para adaptarse a las nuevas situaciones.

Competencias específicas de la titulación conjunta:

- Capacidad para comprender la complejidad de los procesos educativos en general y de los procesos de enseñanza-aprendizaje en particular.
- Capacidad para utilizar e incorporar adecuadamente en las actividades de enseñanza-aprendizaje las tecnologías de la información y la comunicación.
- Capacidad para utilizar la evaluación como elemento regulador y promotor de la mejora de la enseñanza y del aprendizaje.
- Conocimientos básicos de la profesión docente.
- Analizar la práctica docente y las condiciones institucionales que la enmarcan.
- Abordar y resolver problemas de los docentes.
- Adquirir un conocimiento práctico del aula y fuera de ella conociendo y aplicando diferentes métodos y modos de enseñanza, al igual que la gestión de esta.
- Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica.

8.REFERENCIAS

8.1 BIBLIOGRAFÍA

- Gil-Monte, P. (2012). Riesgos psicosociales, estrés laboral y síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) en docentes. *Las Emociones en la Enseñanza y el Aprendizaje de las Ciencias Experimentales y las Matemáticas*, 19-41.
- McIsaac y Gunawardena. (1998). *Redes y educación*. Barcelona: Cedecs.
- Keegan, D. (1988). *Teoría, investigación y educación a distancia*. Mexico.
- Silla, J. M. (1999). Factores Psicosociales en la prevención de riesgos laborales. *Revista de psicología del trabajo y de las organizaciones*, 137-146.
- Adell Segura, J., & Sales Ciges, A. (1999). El profesor online: elementos para la definición de un nuevo rol docente. In EDUTEC 99. IV Congreso de Nuevas Tecnologías de la Información y de la Comunicación para la educación. Nuevas tecnologías en la formación flexible ya distancia.(1999),. Universidad de Sevilla. Secretariado de Recursos Audiovisuales y Nuevas Tecnologías.
- Moreno, F., & Santiago, R. (2003). Formación online: guía para profesores universitarios. Logroño: Universidad de la Rioja.

8.2 WEBGRAFÍA

- Avilés, J. A. (Noviembre de 2019). *Observatorio de Riesgos Laborales*. Obtenido de Boletín informativo:
<http://www.observatorioriesgospsicosociales.com/sites/default/files/publicaciones/Boletin%2030%202019%20WEB.pdf>
- Fundación Cadah*. (27 de abril de 2016). Obtenido de <https://www.fundacioncadah.org/web/>
- Instituto Nacional de seguridad e higiene en el trabajo*. (1999). Obtenido de CENTRO NACIONAL DE CONDICIONES DE TRABAJO:
https://www.insst.es/documents/94886/327166/ntp_296.pdf/3ff05a00-c12a-4380-a6f5-9b4033fb23e0
- Martha Patricia Romero Caraballo, P. (2 de mayo-agosto de 2017). *Psicología desde el caribe*. Obtenido de Significado del trabajo desde la psicología:
<http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v34n2/2011-7485-psdc-34-02-00120.pdf>
- Ministerio de Justicia y Derechos Humanos. (s.f.). *InfoLEG*. Obtenido de Información Legislativa: <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/25000-29999/25552/texact.htm>

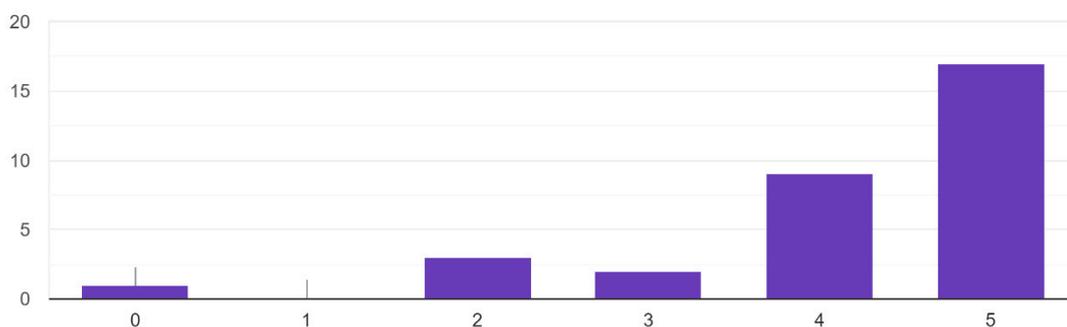
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (4 de octubre de 2011). *Salud laboral*. Obtenido de La Salud Pública y la salud de los trabajadores: <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/saludLaboral/saludTrab/home.htm>
- Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social. (2000). Obtenido de Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud: <https://istas.net/salud-laboral/peligros-y-riesgos-laborales/riesgos-psicosociales>
- Organización Internacional del Trabajo. (21 de octubre de 2013). *OIT San José*. Obtenido de ilo: https://www.ilo.org/sanjose/publicaciones/WCMS_227402/lang--es/index.htm
- Organización mundial de la Salud. (2004). *Organización mundial de la salud; estrategia sobre el régimen alimentario, actividad física y salud*. Obtenido de www.who.int: https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf
- Palou, M. G. (marzo de 2001). *Fundación Adana*. Obtenido de Aula médica psiquiatría: <https://www.fundacionadana.org/articulos/>

