ANEXOS

ANEXO 1. Descripción de las situaciones difíciles a las que se han enfrentado en sus prácticas educativas cotidianas las y los participantes del "Taller de reflexión docente". (Grupos 1, 2 y 3).

En este Anexo se presentan las descripciones de las situaciones difíciles a las que se han enfrentado, en sus prácticas educativas cotidianas, las y los participantes en el *Taller de reflexión sobre el estrés docente*.

Como se explicó en el capítulo 4, el taller formó parte del *Diplomado en Sistematización de las Prácticas Educativas con Adultos* (SIPREA), en el que participaron las y los técnicos docentes que laboraban en el Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA); todos eran educadores(as) de personas jóvenes y adultas

Se formaron tres grupos:

- El grupo 1, constituido por técnicos docentes de la Delegación del INEA en la ciudad de México, Distrito Federal, asistió a clases los días lunes.

- El grupo 2, integrado por técnicos docentes de la Delegación del INEA en el Estado de México, asistió los martes.

- El grupo 3, en el que estuvieron técnicos docentes de la Delegación del INEA en el Estado de México, asistió los jueves.

En las siguientes páginas se encuentran, en el caso del grupo 1, las transcripciones de las situaciones difíciles que han enfrentado, así como una breve descripción de las mismas (que se utilizó en los ejercicios de las representaciones y video grabaciones de algunas de ellas). En el caso del grupo 2 únicamente se presentan las descripciones de las situaciones difíciles, y del grupo 3 sólo una breve descripción de las situaciones difíciles.

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LAS PRÁCTICAS EDUCATIVAS CON ADULTOS" (SIPREA).

GRUPO 1 (LUNES).

Técnicos docentes de la Delegación del INEA en la ciudad de México, Distrito Federal.

Distrito Federal.
Coordinación de zona Milpa Alta.
Microregión 01
San Antonio Tecomitl.

Técnica Docente: Ana Carmen García Murguía.

Descripción de una situación difícil durante la labor educativa.

Cuando inicié mi labor educativa como técnica docente fue necesario, precisamente porque iniciaba, atender y asesorar un grupo de adultos, en su mayoría del sexo masculino, con el cual inicie a trabajar en su propio centro de trabajo. En ese momento no tuve un asesor responsable que se hiciera cargo de este círculo de estudios ya que por el número de usuarios era importante atenderlo y decidí hacerlo yo misma. El grupo estaba conformado por 30 adultos, aproximadamente, de los cuales 12 eran de Secundaria Abierta (SECAB), 10 de Educación Primaria (MPEPA) y 8 de Alfabetización (ALFA), de estos últimos a los 6 los podría situar actualmente como alfabéticos y dos como presilábicos, de estos dos últimos, uno de ellos aprendió a leer y a escribir, pero mi situación difícil inició al ver que pasaba el tiempo y no avanzábamos nada en lectura y escritura.

Aún recuerdo a un señor que se llama Roberto Pozos Atenco, también recuerdo que para firmar, lo hacía sólo con tres letras que son MAO. Pues bien, continuó pasando el tiempo, con las demás personas fui avanzando, incluso empezaron a presentar y acreditar sus exámenes, pero el señor Roberto, por más que repasábamos las vocales, el alfabeto, los números, no se aprendía nada, lo hacíamos por el día de hoy, pero a la siguiente asesoría no recordaba nada. Cambié diferentes formas para que aprendiera y nada; algo que me sorprendía era que él tenía que regresar a su casa o llegar a su centro de trabajo con alguien que viajara con él, que él sabía que llevaba su mismo rumbo, o que vivía cerca de su casa. Cuando les pagaban, él no le daba mucha importancia a su sobre, incluso les pagaba, a manera de invitación, cervezas a sus compañeros, según me contaban ellos. Él tenía un pequeño terreno, en el cual sembraba y después de que vendía su producto, con lo que le sobraba le daba de comer a su animalitos. Él no tenía más ambiciones y nunca supe cómo orientarlo, cómo enseñarle o cómo motivarlo, por lo cual me sentí sumamente contrariada e impotente al ver que no aprendió absolutamente nada, era muy espontáneo y le gustaba reírse mucho.

Terminamos el trabajo en ese centro de trabajo, ya que se presentó cambio de autoridades, se otorgaron las constancias y certificados correspondientes y tuve que realizar otras actividades; me quedé con ese fracaso, aún lo recuerdo y tengo la sensación de no haber podido resolverlo adecuadamente.

Usted es una asesora que trabaja con un círculo de estudios en donde atiende a 8 personas en el programa de alfabetización. Al poco tiempo se percata de que todos van avanzando, van aprendiendo a leer, a escribir y van aprobando sus exámenes, pero hay una persona, un adulto, que pareciera que no avanza; en una asesoría aprende algo y en la siguiente ya no lo puede aplicar. Usted no sabe cómo orientarlo, cómo enseñarle.

¿Usted qué haría?

Experiencia difícil en el trabajo.

Azcapotzalco.
Noemí Hernández García.

Como técnicos docentes, en ocasiones nos tocan situaciones en las que no sabemos cómo actuar y es por lo que se vuelve una situación difícil.

Tuve un grupo de prestadores de servicio social, como de 8 alumnos, del mismo grupo, de la misma área, en el mismo horario. Todos eran compañeros, cuando se les ocurría faltar, pues hasta se ponían de acuerdo, o cuando tenían examen o se querían ira a una fiesta. Al principio, traté de ser amigable con ellos, para que cumplieran con su servicio lo más grato posible, bromeaba con ellos, platicaba, los llegué a estimar y los traté de comprender. Pero, en una ocasión, una chica, como de dieciocho años, gordita, tipo líder, llamada Teresita de Jesús, me solicitó un día que se tenía que retirar con sus compañeros porque tenían una "tocada", en ese momento pensé que ya era el colmo de los colmos en permisos, pues a ella, precisamente en dos días anteriores, se le había dado permiso de faltar y al grupo en general otras tantas, o sea, ya había sido yo tolerante. Le respondí a esta chica que no podía faltar y le di mis argumentos. Yo no podía creer la tontería que me contestó: "Si no me autoriza, de todas formas yo puedo hacer que mis compañeros se retiren"; como no quería verme mal delante de los usuarios, quedamos de hablar con todos ellos, y todavía se puso la cosa peor porque entonces dijo, delante de sus compañeros, que "por no quererle dar la autorización, casi me golpea y que me había salvado (de que me golpeara)". No supe qué hacer, sólo escuché y me retiré del lugar, me sentí como apenada y, finalmente, tuve que consultarlo con mi coordinador de zona, quien me orientó y ayudó para que esta situación no se volviera a presentar.

¿Qué se hizo? Una llamada de atención de su escuela por su comportamiento y una consigna en caso de reincidencia. Ella entendió que había hecho mal y rectificó su comportamiento, entendió que el ser amigable no implica que falle a su comportamiento adecuado.

Usted es un técnico docente, a su cargo está un grupo de prestadores de servicio, ellos son ocho, pero desde que se incorporaron a su micro-región faltan mucho, claro le piden permiso, pero cada día las ausencias son más continuas, los pretextos son: desde los exámenes hasta las "tocadas". Una de ellas, quien funge como líder, a quien ya le había dado permiso de faltar en días anteriores, le pide permiso de faltar para ir a una "tocada" (fiesta). Usted ya no puede tolerar más esta situación y le niega el permiso para faltar indicándole que hablaría el asunto en una reunión con todos sus compañeros; en la reunión, ella dice, delante de todos, una mentira: que "por no quererle dar la autorización, casi la golpea y que se había salvado (de que la golpeara)".

¿Usted qué haría?

Experiencia difícil.

Técnica docente: Martha Silvia Ramírez Obregón.

En el año de 1996 realizamos el Diagnóstico de Necesidades Educativas a nivel Distrito Federal. El tiempo que duró fue de 6 meses y se contó con la colaboración de todo el Departamento para realizar las encuestas. Para la sistematización de los resultados lo hicimos solamente dos personas, no se contó con herramientas que facilitaron nuestro trabajo, como la utilización de una computadora.

Esta experiencia fue muy satisfactoria porque la hipótesis que se presentó fue acertada, pero fue frustrante porque se quedó sólo en el diagnóstico y no se continuó el trabajo.

Usted participa en el desarrollo de una investigación sobre la detección de las necesidades educativas a nivel del Distrito Federal, esta investigación dura seis meses y la lleva a cabo todo el personal del departamento. Para la sistematización de los resultados no se obtienen recursos ni apoyos. Con mucho esfuerzo terminan el diagnóstico, pero se queda en eso, en un documento. No se lleva a cabo ninguna acción.

¿Usted qué haría?

Técnica docente: Noemí Araceli Camacho Soto.

La situación especialmente difícil que he observado en el desempeño de mi actividad es la actitud de rechazo, de resistencia, que tienen los técnicos docentes y el coordinador de Zona cuando se les ha capacitado.

Los comentarios de las capacitaciones que se les imparten son: “Esos contenidos no nos sirven”, “no corresponden con la realidad”, “son repetitivos”. Esta situación es preocupante porque a pesar de que se incluyan contenidos que no tengan que ver con el programa de Alfabetización, Primaria y Secundaria, y digo nada que ver porque siempre dicen “otra vez lo mismo”, a pesar de que se varíe la modalidad, las figuras y otros departamentos intervengan para enriquecer las capacitaciones, siempre será el mismo comentario.

P.D. Si se les capacita malo, si no se les capacita malo.

Usted les ofrece un curso de capacitación a los técnicos docentes y a los coordinadores de zona, pero estos siempre le dicen: ¡“otra vez lo mismo”! Rechazan todas sus propuestas, aunque usted les plantee que son contenidos distintos y formas de trabajo diferentes.

¿Usted qué haría?

Técnica docente: Ma. Elena Ponce Orozco.

Una resistencia al cambio.

Yo me encontré frente a una situación difícil y con resistencia al cambio, cuando trabajaba en las Oficinas Centrales a nivel Nacional del INEA.

Estaba laborando en la Dirección de Contenidos, en el Departamento de Material Didáctico; las personas que teníamos el cargo de Técnicos Superiores, que arrastrábamos el lápiz, ya teníamos experiencia en la elaboración de material didáctico. Para nuestra fortuna llegó una nueva jefa que no cubría el perfil de dicho Departamento, ella tenía problemas en el manejo de contenidos y de conceptos, por lo que yo no pude adaptarme a su forma de trabajo y mis compañeros querían que le siguiéramos el juego, por lo que yo no lo acepté por ética profesional, ya que estábamos elaborando libros de primaria y ella decía que la parte frontal de las piernas eran los glúteos y que para obtener el área del cuadrado era $\frac{b \times h}{2}$ y cosas así.

Como nunca llegamos a ponernos de acuerdo, y me resistí a hacer cosas que no me convencían, pidieron mi cambio a la Delegación del INEA en el Distrito Federal, y ahora se lo agradezco, ya que ahora sí conozco lo que es la educación de adultos y para quién trabajamos.

Usted trabaja en la Dirección de Contenidos en el Departamento de Material Didáctico, sus compañeros y usted tienen mucha experiencia en la elaboración de material didáctico. Una nueva jefa llega para hacerse cargo del departamento, ustedes se percatan de que tiene grandes carencias en cuanto a contenidos y manejo de conceptos, (aspectos fundamentales para dirigir ese Departamento). Usted no acepta la situación y sabe que si no acata sus órdenes la despiden o la cambian de lugar de adscripción.

¿Usted qué haría?

Técnica docente: Guillermina Rodríguez Solar.

Experiencia y sagacidad.

En un grupo del Instituto Nacional de la Senectud (INSEN), en donde prevalecen las mujeres, no había atención del INEA y, al entrevistarme con la encargada, me otorgó las facilidades para dar una plática a las "abuelitas", para sensibilizarlas hacia recibir el servicio de alfabetización y educación básica.

Llegó el tan esperado día y me presenté ante un grupo de sesenta y tres mujeres que me veían como a su nieta, la más traviesa del momento, y por más plática que hice con ellas no tenían ganas ni entusiasmo de recibir el servicio que yo ofrecía, pero sí me hicieron la cordial invitación de visitarlas cuantas veces quisiera, las visité como en cinco ocasiones y ellas seguían con la misma actitud, ante mi fracaso le comenté a mi jefe lo que pasaba y me dio la idea de introducir un curso en donde se vieran en la necesidad de usar números y letras; el curso fue de "Corte y confección".

Presenté a la monitora ante su grupo, de 10 a 12 personas (prontas a alfabetizar) y acordé con ella que me presentaría hasta seis clases después, en donde llegaría llena de triunfo a instalar al asesor. Mi sorpresa fue enorme al ver que no usaron ni letras ni números, usaron otras prendas desechas y mejoradas, el sentido común (al elaborar sus faldas al "tanteo") y la medida en "brazo" y en "dedos", sí en brazo, recuerdo que mi abuela me decía que ella medía "en brazo" para comprar las telas, mis abuelitas del INSEN no fueron ajenas a ello y descubrí, con penosa derrota, que ellas medían a sus esposos e hijos en brazo y no en metro; gracias a ello tuve que insistir por más de dos meses, hasta que finalmente tuvieron compasión de mi.

Usted logra presentarse ante un grupo de mujeres del INSEN a quienes no se les habían ofrecido los servicios del INEA, pero al plantearles el programa de alfabetización ellas no la aceptan muy bien, la ven como a una de sus nietas, la más inquieta y traviesa. Usted lo intenta nuevamente y les ofrece un curso de Corte y Confección para que se vean en la necesidad de aprender las operaciones básicas, la situación se torna difícil cuando se percata de que ellas recurren a medir las telas al "tanteo", en "brazos" o "dedos".

¿Usted qué haría?

Técnica docente: Lucina Solis Barrera.

Ingresaron, al Centro de Asesoría y Consulta Extremadura, un grupo de alrededor de 35 jóvenes (de entre 15 y 19 años), en su mayoría desertores del sistema escolarizado. Dicho centro tiene organizados sus servicios de 4 horas diarias (de 9 a 13 horas) con 2 horas por materia; cabe aclarar que esta situación se presentó en el turno matutino y se podría decir que funciona como un sistema semiescolarizado, con la gran diferencia de que no cuenta la asistencia, no hay maestros, sino asesores, el alumno tiene una responsabilidad mayor en su proceso de aprendizaje, además, el período de preparación por grado es de 2 y medio a 3 meses.

Considerando el número de alumnos, se pensó en establecer normas mínimas de relación en el centro, así que se planteó un retardo no mayor de 15 minutos a la sesión y la adquisición de sus libros de texto.

Tal vez se imagine, pero lo que sucedió en lo sucesivo con este grupo fue: constante enfrentamiento con los asesores (sobre todo con aquellos que reclamaban mayor participación); actitud retadora ante cualquier personaje que representara algún grado de autoridad para ellos (promotor, técnico docente); saboteaban constantemente las sesiones de asesoría; se quejaban de que los asesores no enseñaban, que eran impositivos, que no los entendían o más bien que no los comprendíamos.

Platiqué la situación con los asesores, les recomendaba que fueran más flexibles y retomaran sus inquietudes, a lo cual muchos se opusieron porque los estudiantes no querían hacer nada; también platiqué con los estudiantes tratando de conciliar las dos posiciones y planteando que para cada actividad había un espacio definido y el de aquí era para aprender, investigar, hacer cuestionamientos, etc.

Sin embargo, no encontramos o no tuvimos la imaginación suficiente para dar una respuesta adecuada a las inquietudes de los jóvenes; estoy consciente de que hay una serie de problemáticas que provocan esa actitud pasiva ante el estudio, el juego y los reclamos de los adolescentes, pero aun con todas esas consideraciones no dimos una respuesta adecuada.

Usted trabaja en un centro educativo, bajo su responsabilidad están varios asesores. Al Centro ingresa un grupo de 35 jóvenes de entre los 15 y los 19 años, desertores del sistema escolarizado. El centro funciona con un programa educativo semiescolarizado; el problema al que usted se enfrenta se inicia cuando los estudiantes empiezan a rechazar a los asesores y plantean que no les enseñan, son impositivos y no los comprenden. Por su parte, los asesores empiezan a perder la paciencia para trabajar con ellos.
¿Usted qué haría?

Técnico docente: Jesús Córdova García.

Situación difícil.

Las clases del área de Ciencias Naturales de 2º grado, más específicamente las materias relacionadas con Química y Física, se vuelven muy pesadas, tanto para el asesor como para los estudiantes, porque son más de tipo práctico y no tenemos los espacios adecuados que desarrollar las actividades que se requieren; muchas veces, los asesores optan por verlas muy rápidamente o simplemente no abordarlas. Paradójicamente, esto da resultado, ya que de una u otra manera los adultos acreditan, lo cual provoca que los asesores menos profundicen en dichos temas.

Durante las visitas que usted ha realizado a los círculos de estudio se ha dado cuenta que las materias que se les dificultan más a sus asesores y a los estudiantes son las de Química, Física y Ciencias Naturales, por eso los asesores no profundizan en ellas. En ello va el riesgo de que los estudiantes no las acrediten, aunque, paradójicamente, de una u otra manera sí las acreditan; usted está conciente que la situación no puede seguir así.

¿Usted qué haría?

Técnica docente: Claudia Carolina Martínez Olin.

Algunas situaciones difíciles que he presentado en la asesoría y con los asesores son:

1. ¿Cómo alfabetizar a un grupo de esquizofrénicos?

2. ¿De qué manera abordar la materia de Ciencias Sociales, de tal manera que no se torne tediosa con resúmenes, cuadros sinópticos y la exposición?

Otra situación a la que me he enfrentado es la actitud y la forma de alfabetizar que tiene una maestra que, además de ser educadora de adultos, es educadora de niños. Ella tiene una forma de atender a los adultos muy diferente a la que ellos necesitan, puesto que muchas veces los trata como niños; por ejemplo, los pone a llenar planas y planas. Varios adultos llevan años y no han pasado a la educación primaria.

La maestra lleva años como educadora de adultos, le pagan una plaza por esta labor. Pero contadas veces ha asistido a los cursos para asesores. Ella está muy renuente a los cambios, quiere continuar con su forma tradicional de enseñar.

Usted tiene que asesorar a un grupo de alfabetización, pero se da cuenta que éste está constituido por personas esquizofrénicas.

¿Usted qué haría?

Con un grupo, en un círculo de estudios, usted deberá asesorarles en el área de las Ciencias Sociales, pero sabe que si utiliza resúmenes, cuadros sinópticos o exposiciones los estudiantes se aburrirán.

¿Usted que haría?

Una de las asesoras que trabaja con un círculo de estudios que está bajo su responsabilidad es educadora, tiene amplia experiencia en la educación infantil y a ella no le paga el INEA, sino le paga directamente la Secretaría de Educación Pública (SEP). El problema está en que ella trata a los estudiantes adultos como si fuesen niños, les pide que llenen “planas y planas”. Hay adultos que ya tienen muchos años en el círculo y no avanzan. Usted ha platicado con ella, pero la maestra no quiere modificar su manera de trabajar.

¿Usted que haría en esta situación?

Técnico docente: Manuel Hernández Hernández.

Pararte ante un grupo como principiante a poder dar una clase o asesoría es aterrante, ya que piensas que la vas a regar a cada momento, que te van a preguntar cosas que tu no sabes, te sientes inseguro, tenso, miedoso, tartamudeas, te tiembla todo el cuerpo y el tiempo es largo, largo, largo…

Con el tiempo te das cuenta de que todo es muy diferente, que nadie te va a culpar porque no sepas, que adquieres conocimiento del grupo y te sientes parte de él, adquieres seguridad, que te sientes por demás importante porque eres el asesor o maestro.

Aunque posteriormente de das cuenta de que ser asesor o profesor en el INEA no es fácil, los materiales nunca te llegan y tienes que trabajar como puedes.

Usted, como técnico docente, tiene que dar un curso de capacitación a un grupo de asesores, y una de las primeras temáticas que tiene que abordar es la que se refiere a la diferencia entre una clase y una asesoría. Usted se siente muy nervioso, inseguro y con temor de que le vayan a preguntar cosas que no sabe.

¿Qué haría en esta situación?

Técnica docente: Patricia Zecua Peña.

Cuando era promotora, no había logrado conseguir un asesor para el círculo de estudios de “La Glorieta” y como los alumnos ya habían ido varias veces a clases yo empecé las asesorías; realmente el primer año en todas las materias eran muy sencillos los temas, pero cuando pasamos a segundo y tercero de Matemáticas, yo empecé a dar solamente Ciencias Sociales y Naturales, ya que me resultaban más sencillo, fácil de preparar así como de transmitir la información. Cuando se agotaron los temas nos quedaban pendientes Literatura y Matemáticas, las representaciones gráficas, el Teorema de Pitágoras y ecuaciones con gráficas; me puse a estudiar. Pero, yo realmente nunca he sido muy buena en matemáticas y me cuesta trabajo entender estos temas; como faltaba poco para el examen, los *chavos* (jóvenes) ya me empezaban a desesperar, entonces se me ocurrió dar la clase como según yo iba, todos entendieron, pero cuando comparaban los resultados con el libro eran diferentes, yo les decía que a veces los libros traen equivocadas las respuestas, sin embargo, me preocupaba cada día más, mi angustia aumentaba, no conseguía a nadie para que les explicara y el examen ya era pronto.

Por fin, unos días antes del examen conseguí quien me apoyara y les explicara, les pedí a los *chavos* que me disculparan, y juré y me prometí a mí misma nunca más volver a asesorar en el área de Matemáticas de 2o. y 3er. año, para no confundir a los alumnos y, sobre todo, para no dar información errónea, quién sabe si al final no se confundieron con la explicación que les di.

Después de varios meses de buscar a un asesor para uno de los círculos de estudio aún no lo ha podido encontrar, a esto se agrega la insistencia de los estudiantes para que ya empiecen su curso. Ante esta situación, usted decide dar la asesoría, inicia con las materias que más se le facilitan y deja hasta el último el área de Matemáticas; ha seguido buscando al asesor, pero no lo encuentra, y continúa dando las asesorías. Inevitablemente, tiene que abordar los contenidos de Matemáticas sin realmente saber sobre los temas, y los explica según usted supone; ante cada operación que hace, los resultados de usted y los de los libros son diferentes y usted se justifica diciendo que “a veces, los libros traen equivocadas las respuestas”. La situación es insostenible, usted se angustia cada vez más, no encuentra a un asesor que realmente sepa de Matemáticas y el examen está próximo.

¿Usted qué haría?

Técnico docente: J. Víctor Garza Trejo.

Situación especialmente difícil.

