

DECÁLOGO PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS DOCENTE EN TIEMPO DE COVID-19

1 Ante la SOBRECARGA

Por el exceso de burocracia: programaciones adaptadas a enseñanza presencial, semipresencial, online.

TRABAJO COLABORATIVO, DISMINUCIÓN DEL NÚMERO DE REUNIONES Y AUTOMATIZACIÓN DE LOS PROCESOS.



1

2 Ante el MIEDO

Incertidumbre y miedo constante al contagio

RUTINA Y SELF-CARE (AUTOPROTECCIÓN), LA MEJOR OPCIÓN.



2

3 Ante el EXCESO de RESPONSABILIDAD

Asunción de responsabilidades sanitarias.

RESPALDO LEGAL Y JURÍDICO. FORMACIÓN, MATERIAL Y PROTOCOLOS CONCISOS.



3

4 Ante la PÉRDIDA de INTERACCIÓN en el aula

La ausencia de sensación de grupo y distanciamiento social perjudica el proceso integrador de la Educación.

GENERAR PRESENCIA SOCIAL. CREAR ESPACIOS DE INTERCAMBIO DE MENSAJES ENTRE LOS PROPIOS ALUMNOS Y FAMILIAS.



4

5 Ante la SOLEDAD

Soledad del docente y deshumanización de las relaciones en el claustro.

COMPARTIR LAS PREOCUPACIONES O ANSIEDADES CON OTROS: BÚSQUEDA DE ESPACIOS DE ENCUENTRO CON COMPAÑEROS.



5

6 Ante la CONEXIÓN DIGITAL

Dificultades en conciliación por la conexión constante y correos sin horario.

DESCONEXIÓN DIGITAL/MENTAL. ESTABLECE HORARIOS RIGUROSOS ENTRE EL TIEMPO DE TRABAJO Y EL PERSONAL. PRACTICA LAS 4 D (DESCANSO, DIETA, DEPORTE Y DIVERSIÓN).



6

7 Ante las BARRERAS TECNOLÓGICAS

frustración por dificultades técnicas en la utilización de plataformas on line: Classroom, Scholarium... y nuevas formas de comunicación: Meet, Zoom... y la dificultad de adaptarse a clases telemáticas y nuevas metodologías.

ACUDE A TU COORDINADOR TIC Y EXIGE FORMACIÓN EN CENTRO Y HORARIO LABORAL.



7

8 Ante la FALTA DE RETROALIMENTACIÓN

Ausencia de empatía y feedback en modalidad online.

PIDE A TUS ALUMNOS QUE CONECTEN LA CÁMARA PARA PODER INTERPRETAR SUS EXPRESIONES.



8

9 Ante la FRUSTRACIÓN

Por no llegar a todo el alumnado. Desconexión con algunos alumnos/as

APLICA LA RESILIENCIA COMO FACTOR DE PROTECCIÓN Y RECUERDA QUE HAY FACTORES QUE SE ESCAPAN A NUESTRO CONTROL.



9

10 Ante el DESÁNIMO

y pesimismo emocional y laboral.

ACUDE AL DEFENSOR DEL PROFESOR. BUSCA AYUDA CUANDO LO NECESITES.



10