9. ANEXOS

(ANEXO 1) Me gusta mi profesión

Me gusta mi profesión

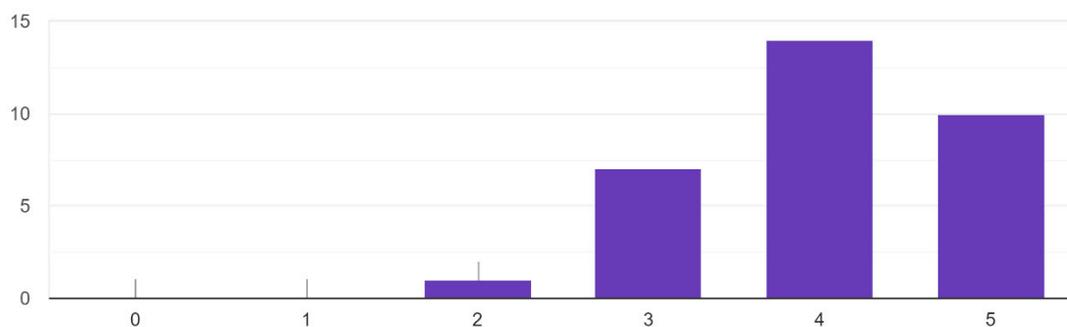
32 respuestas



(ANEXO 2) Estoy satisfecho/a con mi aportación a la escuela

Estoy satisfecho/a con mi aportación a la escuela

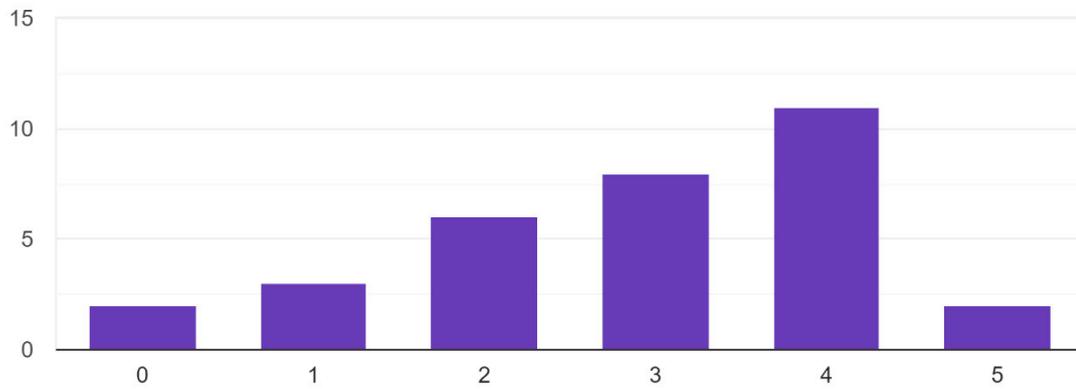
32 respuestas



(ANEXO 3) Después de la jornada laboral me encuentro sin fuerzas

Después de la jornada laboral me encuentro sin fuerzas

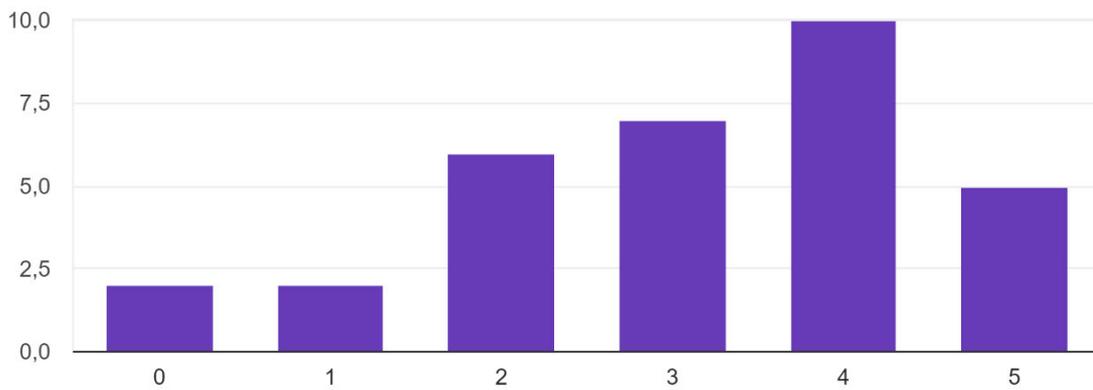
32 respuestas



(ANEXO 4) Me siento físicamente agotado/a al final de mi jornada laboral

Me siento físicamente agotado/a al final de mi jornada laboral

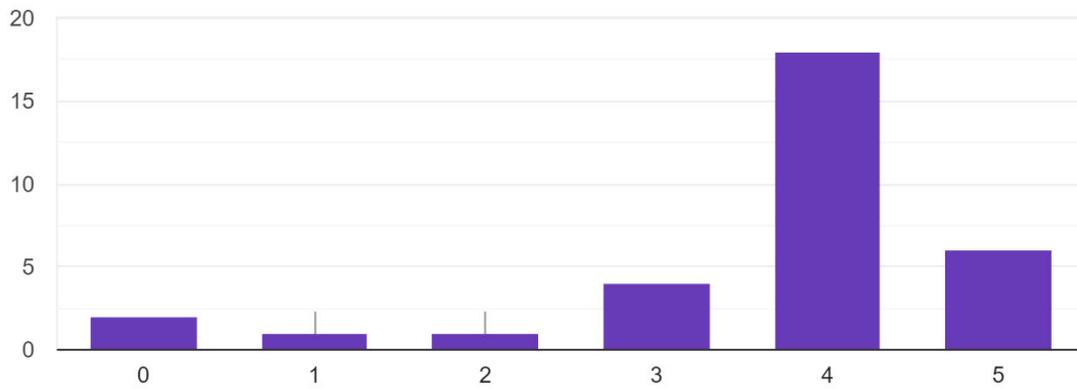
32 respuestas



(ANEXO 5) Cuando termino un trabajo, a menudo estoy contento/a con los resultados