Sucedió cuando en una ocasión, en la que me tocaba dar clases de Matemáticas, una chica no entendía lo que yo estaba explicando. El problema es que ya el grupo había entendido el tema y la única que no lo entendía era una chica. Le expliqué de varias formas y ella seguía sin entender, y el grupo se empezó a desesperar y a enojar, porque, supuestamente, por culpa de esta chica no podíamos avanzar y ver otros temas. El tema que estábamos viendo era ecuaciones simultáneas.

Después de explicar de varias formas comprobé dos cosas: una, que la chica medio comenzaba a entender; y la otra, que a los que no les había quedado muy claro el procedimiento para resolver estas ecuaciones, ya les había quedado claro con las demás explicaciones; detecté que la chica no entendía no porque yo no supiera explicar, sino porque ella no había repasado las clases anteriores que servían como antecedente a las ecuaciones simultáneas. En seguida la comencé a interrogar y descubrí que la chica, además de haber faltado a algunas clases, no había estudiado y tampoco solicitado los apuntes de esas clases a sus compañeros. Decidí entonces continuar con la clase. Es importante mencionar que las clases eran intensivas y que en dos horas, que era lo que duraban, se deberían ver varios temas, y ese día, debido a esta situación, sólo se alcanzó a ver uno.

Durante esta situación me sentí desesperado y angustiado porque no encontraba la forma de poder explicar el tema de forma en que la chica lo entendiera, además, el resto del grupo estaba presionándome para dejar así a la chica, al fin que ellos ya le habían entendido y ella se lo tenía merecido por no estudiar y no haber asistido a las otras clases. La situación era: o seguirme con parte del grupo o rescatar a la chica para irme con todo el grupo completo.

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LAS PRÁCTICAS EDUCATIVAS CON ADULTOS" (SIPREA).

GRUPO 2 (MARTES).

Técnicos docentes de la Delegación del INEA en la ciudad de México, Distrito Federal.

Situación difícil en un círculo de estudios.

Sustitución de un técnico docente por otro y la resistencia del grupo para aceptar al nuevo.

Cuando yo inicié como técnico docente el compañero que anteriormente tenía esa zona no me entregó de manera completa al círculo de estudios, puesto que en el sistema de información aparecían en promedio 60 gentes de primaria y alfabetización y en la realidad había 6 ó 7 personas, pero ahí mismo había más gente que asistía a cursos de cocina, tejido, manualidades, etc. La gente que estaba en educación básica no aceptaba el cambio porque aparte de que se mostraban apáticas siempre estaban esperando que llegara el técnico anterior, todo el tiempo preguntaban por él, lo que yo hacía era decirles: "las mandó a saludar, ahora tiene muchas actividades, pero en la primera oportunidad las vendrá a visitar". Yo todo el tiempo en que funcionaba el círculo estaba al tanto del material que necesitaban, dudas, tramitación de exámenes, darles confianza, hasta que por fin se convencieron que yo también sabía hacer el trabajo y vencí su resistencia. Anteriormente, llevaban como dos años en atención y nadie había certificado, yo en 6 meses logré que dos certificaran y los demás avanzaran, además de incrementar la incorporación no nada más en alfabetización y educación primaria, sino que se promovió la educación secundaria.

Ma. Elena Enríquez Torres.

Técnica docente: Miriam Bárbara Muciño Guzmán.

Descripción de una situación difícil.

Ausencia de asesores y materiales, con los educandos esperando y sin recursos para comprar los libros.

Cuando haces la difusión e integración de un círculo de estudio en comunidad y aún no cuentas con el personal voluntario que requieres para dar las asesorías, te va originando situaciones difíciles con los posibles usuarios, ya que para ellos es como ingresar a la “escuelita”, por lo que exigen un “maestro” para poder empezar a estudiar.

Como técnico docente, tengo que hacer labor de convencimiento para que ellos inicien su educación asistiendo al círculo sin que haya forzosamente un asesor, que busquen con sus familiares o amigos alguien que los pueda orientar en sus dudas que les surjan al ir estudiando sus libros, y que utilicen el espacio para el estudio, mientras que yo busco y consigo un asesor para que los oriente y apoye.

Si a lo anterior le aunamos la falta de libros de texto del adulto, sobre todo en nivel de educación primaria o la falta de recursos económicos para la compra de libros de secundaria, la dificultad va aumentando; sólo difícilmente y con mucha labor de convencimiento y constancia llegas a librar este tipo de situaciones, pero la verdad es muy desgastante.

Técnica Docente: Cecilia Islas Andrade.

Descripción de una situación difícil.

La escasa formación de los asesores genera reprobación y deserción de los educandos.

Cuando me incorporé al INEA fue como agente de enlace, esto es, se me contrató para la atención exclusiva de las empresas, situación por la cual mi capacitación se basó en información general del INEA, sus lineamientos y materiales que se manejaban.

Después de cinco años, aproximadamente, de realizar esta función, las instrucciones sobre las funciones que desempeñaba cambiaron, se me indicó que tenía que empezar a formar grupos de comunidad por lo que inicié con la difusión y formación de un primer grupo. Se logró formar un grupo de 14 personas, de las cuales 2 eran analfabetas funcionales y las 12 restantes para educación primaria.

El problema se inició cuando se tenía que capacitar a los asesores para el manejo de este grupo. Como en la capacitación que había recibido jamás se me manejó o se me indicó cómo capacitar asesores, se solicitó el apoyo a oficinas centrales para que ellos realizaran dicha capacitación.

El grupo de primaria se estuvo atendiendo durante 2 meses, tiempo en el cual supuestamente estarían preparados para sus primeros 2 exámenes (Español y Matemáticas). Se solicitaron los exámenes y se presentaron, al recibir las calificaciones todos habían reprobado.

Esta situación ocasionó la desmotivación del grupo y la deserción de la mayoría (ya que sólo continuaron 6), pues ellos creyeron que no tenían la capacidad de aprender.

Al preguntar a las asesoras qué pensaban que había ocasionado dicha reprobación, comentaron que ellas jamás habían dado “clases” y que la capacitación que recibieron había sido informativa más que formativa, esto es, no les dieron métodos y técnicas de asesoría. Me sentí frustrada, pues yo también carecía de dicha formación porque mi formación académica es administrativa más que pedagógica.

A partir de ese momento, pedí el apoyo a una compañera que siempre había atendido comunidad, para que mis asesoras asistieran a sus grupos y observaran la forma de asesorar, situación que les ayudó.

Finalmente, logramos sacar 2 personas en educación primaria y las 2 de alfabetización.

A partir de ese momento, constantemente he solicitado cursos de formación en técnicas y métodos de asesoría.

Conclusión:

1.- El INEA, desde mi punto de vista, está más preocupado por la cantidad que por la calidad, ya que no se cuenta con un curso adecuado a estas necesidades.

2.- Esta experiencia finalmente fue positiva, pues a partir de ese momento me dediqué a investigar sobre el tema y aun cuando se tienen errores, considero que he tenido un avance que será más significativo al término de este Diplomado.

Técnica docente: Ana Garduño Yáñez.

Movilidad de los agentes operativos.

Una situación difícil a la que se enfrenta uno como coordinador técnico es la movilidad constante de los agentes educativos, es difícil incorporar y capacitar a un agente operativo (que realiza su servicio social o bien participa como voluntario). Una o muchas de las veces, cuando es un agente operativo que está capacitado se va porque en el INEA no contamos con recursos económicos para continuar sosteniéndolo o, simplemente, como concluyó su servicio social ya no continúa participando con nosotros.

Técnica docente: Leonorilda Martínez Álvarez.

La juventud del asesor es un problema para que sea aceptado por los educandos y logre su confianza.

Una experiencia desagradable cuando inicié en educación de adultos fueron los temores de la gran diferencia de edades, pues yo era más pequeña de edad que ninguno de los usuarios del grupo; recuerdo que yo tenía 16 años y me asignaron asesorar un grupo del área de Ciencias Sociales de primer grado, fue difícil ganarme una posición firme dentro del grupo porque al presentarse más retos de preguntas, de cuestionamientos, de ejemplos, más aún estudiaba los temas a exponer, pues nunca jamás recibí un curso o una formación para asesor, sino que cumplía como si fuera la escuela tradicional, tú alumno, yo maestro. Y bueno, también recuerdo que yo cursaba el segundo año de preparatoria y los adultos con los que trabajaba en Ciencias Sociales, el más pequeño, tenía 20 años y siempre me preguntaban: ¿Eres maestra? ¿Qué estudias? ¿Cuántos años tienes? ¿Desde cuándo das clases? etc. y la más insistente de las preguntas: mi edad, pues era difícil aceptar que alguien de tan corta edad pusiera orden o dictara o revisara sus tareas; claro que si hubiera estado la persona indicada llámese promotor o capacitador estas circunstancias tal vez no hubieran sido tan pesadas, ya que me hubiera tocado jugar un papel adecuado.

En mi primer grupo de usuarios el más chiquito, de 20 años, se llamaba Ricardo y la más grandecita, de 65 años, Doña Josefina, también estaban José Luis, Yolanda, Gerardo, Beatriz, Antonio, etc., etc. De ellos aprendí muchas cosas como: moderar mi carácter, conocer a la gente, también me enseñaron a bailar, me enseñaron a hacer budín, entre otras muchas cosas ahí empezó la tarea pesada de conjugar varias actividades.

Pero bueno, lo más difícil fue afrontar el reto de lograr que me aceptaran, que creyeran en mí, en hacerles creer que no inventaba, que realmente todos eran ejemplos reales no fantasías mías y, también, el pedirles que fueran a investigar a la biblioteca y que lograran sus compromisos; fue, después de todo, algo sensacional, pues ahí empezó la educación de adultos en mi vida.

Técnica docente: Mercedes Luvianos Solís.

Experiencia difícil.

Los celos de los esposos de las estudiantes hacia el asesor llegan a generar deserción.

Mi relato se refiere a un círculo de estudios de educación primaria, atendido dentro de mi micro región en la Delegación de Gustavo A. Madero, en la Colonia El Coyol. El círculo de estudios estaba ubicado en una escuela secundaria. El número de participantes eran 8 estudiantes, de los cuales 5 eran amas de casa y los otros 3 jóvenes varones. El asesor era un voluntario que contaba con una carrera universitaria de matemático, la labor del asesor fue con mucho apego, responsabilidad y compromiso con el grupo. El apoyo para cada uno de los adultos era de manera personal para la resolución de dudas y la atención del avance individual de cada adulto. La convivencia del grupo con el asesor era de mucha confianza y acercamiento, el trabajo del grupo se visualizaba para cumplir con el término de la primaria en un año, pero a los dos meses de asesorías surgió el problema: el esposo de una de las señoras que asistían al grupo se presentó al círculo de estudios argumentando que su esposa era asediada por el asesor, por lo que el esposo me buscó para exponerme esa situación. Yo traté de hacer entender al esposo que el único interés del asesor era apoyar a la señora en sus estudios, como lo hacía con el resto de las demás personas que estaban estudiando en el círculo de estudios, pero todas mis explicaciones para persuadir al esposo de su actitud violenta en contra del asesor fueron en vano, pues esta situación llegó a oídos de los esposos de las demás señoras del círculo de estudios; después, ya no era un sólo esposo inconforme de que su esposa continuara asistiendo a las asesorías, sino que ahora eran 3 esposos inconformes, por lo que además de que impidieron que sus esposas continuaran asistiendo al círculo de estudios, amenazaron con golpear al asesor que, según ellos, lo calificaban como seductor de sus esposas; la problemática se complicó tanto que tuve que verme forzada a tener que dar de baja al asesor y cambiar la ubicación del círculo de estudios para poder seguir dando atención a los demás adultos que habían iniciado a acreditar sus primeros exámenes.

Fue así como de esta experiencia aprendí que es sumamente necesario seleccionar, con conocimiento, las características de los integrantes de un círculo de estudios y su asesor.

Técnico docente: Eliseo López M.

Experiencia difícil.

La deserción de educandos genera desánimo en el asesor y éste deserta.

En nuestro desempeño como técnico docente han surgido situaciones que en cierta forma podemos considerar como negativas, como es el caso de la concertación con un Centro de Trabajo con el cual obtuvimos resultados poco alentadores a pesar de haber seguido, según nuestro criterio, los pasos adecuados, estos fueron más o menos así:

1.- La llamada provino de la responsable de un Departamento de Recursos Humanos de una empresa "X", para solicitar información sobre los programas educativos que promueve el INEA, para ver la posibilidad de implementarlos en la misma.

2.- Se concertó una cita para tal fin; preparamos cierto material, como fue la carpeta utilizada para tal motivo, así como algunos folletos informativos, volantes y trípticos, también preparamos cierto esquema de exposición. El día de la entrevista procuramos ser lo más explícitos posible, tratando de despejar cualquier duda, ponderando siempre los beneficios que implica la capacitación en los programas educativos básicos, como parte de una capacitación integral y no sólo técnica, lo cual daría como resultado una mayor calificación y promoción para el trabajador, ya que, además, se inscribe en el marco de capacitación que toda empresa debe proporcionar a sus trabajadores, según lo marca la ley.

3.- Se programa una reunión de carácter informativo y de coordinación con los trabajadores para concretar los días y horarios de asesoría (para esto tuve que buscar un asesor, ya que en ese momento no contaba con alguno disponible), pues la empresa decidió contratar en lo futuro a este asesor en función de los resultados.

4.- Finalmente, la reunión se llevó a cabo con los trabajadores, se les informa en qué consiste el sistema abierto, la manera de abordar los contenidos, cómo se lleva a cabo la asesoría y cuál es la función del asesor, el material didáctico con que se trabaja (libros de texto), el documento que se les expide (certificado), la manera de presentar sus exámenes, etc. Se procura aclarar cualquier tipo de dudas en relación con la operación de los servicios, se presenta al asesor y se fija la fecha para la primera asesoría.

5.- Cabe mencionar que al asesor se le da una plática de inducción acerca de los materiales que utiliza el INEA en los tres programas básicos. En resumen, cómo conducir a los adultos en su proceso de enseñanza-aprendizaje, cómo deberá abordar los contenidos de cada área, y el tiempo que debe dedicar a preparar su asesoría. Se le apoya con un Manual del Asesor y guías didácticas de educación secundaria.

6.- Finalmente, llega el día de la asesoría y de los siete trabajadores asisten sólo cuatro y una persona de educación primaria; en la siguiente sesión sólo asiste una persona, a la siguiente ninguna, a la cuarta el asesor ya está desmotivado. Se habla con la responsable de Recursos Humanos para ver qué estaba pasando y buscar ejercer cierta presión para que asistan a la asesoría. Finalmente, a la tercera semana ni trabajadores ni asesor.

Técnica docente: Ma. Cristina de León Vilchis.

Una situación difícil.

El técnico docente se expone a las mordidas de perros callejeros.

Esto ocurrió en la Delegación Álvaro Obregón sur, en una colonia llamada “Las Águilas”, segunda sección; era un día antes de la presentación de exámenes. Anteriormente, se manejaba de la siguiente manera: había dos fechas para la presentación de exámenes, una denominada "etapa" y la otra “traslados”; para la primera, los requisitos eran que los usuarios firmaran las hojas en donde solicitaban los exámenes, el proceso era el siguiente: el técnico docente era el encargado de visitar los círculos de estudio y, al mismo tiempo, aprovechaba para que le firmaran los formatos de inscripción, en donde escogían los exámenes que presentarían, así como el día.

Yo ya había dejado los formatos, sólo iba a recogerlos para llevarlos a la Coordinación de Zona y entregárselos al responsable de acreditación para registrarlos y que presentaran los exámenes el próximo sábado o domingo, dependiendo del examen escogido respecto a la etapa.

Asimismo, el traslado funcionaba con un número considerable de adultos, más de 20, se les aplicaba el examen en el círculo de estudios (el lugar debe tener determinadas características, buena ventilación, mesa-bancos apropiados y alumbrado, etc.); ahí se les aplicaba el examen cualquier día de la semana.

Continuando con el relato, llegué a la micro-región, tenía que pasar a 3 círculos de estudios por las hojas de inscripción, llegué al grupo denominado "Escollo" y todo estaba bien, sin ningún problema, me dirigí después al de "Centro de Barrio", sin ninguna novedad, continué con el de "San Clemente". Cuando en el trayecto caminaba tranquilamente, sentí, de pronto, que me jalaban el pantalón y sentí una mordida: ¡Me mordió un perro callejero! Afortunadamente, estaba la señora Inocencia y acudió en mi auxilio, del susto se me perdieron las hojas, al mismo tiempo que se me cayeron se ensuciaron. Atraparon al perro y llamaron al antirrábico para que se lo llevaran y estuviera en observación, me recomendaron que tenía que visitarlo todos los días para ver que no le diera rabia, de lo contrario me tendrían que aplicar la vacuna contra la rabia; así lo hice todos los días, afortunadamente, estaba bien, motivo por el cual no me aplicaron ninguna vacuna. Con respecto a los usuarios, se autorizó una etapa especial, todos presentaron satisfactoriamente sus exámenes y así concluyó el relato.

Técnico docente: Eduardo Mijangos.

Descripción de una situación difícil.

Retención -ilegal- del salario al técnico docente, por no aceptar el supeditar los servicios educativos a las disposiciones de un Partido Político.

Durante el mes de junio de 1995 nos encontrábamos realizando una encuesta domiciliaria en una de las nueve colonias que atiende la micro-región a la que pertenezco en la Delegación Gustavo A. Madero (la colonia aludida es Máximo Ávila Camacho). El objetivo del levantamiento de la encuesta era detectar y captar al mayor número de población analfabeta existente en esa área, ya que la Coordinación de Zona por esas fechas no había cubierto su meta tanto de incorporación como de expedición de constancias de adultos alfabetizados. Cabe señalar de paso que el Coordinador de Zona, Profesor Héctor Gerardo García de Alba García, nos hacía llegar a cada uno de los Coordinadores Técnicos un oficio semanal sobre los logros obtenidos por programa educativo y los faltantes del mismo para cubrirlos al 100%

De igual modo, el que esto escribe, ya había cubierto el 100% de su incorporación y buscaba aumentar sus números para así apoyar a la Coordinación de Zona. En eso estábamos cuando llega a la Coordinación de Zona un nuevo Técnico Docente, el compañero Manuel González Abad, proveniente de Álvaro Obregón Norte. El Coordinador de Zona me manda llamar a su oficina para presentarme al compañero e informarme que lo "canalizara" a la Zona 6. Me menciona algunas colonias en donde puede empezar a trabajar (por ejemplo: Tlacamaca, Zona Urbana de Magdalena de las Salinas, Lindavista, etc.), hecho que me pareció adecuado, puesto que ahí no contábamos con servicios instalados ni círculos de estudio. Empiezo a acompañar al nuevo Técnico Docente, le enseño la micro-región en su totalidad, le doy toda la información de que disponía así como también lo relaciono con instituciones, líderes naturales, políticos, sociales, y religiosos, para que lleve a cabo su trabajo. Le reafirmo mi apoyo y mi amistad para todo lo que se le ofrezca.

Unos días después me entero, por medio de una usuaria, que el compañero Técnico Docente y una promotora que colabora en el XXIX Distrito del PRI, con consentimiento del Coordinador de Zona, llevan a cabo "una encuesta *oficial*" del Instituto en la colonia Maximino Ávila Camacho, para que la gente que requiera los servicios educativos fuera a las instalaciones del PRI. En esa misma dirección, recuerdo bien que era un momento coyuntural puesto que se venían las elecciones para la Asamblea de Representantes y los Consejeros Ciudadanos. Espero el momento oportuno para comentarlo con mi Coordinador de Zona, teniendo la esperanza de que se tratara de una mala información. Cuál será mi sorpresa que no sólo argumenta que efectivamente él autorizó la realización de la encuesta, sino que, además, era una orden que mi equipo y yo tendríamos que abandonar la actividad. Ante dicha situación -ilógica e injusta a todas luces- le cuestioné que si él estaba informado de lo que

veníamos haciendo por qué cambiaba de opinión. Su contestación fue que "había cosas que yo no podía comprender, que únicamente acatara la orden". Mi reacción natural fue pedirle que me dijera la verdad, puesto que su argumento no era sustentable. Nos enojamos y nos increpamos mutuamente. Posteriormente, les comuniqué a mis asesores, promotores y usuarios de la colonia que no hicieran caso de la otra encuesta y se siguiera como se había planeado de manera anterior. La promotora del PRI, junto con sus compañeros, empezaron a visitar a los usuarios en sus domicilios, presionándolos para que asistieran a los cursos en su local, si no accedían les quitarían, según los priístas, los "beneficios" que les habían otorgado (cito: tarjeta de la leche, de las tortillas, regularización de escrituras, etc.). Los usuarios continuaron asistiendo a nuestros círculos de estudios, hecho que motivó que el Coordinador de Zona y la promotora del PRI se molestaran aún más, al grado de que intervinieran en la Unidad Habitacional en donde estaba ubicado el grupo y lo empezaran a desintegrar.

Aunado a lo anterior, el Coordinador de Zona empezó a reprimirme utilizando la retención de mi salario por varias quincenas. No obstante, y gracias al apoyo de mis compañeros Coordinadores Técnicos Docentes y a la propia comunidad, la retención salarial no hizo efecto en mi persona, pero sí fue un punto determinante para el ánimo y el trabajo en los grupos.

Técnica docente: Ma. Guadalupe Rodríguez

Experiencia difícil.

La alfabetización de un grupo étnico se logró con dificultades por la falta de personal preparado, de materiales adecuados, de horarios y lugares inconvenientes, pero no se le pudo dar continuidad a su formación en el nivel de educación primaria.

Dentro del Mercado de La Ciudadela se ubicó un grupo étnico del Estado de Oaxaca, los *Triquis*, dedicados a la fabricación de artesanías; dentro de su grupo surgió un líder el cual promovió la construcción de sus viviendas y, a causa de este financiamiento, se vieron en la imperiosa necesidad de querer saber qué es lo que estaban firmando (pues sólo ponían su huella digital), su líder se contactó con la oficina del INEA en la Delegación Cuauhtémoc, se asignó al personal para visitarlos y así formar un grupo de asesoría para alfabetizarlos.

Las asesorías se darían por la tarde, una vez que las personas regresaran de sus ventas por la ciudad; solicitaban un asesor bilingüe, esto no pudo ser posible, esa labor de traducción la realizó una menor que ya se había alfabetizado, y además, que el horario fuera de las 18:00 a las 20:00 horas.

Las oficinas centrales capacitaron a una persona, pero la inexperiencia del asesor para el trato hacia estas personas no fue el adecuado y pronto se desesperó dejando a la deriva el grupo, algunas veces yo tuve que tomar el lugar del asesor para continuar con la labor educativa.

Cabe señalar que dentro de este grupo existía desconfianza por parte de los esposos hacia las personas que los visitábamos, pero pronto algunos se decidieron a alfabetizarse formando un grupo de tres mujeres y cinco hombres, los que si terminaron con la fase de alfabetización.