Cuando termino un trabajo, a menudo estoy contento/a con los resultados

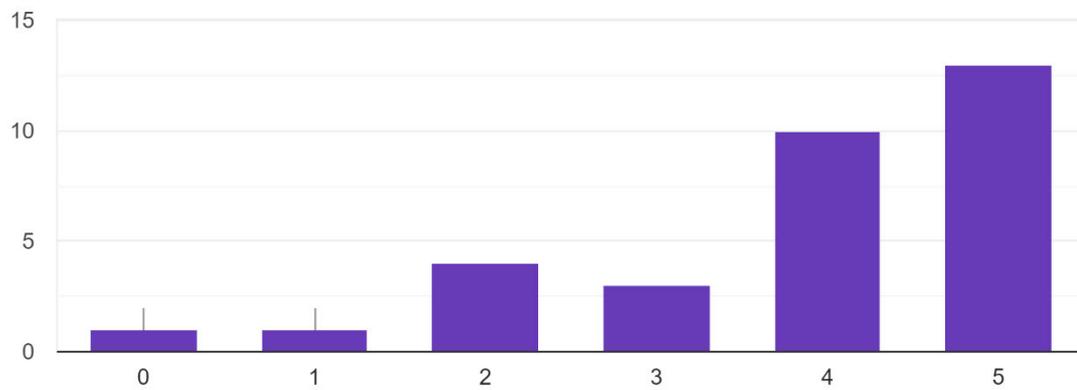
32 respuestas



(ANEXO 6) Tengo la capacidad de ser creativo/a y ágil en mi actividad docente

Tengo la capacidad de ser creativo/a y ágil en mi actividad docente

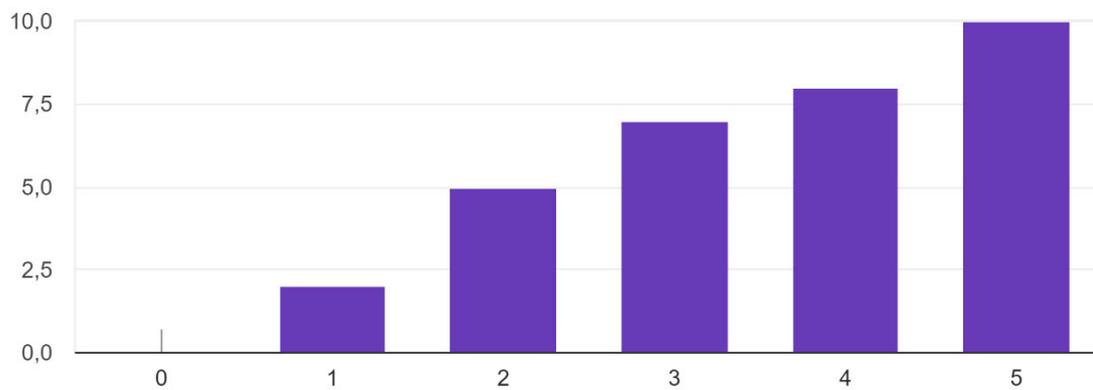
32 respuestas



(ANEXO 7) Me siento capaz de tomar decisiones

Me siento capaz de tomar decisiones

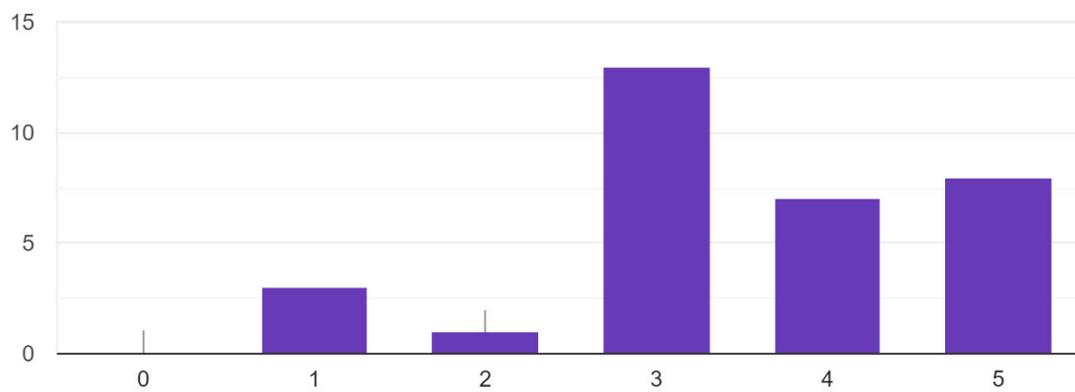
32 respuestas



(ANEXO 8) Mi espalda se resiente por la actividad que hago

Mi espalda se resiente por la actividad que hago

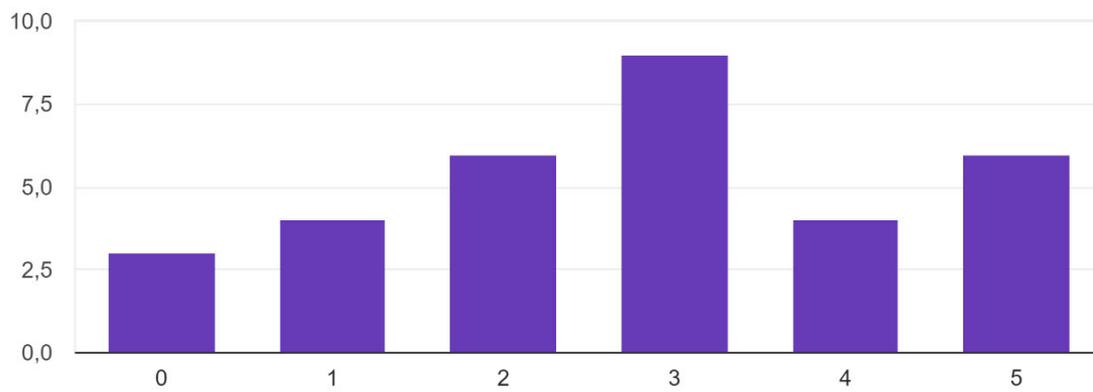
32 respuestas



(ANEXO 9) A menudo noto dolor muscular

A menudo noto dolor muscular

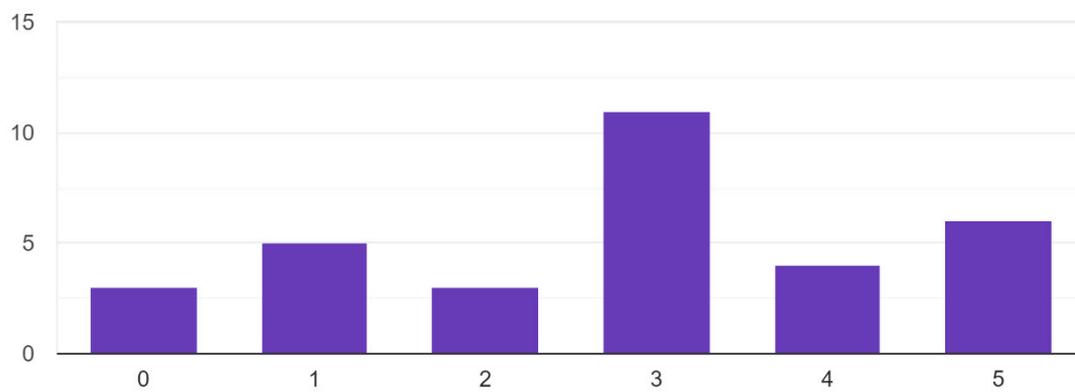
32 respuestas



(ANEXO 10) La voz se me cansa fácilmente

La voz se me cansa fácilmente

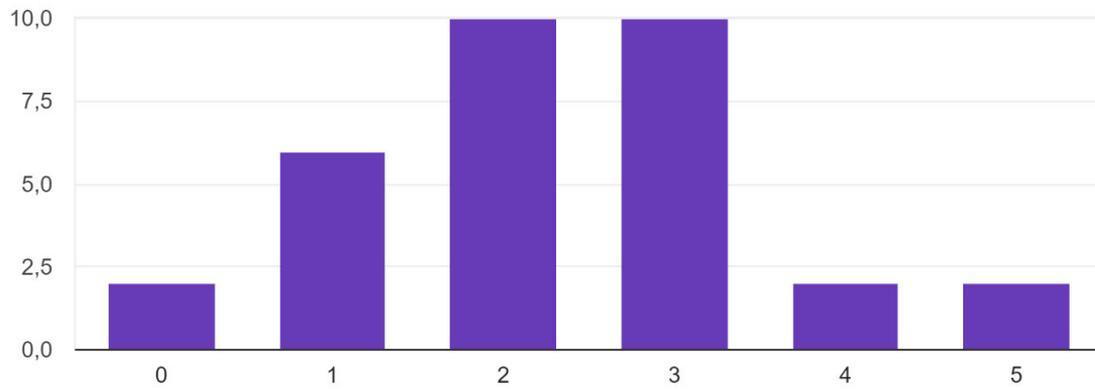
32 respuestas



(ANEXO 11) A temporadas, tengo falta de concentración para realizar tareas