La continuidad que se pretendía dar con este grupo fracasó, debido a varias causas que a continuación detallo.

1) Las ausencias del grupo, por tener que desplazarse a las ferias fuera de la ciudad para realizar sus ventas, pues para ellos resulta prioritario el sustento de sus familiares.

2) No se contaba con el material adecuado a sus necesidades.

3) La falta de personal que quiera prestar sus servicios como asesor, por motivos económicos.

4) El horario que solicitaban ya era muy tarde y la zona donde están ubicados es peligrosa.

5) La apatía por parte del grupo para continuar

Esta experiencia fue frustrante ya que se alfabetizaron, pero no se logró la meta deseada: l inscribirlos a la educación primaria.

Técnico docente: Adán Reyes González

Experiencia difícil.

La falta de control sobre dos grupos que visitaban un museo terminó con cuatro estudiantes detenidos en la Delegación (Oficina de la policía).

Visita al Museo de Historia Natural.

Para complementar el aprendizaje obtenido en los círculos de estudios, en ocasiones acompañamos a los usuarios a recorridos culturales, éste se realizó al Museo de Historia Natural, en Chapultepec, y acudieron dos promotores y dos círculos de estudios, de las colonias San Miguel Teotongo y Emiliano Zapata, una al lado de la otra.

Todo el trayecto sería en el transporte público, ya que no contábamos con recursos suficientes para rentar transporte.

Una semana antes de la salida, a todos los usuarios se les entregó un oficio que debería ser firmado por sus padres, autorizando la participación de sus hijos en este evento.

El día del recorrido, 6 jóvenes no presentaron el oficio firmado y se fueron por cuenta propia acompañándonos.

Partimos a las 9:00 a.m. Durante el transcurso del viaje empezó el cotorreo entre ellos, y no faltaron aquellos que iniciaron con juegos pesados y se molestaban unos a otros.

La fricción entre los miembros de los dos grupos durante el recorrido sólo quedó en eso, miradas, dimes y diretes y aventones.

Dentro del museo todos estuvieron tomando nota y admirando las maquetas. En la comida cada quien estuvo con su grupo lanzándose miradas nada agradables.

Después de la comida, organizaron equipos de fútbol e iniciaron el juego dándose rozones para molestarse entre ellos aún más; afortunadamente, todos los juegos concluyeron sin consecuencias desagradables.

El regreso lo suponíamos, promotores, asesores y yo, más tranquilo; ya cansados todos ellos sería difícil que hubiera enfrentamientos graves. Sin embargo, el regreso fue peor, al iniciar el descenso del microbús en la estación del metro Chapultepec, Juan Carlos, del círculo de estudios de Emiliano Zapata, empujó a Luis, del círculo de estudios de San Miguel Teotongo. Luis no se dejó y corrió tras de Juan Carlos quien ya corría hacia adentro del metro, tras ellos corrían Manuel y Hosgan (de San Miguel) y los hermanos x (de Emiliano Zapata), tras de ellos corría el resto del grupo y, hasta atrás, promotores, asesores y yo.

Los alcanzamos frente a la taquilla de venta de boletos, al lado de las pequeñas tiendas de dulces; afortunadamente, encontramos una pelea de 3 contra 3 y no todo el grupo, el resto de los compañeros tratábamos de separarlos, parecía campamento revolucionario en pleno huateque.

Llegaron, después, los elementos de seguridad del metro quienes “apañaron” a los principales cabecillas: Luis, Manuel y Hosgan, de San Miguel Teotongo, Juan Carlos y los hermanos x de Emiliano Zapata. Los metieron a su pequeño cuartel, a lado de la taquilla. Afuera, las mujeres lloraban y gritaban reclamando a sus héroes y esperando a ver qué sucedía.

Pensábamos en policías y recordábamos la palabra mágica: “dinero”, pero ya nadie tenía, más que para su camión, entonces, los muchachos iniciaron una colecta en el interior de la estación con toda la gente que pasaba y cooperaba para la causa; promotores, asesores y yo sólo dirigíamos.

Se reunieron $280 pesos para el soborno. Llegaron dos patrullas de la Delegación Miguel Hidalgo y a ellos fueron entregados nuestros “gallos”, hablé con el patrullero que aparentaba ser “el duro” y me dijo que me veía en la gasolinera para “arreglarnos”. A este lugar llegaron dos patrullas y, primero, intenté sensibilizar al gendarme diciéndole: “son estudiantes, no tienen credencial, son jóvenes golpeados por la sociedad, desintegración familiar, trabajan desde pequeños, falta de atención, niños sin amor...”, y el gendarme me preguntó que cuanto traía, le ofrecí $200 pesos y me dijo que era muy poco por los 6 chavos, le ofrecí el resto: $280 en total, contestó que se los entregara más adelante porque había mucha gente; “ya se hizo”, pensaba yo.

Para acompañarlos tuve que subir junto con tres de los inculpados quienes de “gallos” ya no tenían nada.

La patrulla en la que yo viajaba se detuvo más adelante; sin embargo, la otra se siguió, por lo tanto así no podía yo negociar. A esta patrulla le dimos alcance hasta la Delegación, donde el gendarme salió y regañó al conductor de la otra patrulla, reclamándole que ahí ya no se podía negociar el asunto.

Finalmente, nuestros muchachos fueron registrados y encerrados, mientras yo alegaba otra vez que eran estudiantes del INEA, y el responsable del lugar me preguntaba que qué era eso y decía que esas credenciales que portaban no servían.

Manuel y Hosgan salieron después de 1 hora, por su mayoría de edad, y el resto se quedaron ahí mientras no fueran sus padres por ellos; optamos por dejarlos ahí e ir a avisar a sus familiares.

Regresé al metro por los grupos, que aún esperaban por nosotros, para entonces eran las 9:00 de la noche.

En su casa avisamos a sus padres de los hechos.

Hasta el otro día, en los círculos de estudio, nos enteramos que habían pasado ahí la noche, que estando sus padres presentes desde la media noche no les permitieron salir hasta las 10:00 a.m. hora de entrada de la responsable.

Técnico docente: Adán Reyes González.

Experiencia difícil.

Con cincuenta asesores capacitados y sin material para alfabetizar.

Proyecto 1 a 1 de alfabetización.

Este proyecto se lleva a cabo en las escuelas secundarias, en donde se busca el apoyo de los alumnos de tercer grado, y consiste en que cada uno de ellos apoye en su educación a un adulto (familiar, vecino, etc.).

Este proyecto lo inicié en la micro región en febrero y marzo de 1997. Hubo la necesidad de iniciar la difusión, ya que el tiempo avanzaba y nosotros no teníamos el material didáctico mínimo para proporcionar tanto a los alumnos como a los usuarios.

Se realizó la difusión entre los grupos de tercero en la Escuela Secundaria Diurna Nº 266, en la Colonia San Nicolás Tolentino, Iztapalapa. Posteriormente, se capacitó a los asesores (50 aproximadamente); todo esto nos llevó alrededor de dos semanas, pero el material no llegaba.

Ya no pudimos perder tiempo y empezamos a buscar material de apoyo que pudiera servir, encontramos en el almacén material de alfabetización, ya muy deteriorado, de la palabra generadora (paso a paso) y libros del PRIAD.

Este material lo distribuimos a los asesores, sugiriéndoles, además, que los adultos se compraran un cuaderno en donde pudieran realizar más ejercicios.

Los alumnos fueron avanzando con uno y otro problema que, afortunadamente, pudimos resolver, y a la fecha se siguen aplicando evaluaciones finales a los adultos que han concluido.

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LAS PRÁCTICAS EDUCATIVAS CON ADULTOS" (SIPREA).

GRUPO 3 (JUEVES).

Técnicos docentes de la Delegación del INEA en el Estado de México.

Usted, como técnico docente, coordina un curso de capacitación para asesores; ellos han manifestado poco interés en el curso, además, le han expresado que tienen poco tiempo para asistir a esos cursos; usted les ha instruido sobre el manejo de los materiales, sobre los enfoques metodológicos y sobre la normatividad, pero ellos le demandan que usted les diga cómo dar una asesoría.

¿Usted qué haría?

Usted está en una reunión con los asesores y promotores de su micro región, han hecho campañas de promoción, invitaciones personales casa por casa, han hecho un gran esfuerzo por mejorar sus asesorías, pero le plantean que los adultos muestran un gran desinterés por asistir a los círculos de estudio.

¿Usted que haría?

A usted, como técnico docente, acude un grupo de asesores para plantearle que no tienen material didáctico para atender a los usuarios. Usted va a la Coordinación de Zona, pero ahí le dicen que ya han enviado todos los materiales de acuerdo con las solicitudes que recibieron, entonces visita a la auxiliar administrativa y ella le dice que no puede solicitar más material porque no tiene donde almacenarlo. Los asesores le presionan porque si no tienen el material los usuarios desertarán.

¿Usted que haría en esa situación?

Usted tiene un círculo de estudios con el cual ha trabajado muy bien, cuando se entera que ese círculo de estudios se le ha delegado a otro compañero técnico docente con apoyo de la promotora.

¿Usted que haría en esa situación?

Usted sustituye a un compañero técnico docente que acaba de fallecer, elabora un diagnóstico de los círculos de estudio ubicados en esa micro región con la finalidad de proponer soluciones a la problemática detectada, pero los asesores y el promotor rechazan sus propuestas argumentando que ellos tienen una forma definida de trabajar y que no la cambiarán.

¿Usted que haría en esa situación?

A usted le asignan una micro región que no había sido lo suficientemente atendida por el técnico docente anterior, por lo cual la gente desconfía de lo que usted les propone.

¿Usted que haría en esa situación?

A usted continuamente le asignan responsabilidades ajenas a su función, vía instrucciones superiores, esto no excluye que tenga que cumplir con sus metas. Para atender directamente su micro región, y los círculos de estudio que en ella se encuentran, tiene que desplazarse por largas distancias afectando sus recursos económicos y su tiempo; ambas cosas le han llevado a reducir el tiempo destinado al trabajo de campo y sabe que éste es fundamental.

¿Usted que podría hacer en esa situación?

Bajo su responsabilidad está un grupo de asesores, pero usted se percata de que no se comprometen con su papel como educadores, además, su preparación es deficiente. Usted siempre ha considerado que ambos aspectos, preparación y compromiso, son fundamentales para que un círculo de estudios funcione.

¿Usted qué haría?

Ante las autoridades del programa de SEDENA-SEP-INEA, el director de un CONALEP se compromete a apoyarle prestándole las instalaciones, pero más tarde, cuando usted ya las necesita, se las niega.

¿Usted qué haría?

(Nota.- El Programa SEDENA-SEP-INEA es un programa interinstitucional de la Secretaría de la Defensa Nacional (SEDENA), la Secretaría de Educación Pública (SEP) y el Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA), que consiste en que el INEA capacita a los conscriptos para que alfabeticen o asesoren a las personas jóvenes y adultas para que concluyan su educación primaria o secundaria. El CONALEP es el Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica).

A su comunidad asisten los Jefes de Departamento de la Delegación para supervisar su trabajo, durante esta visita una de sus asesoras expresa sus inconformidades, por la exigencia y los cambios en el INEA, y pone en entredicho el trabajo que usted realiza.

¿Usted que haría en esa situación?

Después de varios meses de hacer trámites y oficios, por fin consigue un espacio en una escuela primaria para dar los servicios del INEA, se forma un grupo de alfabetización, dos de educación primaria y uno de educación secundaria; después de una semana se encuentran con las instalaciones cerradas y la negativa de los directores de ambos turnos y del Inspector de Zona para que sus grupos sigan recibiendo el servicio. Usted opta por llevarse a los usuarios a una casa particular pero poco a poco van desertando.

¿Usted qué haría en esta situación?

La micro-región en la que usted trabaja está en una zona rural, la mayoría de la población, campesina y de bajos recursos económicos, le plantean que no les interesa la educación básica porque en el campo de nada les sirve el certificado de estudios. La mayoría de las personas analfabetas no quieren aprender porque tienen problemas con la vista y el oído y dicen que pronto morirán y que sus tiempos para el estudio ya pasaron. Los pocos usuarios que ha captado al poco tiempo se van de los círculos de estudio.

¿Usted que haría en esa situación?

Usted se encuentra ante la falta de motivación por parte de los asesores de su micro-región, ellos le plantean que ya no quieren seguir dando asesoría porque los usuarios del servicio faltan mucho y la mayoría deserta.

¿Usted que haría en esa situación?

Usted se encuentra frente a un grupo de 60 maestros tzotziles y tzetzales a quienes les dará un curso de capacitación sobre la elaboración de materiales didácticos, llega un momento de la sesión en que se percata que los maestros no le quitan la vista de encima y hablan en su lengua materna, usted alcanza a entender que hablan de que usted es muy joven, de su manera de vestir (pantalones ajustados de mezclilla y botas) y de su función como maestra. Todo esto la pone muy nerviosa.

¿Usted que haría en esa situación?

Usted tiene poco tiempo de ser técnica docente, es muy joven en relación con los demás compañeros técnicos docentes, su promotor y sus asesores la apoyan, pero recién acaba de cometer un error en una de sus funciones y los demás técnicos docentes se lo recuerdan a cada momento y tratan de evidenciarla y excluirla del grupo.

¿Usted que haría en esa situación?

Un día se encuentra con que los asesores que trabajan con usted deciden dedicarse a actividades más lucrativas, usted los deja ir con la idea de que en breve encontrará otros asesores que se hagan cargo de los círculos de estudio, pero pasan 3 meses y no encuentra ninguno, la gente ya no acude a los círculos de estudio.

¿Usted que haría en esa situación?

Usted sabe que es muy importante hacer promoción y difusión de los programas del INEA, pero no tiene los materiales ni medios necesarios para hacerlo.

¿Usted que haría en esa situación?

Usted sabe que es imprescindible el reclutamiento de agentes educativos, pero reconoce que a los prestadores de servicio social les interesan las becas, de lo contrario no acuden al INEA. Sabe que puede apoyarse en los Agentes Comunitarios, pero estos van más por la gratificación que por la labor educativa que realizarán, además tienen perfiles inadecuados y una gran resistencia al cambio.

¿Usted que haría en esa situación?

Ante la necesidad de ofrecer la capacitación a sus asesores usted se encuentra con la diversidad de necesidades de formación, con la falta de interés por parte de ellos y con la poca disponibilidad de tiempo de los asesores; se percata, además, que en ocasiones anteriores, y debido a estas razones, a los asesores se les envía a los círculos de estudio con una formación incompleta.

¿Usted que haría en esa situación?

Un grupo de adultos que acaban de terminar la educación primaria están muy desanimados para continuar la educación secundaria con usted porque los resultados de los exámenes y las boletas tardan mucho. Usted les comenta que sólo cada mes se entregan y reciben documentos para el trámite de certificados en la Oficina Central, pero esto no disminuye su desánimo.

¿Usted que haría?

ANEXO 2. Instrumento "Cuestionario para detectar las dificultades que afrontan en su trabajo educativo las y los técnicos docentes del Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA)".

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO EN SISTEMATIZACIÓN DE LAS PRÁCTICAS EDUCATIVAS CON ADULTOS

CUESTIONARIO PARA DETECTAR LAS DIFICULTADES QUE AFRONTAN EN SU TRABAJO EDUCATIVO LAS Y LOS TÉCNICOS DOCENTES DEL INEA

El propósito de este cuestionario es detectar algunas dificultades que afrontan en el trabajo las y los técnicos docentes del INEA. Los resultados que se obtengan serán con fines de estudio, para hacer una exploración sobre el malestar docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas.

INSTRUCCIONES.

A continuación encontrarás una relación de dificultades a las que, probablemente, te has enfrentado en tu labor como técnico(a) docente; marca con una X aquellas que has vivido de manera personal; te pedimos que contestes el cuestionario de la manera más sincera posible.

1. Escasa valoración y reconocimiento de la labor de las y los educadores de personas jóvenes y adultas…

a) Por parte de las autoridades. ( )
b) Por parte de los usuarios. ( )
c) Por parte de otras personas. ( )
d) Por parte del/la mismo(a) educador(a) ( )

2. Bajos ingresos de las y los

a) Técnicos docentes. ( )
b) Promotores. ( )
c) Asesores. ( )

3. Escasez de recursos materiales y deficientes condiciones de trabajo que se expresan en:

a) Falta de recursos materiales
Para promoción y difusión ( )
Material didáctico ( )
Libros ( )
Otros ( )
b) Falta de espacios físicos para trabajar (aulas))
c) Desalojo de espacios físicos (aulas) que ocupaban en instituciones educativas (Escuelas primarias, etc.) ( )
d) Falta de apoyo de las autoridades correspondientes para conseguir lugares para trabajar (aulas, etc.). ( )

4. Fragmentación del trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas

a) Sobrecarga de trabajo administrativo ( )
b) Diversificación de funciones ( )
c) Metas inalcanzable. Asignación de metas incongruentes con la realidad de las micro regiones. Se privilegia la cantidad sobre la calidad ( )

5. Burocratismo.

a) Demora en la publicación de resultados y boletas de calificaciones ( )
b) Centralización de trámites administrativos ( )

6. Desconfianza y falta de aceptación hacia técnicos(as) docentes debido a prejuicios derivados de:

a) Género.
Discriminación, exclusión y agresiones por ser técnicas docentes ( )
Celos de los esposos ante los técnicos docentes ( )
b) Edad (desconfianza y falta de aceptación cuando es personal muy joven) ( )
c) Escolaridad ( )
d) Clase social ( )
e) Forma de vestir ( )
f) Diferencias culturales ( )
g) Años de experiencia ( )
h) Porque sustituye a otro(a) técnico(a) docente ( )

7. Desconfianza y falta de aceptación hacia los promotores debido a prejuicios derivados de:

a) Género
Discriminación, exclusión y agresiones por ser promotoras ( )
Celos de los esposos ante los promotores ( )
b) Edad (desconfianza y falta de aceptación cuando es personal muy joven) ( )
c) Escolaridad ( )
d) Clase social ( )
e) Forma de vestir ( )
f) Diferencias culturales ( )
g) Años de experiencia ( )
h) Porque sustituye a otro(a) promotor ( )

8. Desconfianza y falta de aceptación hacia los asesores debido a prejuicios derivados de:

a) Género
Discriminación, exclusión y agresiones por ser asesoras (mujeres) ( )
Celos de los esposos ante los asesores ( )
b) Edad (desconfianza y falta de aceptación cuando es personal muy joven) ( )
c) Escolaridad ( )
d) Clase social ( )
e) Forma de vestir ( )
f) Diferencias culturales ( )
g) Años de experiencia ( )
h) Porque sustituye a otro(a) asesor(a) ( )

9. Dificultad para captar asesores

a) Por falta de compromiso ( )
b) Por falta de voluntarios ( )
c) Porque son prestadores de servicio social ( )
d) Por falta de becas ( )

10. Movilidad constante de los agentes operativos (prestadores de servicio social o voluntarios

a) Por falta de compromiso ( )
b) Por falta de voluntarios ( )
c) Porque son prestadores de servicio social ( )
d) Por falta de becas ( )

11. Ausentismo y deserción

a) Por parte de los usuarios
Por falta de interés ( )
Por falta de tiempo ( )
Por falta de asesores ( )
Por falta de recursos económicos ( )
Por agotamiento físico ( )
Por estrés (al participar en grupo, al presentar examen, etc.) ( )

b) Por parte de los asesores
Por falta de interés ( )
Por falta de tiempo ( )
Por falta de apoyo del técnico docente ( )
Por bajos recursos económicos ( )
Por agotamiento físico ( )
Por estrés (sobrecarga de trabajo, por la frustración de sus expectativas sobre el grupo, por incumplimiento de metas, etc.) ( )

c) Por parte de promotores
Por falta de interés ( )
Por falta de tiempo ( )
Por falta de asesores ( )
Por bajos recursos económicos ( )
Por agotamiento físico ( )
Por falta de apoyo del técnico docente ( )
Por estrés (sobrecarga de trabajo, por la frustración de sus expectativas sobre los asesores, por incumplimiento de metas, etc.) ( )

c) Por parte de técnicos docentes
Por falta de interés ( )
Por falta de tiempo ( )
Por falta de asesores ( )
Por bajos recursos económicos ( )
Por agotamiento físico ( )
Por falta de apoyo del técnico docente ( )
Por estrés (sobrecarga de trabajo, por la frustración de sus expectativas sobre los asesores y promotores, por incumplimiento de metas, etc.) ( )

12. Nula o escasa formación pedagógica y en el manejo de los programas y contenidos cuando se incorporan al trabajo y durante su permanencia en el INEA

a) En autoridades del INEA ( )
b) En técnicos docentes ( )
c) En promotores ( )
d) En asesores ( )

13. Heterogeneidad de los grupos debido a

a) Sexo ( )
b) Edad ( )
c) Clase social ( )
d) Escolaridad ( )
e) Ocupaciones ( )
f) Intereses, aptitudes, actitudes, saberes ( )

14. Asesorías a círculos de estudio y realización de actividades educativas
a) En lugares riesgosos e inseguros ( )
b) En horarios riesgosos e inseguros ( )

15. Presión y manipulación de los servicios del INEA para beneficiar a algún Partido Político

Represión administrativa por oponerse a ello ( )
Retención –ilegal- del salario por oponerse ( )

Generalmente, las condiciones en las que trabajan las y los educadores de personas jóvenes y adultas no son las óptimas, debido a ello se pueden generar diversos efectos en su salud tanto física como emocional. A continuación encontrarás una lista de enunciados, señala con una X aquellos que reflejen alguna situación que tú hayas vivido.

I. Actitudes y sensaciones vinculadas al trabajo cotidiano del/la técnico(a) docente.

1. Sentimientos de desconcierto e insatisfacción ante los problemas que surgen en la práctica educativa cotidiana ( )
2. Petición de traslado a otra micro región para huir de situaciones conflictivas ( )
3. Deseo manifiesto de abandonar el trabajo en el INEA (deseo realizado o no) ( )
4. Ausentismo laboral para evitar la tensión acumulada ( )
5. Agotamiento por la tensión acumulada ( )
6. Estrés ( )
7. Ansiedad. Nerviosismo ( )
8. Auto culpabilización ante la dificultad para cumplir las metas ( )
9. Las responsabilidades y exigencias de su trabajo educativo son:
   - Adecuadas ( )
   - Muy pesadas, lo sobrepasan ( )
   - Ligeras, tolerables ( )

II Efectos vinculados a la fatiga

A. Neurosis ( )
B. Depresión ( )
C. Insomnio ( )
D. Mareos ( )
E. Astenia o desgano ( )
F. Irritabilidad, excitación ( )
G. Inapetencia ( )
H. Pérdida de la memoria ( )
I. Distracción frecuente ( )

III Enfermedades típicas de la actividad docente

a) Problemas de columna vertebral ( )
b) Patologías de las cuerdas vocales ( )
c) Várices ( )
d) Alergia de piel u otras ( )
e) Sordera o hipoacusia ( )
f) Cansancio muscular ( )

IV Sensaciones sobre el trabajo doméstico como carga de trabajo que se agrega a la Actividad docente. ¿Considera que el trabajo doméstico incrementa su fatiga?