A temporadas, tengo falta de concentración para realizar tareas

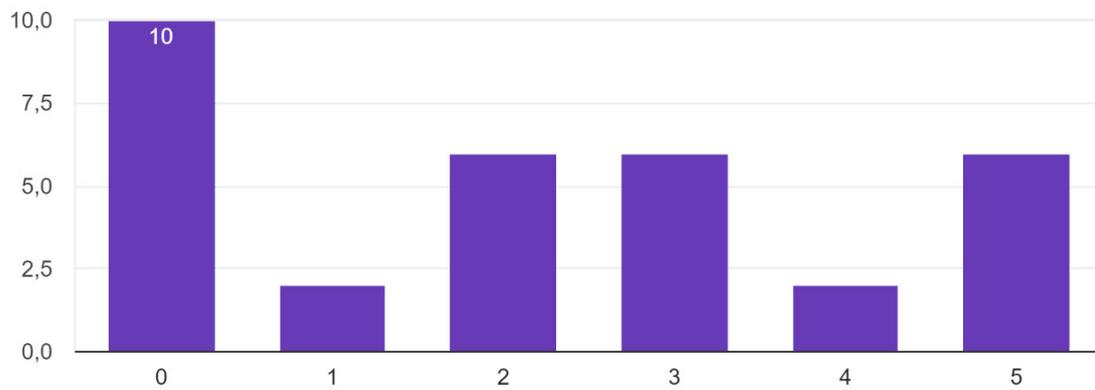
32 respuestas



(ANEXO 12) Últimamente tengo falta de memoria

Últimamente tengo falta de memoria

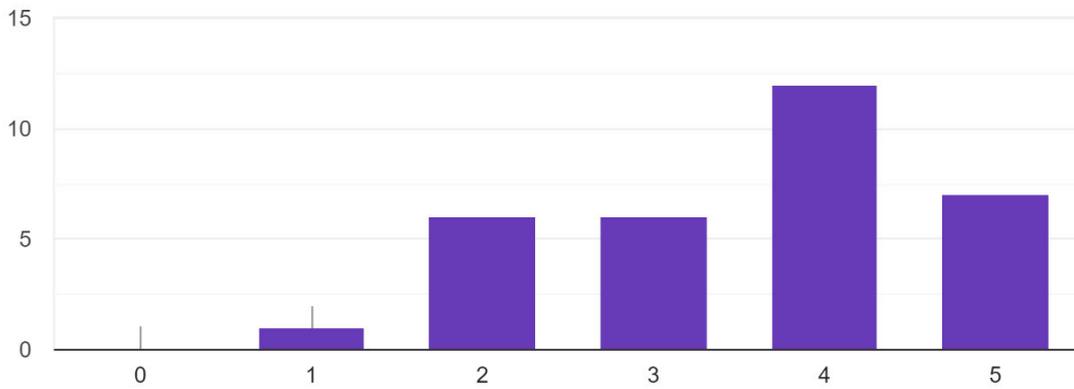
32 respuestas



(ANEXO 13) Te sientes conforme con tú trabajo en el aula

Te sientes conforme con tú trabajo en el aula

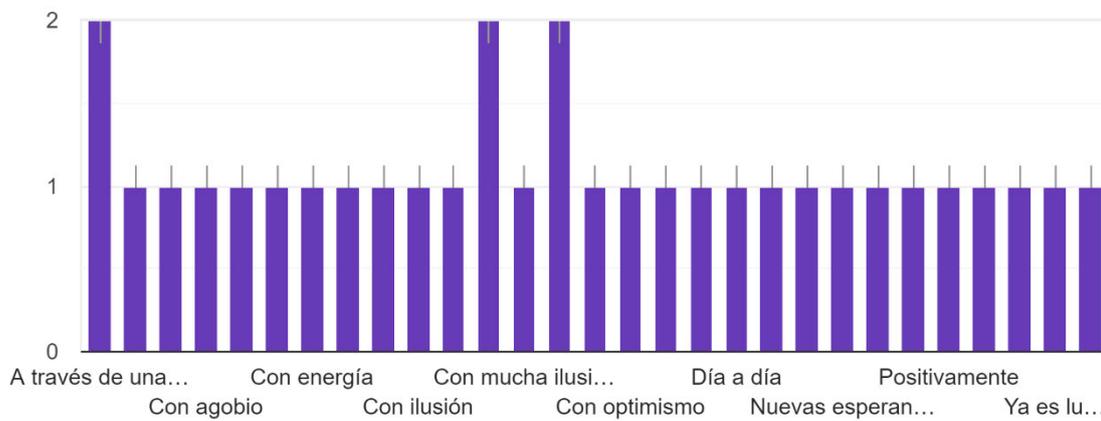
32 respuestas



(ANEXO 14) ¿Cómo planteas una nueva semana?

¿Cómo planteas una nueva semana?

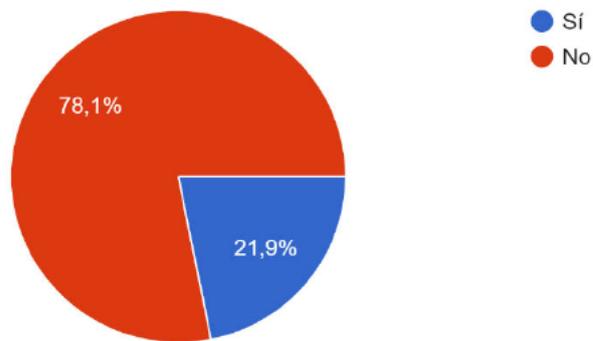
32 respuestas



(ANEXO 15) ¿Tienes problemas en el aula, por norma general?

¿Tienes problemas en el aula, por norma general?

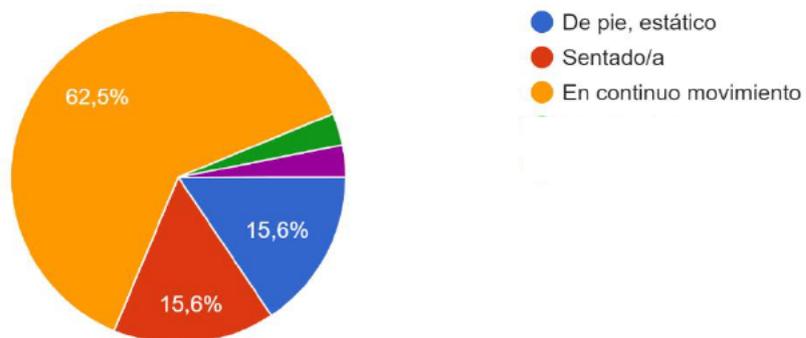
32 respuestas



(ANEXO 16) ¿Qué posición sueles adoptar más tiempo durante las clases?

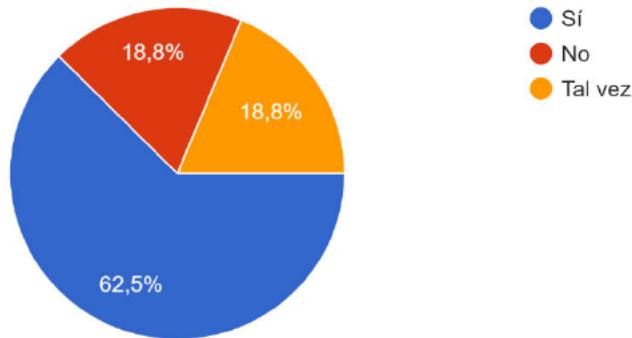
¿Qué posición sueles adoptar más tiempo durante las clases?

32 respuestas



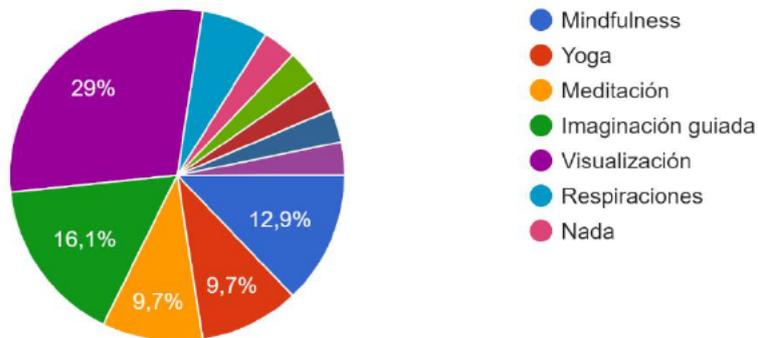
(ANEXO 17) Si pudiera, volvería a escoger ser profesor/a

Si pudiera, volvería a escoger ser profesor/a
32 respuestas



(ANEXO 18) Utilizas alguna de estas técnicas de relajación

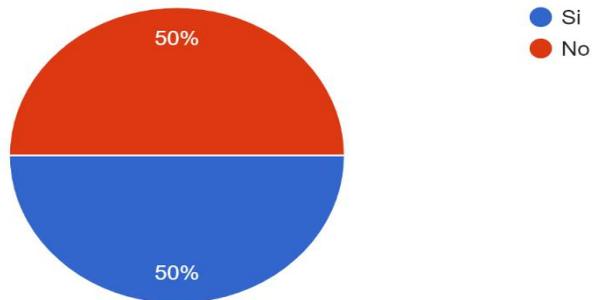
Utilizas alguna de estas técnicas de relajación
31 respuestas



(ANEXO 19) ¿Conoces la psicología Gestalt?