- Sí, en forma excesiva ( )
- No, es tolerable ( )
- No la incrementa en lo absoluto ( )

¿Qué medidas considera usted que serían convenientes adoptar para lograr la satisfacción en el trabajo de las y los técnicos docentes, promotores y asesores del INEA?

ANEXO 3. Instrumento "Cuestionario final" del Taller de reflexión sobre el estrés docente.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No _____.

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

4. ¿Habías escuchado hablar anteriormente del tema *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No___ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

5. ¿Habías escuchado hablar anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No___ ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

México, D. F., ___ de _____de 1998.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No __X__

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Sí, porque se pueden analizar en detalle las situaciones que se desarrollan en una relación técnico docente (T.D)- asesor- educandos.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

El tiempo me pareció suficiente.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Sí, me ha sido útil conocer sobre este tema, pues en ocasiones llegué a pensar que ya no me gustaba mi trabajo por los síntomas que presentaba, ahora me doy cuenta que es algo común, que me debo atender.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No_X ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Creo que sí puede ser útil desde el momento que se analizan actitudes de las personas que participan en la video grabación, a la vez que se dan posibles soluciones.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

México, D. F., _21 de mayo de 1998.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No __X__

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Sí, me hacen repensar sobre algunos problemas que tienes y no los analizas con detenimiento por diferentes causas.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

Sí, creo que si hubiera más tiempo hubiéramos caído en una monotonía y el objetivo se hubiera perdido

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Muchísimo, porque creo que es algo que determina muchas veces el desempeño en tus actividades, así como trasciende hasta tu vida personal de convivencia familiar.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí _X ¿Cuándo? ¿Dónde? No___ ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Sí, porque es una forma de sacar tu estrés, analizarlo y que no te produzca daño.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

México, D. F., _21 de mayo de 1998.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No __X__

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Sí, porque en cierta forma son situaciones similares que yo he vivido en mi práctica educativa y con los adultos.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

No, porque se hubiera podido video grabar más situaciones ya que se obtenían diferentes puntos de vista a la posible solución.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Sí, porque me puedo fundamentar más y darle respuestas y soluciones a mis propios problemas personales, laborales y sociales.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Sí, porque estoy segura que ellos no conocen esta técnica y que como yo se pueden ir identificando y, entre todos, dar mejores soluciones.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

El desarrollo de este tipo de trabajo nos sirve para rescatar soluciones de acuerdo a cada situación que, si no la hemos vivido, la podemos aplicar en el momento adecuado.

Sugiero que haya más tiempo para poderlo llevar a cabo.

México, D. F., _21 de mayo de 1998.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No __X__

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Sí, porque aprendí una manera más de distensionarme. Puedo mejorar mi situación y compartir con otros lo aprendido.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

No, porque se requiere más tiempo para trabajar.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Sí, porque a veces uno se culpa sin razón y con esto me doy cuenta que es un problema social y concreto del área docente.

Al conocer el problema es más fácil atacarlo y prevenir consecuencias graves.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Sí, porque ellos también sufren este problema del estrés o distrés y con esta técnica se puede estar mejor preparados para enfrentar los problemas.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

Que dure más tiempo el taller para una mayor expresión de los técnicos docentes, de sus conflictos y tensiones.

México, D. F., _21 de mayo de 1998.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No __X__

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Porque a veces no aceptamos nuestros errores cuando alguien nos los indica. Pero, de esta manera, uno mismo ve lo que sucede y tiene que aceptar lo que se ve, esto nos sirve como retroalimentación para mejorar nuestra forma de ser, en el trabajo y en la vida cotidiana.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

Porque como no somos actores y tenemos un tiempo limitado para esta actividad improvisamos en el sociodrama.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Porque he hecho un análisis de mi situación diaria y me ha ayudado a mejorar y entender mi vida.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Porque ahora sé por qué estoy en ocasiones de un humor u de otro.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

Que se intercambiaran experiencias de los participantes en mesas abiertas.

México, D. F., _21 de mayo de 1998.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No __X__

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Sí, muy interesantes, creo que me sirve como para verme en un espejo, es cuando miras con más claridad tus fallas y ver a dónde estás mal; te hace reflexionar, decir es que yo pensaba que estaba haciéndolo bien y te ves en el video y dices no, tengo errores en mi forma de hablar, mi actitud, mi forma de darle solución a los problemas.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

Sí, se analizaron los casos difíciles suficientes para poder analizarlos casos difíciles. Técnica interesante como poder ver que un sólo problema lo resolvemos de diferente manera, técnicas, experiencias, actitudes.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Sí es muy interesante, por estar siempre adentrada a mi trabajo no tomo en cuenta mis malestares y en esta clase nos hacen reflexionar que todos sufrimos los mismos síntomas o parecidos y qué tan importante es cuidarse a uno mismo.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Es muy buena, cuando menos nos ayuda cómo quitarnos un peso de encima, el que alguien escuche, el que veas y compartas con tus compañeros sus experiencias y opiniones, eso te ayuda a desestresarte y, además, entre todos, encontramos soluciones o con la experiencia de los demás nos ayudan a solucionar nuestros problemas.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

Lo mismo que hemos viniendo diciendo, darle espacios a los técnicos docentes, yo creo que la comunicación es muy importante, así como el trabajo en equipo.

México, D. F., _21 de mayo de 1998.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No __X__

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Sí, porque se pudieron observar diferentes formas de resolver una situación conflictiva.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

No, porque este tipo de dinámicas nunca las había realizado, sobre todo el de que se pudieron observar las reacciones.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Sí, porque me he dado cuenta de que no sólo yo me había sentido así.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Sí, porque nos permite adquirir conocimientos, experiencias y darnos soluciones a problemas que quizás ya se nos hayan presentado y no supimos cómo solucionarlas a través de la transmisión de experiencias de otros compañeros.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

Que se amplíe un poco más el taller.

México, D. F., _21 de mayo de 1998.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No __X__

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fuero útiles? ¿Por qué?

Me permitieron apreciar algunos problemas a los cuales nos enfrentamos los técnicos en las comunidades y, si estos llegaran a ocurrir probablemente esté en la posibilidad de darle una solución más viable

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

No, faltó tiempo.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Me permitió reflexionar sobre estos malestares ya que se dejan de lado por las cargas de trabajo.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Porque es una técnica preventiva que disminuiría estos malestares en todo el personal al incorporarse a las labores del INEA.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

Creo en general que estuvo bien.

México, D. F., _21 de mayo de 1998.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No __X__

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Sí, porque refleja la realidad a la que nos enfrentamos como técnicos docentes y en las video grabaciones pudimos percatarnos de cómo cada personaje adopta diferentes formas de solucionar los problemas.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

No, porque en las video grabaciones faltaron muchos ejemplos más que considerar, lamentablemente, el tiempo es el factor que hay que vencer.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Sí, porque de alguna manera el tema del malestar docente es un problema general que también nos pasa a nosotros como técnicos docentes, siempre nos ha pasado, sólo que en términos de investigación no lo habíamos escuchado.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Sí, porque nos proporcionó herramientas y los elementos necesarios a fin de combinar factores útiles en el funcionamiento de cada figura que participa con los técnicos docentes.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

Creo que las video grabaciones de situaciones reales hechas en el Diplomado y representadas por los mismos técnicos docentes son cuestiones que nos permiten reflexionar acerca de nuestro quehacer cotidiano y de esta manera transformar nuestra realidad y trabajo diario.

México, D. F., _21 de mayo de 1998.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No __X__

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Porque nos permite ver las diferentes formas de solucionar un problema si es que se nos llega a presentar.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

Sí, ya que se vertieron los comentarios suficientes de lo ocurrido.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Sí, porque nos sirve para darnos cuenta de que lo que nosotros sentimos en un problema que es común en todos los docentes y sabiendo esto nos evita sentir culpabilidad o impotencia al no lograr los resultados esperados en el trabajo.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Para saber cómo enfrentar y solucionar situaciones difíciles.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

México, D. F., _21 de mayo de 1998.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No __X__

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Nos permiten observar algunas situaciones que a simple vista pasan desapercibidas, con la ventaja de poderlas analizar una y otra vez.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

No. Creo que para estas actividades es necesario dedicar un poco más de tiempo porque las considero de mucha utilidad.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Sí, porque muchas veces esto nos pasa a nosotros, pero no nos damos cuenta.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Porque permite que uno desarrolle habilidades para poder contestar las situaciones difíciles cada vez que nos las encontramos.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

Que a las video grabaciones se les dedicara más tiempo.

México, D. F., _21 de mayo de 1998.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO “SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS”

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No __X__

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Sí, porque cuando afrontas una situación y tomas las decisiones que crees oportunas en ese momento... actuaste y ya... no tomas o valoras detalles que puedes tomas de la video grabación las veces que así lo quieres o que deseas afinar algún comportamiento específico personal (tarabillas, verborrea), actitudes.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

Es insuficiente.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí __X_ ¿Cuándo? ¿Dónde? No_____ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

En dos reportajes que pasaron, uno por Canal 40 y el otro por el 11... no recuerdo los nombres ni horarios en específico, pero como ya se dijo fue en otros países y con otra cultura... la sesión pasada que se retomó me pareció excelente.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Sí, porque se analizan varias posibles soluciones a una "situación específica" con varios puntos de vista y favorables.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

Por el momento todo me parece bien y suficiente.

México, D. F., _21 de mayo de 1998.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No __X__

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Sí, porque te permiten analizar con detalle la situación en actitudes y posibles respuestas a éstas, pensar y reflexionar sobre la solución más adecuada. La primera me ha pasado y no supe cómo reaccionar, me dio qué pensar y reflexionar.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

Sí, porque se dio el tiempo para analizarlas y, en lo personal una de ellas, la primera, tal parecía que la estaba viviendo; me hubiese gustado que se grabaran más situaciones para analizar; en este aspecto el tiempo fue limitado.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?
Sí, porque precisamente da respuesta a reacciones que no sabíamos del por qué, de dónde surgía; ahora lo comprendo.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No___ ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

(No contestó)

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

Que este tipo de técnicas de filmación fueran más continuas y en más temas para entender y comprender más; programar más tiempo para grabar más situaciones.

México, D. F., _21 de mayo de 1998.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No __X__

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Sí, porque el video te permite reproducir la situación y al momento de pasarlo te permite observar elementos que quizás en la "representación" se te escapan, es decir, es ideal para llevar a cabo un análisis situacional.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

Sí, aunque tal vez sería bueno más tiempo.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Sí, te permite identificar los “por qués” de tus malestares. Además, el conocerlos fomenta una canalización de los mismos, y el expresarlos también sirve como terapia.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *“técnica de inoculación del estrés”*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Permite identificar las situaciones problemáticas y conocer diferentes alternativas de solución. Se da un intercambio de experiencias y propicia espacios de reflexión y convivencia.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

Solamente que la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones se hiciera de manera espaciada y, a la vez, permanente, es decir, que durante el tiempo del Diplomado se realicen varias sesiones de esto.

México, D. F., _21 de mayo de 1998.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO “SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS”

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No __X__

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

En ocasiones nos enfrentamos a problemas difíciles y no sabemos de qué manera lo resolvemos, pero en ocasiones les damos respuesta o dando alternativas para solucionarlo.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

Lo que pasa que este tipo de situaciones las vivimos día con día, pero sí sería muy importante revisarlo un poco más de tiempo para analizar en qué se está fallando o qué sería importante retomar para no cometer errores.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Sí, porque me doy cuenta de todos los malestares que estoy sufriendo, esto es una realidad la cual debemos de superar.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Sí, sería bueno porque haríamos conciencia de todas las situaciones que se están presentando para mejorar nuestro trabajo.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

Que este curso se complemente con más dinámicas.

México, D. F., _21 de mayo de 1998.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No __X__

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Nos damos cuenta de varios errores que no analizamos en nuestros quehaceres educativos provocando a veces con esto conflictos, problemas, por consecuencia, se corta a veces la comunicación por no reconocer que nos equivocamos.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

Sí, porque nos dimos cuenta de que debemos analizar lo que a diario realizamos.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Sí, porque yo estoy dentro de algunos malestares que me ha ocasionado el propio trabajo.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Sí, porque nos proporcionaría herramientas necesarias para tener un mejor trabajo.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

México, D. F., _21 de mayo de 1998.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO “SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS”

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No __X__

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Sí, porque se refleja la problemática presentada y te da tiempo para pensar y reflexionar en varias posibles soluciones.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

No, se requiere de un poco más para conocer y compartir las posibles soluciones en las problemáticas, por si algún día se nos llegan a presentar, esto apoya a la retroalimentación.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Sí, ya que, como se mencionaba, son síntomas y malestares los que se tienen, pero no sabes que son ocasionados por el estrés debido al trabajo ni que se puede disminuir. No había escuchado hablar sobre este tema ni idea tenía de que se tomara en cuenta, pero es de gran ayuda saber y conocerlo.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Sí, nos ayuda a reflexionar en las problemáticas que se presentan, y se han presentado, en las asesorías y encontrar las posibles soluciones.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

México, D. F., _21 de mayo de 1998.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No __X__

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Sí, porque se analizaron las diferentes actitudes que toma cada persona al tratar de resolver un problema planteado; asimismo, ellos conocieron sus limitaciones. Se dieron alternativas diferentes a problemas similares con el objetivo de saber qué hacer si se presentara una situación de estas.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

Sí, fue suficiente porque nos permitió retroalimentarnos de las experiencias de los compañeros que realizan las mismas actividades en diferentes condiciones pero, aun con estas, la situación es similar.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Me permitió conocer que existen malestares que a veces no expresamos porque pasan desapercibidos y no toman relevancia.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Sí, porque permite prevenir el estrés y nos permitirá tener mayor permanencia de los asesores y un mayor rendimiento.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

Solicitar a los técnicos docentes que traigan otros problemas que se les dificultaran.

México, D. F., _21 de mayo de 1998.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No __X__

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Sí, porque se analiza la actuación y cada movimiento y palabra que se dice nos permite conocer, reflexionar y valorar el trabajo que desempeñamos y los problemas, compromisos y responsabilidad a la que nos enfrentamos y darles solución o alternativas a estas situaciones. Es interesante y divertido observar las video grabaciones.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

No, considero que faltan otras más.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Es importante conocer todo esto que nos pasa y lo que enfrentamos en el trabajo y los malestares físicos que sentimos y que todos estos aspectos están por escrito y que se identifica uno como persona.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Sí, y muy importante para expresar todas nuestras inquietudes y considerar los comentarios para que nos puedan ayudar a mejorar.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

México, D. F., _21 de mayo de 1998.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No __X__

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Hay un análisis de los comportamientos de las partes que, en este caso, fueron el técnico docente, el asesor y los educandos; se revisa a partir de la grabación hechos como: gestos, actitudes, decisiones, ante un problema, etc., y al final de cada situación se analiza cuál sería la mejor manera de abordar el problema expuesto y se sacan conclusiones.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

Bueno, creo que faltaron, hay muchas situaciones que faltaron por video grabar.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?
A partir de estos comentarios será necesario tomar medidas de salud personal y dejar a un lado ciertas molestias que cree uno que son por otros motivos.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Esto permitiría que uno se prepare ante situaciones que en ocasiones no tenemos la experiencia o la vivencia de haberla enfrentado.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

México, D. F., _21 de mayo de 1998.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No __X__

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Sí, porque observamos actitudes de las que no somos conscientes y esto da pie a analizar nuestra labor para corregir o reforzar nuestras actitudes.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

Sí, porque se plasmaron las ideas centrales.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Sí, es de gran utilidad saber que es un problema social porque la consideraba una situación personal, poniéndome más barreras y agotando las posibles soluciones, ahora buscaremos alternativas en la medida que logremos transmitir en los compañeros el reconocimiento de este problema.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Sí, de gran utilidad para abordar críticamente las problemáticas que se presenten.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

Que dispusiéramos de tiempo para realizar más lecturas sobre estos temas.

México, D. F., _21 de mayo de 1998.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO “SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS”

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No __X__

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Es como una fotografía, retrata tus actitudes, habilidades, saberes, y actuares en relación a una actividad específica, permitiendo a partir del análisis y la reflexión reorientar lo que consideremos que aún no dominamos, reforzar los conocimientos para sustentar las discusiones y modificar nuestras actitudes; además de que no podemos decir que no es cierto.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

El tiempo de video grabación fue suficiente.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Me prepara para hacer frente a todos estos elementos de los que no sabíamos son la causa de lo que ahora somos, pero con esto lo enfrentaremos con otra visión y lo comentaremos con otros compañeros para sobrevivir y hacer lo que queremos, teniendo la mentalidad clara y plena.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Porque me prepara cubriéndonos de elementos que enfrentamos haciendo que el trabajo cotidiano lo hagamos con todos los riesgos posibles y presentes, pero con la idea de que los podemos enfrentar y resolver estando preparados.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

México, D. F., _21 de mayo de 1998.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No _X

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Sí, fueron útiles porque permite visualizar diferentes alternativas de solución; también hace posible la retroalimentación de nuestra actitud hacia un problema que en ocasiones no analizamos por la misma naturaleza del problema.

Por otro lado, también permite de manera personal superar comportamientos repetitivos que en lugar de solucionar el problema lo agravan más.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

Sería más conveniente utilizar varias sesiones para grabar las situaciones difíciles.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Sí, porque realmente considero que la misma situación laboral nos genera problemas de carácter físico. Conocer este tema nos da la posibilidad de evitar sus efectos.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No _X ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Sí, porque al trabajo se le daría otro carácter, es decir, no sentirlo como una presión, sino como parte de las actividades a realizar.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

Ninguna.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No _X

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Sí, tomando en cuenta que, en cada caso, se tomaron 3 formas distintas de solucionar una misma situación difícil, a las que en determinado momento nos podemos enfrentar

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

Sí, de acuerdo al problema o situación difícil que se representó.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"* ? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Porque se debe tomar en cuenta para las propuestas de capacitación docente.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No _X ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Porque nos permitió conocer y vincular las necesidades del técnico docente para que su labor sea verdaderamente conocida.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

Considero que nuestras inquietudes se han tomado en cuenta, se ha dado de una manera adecuada.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No _X

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Sí, porque se puede analizar el problema desde otra perspectiva, pues al visualizar uno mismo pueden analizarse las actitudes y decisiones que se tomaron en el momento, además de observar otras posibles soluciones al mismo problema.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

No, porque aun cuando hubo un análisis de todas las video grabaciones en general considero que hubiese sido de mejor provecho si se hubieran analizado en más sesiones.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"* ? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Sí, porque hasta antes de conocerlo consideraba que esta problemática no estaba tan generalizada entre compañeros que realizamos las mismas funciones.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No_X ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Sí, puede ser útil porque, como ya lo mencionaba, es una forma de analizar no sólo las situaciones difíciles a las que nos enfrentamos, sino también el poder corregir o analizar las actitudes de cada figura participativa.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

Considero que se puede mejorar si el taller durara más sesiones.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No _X

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Porque las analizas y puedes determinar las vías de acción para solucionarlas y tratar de que no se repitan y, cuando se repitan, ya tener un esquema del cómo se puede salir avante de una determinada situación.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

No, porque faltaron video grabar más situaciones difíciles para analizarlas y darles salida.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Ahora entiendo nuestra situación y la de muchos trabajadores del ramo.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No _X ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Nos brinda información y nos "prepara" para enfrentarnos en el difícil ámbito de la educación, además de otras situaciones.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No _X

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Sí, porque me permitieron reflexionar sobre la posibilidad que en algún momento me enfrente a una situación inesperada y tengo que visualizar las formas posibles de enfrentarla.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

Faltó más tiempo.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Sí, porque justamente he vivido situaciones de angustia, desconcierto, insatisfacción, que me han hecho sentir que estoy sola ante los problemas, esto me permite asumirlo como una problemática común con otros compañeros y también saber que hay formas de disminuir la tensiones.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No _X ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Sí, porque te prepara para posibles escenarios, ya tienes referencias en el momento de vivir una situación similar.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No _X

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Sí, porque en algún momento nos reflejamos en situaciones que, de alguna u otra forma, nos han obstaculizado nuestro trabajo. Creo que nos ayuda muchísimo para que desde el ámbito de espectador de nuestra propia actuación podamos reconocer nuestras deficiencias o reforzar nuestros aciertos, esto hará que estemos habilitados para situarnos ante algún tipo de contingencia con relación a nuestro trabajo.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

Sí, porque no se necesita mucho tiempo para plantear una situación difícil si está bien ubicada. Además, al alargar más tiempo se perdería el contenido de la situación.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Sí, me parece muy importante porque ello nos sitúa más en las problemáticas que a nivel personal inciden en nuestro trabajo.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No _X ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Claro, porque a partir de tener presente las situaciones que causan estrés, ya sea positivo o negativo, podemos optar por impulsar el positivo, con cierta reserva, y tratar de que el negativo perjudique lo menos posible.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

Ninguna, sólo podríamos pensar en hacerlas más cotidianas en nuestro ámbito de trabajo.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No _X

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Sí, porque me di cuenta que estas "situaciones difíciles" se les presentan a varios compañeros y porque pude observar las diferentes respuestas que se pueden dar así como modificar algunas actitudes que pueden facilitar el trabajo docente.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

Creo que lo mejor hubiera sido que durara más tiempo.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Conocía los síntomas, pero no el término.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No _X ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Claro que sí, porque esta técnica nos permite analizar situaciones y dar alternativas de solución a aquellas que nos permitan avanzar.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

Considerar más tiempo.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No _X

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Te da la oportunidad de conocer qué otras habilidades puedes utilizar para resolver problemas difíciles en tu labor educativa.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

Sí, me permitió conocer la forma de resolver algunos problemas.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Sí, ya que como técnico docente te enfrentas a varios problemas relacionados con el "malestar docente" y no me explicaba por qué me estreso y continuamente siento ansiedad que me hacen sentir mal.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No _X ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Sí, porque muchos de nosotros, tanto técnicos docentes, promotores y asesores, están involucrados en una dinámica de trabajo que nos provoca estrés y, si no buscamos algunas soluciones, repercuten en nuestro trabajo.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

Que las autoridades del INEA conozcan los principales malestares de los técnicos docentes para que cambien su dinámica de trabajo.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No _X

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Sí, me permitió auto analizarme, observar mi comportamiento para poder mejorar mis respuestas ante determinadas situaciones, así como revisar los mensajes que transmito con mis movimientos y mis palabras.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

Sí, porque no se cortó en ningún momento la libertad de expresión y se permitió agotar las conversaciones hasta el final y así obtener un análisis más exacto.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X_ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Sí, porque siento que no soy el único que vive esta situación, puedo considerarme un técnico docente "normal".