¿Conoces la psicología Gestalt?

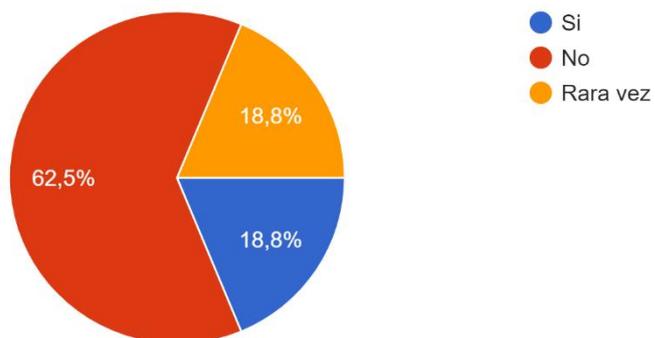
32 respuestas



(ANEXO 20) ¿Realizas ejercicios de técnicas vocales?

¿Realizas ejercicios de técnicas vocales?

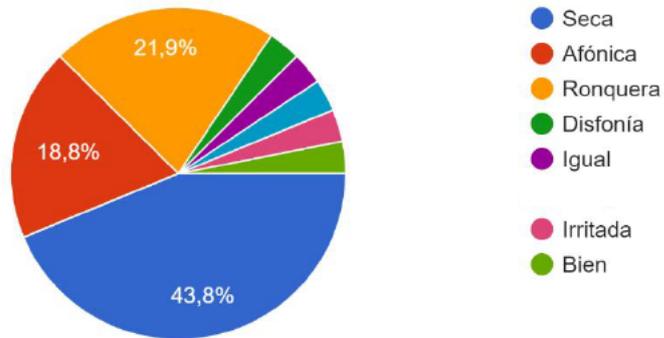
32 respuestas



(ANEXO 21) ¿Cómo crees que acaba tu voz al finalizar la jornada escolar?

¿Cómo crees que acaba tu voz al finalizar la jornada escolar?

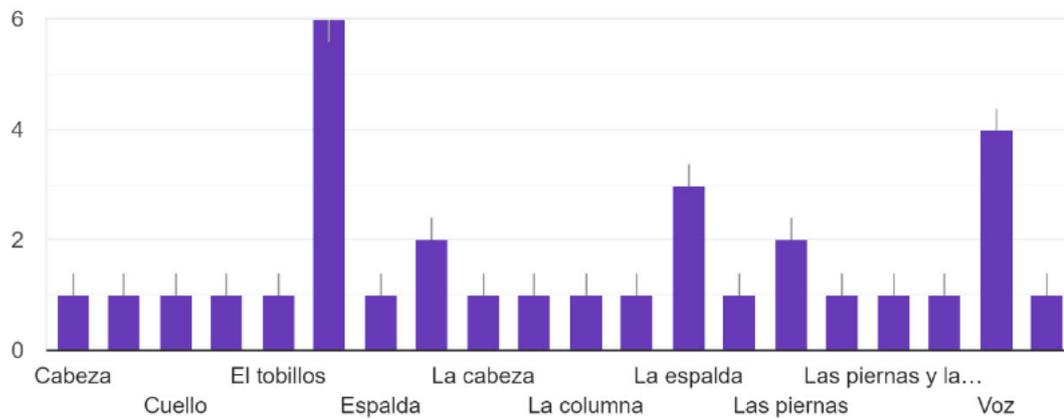
32 respuestas



(ANEXO 22) ¿Qué parte del cuerpo se ve más resentida después de la jornada?

¿Qué parte del cuerpo se ve más resentida después de la jornada?