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No _X ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Sí, se pueden retomar malestares para poder darles una conducción positiva.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

Excelente brindarnos bibliografía relevante con el tema tratado.

Incluir más técnicas, sobre todo de animación.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No _X_

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

El haber reproducido la misma situación con tres técnicos distintos me permitió visualizar el reforzamiento o corrección de algunas actitudes y la generación de nuevas ante situaciones similares.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

Sí, fue suficiente.

4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"*? Sí _X ¿Cuándo? ¿Dónde? No___ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

Trabajar este tema desde la práctica educativa y la realidad del técnico docente permite reflexionar sobre la relación entre compromiso, derecho laboral y ética educativa.

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí ✓ *¿Cuándo? ¿Dónde?* No ___ ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Claro que resulta útil para todo aquel que trabaja o mantiene estrecha relación con seres humanos en relaciones interpersonales y comunitarias.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

Más tiempo.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DIPLOMADO "SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA CON ADULTOS"

TALLER DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

CUESTIONARIO FINAL

Este cuestionario tiene como propósito hacer una evaluación general del Taller de reflexión sobre el estrés docente en las y los educadores de personas jóvenes y adultas; los resultados que se obtengan serán con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Contesta, de manera sincera, las siguientes preguntas.

1. ¿Habías participado anteriormente en algún curso en el que se hayan video grabado, reproducido y analizado algunas situaciones difíciles a las que se enfrentan las y los educadores de personas adultas en sus prácticas educativas cotidianas? Sí _____ ¿Cuándo? ¿Dónde? No __X__

2. ¿Las actividades de video grabación de las situaciones educativas difíciles te fueron útiles? ¿Por qué?

Me permitió analizar el comportamiento que tenemos ante los demás y los factores que intervienen en nuestra labor.

3. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? ¿Por qué?

En algunos aspectos sí.

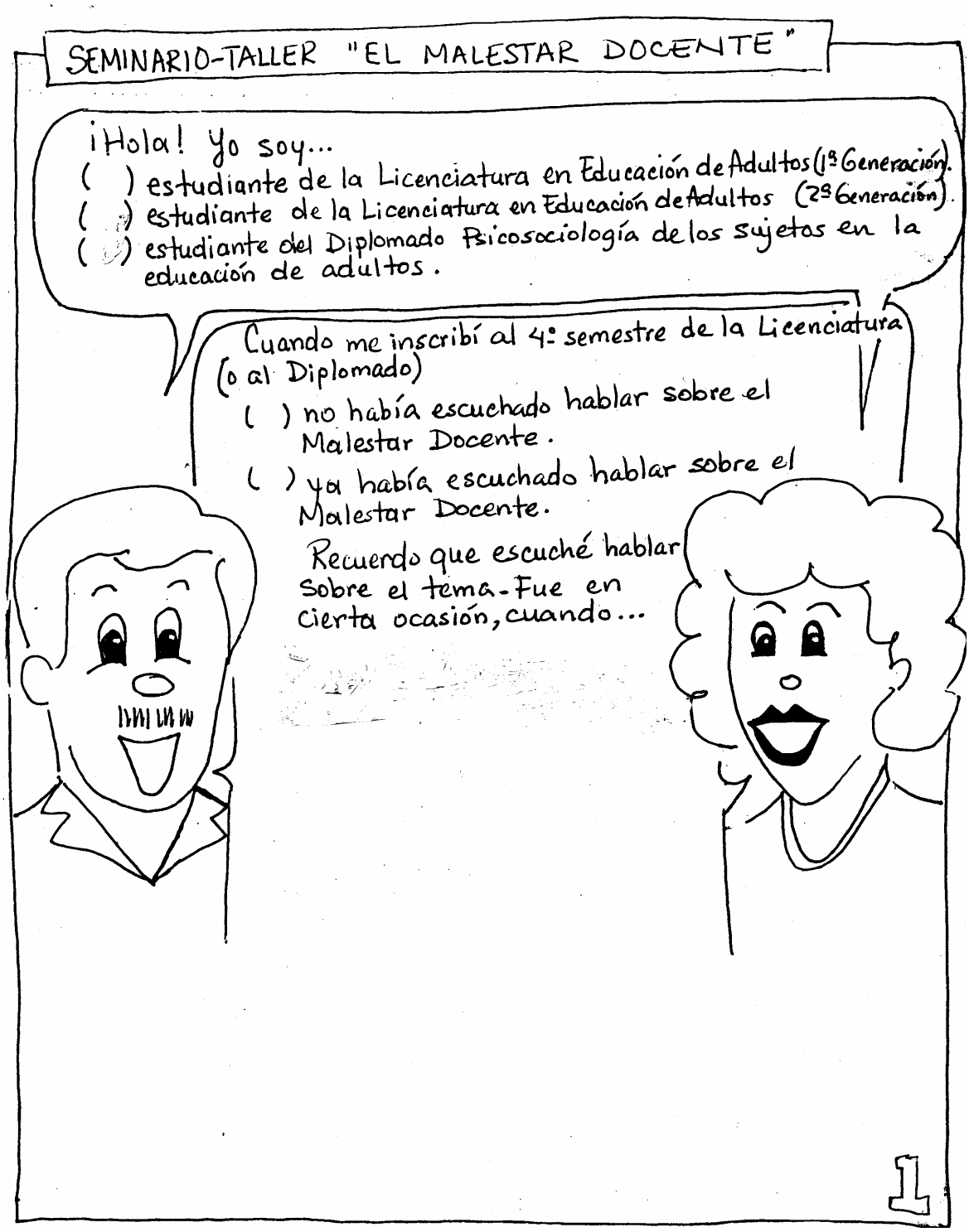
4. ¿Habías escuchado anteriormente del tema del *"malestar docente"* ? Sí ___ ¿Cuándo? ¿Dónde? No__X__ ¿Te ha sido útil conocer sobre este tema? ¿Por qué?

5. ¿Habías escuchado anteriormente de la *"técnica de inoculación del estrés"*? Sí __ ¿Cuándo? ¿Dónde? No _X__ ¿Consideras que puede ser útil en la formación de técnicos docentes, promotores y/o asesores? ¿Por qué?

Considero de gran utilidad para ambos personajes que participan en la docencia porque nos permite enfocarnos a la realidad con cierta tranquilidad.

6. ¿Qué observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, etc., harías para mejorar el trabajo en próximos cursos?

ANEXO 4 Instrumento "Cuestionario inicial" del Seminario-taller Malestar Docente.

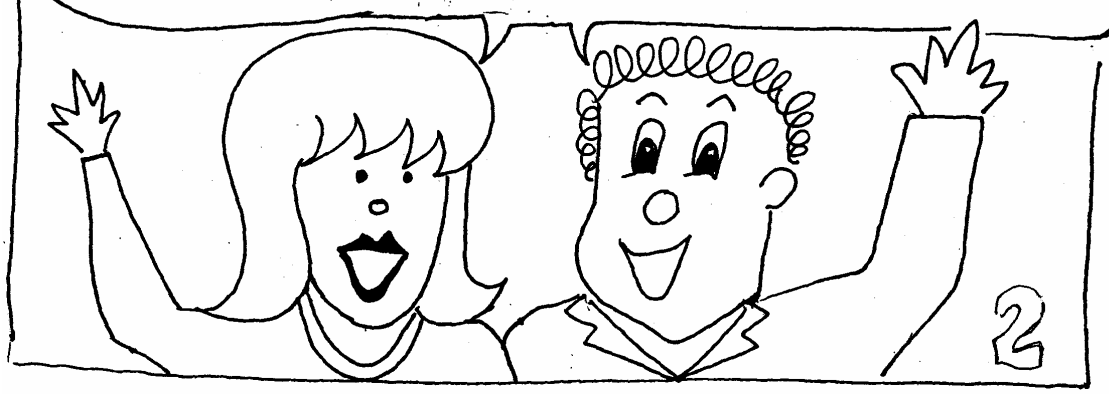

SEMINARIO-TALLER "EL MALESTAR DOCENTE"
¡Hola! Yo soy...
( ) estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª Generación).
( ) estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª Generación).
( ) estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.
Cuando me inscribí al 4º semestre de la Licenciatura (o al Diplomado)
( ) no había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
( ) ya había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
Recuerdo que escuché hablar sobre el tema. Fue en cierta ocasión, cuando...
1

Cuando me inscribí a la Licenciatura (4º semestre) o al Diplomado:

( ) no había escuchado hablar sobre el Karoshi.
( ) ya había escuchado hablar sobre el Karoshi.

( ) no había escuchado hablar sobre el síndrome del Burnout.
( ) ya había escuchado hablar sobre el Síndrome del Burnout. Sí, fue en cierta ocasión cuando...

( ) no había escuchado hablar sobre la técnica de inoculación del estrés.
( ) ya había escuchado hablar sobre la técnica de inoculación del estrés. Sí, fue en cierta ocasión, cuando...



Mis expectativas sobre el curso "Malestar Docente" son las siguientes:

3

Nombre: México, D.F., / /2001.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS
EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al inicio del curso)

Hola, yo soy...

(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

Cuando me inscribí al 4º semestre de la Licenciatura (o al Diplomado)...

( ) No había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
(✓) Ya había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
Recuerdo que escuché hablar sobre el tema. Fue en cierta ocasión cuando...

En otro semestre cuando vimos en clase de Roberto algunos temas que se referían a lo que nos molestaba en el trabajo y nos devaluaba como asesores o maestros; "Luces y sombras", si mal no recuerdo, se llamaba la técnica.

(Nota.- se refiere a la técnica grupal "Luces y sombras" que se realizó en la materia "Metodología del trabajo educativo", correspondiente al primer semestre de la Licenciatura en Educación de Adultos, en aquella ocasión hubo una co-coordinación con la Profesora Miriam Aguilar Ramírez, quien impartió la materia "Descripción de la Práctica Educativa").

Cuando me inscribí a la Licenciatura (4º semestre) o al Diplomado...

(✓) No había escuchado hablar sobre el *karoshi.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *karoshi*.

(✓) No había escuchado hablar sobre el *Síndrome del burnout*.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *Síndrome del* burnout.
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

(✓) No había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

Mis expectativas sobre el Curso Malestar Docente son las siguientes:

El curso se ve atractivo, pues el malestar docente nos afecta mucho en nuestro trabajo. Creo que ver estos temas del karoshi, el síndrome del burnout e inoculación del estrés nos ayudará a manejar mejor situaciones que se nos presenten en las aulas con las y los alumnos que atendemos y aprender a superar este “malestar docente”.

Me gusta mucho tu clase por lo atractivo de los materiales y las técnicas que utilizas con todas(os).

Espero aprender mucho y poner mi mayor esfuerzo.

Gracias Roberto.

México, D. F., 22 de marzo de 2001.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS
EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al inicio del curso)

Hola, yo soy...

(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

Cuando me inscribí al 4º semestre de la Licenciatura (o al Diplomado)...

( ) No había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
(✓) Ya había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
Recuerdo que escuché hablar sobre el tema. Fue en cierta ocasión cuando...

Estaba en el tercer semestre escuchando una clase del seminario "Grupos e instituciones, Roberto era el maestro.

Cuando me inscribí a la Licenciatura (4º semestre) o al Diplomado...

(✓) No había escuchado hablar sobre el *karoshi.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *karoshi*.

( ) No había escuchado hablar sobre el *Síndrome del burnout*.
(✓) Ya había escuchado hablar sobre el *Síndrome del* burnout.
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

Estaba en el tercer semestre en una clase de "Grupos e instituciones".

(✓) No había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

Mis expectativas sobre el Curso Malestar Docente son las siguientes:

Tener conocimientos claros sobre los conceptos de estrés laboral (malestar docente, síndrome del burnout).

Detectar o definir si las situaciones que he observado en mi ámbito de trabajo, las diversas problemáticas, se relacionan con algunos de estos fenómenos detectados en ámbitos escolarizados.

Que las participaciones (incluyendo las mías) sean enriquecedoras.

M. Verónica González Del Razo.

México, D. F., 22 de marzo de 2001.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS
EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al inicio del curso)

Hola, yo soy...

(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

Cuando me inscribí al 4º semestre de la Licenciatura (o al Diplomado)...

(✓) No había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
Recuerdo que escuché hablar sobre el tema. Fue en cierta ocasión cuando...

Cuando me inscribí a la Licenciatura (4º semestre) o al Diplomado...

(✓) No había escuchado hablar sobre el *karoshi.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *karoshi*.

(✓) No había escuchado hablar sobre el *Síndrome del burnout*.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *Síndrome del* burnout.
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

(✓) No había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

Mis expectativas sobre el Curso Malestar Docente son las siguientes:

Quiero enterarme de este tema ya que no he visto nada.

Margarita Meaney.

México, D. F., 22 de marzo de 2001.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS
EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al inicio del curso)

Hola, yo soy...

(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

Cuando me inscribí al 4º semestre de la Licenciatura (o al Diplomado)...

( ) No había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
(✓) Ya había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
Recuerdo que escuché hablar sobre el tema. Fue en cierta ocasión cuando...

Cuando me inscribí a la Licenciatura (4º semestre) o al Diplomado...

( ) No había escuchado hablar sobre el *karoshi.*
(✓) Ya había escuchado hablar sobre el *karoshi*.

( ) No había escuchado hablar sobre el *Síndrome del burnout*.
(✓) Ya había escuchado hablar sobre el *Síndrome del* burnout.
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

( ) No había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
(✓) Ya había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

Mis expectativas sobre el Curso Malestar Docente son las siguientes:

Es aportar mis experiencias y sobre todo aprender de las experiencias de todos por sus vivencias.

Analizar las lecturas que tengan que ver con el tema malestar docente.

Seguir con minucioso cuidado las clases de Roberto.

Estar aunque sea una sesión en el jardín de la UPN para desestresarse.

Juan Manuel Moreno Bonet.

México, D. F., 22 de marzo de 2001.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS
EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al inicio del curso)

Hola, yo soy...

(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

Cuando me inscribí al 4º semestre de la Licenciatura (o al Diplomado)...

( ) No había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
(✓) Ya había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
Recuerdo que escuché hablar sobre el tema. Fue en cierta ocasión cuando...

Estaba cursando el tercer semestre, en el seminario de "Grupos e instituciones", cuando se suscitó una situación o discusión en el grupo.

Cuando me inscribí a la Licenciatura (4º semestre) o al Diplomado...

(✓) No había escuchado hablar sobre el *karoshi.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *karoshi*.

(✓) No había escuchado hablar sobre el *Síndrome del burnout*.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *Síndrome del* burnout.
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

(✓) No había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

Mis expectativas sobre el Curso Malestar Docente son las siguientes:

Entender y conocer más a fondo el "malestar docente", ya que con lo poco que hemos revisado de éste tema sé que he pasado por esta situación.

Conocer y aprender más técnicas grupales que me ayuden a mi formación como docente y me ayuden a superar situaciones de malestar.

Conocer más sobre el estrés y de qué manera irlo encauzando para evitar llegar al malestar.

Patricia Pérez Chávez.

México, D. F., 22 de marzo de 2001.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS
EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al inicio del curso)

Hola, yo soy...

(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

Cuando me inscribí al 4º semestre de la Licenciatura (o al Diplomado)...

( ) No había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
(✓) Ya había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
Recuerdo que escuché hablar sobre el tema. Fue en cierta ocasión cuando...

En el primer Diplomado tomado aquí en la UPN. (La estudiante se refiere a un Diplomado que impartí, denominado "La Práctica de los Educadores de Adultos").

Cuando me inscribí a la Licenciatura (4º semestre) o al Diplomado...

(✓) No había escuchado hablar sobre el *karoshi.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *karoshi*.

( ) No había escuchado hablar sobre el *Síndrome del burnout*.
(✓) Ya había escuchado hablar sobre el *Síndrome del* burnout.
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

Tomé el primer diplomado cursado en la UPN.

(✓) No había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

Mis expectativas sobre el Curso Malestar Docente son las siguientes:

Tener mayores conocimientos sobre este padecimiento de las(os) educadores(as). Encontrar las mejores soluciones para prevenir y afrontar las situaciones difíciles en el trabajo educativo, todo ello dentro de la participación activa del grupo, pues con las interesantes y diversas experiencias vividas por mis compañeras(os) mi aprendizaje será mucho más enriquecedor y clarificador.

Sofía Urby Meza.
México, D. F., 22 de marzo de 2001.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS
EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al inicio del curso)

Hola, yo soy...

(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

Cuando me inscribí al 4º semestre de la Licenciatura (o al Diplomado)...

( ) No había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
(✓) Ya había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
Recuerdo que escuché hablar sobre el tema. Fue en cierta ocasión cuando...

Cursé un Diplomado, aquí en la UPN y Roberto dio una materia; incluso hicimos una investigación en un Centro de Trabajo de Coyoacán. Considero importante mencionar que fue sobre el síndrome del burnout y descubrimos que es una realidad que sucede en los docentes.

(Nota. La estudiante se refiere a un Diplomado sobre "El aprendizaje de los adultos, en el que impartí una materia sobre trabajo grupal; efectivamente, en otra de las materias, en la de "Introducción a la investigación", la maestra les propuso a los alumnos realizar una investigación sobre algún tema que les interesara y el grupo decidió hacerla sobre el malestar docente en educadoras de un Centro de Trabajo de Coyoacán.

Cuando me inscribí a la Licenciatura (4º semestre) o al Diplomado...

(✓) No había escuchado hablar sobre el *karoshi.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *karoshi*.

( ) No había escuchado hablar sobre el *Síndrome del burnout*.
(✓) Ya había escuchado hablar sobre el *Síndrome del* burnout.
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

Cursé el Diplomado "El aprendizaje de los adultos2.

(✓) No había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

Mis expectativas sobre el Curso Malestar Docente son las siguientes:

Que el grupo sea un espacio donde poder hablar las situaciones difíciles.

Reflexionar lo que nos sucede descubriendo y llamando por su nombre las causas y consecuencias.

Conseguir la vacuna-resistencia contra el estrés.

Elbia Escobar Rodríguez.

México, D. F., 22 de marzo de 2001.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS
EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al inicio del curso)

Hola, yo soy...

(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

Cuando me inscribí al 4º semestre de la Licenciatura (o al Diplomado)...

(✓) No había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
Recuerdo que escuché hablar sobre el tema. Fue en cierta ocasión cuando...

Cuando me inscribí a la Licenciatura (4º semestre) o al Diplomado...

(✓) No había escuchado hablar sobre el *karoshi.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *karoshi*.

(✓) No había escuchado hablar sobre el *Síndrome del burnout*.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *Síndrome del* burnout.
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

(✓) No había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

Mis expectativas sobre el Curso Malestar Docente son las siguientes:

Lograr que la información que se maneje durante el semestre me permita tener una idea clara de qué es el malestar docente.

Que esta materia realmente apoye mi formación como educador de personas adultas y que no se llegue a convertir sólo en un vaciado de conocimientos.

Compartir con los otros que no son iguales las experiencias vividas.

Aunque no tengo claro el asunto del malestar docente sí puedo opinar de acuerdo a nuestras experiencias vividas.

Manuel Reyes León.
México, D. F., 22 de marzo de 2001.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS
EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al inicio del curso)

Hola, yo soy...

(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

Cuando me inscribí al 4º semestre de la Licenciatura (o al Diplomado)...

( ) No había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
(✓) Ya había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
Recuerdo que escuché hablar sobre el tema. Fue en cierta ocasión cuando...

En los semestres anteriores, al tratar asuntos relacionados con la práctica educativa.

Cuando me inscribí a la Licenciatura (4º semestre) o al Diplomado...

(✓) No había escuchado hablar sobre el *karoshi.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *karoshi*.

(✓) No había escuchado hablar sobre el *Síndrome del burnout*.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *Síndrome del* burnout.
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

(✓) No había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

Mis expectativas sobre el Curso Malestar Docente son las siguientes:

Entender el por qué y cómo del malestar docente.

Reflexionar para ayudarme a mí mismo.

Sergio.

México, D. F., 22 de marzo de 2001.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS
EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al inicio del curso)

Hola, yo soy...

(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

Cuando me inscribí al 4º semestre de la Licenciatura (o al Diplomado)...

( ) No había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
(✓) Ya había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
Recuerdo que escuché hablar sobre el tema. Fue en cierta ocasión cuando...

En el segundo semestre de la Licenciatura, cuando tuvimos una sesión con Miriam y Roberto, en una técnica que se llamó "Luces y sombras", en la cual se mencionaron los aspectos que hacían sentir malestar al docente y cuáles eran las satisfacciones.

(Nota. La estudiante se refiere a la técnica grupal "Luces y sombras" que formó parte de las actividades realizadas en el primer semestre de la Licenciatura en Educación de Adultos en el que la profesora Miriam Aguilar y yo trabajamos de manera conjunta algunas actividades correspondientes a las materias "Descripción de la Práctica Educativa" y "Metodología del Trabajo Educativo", respectivamente.

Cuando me inscribí a la Licenciatura (4º semestre) o al Diplomado...

( ) No había escuchado hablar sobre el *karoshi.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *karoshi*.

(✓) No había escuchado hablar sobre el *Síndrome del burnout*.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *Síndrome del* burnout.
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

( ) No había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
(✓) Ya había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

Mis expectativas sobre el Curso Malestar Docente son las siguientes:

Me parece muy interesante lo que se plantea, los temas que se verán y las técnicas a seguir.

Sé que al experimentar esas situaciones que se proponen en este seminario me dará seguridad y armas para el momento en que me encuentre frente al grupo, por lo que espero continuar en mi formación en este proceso de crecimiento en el que me encuentro.

Landaverde Ponce Dulce Piedad.

México, D. F., 22 de marzo de 2001.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS
EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al inicio del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

Cuando me inscribí al 4º semestre de la Licenciatura (o al Diplomado)...

(✓) No había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
Recuerdo que escuché hablar sobre el tema. Fue en cierta ocasión cuando...

Cuando me inscribí a la Licenciatura (4º semestre) o al Diplomado...

(✓) No había escuchado hablar sobre el *karoshi.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *karoshi*.

(✓) No había escuchado hablar sobre el *Síndrome del burnout*.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *Síndrome del* burnout.
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

(✓) No había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

Mis expectativas sobre el Curso Malestar Docente son las siguientes:

Realmente conseguir herramientas para poder resolver situaciones de estrés, tanto a nivel personal como en el campo donde participo como es en educación de adultos.

Arturo Gutiérrez Torres.

México, D. F., 22 de marzo de 2001.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS
EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al inicio del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

Cuando me inscribí al 4º semestre de la Licenciatura (o al Diplomado)...

( ) No había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
(✓) Ya había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
Recuerdo que escuché hablar sobre el tema. Fue en cierta ocasión cuando...

En una clase de Miriam comentamos cómo la dimensión institucional puede influir en el malestar docente y, brevemente, vimos que éste puede afectar el desempeño del docente.

Cuando me inscribí a la Licenciatura (4º semestre) o al Diplomado...

(✓) No había escuchado hablar sobre el *karoshi.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *karoshi*.

(✓) No había escuchado hablar sobre el *Síndrome del burnout*.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *Síndrome del* burnout.
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

(✓) No había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

Mis expectativas sobre el Curso Malestar Docente son las siguientes:

Tener un trabajo activo en la clase, que no sólo sea "escuchante", sino participante.

Poner en práctica dentro del seminario-taller las técnicas propuestas en el programa. Cumplir con los objetivos propuestas –en lo más posible o de lo contrario buscar estrategias para que se cumplan.

Otilia Hernández Román.

México, D. F., 22 de marzo de 2001.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS
EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al inicio del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

Cuando me inscribí al 4º semestre de la Licenciatura (o al Diplomado)...

( ) No había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
(✓) Ya había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
Recuerdo que escuché hablar sobre el tema. Fue en cierta ocasión cuando...

Cuando me inscribí a la Licenciatura (4º semestre) o al Diplomado...

(✓) No había escuchado hablar sobre el *karoshi.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *karoshi*.

(✓) No había escuchado hablar sobre el *Síndrome del burnout*.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *Síndrome del* burnout.
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

(✓) No había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

Mis expectativas sobre el Curso Malestar Docente son las siguientes:

Esperaría poder manejar adecuadamente situaciones conflictivas, de las cuales no estamos ajenos nadie, y es parte de la convivencia en grupo en cualquier parte que ésta sea.

El haber dado la lectura a las principales consecuencias del malestar docente según Esteve, me enfrentó a mi realidad de que algunas de esas consecuencias ahí enlistadas las he vivido o las estoy viviendo.

En lo particular espero mucho de este seminario para así poder disfrutar de lo que es parte de mi vida: mi trabajo con adultos.

Antonia Sotelo Ortiz.

México, D. F., 22 de marzo de 2001.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS
EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al inicio del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

Cuando me inscribí al 4º semestre de la Licenciatura (o al Diplomado)...

(✓) No había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
Recuerdo que escuché hablar sobre el tema. Fue en cierta ocasión cuando...

Cuando me inscribí a la Licenciatura (4º semestre) o al Diplomado...

(✓) No había escuchado hablar sobre el *karoshi.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *karoshi*.

(✓) No había escuchado hablar sobre el *Síndrome del burnout*.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *Síndrome del* burnout.
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

(✓) No había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

Mis expectativas sobre el Curso Malestar Docente son las siguientes:

Identificar los síntomas que producen el karoshi o el síndrome del burnout.

Conocer algunas técnicas de cómo combatir estos síntomas.

Aprender de las experiencias de mis compañeros y compañeras.

Poder compartir, con mis compañeros, experiencias.

Compartir los conocimientos adquiridos en el semestre con mis compañeros de trabajo, para que también ellos puedan conocer sobre el tema.

Mercedes Aguilar García.

México, D. F., marzo de 2001.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS
EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al inicio del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

Cuando me inscribí al 4º semestre de la Licenciatura (o al Diplomado)...

( ) No había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
(✓) Ya había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
Recuerdo que escuché hablar sobre el tema. Fue en cierta ocasión cuando...

En una sesión con Miriam, en la cual también estaba Roberto, ellos mencionaron el tema grosso modo.

Cuando me inscribí a la Licenciatura (4º semestre) o al Diplomado...

(✓) No había escuchado hablar sobre el *karoshi.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *karoshi*.

(✓) No había escuchado hablar sobre el *Síndrome del burnout*.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *Síndrome del* burnout.
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

(✓) No había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

Mis expectativas sobre el Curso Malestar Docente son las siguientes:

Espero obtener elementos de análisis acerca del tema para así comprender mejor mi práctica.

Enriquecer mi práctica con las reflexiones de mis compañeros.

Edgar Lobatón Hernández.

México, D. F., 22 de marzo de 2001.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS
EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al inicio del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
(✓) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

Cuando me inscribí al 4º semestre de la Licenciatura (o al Diplomado)...

( ) No había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
(✓) Ya había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
Recuerdo que escuché hablar sobre el tema. Fue en cierta ocasión cuando...

Lo escuché en una sesión con la profesora Miriam Aguilar.

Cuando me inscribí a la Licenciatura (4º semestre) o al Diplomado...

(✓) No había escuchado hablar sobre el *karoshi.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *karoshi*.

(✓) No había escuchado hablar sobre el *Síndrome del burnout*.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *Síndrome del* burnout.
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

(✓) No había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

Mis expectativas sobre el Curso Malestar Docente son las siguientes:

Conocer las causas del malestar docente para evitarlas.

Actualización profesional para mejorar mi trabajo docente.

Reflexionar mi práctica educativa para mejorarla y transformarla.

Leer información sobre malestar docente.

José Oliveros Flores.

México, D. F., 22 de marzo de 2001.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS
EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al inicio del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
(✓) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

Cuando me inscribí al 4º semestre de la Licenciatura (o al Diplomado)...

(✓) No había escuchado h77ablar sobre el Malestar Docente.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
Recuerdo que escuché hablar sobre el tema. Fue en cierta ocasión cuando...

Cuando me inscribí a la Licenciatura (4º semestre) o al Diplomado...

(✓) No había escuchado hablar sobre el *karoshi.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *karoshi*.

(✓) No había escuchado hablar sobre el *Síndrome del burnout*.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *Síndrome del* burnout.
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

(✓) No había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

Mis expectativas sobre el Curso Malestar Docente son las siguientes:

Mis expectativas sobre el malestar son el de adquirir el conocimiento sobre el tema para poder sobrellevar todos los inconvenientes que se me presenten en la cuestión laboral y llevar este conocimiento a las personas con las cuales estoy trabajando como técnicos docentes.

Salvadora Montes Galicia.

México, D. F., 22 de marzo de 2001.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS
EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al inicio del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
(✓) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

Cuando me inscribí al 4º semestre de la Licenciatura (o al Diplomado)...

(✓) No había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
Recuerdo que escuché hablar sobre el tema. Fue en cierta ocasión cuando...

Cuando me inscribí a la Licenciatura (4º semestre) o al Diplomado...

(✓) no había escuchado hablar sobre el *karoshi.*
( ) ya había escuchado hablar sobre el *karoshi*.

(✓) no había escuchado hablar sobre el *Síndrome del burnout*.
( ) ya había escuchado hablar sobre el *Síndrome del* burnout.
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

(✓) no había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
( ) ya había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

Mis expectativas sobre el Curso Malestar Docente son las siguientes:

Aprender a manejar y controlar el malestar docente.

Saber conducir el malestar docente en actividades positivas.

Detectar los errores que tengo como docente para corregirlos y de esta forma aminorar el malestar docente.

Conocer nuevos términos en esta área.

Aprender a manejar situaciones que no he sabido controlar o nunca me han ocurrido.

Araceli Suárez Mata.

México, D. F., 22 de marzo de 2001.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS
EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al inicio del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
(✓) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

Cuando me inscribí al 4º semestre de la Licenciatura (o al Diplomado)...

(✓) No había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
Recuerdo que escuché hablar sobre el tema. Fue en cierta ocasión cuando...

Cuando me inscribí a la Licenciatura (4º semestre) o al Diplomado...

(✓) No había escuchado hablar sobre el *karoshi.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *karoshi*.

(✓) No había escuchado hablar sobre el *Síndrome del burnout*.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *Síndrome del* burnout.
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

(✓) No había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

Mis expectativas sobre el Curso Malestar Docente son las siguientes:

Entender y reflexionar el por qué del malestar docente.

Analizar el malestar docente y actuar en forma adecuada.

Laura Rosa Castillo González.

México, D. F., 22 de marzo de 2001.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS
EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al inicio del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
(✓) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

Cuando me inscribí al 4º semestre de la Licenciatura (o al Diplomado)...

( ) No había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
(✓) Ya había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
Recuerdo que escuché hablar sobre el tema. Fue en cierta ocasión cuando...

Cuando me inscribí a la Licenciatura (4º semestre) o al Diplomado...

(✓) No había escuchado hablar sobre el *karoshi.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *karoshi*.

(✓) No había escuchado hablar sobre el *Síndrome del burnout*.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *Síndrome del* burnout.
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

(✓) No había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

Mis expectativas sobre el Curso Malestar Docente son las siguientes:

Obtener la información y los elementos necesarios para entender y reconocer la importancia que tienen en sí los temas que se abordan en este seminario.

Ampliar la información que ya poseo sobre el tema para saber cómo y en qué momento utilizarla para lograr un mejor desempeño en las actividades que se realicen.

Fomentar el intercambio de experiencias y la interrelación grupal a fin de obtener experiencias que permitan ampliar el panorama que ya se tiene.

Maricela Alba López.

México, D. F., 22 de marzo de 2001.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS
EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al inicio del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
(✓) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

Cuando me inscribí al 4º semestre de la Licenciatura (o al Diplomado)...

(✓) No había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
Recuerdo que escuché hablar sobre el tema. Fue en cierta ocasión cuando...

Cuando me inscribí a la Licenciatura (4º semestre) o al Diplomado...

(✓) No había escuchado hablar sobre el *karoshi.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *karoshi*.

(✓) No había escuchado hablar sobre el *Síndrome del burnout*.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *Síndrome del* burnout.
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

(✓) No había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

Mis expectativas sobre el Curso Malestar Docente son las siguientes:

Entender, comprender las causas y los efectos del "malestar docente" claramente para poder identificarlo y evitarlo.

De igual modo, identificando el karoshi y el burnout, ayudar, favorecer, para que no haya "muertes" silenciosas de sueños y esperanzas, creo que eso favorecería la comunicación y la relación armoniosa.

Asunción Domínguez.

México, D. F., 22 de marzo de 2001.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS
EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al inicio del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
(✓) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

Cuando me inscribí al 4º semestre de la Licenciatura (o al Diplomado)...

(✓) No había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
Recuerdo que escuché hablar sobre el tema. Fue en cierta ocasión cuando...

Cuando me inscribí a la Licenciatura (4º semestre) o al Diplomado...

(✓) No había escuchado hablar sobre el *karoshi.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *karoshi*.

(✓) No había escuchado hablar sobre el *Síndrome del burnout*.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *Síndrome del* burnout.
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

(✓) No había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

Mis expectativas sobre el Curso Malestar Docente son las siguientes:

Conocer y analizar el material sobre el malestar docente.

Inclusive debemos ir constituyendo el manual o un tríptico que active en el profesor en qué etapa anda y qué debe hacer. El tríptico o manual puede ir acompañado del antes, durante y después y, sobre todo, difundirlo junto con una capacitación corporal, respiratoria, etc.

Marcos.

México, D. F., 22 de marzo de 2001.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS
EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al inicio del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
(✓) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

Cuando me inscribí al 4º semestre de la Licenciatura (o al Diplomado)...

( ) No había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
(✓) Ya había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
Recuerdo que escuché hablar sobre el tema. Fue en cierta ocasión cuando...

Cuando me inscribí a la Licenciatura (4º semestre) o al Diplomado...

(✓) No había escuchado hablar sobre el *karoshi.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *karoshi*.

(✓) No había escuchado hablar sobre el *Síndrome del burnout*.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *Síndrome del* burnout.
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

(✓) No había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

Mis expectativas sobre el Curso Malestar Docente son las siguientes:

Saber controlar una o varias situaciones difíciles ante el grupo.

Saber mi situación actual en mi trabajo ¿Cómo me siento? y ¿Qué puedo hacer para no sentirme así? “Controlarme".

Tener una personalidad más definida de mi labor (actitudes) extra clase, como persona, amigo.

Que Roberto me pueda facilitar material para que yo fotocopie sobre técnicas de grupo, rompecabezas, etc.

Arizbé Apreza Cordero.

México, D. F., 22 de marzo de 2001.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS
EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al inicio del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
(✓) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

Cuando me inscribí al 4º semestre de la Licenciatura (o al Diplomado)...

( ) No había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
(✓) Ya había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
Recuerdo que escuché hablar sobre el tema. Fue en cierta ocasión cuando...

Cuando me inscribí a la Licenciatura (4º semestre) o al Diplomado...

(✓) No había escuchado hablar sobre el *karoshi.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *karoshi*.

(✓) No había escuchado hablar sobre el *Síndrome del burnout*.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *Síndrome del* burnout.
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

(✓) No había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

Mis expectativas sobre el Curso Malestar Docente son las siguientes:

Yo, en particular, espero encontrar formas para minorizar mi estrés, que a través de situaciones laborales se acumula, me gustaría también encontrar *tips* para manejar de una manera positiva mi estrés y poder salir a flote de las situaciones difíciles por causa de éste.

México, D. F., marzo de 2001.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS
EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al inicio del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
(✓) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

Cuando me inscribí al 4º semestre de la Licenciatura (o al Diplomado)...

(✓) No había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el Malestar Docente.
Recuerdo que escuché hablar sobre el tema. Fue en cierta ocasión cuando...

Cuando me inscribí a la Licenciatura (4º semestre) o al Diplomado...

(✓) No había escuchado hablar sobre el *karoshi.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *karoshi*.

(✓) No había escuchado hablar sobre el *Síndrome del burnout*.
( ) Ya había escuchado hablar sobre el *Síndrome del* burnout.
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

(✓) No había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
( ) Ya había escuchado hablar sobre la *técnica de inoculación de estrés.*
Sí, fue en cierta ocasión cuando...

Mis expectativas sobre el Curso Malestar Docente son las siguientes:

Me parece por demás interesante la manera como se va a trabajar en este seminario-taller y, agregaría, que también tienen un gran valor en el desempeño de nuestra labor docente, por dos razones:

1. El seminario-taller nos va a permitir auto diagnosticarnos sobre en qué consiste nuestro “malestar docente” (niveles de estrés) y/o cualquier otra manifestación de inestabilidad física o mental por el trabajo mismo.

2. Y, lo más valioso, es que en este curso se nos ayudará a prevenir o atenuar algún síntoma que presentemos de malestar docente.

Manuel Medina Vázquez.

México, D. F., 22 de marzo de 2001.

ANEXO 5. "Descripción de situaciones difíciles a las que se han enfrentado en sus prácticas educativas cotidianas" las y los participantes en el Seminario-taller Malestar Docente.

En este Anexo se presentan sólo algunas de las descripciones de situaciones difíciles a las que se enfrentaron en sus prácticas educativas cotidianas las y los participantes en el *Seminario-taller Malestar Docente.*

Una situación estresante.

En cierta ocasión, en el Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (CONALEP) "Magdalena Contreras", donde trabajo como docente, se dio una situación bastante molesta para mí, que se convirtió en un tiempo en una situación "estresante". Esto sucedió hace aproximadamente 6 años.

Tenía una alumna que creo que padecía de problemas psicológicos muy serios, ya que tendía a fantasear situaciones irreales (tenía 26 años de edad).

Esta chica había reprobado un examen y esto la tenía bastante molesta, por lo que se dio a la tarea de acudir con distintas personas de la misma institución para que abogaran por ella (era una chantajista). Primero, acudió con la psicóloga del Departamento de Atención a Alumnos a exponer su queja. Posteriormente, la psicóloga platicó conmigo sobre este caso, y yo le propuse que si lo deseaba podíamos hacer una revisión del examen, a lo que ella respondió que no era necesario, que mejor le diera la oportunidad de hacer otro, no accedí porque esto se salía de las normas establecidas en la institución. Después, fue otra maestra a abogar por esta alumna, un poco más tarde la orientadora; finalmente, hasta una persona de intendencia.

Como se dio cuenta que no conseguía lo que ella quería, acudió al Departamento de Servicios Escolares, con la licenciada Guevara, en donde expuso la situación (por supuesto a su conveniencia), La licenciada Guevara sugirió que se revisara el examen en el que se evidenció, con otras profesoras como testigos, que en realidad esta alumna estaba reprobada. Esta demostración hizo que la chica montara en cólera. Acudió con el Jefe de Departamento de Proyecto, donde posteriormente se solicitó mi presencia para comunicarme que la alumna había manifestado que yo la odiaba y que por eso la había reprobado, que en ocasiones yo la había agredido física y verbalmente ¡Y hasta que intenté arrojarla de un tercer piso por el barandal! ¡Hazme favor! Qué imaginación ¿no? Con decirte que después de pasar por la Dirección acudió a la Representación Sindical del CONALEP. ¡Bueno, hasta a una radiodifusora fue para llamar la atención!, cosa que no logró.

Viendo frustrados sus intentos, recurrió nuevamente con el Director del plantel. Al salir me amenazó y dijo que si no le daba la oportunidad de pasar el examen se las iba a pagar, que me cuidara y que cuidara a mi hijo, además, si la corrían a ella del plantel también lo harían conmigo. Yo, fastidiada de toda esta situación, me reí y le contesté que no era de nuevo ingreso en el Colegio, que mis antecedentes dentro del mismo hablaban por sí mismos, que ya me había

hartado y que había convertido la situación en algo personal, que se atuviera a las consecuencias, porque yo me encargaría de que la expulsaran del plantel. Para esto, ya había elaborado un oficio exponiendo el caso a petición de la licenciada Guevara, para lo que se pudiera suscitar.

Poco después el Director me mandó a llamar, platicamos y me dijo que la madre de la alumna había ido a verlo y que también lo había amenazado, que tanto ella como la hija estaban igual de locas, que no me preocupara porque a esta alumna ya la había expulsado del plantel.

¡Qué pesadilla! ¿No?

Ma. Mercedes Aguilar G., (estudiante de la *Licenciatura en Educación de Adultos*, de la segunda generación).

Usted trabaja en un CONALEP. Una alumna hizo un examen y lo reprobó. La alumna tiene 26 años. Ella, enojada, fue a poner la queja con la Orientadora Educativa, quien le pidió a usted que le diera la oportunidad de hacer otro examen y usted no accede, porque se saldría de las normas establecidas en la institución. Van otras maestras a abogar por la alumna, la orientadora educativa, y hasta una persona de intendencia.

Después, la alumna va con la Jefa del Departamento de Servicios Escolares, quien le sugiere a usted hacer revisión de examen y ahí, frente a otras maestras como testigas, queda en evidencia que la alumna, efectivamente, reprobó el examen.

La alumna, inconforme, fue con el Jefe de Departamento de Proyectos, quien después la manda a llamar porque la alumna dijo que usted la odia y por eso la reprobó, que en ocasiones usted la ha agredido, física y verbalmente, y hasta intentó arrojarla de un tercer piso, por el barandal. Usted aclara con el Jefe del Departamento la situación y le informa que no es verdad lo que le dijo la alumna.

La estudiante, después de ir a la Dirección, fue al Comité Sindical y hasta a una radiodifusora, en donde no le hicieron caso. Al ver frustrados sus intentos, la alumna volvió a ir con el Director.

Al salir del plantel escolar, la alumna la ve y la amenaza, le dice que si no le da oportunidad de pasar el examen se las va a pagar, que se cuide usted y que cuide también a su hijo, que –además- si la corren a ella de la escuela, también la correrían a usted.

Ante esta situación, usted ¿qué haría?

Una situación problemática en el ámbito laboral.

En marzo del 2000, recibo una llamada del Director Regional Centro en Iztapalapa, de que urgía que me presentara con él para tomar la responsabilidad de una dirección en la Secundaria para Trabajadores Nº 28 "Agustín Melgar". Un servidor, sin pensarlo mucho, acepté el cargo, a sabiendas de que en la Escuela a la que iba a llegar había serios problemas entre Dirección, maestros y administrativos. Los problemas se referían a actos de corrupción por parte de los anteriores directivos (acoso sexual, mal manejo de fondos, regalo de calificaciones, etc.).

Por si fuera poco, al llegar a esta escuela me entero que hay una secretaria cesada desde hace más de un año y, sin embargo, seguía presentándose en el plantel, causando inquietud, incertidumbre e inseguridad ya que en el área de la subdirección era frecuente la pérdida de documentos oficiales, por lo que a ella se le señalaba como responsable directa, entendiéndose que lo hacía por venganza a las autoridades que le habían causado el cese que estaba sufriendo.

Las indicaciones superiores fueron que había que proceder por cualquier medio (incluso por la fuerza pública si era necesario) para sacarla del plantel. No me fui por la línea golpeadora (ya que había la amenaza de traer a Televisión Azteca o Televisa). A la escuela no le convenía revivir viejas prácticas, porque se le estaría condenando a su desaparición. Por supuesto, yo no opté por segur una línea golpeadora, sino establecer con esta persona un diálogo y saber las razones de su necedad de permanecer ahí. Ella alegaba que de ahí no se iría sin antes ver fuera a un grupo de maestros corruptos que había en el interior.

Acto seguido, pasando unos meses, los maestros aludidos se fueron retirando de la escuela por su propio pie, no tanto porque le hicieran caso a la secretaria en cuestión, sino porque esta gente ya no tenía los mismos privilegios (canonjías) que tenían con el anterior Director.

La secretaria, al ver un trato justo y parejo con todo el personal, optó por retirarse.

Manuel Medina Vázquez, (estudiante del Diplomado *Psicosociologia de los sujetos en la educación de adultos*).

Usted llega a trabajar como Director a una Escuela Secundaria para Trabajadores. Usted sabe que hay problemas entre la Dirección, los maestros y los administrativos, originados por las autoridades anteriores, a quienes se les acusa de acoso sexual, mal manejo de fondos, regalo de calificaciones, etc.

Por si fuera poco, al llegar a esta escuela se entera que hay una secretaria, cesada desde hace más de un año, que sigue presentándose en el plantel,

causando inquietud, incertidumbre e inseguridad ya que en el área de la subdirección es frecuente la pérdida de documentos oficiales, por lo que a ella se le señala como responsable directa, entendiéndose que lo hacía por venganza a las autoridades que le habían causado el cese que estaba sufriendo.

Las indicaciones superiores que usted recibe son que debe proceder por cualquier medio (incluso por la fuerza pública si es necesario) para sacarla del plantel. Ella lo amenaza con traer a Televisión Azteca o Televisa si intenta hacer algo para sacarla. Usted opta por dialogar con la maestra para saber las razones que la llevan a permanecer en la escuela aun cuando está cesada. Ella le dice que no se irá de esa escuela sin antes ver fuera a un grupo de maestros corruptos que hay en la escuela.

En esta situación ¿usted qué haría?

Experiencia personal difícil.