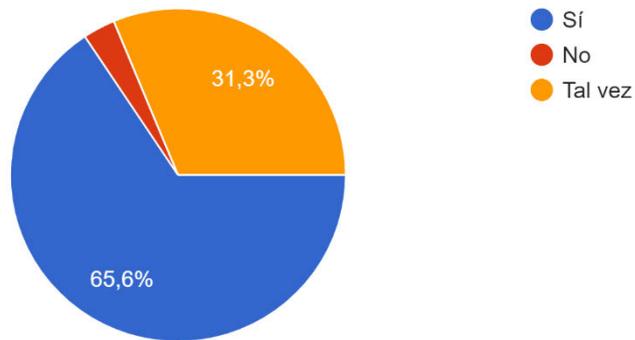
32 respuestas



(ANEXO 23) Tienes capacidad de iniciativa y toma de decisiones

Tienes capacidad de iniciativa y toma de decisiones

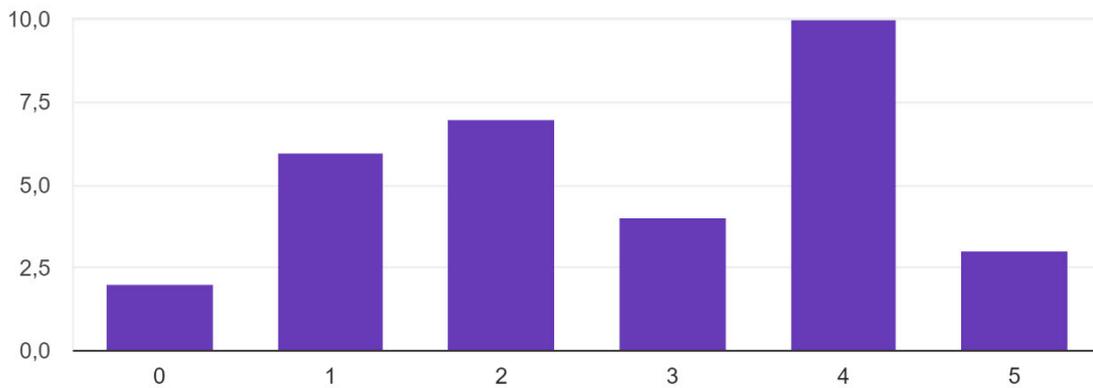
32 respuestas



(ANEXO 24) Suele alterarte situaciones en las que tengas que analizar el problema del aula

Suele alterarte situaciones en las que tengas que analizar el problema del aula

32 respuestas



(ANEXO 25) ¿Cómo prefieres trabajar en tu labor?

¿Cómo prefieres trabajar en tu labor?

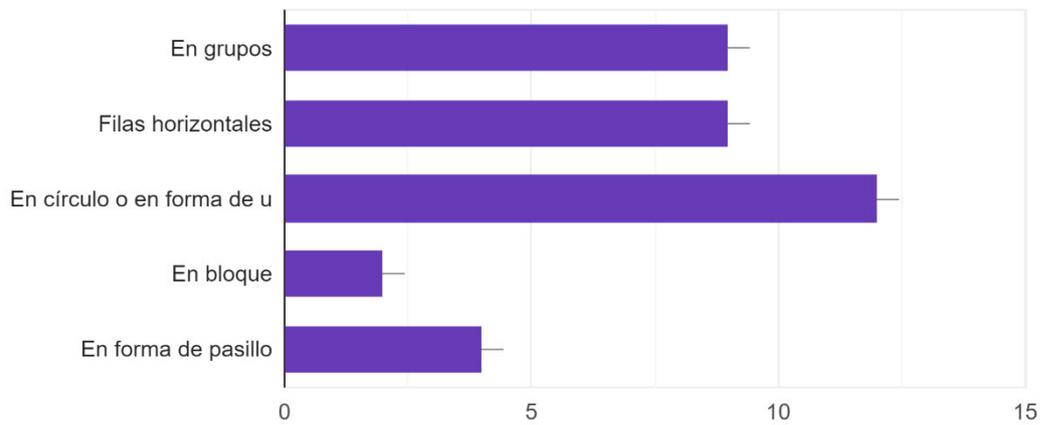
32 respuestas



(ANEXO 26) ¿Cómo tienes distribuida tu aula?

¿Cómo tienes distribuida tu aula?

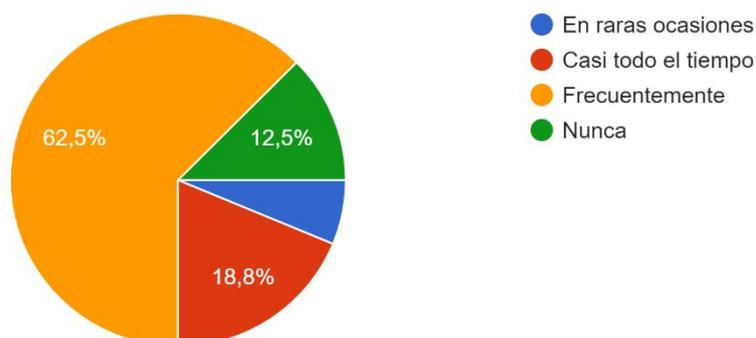
32 respuestas



(ANEXO 27) ¿Usas las nuevas tecnologías en tu aula?

¿Usas las nuevas tecnologías en tu aula?

32 respuestas



(ANEXO 28) ¿Cuál crees que es lo más duro de tu profesión?

Algunas de las respuestas más repetidas han sido:

- Condicionar mis decisiones al futuro del alumno
- Estar al nivel, psicológicamente hablando.
- Las familias
- El trabajo que no se ve
- Los cambios en la educación
- Las expectativas que se plantea en estos tiempos
- La relación con las familias
- El cansancio diario
- La incertidumbre