Trabajaba yo en una Secundaria para Trabajadores ubicada en el Barrio de Tepito, a la altura del Mercado de Granaditas.

En cierta ocasión, salimos a las 9:30 ó 10:00 p.m., por lo que ya era una hora peligrosa para salir. Debido a la confianza y la buena relación que tenía con los alumnos (que vivían en el barrio) estos se ofrecieron a acompañarme a mi casa (vivía yo en Juárez 145, Colonia Tabacalera, frente al Monumento a la Revolución), pero a cambio de que los acompañara yo al billar.

Accedí, y además de ganarme la amistad de las mujeres del grupo (que eran muy renuentes a obedecer o trabajar) aprendí a jugar billar y los alumnos cuidaban de mí en el barrio.

Leticia Carmona Velásquez (estudiante del Diplomado *Psicosociologia de los sujetos en la Educación de Adultos*)

Usted es una maestra que trabaja en una Secundaria para Trabajadores ubicada en el Barrio de Tepito, a la altura del Mercado de Granaditas.

En cierta ocasión, la sesión se prolonga y termina a las 10:00 de la noche, por lo que ya es una hora peligrosa para salir. Usted vive cerca del Monumento a la Revolución, es decir, lejos de donde se encuentra en ese momento. Sus alumnos, que viven en el barrio de Tepito, y con quienes existe una buena relación y confianza, le ofrecen acompañarla hasta su casa, pero a cambio de que usted los acompañe al billar.

En esta situación ¿usted qué haría?

Una situación difícil.

Recuerdo que un hecho que me ocurrió hace como cinco años más o menos, en el estado de Querétaro.

Fue en un curso de capacitación para dar a conocer lo que en ese tiempo se denominó como “Un nuevo programa Educativo” (NEEBA).

La capacitación era hacia el personal de la Delegación. El problema se generó en el momento de enfatizar que se trataba de un “nuevo programa educativo”, ya que realmente lo único que se hizo fue etiquetar con un nombre aquellas prácticas, estrategias y formas de llevar a cabo un proceso educativo que ya se había realizado en programas anteriores y que se pretendía señalar como novedoso.

El asunto es que el personal de la Delegación nos permitió llevar a cabo la exposición de la información que teníamos que transmitir. Después, surgieron situaciones desfavorables. Se observó desconcierto en ellos, luego el desacuerdo y la negación. Posteriormente, surgió una especie de enfrentamiento, el cual generó que nosotros nos pusiéramos a la defensiva; en mi caso, no supe de momento qué hacer, me sentí nerviosa e incompetente, a pesar de tener la información necesaria para enfrentar la situación (información muy mínima).

Tal vez una justificación era que yo tenía poco tiempo de haber ingresado al Instituto y no conocía los fundamentos teóricos de los programas que se habían trabajado ya con anterioridad.

Maricela Alba López, (estudiante del Diplomado *Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos*).

ANEXO 6. Instrumento “La huella digital del estrés”.

HUELLA DIGITAL DEL ESTRÉS

ESTRESORES	SÍNTOMAS

HUELLA DIGITAL DEL ESTRÉS

ESTRESORES	SÍNTOMAS
Los horarios de entrada del trabajo. La enfermedad de algún miembro de la familia.	Desayunar a la carrera. Estar observando constantemente el reloj. No poder concentrarme en las demás actividades

Manuel Reyes León.

HUELLA DIGITAL DEL ESTRÉS

ESTRESORES	SÍNTOMAS
Organización del curso de verano. Curso de verano (trabajo). Inseguridad del número de alumnos en el grupo de primero	Resequedad en el cuero cabelludo. Insomnio. Dolor en la cintura. Estreñimiento. (Nota.- Cabe mencionar que los estresores han disminuido junto con los síntomas).

Elbia Escobar Rodríguez.

HUELLA DIGITAL DEL ESTRÉS

ESTRESORES	SÍNTOMAS
No terminar de leer las lecturas (Tarea).	Nerviosismo.
Organizar las actividades de casa.	Mal carácter.
Elaborar Plan de Trabajo.	Dolor de cabeza.
Organizar cómo voy a exponer ante el grupo.	Nerviosismo.
Dirigir una Ceremonia. Hablar en público	Nerviosismo, alteración de mi carácter.
Ver la casa en desorden	Alteración de nervios

Laura Rosa Castillo González

HUELLA DIGITAL DEL ESTRÉS

ESTRESORES	SÍNTOMAS
El Diplomado.	Nervios. Insomnio. Impotencia. Dolor de vientre. Dolor de cabeza.
Trabajo.	Cansancio. Mal carácter. Sueño.
Jefes (que no valoran mi trabajo).	Desmotivación.

Arizbé Apreza Cordero

HUELLA DIGITAL DEL ESTRÉS

ESTRESORES	SÍNTOMAS
Desveladas.	Falta de memoria y concentración.
Exceso de trabajo.	**Confusión y olvido.**
Desorganización.	Mal humor.
Vida social activa.	Agotamiento.
Ruido.	Dolor de cabeza.
Deudas.	**Tensión nerviosa.**
Desorden del lugar de trabajo e implementos.	Desconcentración y atraso.
Cambios de horario (de clase y de verano)	Confusión.
Corajes.	Infartos, úlceras.

Leticia Carmona Velásquez.

HUELLA DIGITAL DEL ESTRÉS

ESTRESORES	SÍNTOMAS
Profesor de matemáticas. Se le acusa de acoso a las alumnas y de difamar a algunos maestros calificándolos de corruptos.	Presión alta. Insomnio. Irritabilidad. Poca concentración en el trabajo.
Controlador de la escuela, entrega impuntual de informes financieros.	Nerviosismo. Preocupación. Desconfianza.
Alza en el índice de reprobación de los alumnos.	Preocupación.
Problemática de disciplina de algunos alumnos.	Preocupación.

Manuel Medina Vázquez.

HUELLA DIGITAL DEL ESTRÉS

ESTRESORES	SÍNTOMAS
El que esté jubilado mi esposo.	Incomodidad en todos los aspectos.
Que mi mamá me hable por teléfono.	Me angustia y desespera.
En las mañanas al salir de casa y pensar que vivo muy lejos.	Me da por llorar y me angustia.
El que no se reconozca mi trabajo docente.	**Inconformidad. Desilusión. Coraje.**
La muerte de mi hermano.	Inconformidad. Tristeza.
El suicidio de mi sobrino.	Me angustia y me deprime.
El cambiar de casa.	Nostalgia.
La ausencia de mi hijo Alejandro desde hace 12 años.	Tristeza. Dolor. Impotencia. Después de cada recuerdo o angustia sudo mucho.
El no cumplir con mis clases en la UPN y no entregar los trabajos al día.	Angustia, desesperación y me dan ganas de renunciar, pero aunque repruebe y me siento muy mal no lo haré.

Esperanza Suárez.

HUELLA DIGITAL DEL ESTRÉS

ESTRESORES	SÍNTOMAS
Impuntualidad.	Impaciencia, enojo
Realizar actividades que no me competen.	Rebeldía.
Irresponsabilidad.	Me Irrita.
Exceso de trabajo.	Siento que las actividades no las hago bien y completas.

Asunción.

HUELLA DIGITAL DEL ESTRÉS

ESTRESORES	SÍNTOMAS
Cuando salen de casa mi hijo y mi esposo y se tardan un poco.	Me siento muy angustiada pensando que algo pudo haberles pasado
Capacitar a mis asesores.	Se me olvida todo lo que tenía que decir.
Hablar en grupos.	Pienso que me van a juzgar por no poderme expresar ante los grupos.
Con mis responsables de Puntos de Encuentro, porque aunque tengan el conocimiento no cumplen con el trabajo.	Enojo.

Salvadora Montes Galicia.

HUELLA DIGITAL DEL ESTRÉS

ESTRESORES	SÍNTOMAS
Tener que entregar calificaciones.	Apatía, postergar la tarea.
Dirigir la Ceremonia Cívica.	Enojo. Desesperación.
Lavar trastes y ropa.	Desesperación, por la falta de tiempo.
Preparar de comer.	Desesperación.
Recoger la casa. Trapear, barrer, etc.	Mal humor.
Entregar alguna documentación en la Dirección.	Angustia, siempre la entrego al final.
No tener dinero y pedirle a mi esposo.	Nerviosismo. Ansiedad.
No visitar a ciertas personas, mi mamá, mi tía, amigas.	Cargo de conciencia. Ansiedad.

Otilia Hernández Román.

HUELLA DIGITAL DEL ESTRÉS

ESTRESORES	SÍNTOMAS
Nervios por “x” causa.	Me salen ronchas en los brazos y en la cara.
Trabajo acumulado en la UPN.	Dolor de cabeza. Insomnio. Presión alta.
Leer mucho.	Migraña.
Problemas familiares.	Sueño. Insomnio. Dolor de estómago.
No estar a tiempo en alguna parte.	Nerviosismo. Taquicardia. Presión alta.
Exponer (algún tema).	Se me olvidan las ideas. Tartamudeo. Nerviosismo.
No poder abordar los transportes.	Angustia. Enfado. Enojo.

Ma. Martha Álvarez.

HUELLA DIGITAL DEL ESTRÉS

ESTRESORES	SÍNTOMAS
Cuando me siento presionada por el tiempo y el exceso de trabajo.	Angustia. Temblor de manos. Dolor de cabeza. Irritabilidad.
Cuando estoy frente al pizarrón y me equivoco o siento que no me doy a entender con mis alumnos.	Me siento mareada. Falta de aire.
Cuando mis hijos se enfrentan a problemas en los que no los puedo ayudar o no me puedo comunicar con ellos.	Temor. Constante preocupación. Sentimiento de culpa. Falta de concentración.
Salirme del lugar desde donde me siento segura.	Me bloqueo.

Adriana Flores Ferrer.

HUELLA DIGITAL DEL ESTRÉS

ESTRESORES	SÍNTOMAS
El no entender algún tema que tenga que explicar.	Nerviosismo. Boca seca.
Exceso de trabajo.	Cansancio. Mal humor. Insomnio.
Problemas familiares (mamá).	Enojo. Depresión. Ganas de llorar.
Las fichas de control de lectura.	Sueño.

Patricia Pérez Chávez

HUELLA DIGITAL DEL ESTRÉS

ESTRESORES	SÍNTOMAS
El tener poco tiempo para terminar alguna tarea pendiente.	Diarrea. Urticaria.
El no haber hecho algún trabajo que debía presentar.	Insomnio. Urticaria.
El tiempo de espera para una actividad novedosa para mí y en la que no me siento segura de mí misma.	Diarrea. Urticaria.
El no encontrar la solución a algún problema que se me presenta en mi trabajo.	Urticaria.
Algún hecho que me molesta mucho.	Urticaria.

Sofía Urby Meza.

HUELLA DIGITAL DEL ESTRÉS

ESTRESORES	SÍNTOMAS
Trabajo en línea. Diplomado (EBNC).	Desesperación. Angustia. Coraje. Depresión.
Entrega de actas (calificaciones).	Desesperación. Angustia. Insomnio.
Entrega de Plan de clase. Entrega de indicadores.	Me pongo mal del estómago. Dolor de cabeza.
Contratación (cuántas horas te dan).	Cansancio corporal y cansancio mental.
Encontrarte con que se terminó la hora de clase y faltaron algunos aspectos por tratar.	Nerviosismo.
Realizar trabajos fuera de tu hora de trabajo.	Impotencia. Coraje.
Bajo sueldo.	Ganas de dejar esta actividad.

Juan Manuel Moreno Bonet.

HUELLA DIGITAL DEL ESTRÉS

ESTRESORES	SÍNTOMAS
La irresponsabilidad de mis sujetos o de la gente con la que trabajo.	Enojo. Desesperación.
Ir atrasada en la materia que imparto.	Angustia. Molestia conmigo misma.
Estar afónica y tener que acabar una materia porque ya se acerca el examen.	Desesperación. Frustración.

HUELLA DIGITAL DEL ESTRÉS

ESTRESORES	SÍNTOMAS
Intransigencia de autoridades.	Necesidad de comer alguna golosina.
Cerrazón.	En situaciones monótonas me duermo.
Dormir poco.	Necesidad de distraerme.
La saturación de trabajo y de problemas.	Endurecimiento de los músculos.
No cumplir con lo que debo, a tiempo.	Tensión.
Que cuando estoy explicando algo no me escuchen y no me dejen terminar.	Irritabilidad.

Edgar Lobatón Hernández.

HUELLA DIGITAL DEL ESTRÉS

ESTRESORES	SÍNTOMAS
Exceso de trabajo escolar y laboral.	Colitis.
Cambio de administración.	Decaimiento.
Cambio de área de trabajo.	Gastritis.
Cambio de jefe inmediato.	Irritación de la piel.
Problemas económicos.	Depresión.
Problemas de salud de algún familiar.	Caída del cabello.
Temor a reprobar materias.	Dolor de espalda.
Exceso de roles que desempeñar.	Agotamiento.
Rigidez por parte de los profesores.	Nerviosismo.
Conflictos con algún compañero(a) del equipo de trabajo o algún miembro de la familia.	Neurosis. Irritabilidad.
No llegar a tiempo al trabajo.	Preocupación.
Demasiados compromisos.	Agresividad.
La primera cita con alguien que me gusta.	Dolor de cabeza.

Dulce Piedad Landaverde Ponce.

ESTRESORES	SÍNTOMAS
Exceso de trabajo.	Nerviosismo.
Exceso de lecturas.	Agotamiento. Dolor de cabeza.
Situación económica (no tener dinero).	Dolor de cabeza. Falta de concentración.
Desveladas (por hacer la tarea o preparar las clases).	Agotamiento. Cansancio.
Desveladas (hijo).	Preocupación. Nerviosismo.
Cambios de horario.	Desorganización. Desesperación.

Ma. Mercedes Aguilar García.

HUELLA DIGITAL DEL ESTRÉS

ESTRESORES	SÍNTOMAS
Aglomeración en el “metro”.	Mal humor. Molestia.
Problemas en la familia.	Baja autoestima. Molestias.
Relación con algunos educandos.	Molestia.
Relación con una docente.	Frustración.
No recibir apoyo como asesor.	Frustración. Molestia.
Problemas de salud.	Angustia. Molestia.

Arturo Gutiérrez Torres.

HUELLA DIGITAL DEL ESTRÉS

ESTRESORES	SÍNTOMAS
Enfermedad de mis hijas.	Angustia, impotencia.
Tiempo (no me alcanza para todas mis actividades).	Intolerancia, enojo, frustración.
Falta de dinero.	Impotencia, frustración.
El no convivir más con mis hijas.	Culpa.
Las problemáticas a las que no puedo dar mejores alternativas para su resolución en mi trabajo.	Preocupación, impotencia, frustración.

Nombre: Sonia Torrescano Ballesteros.

HUELLA DIGITAL DEL ESTRÉS

ESTRESORES	SÍNTOMAS
Tener mucha información y no poder leerla, siento que no estoy “al día” en conocimientos como el periódico o ciertos libros.	Cuando me preguntan algo relacionado con la información me “desvalorizo” por no poder dar una opinión.
El exceso de compromisos.	El posponer un compromiso me causa remordimientos.
Cuando voy a los mercados a comprar víveres.	Coraje porque las básculas, en general, están desajustadas y te dan 2 kilos de 800 gramos cada uno.
Cuando haces una cita y la otra persona no llega a tiempo.	Empiezo a imaginar cosas, desde accidentes o qué le pasó, etc. Estoy tenso.
Que mis sobrinos lleguen tarde a la casa.	Tensión desmedida, todo se me “cimbra”.
Que mi familia se enferme.	Pienso en con quién llevarlo, cómo llevarlo, etc. El rompimiento de mi “rutina” me causa debilitamiento después de 72 horas o antes.

Nombre: Marcos Olvera C.

Los estresores y síntomas se pueden agrupar de la siguiente manera:

ÁMBITO LABORAL	
ESTRESORES	SÍNTOMAS
Elaborar Plan de trabajo.	Dolor de cabeza.
Dirigir una ceremonia (cívica). Hablar en público.	Nerviosismo, alteración del carácter.
Organizar cómo voy a exponer ante el grupo.	Nerviosismo.
Trabajo (en general).	Cansancio. Mal carácter. Sueño.
Jefes (en el trabajo).	Desmotivación (porque no valoran mi trabajo).
Desveladas (por hacer tareas derivadas del trabajo).	Falta de memoria y concentración
Exceso de trabajo.	Confusión y olvido.
Desorden del lugar de trabajo e implementos	Desconcentración y atraso.
Profesor de matemáticas. Se le acusa de acoso a las alumnas y de difamar a algunos maestros calificándolos de corruptos.	Presión alta. Insomnio. Poca concentración en el trabajo.
Contralor de la escuela, entrega impuntual de informes financieros.	Nerviosismo. Preocupación. Desconfianza.
Alza en el índice de reprobación de los alumnos.	Preocupación.
Problemática de disciplina de algunos alumnos.	Preocupación.
El que no se reconozca mi trabajo docente.	Inconformidad. Desilusión. Coraje.
Impuntualidad.	Impaciencia. Enojo.
Irresponsabilidad.	Irritación (enojo).

ÁMBITO LABORAL	
ESTRESORES	SÍNTOMAS
Realizo actividades que no me corresponden.	Rebeldía.
Exceso de trabajo.	Siento que las actividades no las hago bien y completas.
Capacitar a mis asesores.	Se me olvida todo lo que tenía que decir.
Hablar en grupos.	Pienso que me van a juzgar por no poderme expresar ante los grupos.
Con mis responsables de los “Puntos de Encuentro”, porque aunque tengan el conocimiento no cumplen con el trabajo.	Enojo.
Tener que entregar calificaciones.	Apatía. Postergar la tarea.
Dirigir la Ceremonia Cívica.	Enojo. Desesperación.
Entregar alguna documentación en la Dirección.	Siempre la entrego al final.
Cuando me siento presionada por el tiempo y el exceso de trabajo.	Angustia. Temblor de manos. Dolor de cabeza. Irritabilidad.
Cuando estoy frente al pizarrón y me equivoco o siento que no me doy a entender con mis alumnos.	Me siento mareada. Falta de aire.
Salirme del lugar desde donde me siento segura.	Me bloqueo.
El no entender algún tema que tenga que explicar.	Nerviosismo. Boca seca.
Exceso de trabajo.	Cansancio. Mal humor. Insomnio.
El tiempo de espera para alguna actividad novedosa para mí y en la que no me siento segura de mí misma.	Diarrea. Urticaria.

ÁMBITO LABORAL	
ESTRESORES	SÍNTOMAS
El no encontrar la solución a algún problema que se me presenta en el trabajo.	Urticaria.
Trabajo en línea (curso un diplomado como parte de mis actividades laborales).	Desesperación. Angustia. Coraje. Depresión.
Entrega de actas de calificaciones.	Desesperación. Angustia. Insomnio.
Entrega de plan de clase. Entrega de indicadores.	Me pongo mal del estómago. Dolor de cabeza.
Contratación (cuántas horas te dan). (El estudiante trabaja en una preparatoria, pero no tiene plaza de base sino que cubre un interinato limitado de seis meses que se tiene que renovar periódicamente).	Cansancio corporal y cansancio mental.
Encontrarte con que se terminó la hora de clase y faltaron algunos aspectos por tratar.	Nerviosismo.
Realizar trabajos fuera de tu hora de trabajo.	Impotencia. Coraje.
Bajo sueldo.	Ganas de dejar esta actividad.
La irresponsabilidad de mis sujetos o de la gente con la que trabajo.	Enojo. Desesperación.
Ir atrasada en la materia que imparto.	Angustia. Molestia conmigo misma.
Estar afónica y tener que acabar una materia porque ya se acerca el examen.	Desesperación. Frustración.
Intransigencia (de las autoridades).	Necesidad de comer alguna golosina.
Cerrazón (de los jefes).	En situaciones monótonas me duermo.
Dormir poco.	Necesidad de distraerme.

ÁMBITO LABORAL	
ESTRESORES	SÍNTOMAS
La saturación de trabajo y de problemas.	Endurecimiento de los músculos.
No cumplir con lo que debo a tiempo.	Tensión.
Que cuando estoy explicando algo no me escuchen y me dejen terminar.	Irritabilidad.
Exceso de trabajo laboral.	Colitis.
Cambio de administración.	Decaimiento.
Cambio de área de trabajo.	Gastritis.
Cambio de jefe inmediato.	Irritación de la piel.
Conflictos con algún compañero(a) del equipo de trabajo o algún miembro de la familia.	Neurosis. Irritabilidad.
Llegar a tiempo al trabajo.	Preocupación.
Exceso de trabajo.	Nerviosismo.
Desveladas (por exceso de trabajo).	Agotamiento. Cansancio.
Cambios de horario.	Desorganización. Desesperación.
Relación con algunos educandos.	Molestia.
No recibir apoyo como asesor.	Frustración. Molestia.
Los horarios de entrada al trabajo.	Estar observando constantemente el reloj. Desayunar a la carrera (rápidamente).

ÁMBITO LABORAL	
ESTRESORES	SÍNTOMAS
Organización del curso de verano.	Resequedad en el cuero cabelludo.
Curso de verano (trabajo).	Insomnio.
Inseguridad del número de alumnos en el grupo de primero (de primer ingreso a la escuela).	Dolor en la cintura. Estreñimiento.
Falta de tiempo (no me alcanza para todas mis actividades).	Intolerancia, enojo, frustración.
Las problemáticas a las que no puedo dar mejores alternativas para su resolución en mi trabajo.	Preocupación, impotencia, frustración.
El exceso de compromisos.	El posponer un compromiso me causa remordimientos.

ÁMBITO ESCOLAR	
ESTRESORES	SÍNTOMAS
No terminar de leer las lecturas (tareas).	Nerviosismo.
Cursar el diplomado, en la Universidad Pedagógica Nacional (UPN).	Nervios. Insomnio. Impotencia. Dolor de vientre. Dolor de cabeza.
Cambios de horario (de clases y de verano).	Confusión.
El no cumplir con mis clases en la UPN y no entregar trabajos al día.	Angustia. Desesperación. Me dan ganas de renunciar, pero aunque repruebe y me sienta muy mal no lo haré.
Trabajo acumulado en la UPN.	Dolor de cabeza. Insomnio. Presión alta.
Leer mucho.	Migraña.
Exponer (algún tema).	Se me olvidan las ideas. Tartamudeo. Nerviosismo (me salen ronchas en los brazos y en la cara).
Las fichas de control de lectura.	Sueño.
El tener poco tiempo para terminar alguna tarea pendiente.	Diarrea. Urticaria.
El no haber hecho algún trabajo que debía presentar.	Insomnio. Urticaria.
Exceso de trabajo escolar.	Colitis.
Temor a reprobar materias.	Dolor de espalda.
Rigidez por parte de los profesores.	Nerviosismo.
Exceso de lecturas.	Agotamiento. Dolor de cabeza.
Relación con una docente de la UPN. (Se refiere a una maestra que se caracterizó por ser prepotente, y autoritaria).	Frustración.

ÁMBITO FAMILIAR	
ESTRESORES	SÍNTOMAS
Organizar las actividades de casa.	Mal carácter.
Ver la casa en desorden.	Alteración de nervios.
Lavar trastos y ropa.	Desesperación
Preparar de comer.	Desesperación
Recoger la casa. Trapear, barrer, etc.	Mal humor.
Cuando mis hijos se enfrentan a problemas en los que no los puedo ayudar o no me puedo comunicar con ellos.	Temor. Constante preocupación. Sentimiento de culpa. Falta de concentración.
El que esté jubilado mi esposo.	Incomodidad en todos los aspectos.
Que mi mamá me hable por teléfono.	Me angustia y desespera.
La muerte de mi hermano.	Inconformidad. Tristeza.
El suicidio de mi sobrino.	Angustia y me deprime.
El cambiar de casa.	Nostalgia.
La ausencia de mi hijo desde hace 12 años (se fue a trabajar, como “ilegal”, a los Estados Unidos de América).	Tristeza. Dolor. Impotencia. Después de cada recuerdo o angustia sudo mucho.
No visitar a ciertas personas, mi mamá, mi tía, amigas.	Cargo de conciencia. Ansiedad.
Problemas familiares.	Nerviosismo (me salen ronchas en los brazos y en la cara). Taquicardia. Presión alta.
Problemas familiares (mamá).	Enojo. Depresión. Ganas de llorar.
Problemas de salud de algún familiar.	Caída de cabello.
Desveladas (hijo).	Preocupación. Nerviosismo.

ÁMBITO FAMILIAR	
ESTRESORES	SÍNTOMAS
Problemas en la familia. La enfermedad de algún miembro de la familia. Enfermedad de mis hijas. El no convivir más con mis hijas. Que mi familia se enferme.	Baja autoestima. Molestia. No poder concentrarme en las demás actividades. Angustia. Impotencia. Culpa. Pienso en con quién llevarlo, cómo llevarlo, etc. El rompimiento de mi "rutina" me causa debilitamiento después de 72 horas o antes.

CONTEXTO DE LA CIUDAD DE MÉXICO, DISTRITO FEDERAL (La ciudad más grande y contaminada del mundo, con una gran violencia urbana e inseguridad pública).	
ESTRESORES	SÍNTOMAS
Ruido.	Dolor de cabeza.
En las mañanas al salir de la casa y pensar que vivo muy lejos.	Me da por llorar y me angustia.
Cuando salen de casa mi hijo y mi esposo y se tardan un poco.	Me siento muy angustiada pensando que algo pudo haberles pasado.
No estar a tiempo en alguna parte.	Nerviosismo (me salen ronchas en los brazos y en la cara). Taquicardia. Presión alta.
No poder abordar los transportes.	Angustia. Enfado. Enojo.
Aglomeración en el Metro (Sistema de Transporte Colectivo).	Mal humor. Molestia.
Cuando haces una cita y no llega a tiempo (la otra persona).	Empiezo a imaginar cosas desde accidentes o qué pasó, etc. Estoy tenso.
Que mis sobrinos lleguen tarde a la casa.	Tensión desmedida, todo se me “cimbra”.

SITUACIÓN ECONÓMICA DEL PAÍS	
ESTRESORES	SÍNTOMAS
Deudas.	Tensión nerviosa.
Problemas económicos.	Depresión.
No tener dinero y pedirle a mi esposo. (La estudiante trabaja y estudia).	Nerviosismo. Ansiedad.
Bajo sueldo.	Ganas de dejar esta actividad (docente).
Situación económica (falta de dinero).	Dolor de cabeza. Falta de concentración. Impotencia. Frustración.
Cuando voy a los mercados a comprar víveres.	Coraje porque las básculas, en general, están desajustadas y te dan 2 kilos de 800 gramos cada uno.

ANEXO 7 Instrumento “El termómetro del estrés”.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4° semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

El propósito de este cuestionario es conocer en qué etapa te encuentras en relación con tu situación laboral actual (luna de miel, el despertar, agotamiento, "quemado" o burnout, fenómeno Fénix). Te solicitamos que contestes de manera libre y sincera; los datos que se obtengan son con fines de estudio.

INSTRUCCIONES:

Lee cada uno de los incisos y escribe una "palomita" (✓) en el paréntesis de los enunciados que consideres que mejor reflejan la situación en la que te encuentras actualmente en relación con tu trabajo.

PRIMER GRADO

LA LUNA DE MIEL

a) El trabajo parece maravilloso..... ( )
b) Usted tiene energía y entusiasmo ilimitados..... ( )
c) Todo parece posible..... ( )
d) Ama el trabajo y el trabajo lo ama a usted..... ( )
e) Hay deleite en el trabajo, con los compañeros y con la empresa/institución/organización/escuela..... ( )
f) Piensa que este empleo puede satisfacer todos sus deseos y resolver todos sus problemas..... ( )

SEGUNDO GRADO

EL DESPERTAR

a) Sus expectativas iniciales no son reales..... ( )
b) El trabajo no es lo que usted piensa que debería ser..... ( )
c) No satisface todas sus necesidades..... ( )
d) Sus compañeras, compañeros y la empresa, institución, organización o escuela en la que labora no son perfectos..... ( )
e) Las gratificaciones y los reconocimientos son escasos..... ( )
f) La desilusión y el desánimo crecen, se siente confundido..... ( )
g) Algo está mal, pero usted no puede detenerse a buscar el "por qué"..... ( )
h) Es típico que usted trabaje esforzándose más, para hacer sus sueños realidad..... ( )
i) El trabajar más no cambia nada..... ( )
j) Se siente más y más cansado, molesto y frustrado..... ( )
k) Duda de su competencia y habilidad y empieza a perder la confianza en usted mismo..... ( )

TERCER GRADO

AGOTAMIENTO

a) Siente fatiga crónica e irritabilidad..... ( )
b) Cambios en los patrones de comida y sueño..... ( )
c) Conductas escapistas tales como: sexo, alcohol, drogas, fiestas o yéndose de parranda..... ( )
d) Se vuelve un indeciso..... ( )
e) Decae su productividad..... ( )
f) Su trabajo se deteriora; sus compañeros(as) y superiores lo comentan..... ( )

CUARTO GRADO

QUEMARSE O BURNOUT

a) Siente desesperación..... ( )
b) Abrumadora sensación de fracaso……..... ( )
c) Pérdida de autoestima y confianza en usted mismo(a)..... ( )
d) Se siente deprimido, solo y vacío…… ( )
e) La vida parece no tener sentido ("qué caso tiene")
f) Pesimismo acerca del futuro..... ( )
g) Usted habla acerca de "renunciar y largarse"..... ( )
h) Está exhausto(a) física y mentalmente..... ( )
i) Decaimiento físico y mental..... ( )
j) Ideas suicidas..... ( )
k) Ataques cardiacos..... ( )

QUINTO GRADO

FENÓMENO FÉNIX

a) Como el Ave Fénix, usted "resurge de sus cenizas"..... ( )

NOTA.- La fuente de consulta, con base en la cual se elaboró este cuestionario, es:
Miller, Lyle H. Ph. D. y Smith Alma Dell, Ph. D. "Psychology at Work: The Road to Burnout" [En línea]. Disponible: http://helping.apa.org/work/stress6.html, 11 de marzo de 2001.

Traducido por: Sofía Urby Meza, estudiante de la primera generación de la Licenciatura en Educación de Adultos de la Universidad Pedagógica Nacional- Unidad Ajusco. México.

¿En relación con tu trabajo, en qué escalón te encuentras en estos momentos? ¡Dibújate!

Después de que te ubicaste en alguna de las etapas anteriores (luna de miel, el despertar, el agotamiento, quemado o burnout, fenómeno Fénix) ¿Qué reflexiones te surgen?

¿Qué piensas que podrías hacer tú para mejorar tu situación?

¿Qué piensas que podrían hacer las y los educadores de personas jóvenes y adultas, para mejorar su situación?

Nombre:
Lugar y fecha:

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4° semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

El propósito de este cuestionario es conocer en qué etapa te encuentras en relación con tu situación laboral actual (luna de miel, el despertar, agotamiento, "quemado" o burnout, fenómeno Fénix). Te solicitamos que contestes de manera libre y sincera. Los datos que se obtengan son con fines de estudio. ¡Gracias por tu colaboración!

INSTRUCCIONES:

Lee cada uno de los incisos y escribe una "palomita" (✓) en el paréntesis de los enunciados que consideres que mejor reflejan la situación en la que te encuentras actualmente en relación con tu trabajo.

PRIMER GRADO

LA LUNA DE MIEL

a) El trabajo parece maravilloso..... ( )
b) Usted tiene energía y entusiasmo ilimitados..... ( )
c) Todo parece posible..... ( )
d) Ama el trabajo y el trabajo lo ama a usted..... ( )
e) Hay deleite en el trabajo, con los compañeros y con la empresa/institución/organización/escuela..... ( )
f) Piensa que este empleo puede satisfacer todos sus deseos y resolver todos sus problemas..... ( )

SEGUNDO GRADO

EL DESPERTAR

a) Sus expectativas iniciales no son reales..... ( )
b) El trabajo no es lo que usted piensa que debería ser..... ( )
c) No satisface todas sus necesidades..... ( )
d) Sus compañeras, compañeros y la empresa, institución, organización o escuela en la que labora no son perfectos.... ( )
e) Las gratificaciones y los reconocimientos son escasos..... ( )
f) La desilusión y el desánimo crecen, se siente confundido.....
g) Algo está mal, pero usted no puede detenerse a buscar el ( )
"por qué"..... ( )
h) Es típico que usted trabaje esforzándose más, para hacer sus sueños realidad..... ( )
i) El trabajar más no cambia nada..... ( )
j) Se siente más y más cansado, molesto y frustrado..... (✓)
k) Duda de su competencia y habilidad y empieza a perder la confianza en usted mismo..... (✓)

TERCER GRADO

AGOTAMIENTO

a)	Siente fatiga crónica e irritabilidad.....	(✓)
b)	Cambios en los patrones de comida y sueño.....	( )
c)	Conductas escapistas tales como: sexo, alcohol, drogas, fiestas o yéndose de parranda.....	( )
d)	Se vuelve un indeciso.....	(✓.)
e)	Decae su productividad.....	( )
f)	Su trabajo se deteriora; sus compañeros(as) y superiores lo comentan.....	( )

CUARTO GRADO

QUEMARSE O BURNOUT

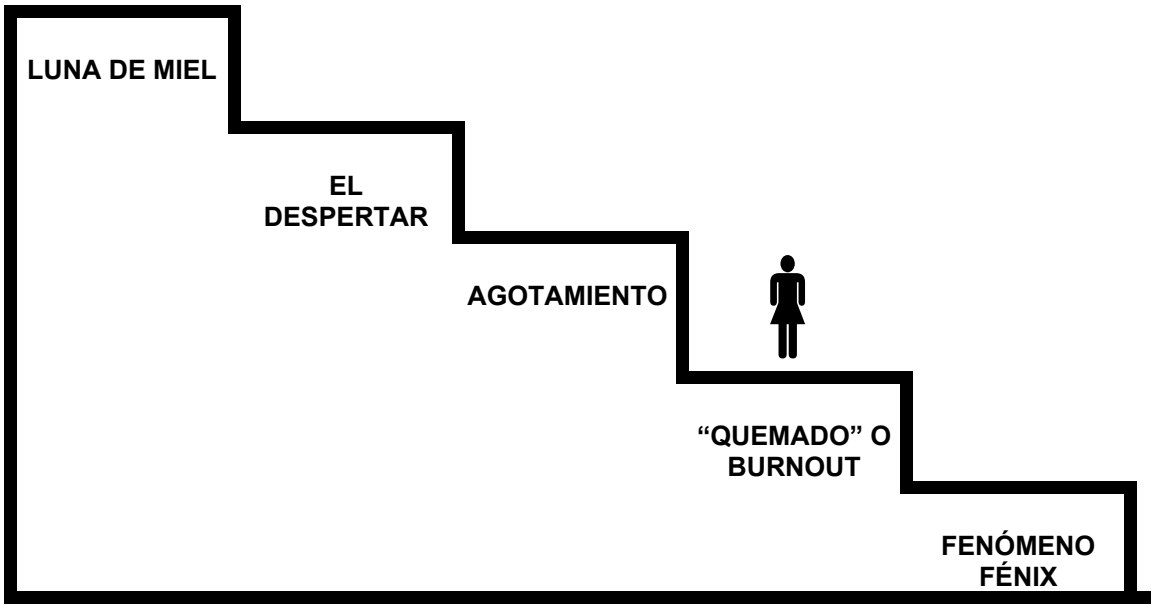
a)	Siente desesperación.....	(✓)
b)	Abrumadora sensación de fracaso.....	( )
c)	Pérdida de autoestima y confianza en usted mismo(a).....	(✓)
d)	Se siente deprimido, solo y vacío.....	( )
e)	La vida parece no tener sentido (“qué caso tiene”)……..	(✓)
f)	Pesimismo acerca del futuro.....	(✓)
g)	Usted habla acerca de “renunciar y largarse”.....	(✓) ( )
h)	Está exhausto(a) física y mentalmente.....	( )
i)	Decaimiento físico y mental.....	( )
j)	Ideas suicidas.....	( )
k)	Ataques cardiacos.....	( )

QUINTO GRADO

FENÓMENO FÉNIX

a)	Como el Ave Fénix, usted “resurge de sus cenizas”.....	( )

¿En relación con tu trabajo, en qué escalón te encuentras en estos momentos? ¡Dibújate!



Después de que te ubicaste en alguna de las etapas anteriores (luna de miel, el despertar, el agotamiento, quemado o burnout, fenómeno Fénix) ¿Qué reflexiones te surgen?

Pues bien, es triste aceptarlo y darme cuenta, me ubico en "Quemada" o Burnout.

Me he dado cuenta que parte de este estrés es la escuela. Sé que no es fácil luchar por lo que se quiere, que tengo que pagar el precio.

Me surge la pregunta ¿Realmente valdrá la pena canjearlo por la salud? No lo sé. Reflexiono sobre mi salud. La salud es lo más valioso que tengo y la estoy arriesgando, no la estoy cuidando. Mi cuerpo protesta de diferentes maneras. Siento que envejezco con rapidez y que las presiones lo han acelerado.

Me doy cuenta que necesito saber controlar mi estrés. Encontrar técnicas, realizar actividades que me ayuden a salir de esta situación.

¿Qué piensas que podrías hacer tú para mejorar tu situación?

Cambiar de trabajo.

Trabajar una jornada de menos horas de las que actualmente laboro (11 diariamente).

Realizar actividades que disfruto como: bailar, nadar y practicar yoga.

Administrar mi tiempo adecuadamente para que pueda hacer todo lo que quiero.

Elaborar un plan de itinerario para que el día lo aproveche al 100 %.

¿Qué piensas que podrían hacer las y los educadores de personas jóvenes y adultas, para mejorar su situación?

Nombre: Landaverde Ponce Dulce Piedad.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4° semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

El propósito de este cuestionario es conocer en qué etapa te encuentras en relación con tu situación laboral actual (luna de miel, el despertar, agotamiento, "quemado" o burnout, fenómeno Fénix). Te solicitamos que contestes de manera libre y sincera. Los datos que se obtengan son con fines de estudio. ¡Gracias por tu colaboración!

INSTRUCCIONES:

Lee cada uno de los incisos y escribe una "palomita" (✓) en el paréntesis de los enunciados que consideres que mejor reflejan la situación en la que te encuentras actualmente en relación con tu trabajo.

PRIMER GRADO

LA LUNA DE MIEL

a) El trabajo parece maravilloso..... ( )
b) Usted tiene energía y entusiasmo ilimitados..... ( )
c) Todo parece posible..... ( )
d) Ama el trabajo y el trabajo lo ama a usted..... ( )
e) Hay deleite en el trabajo, con los compañeros y con la ( )
empresa/institución/organización/escuela..... ( )
f) Piensa que este empleo puede satisfacer todos sus deseos
y resolver todos sus problemas..... ( )

SEGUNDO GRADO

EL DESPERTAR

a) Sus expectativas iniciales no son reales..... ( )
b) El trabajo no es lo que usted piensa que debería
ser..... ( )
c) No satisface todas sus necesidades..... ( )
d) Sus compañeras, compañeros y la empresa, institución,
organización o escuela en la que labora no son
perfectos..... ( )
e) Las gratificaciones y los reconocimientos son
escasos..... ( )
f) La desilusión y el desánimo crecen, se siente
confundido..... ( )
g) Algo está mal, pero usted no puede detenerse a buscar el
"por qué"..... ( )
h) Es típico que usted trabaje esforzándose más, para hacer
sus sueños realidad..... ( )
i) El trabajar más no cambia nada..... ( )
j) Se siente más y más cansado, molesto y
frustrado..... ( )
k) Duda de su competencia y habilidad y empieza a perder la
confianza en usted mismo..... ( )

TERCER GRADO

AGOTAMIENTO

a) Siente fatiga crónica e irritabilidad..... (✓)
b) Cambios en los patrones de comida y sueño..... (✓)
c) Conductas escapistas tales como: sexo, alcohol, drogas, fiestas o yéndose de parranda..... ( )
d) Se vuelve un indeciso..... (✓)
e) Decae su productividad..... (✓)
f) Su trabajo se deteriora; sus compañeros(as) y superiores lo comentan..... ( )

CUARTO GRADO

QUEMARSE O BURNOUT

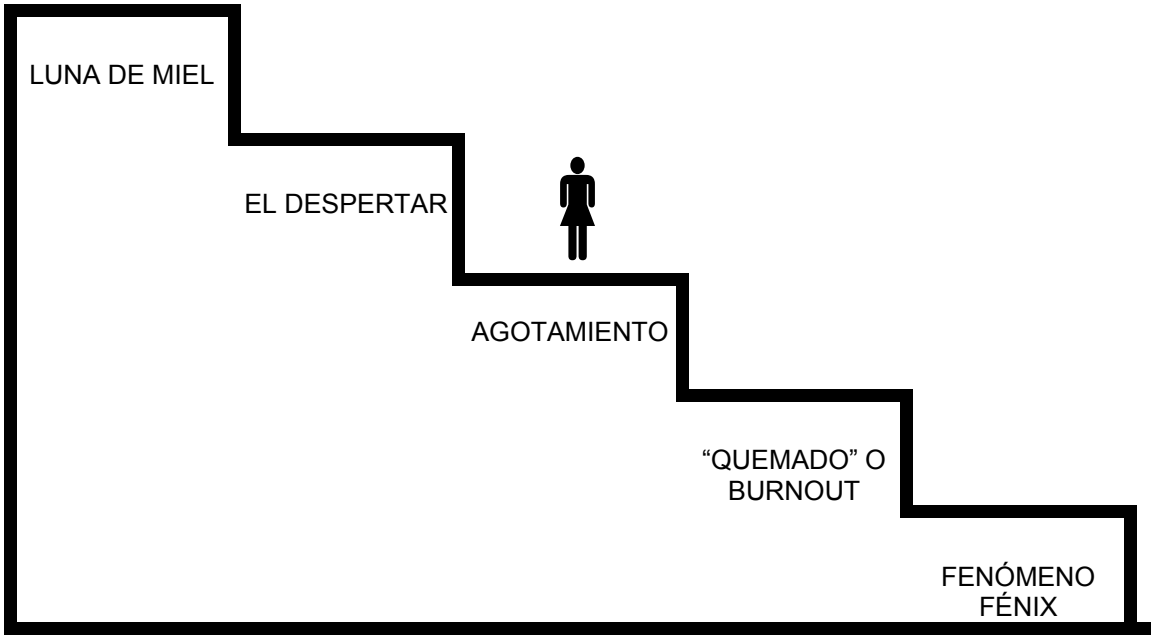
a) Siente desesperación..... ( )
b) Abrumadora sensación de fracaso..... ( )
c) Pérdida de autoestima y confianza en usted mismo(a)..... ( )
d) Se siente deprimido, solo y vacío..... ( )
e) La vida parece no tener sentido ("qué caso tiene")
f) Pesimismo acerca del futuro..... ( )
g) Usted habla acerca de "renunciar y largarse"..... ( )
h) Está exhausto(a) física y mentalmente..... ( )
i) Decaimiento físico y mental..... ( ) (
j) Ideas suicidas.....)
k) Ataques cardiacos..... ( )

QUINTO GRADO

FENÓMENO FÉNIX

a) Como el Ave Fénix, usted "resurge de sus cenizas"..... ( )

¿En relación con tu trabajo, en qué escalón te encuentras en estos momentos? ¡Dibújate!



Después de que te ubicaste en alguna de las etapas anteriores (luna de miel, el despertar, el agotamiento, quemado o burnout, fenómeno Fénix) ¿Qué reflexiones te surgen?

Que es muy importante encontrar las causas por las cuales me siento agotada para poder tomar las medidas que me permitan salir adelante, para sentirme mejor y así poder realizarme tanto de manera personal como familiar y en mi trabajo, de tal forma que al encontrarme conmigo misma pueda recobrar la confianza en que puedo realizar los trabajos que antes me parecían sencillos y que ahora siento que no puedo.

A pesar de que en estos momentos me siento muy mal estoy segura que cada día trae su propia bendición y que de los momentos o de las situaciones difíciles se sacan aprendizajes muy provechosos si uno conserva la fe y no se queda tirado, es decir, analizar las causas, recuperar experiencias, buscar ayuda en las personas a las que les tenemos confianza.

¿Qué piensas que podrías hacer tú para mejorar tu situación?

Ir al médico porque me siento mal físicamente. Pero también tratar de superar estas situaciones que me causan tanto estrés, como por ejemplo, siento que no

puedo realizar mis actividades al ritmo que se requiere, me siento muy lenta, como si nunca pudiera estar al día en las actividades que tengo que realizar.

Me cuesta mucho trabajo digerir los cambios que se generan en mi trabajo o en mi vida personal y me siento muy intranquila. Me preocupo mucho por todo, pero no actúo.

Para sentirme mejor lo primero que tengo que hacer es no dejarme vencer y, en la medida de mis posibilidades, no dejar de hacer lo que tengo que hacer porque si no me sentiría más frustrada.

Creo que Dios me da muchas oportunidades y que si yo pongo de mi parte mañana será mejor.

¿Qué piensas que podrían hacer las y los educadores de personas jóvenes y adultas, para mejorar su situación?

No aislarse. A veces uno se cierra y piensa que no tiene caso hablar con los demás porque es penoso darse cuenta que uno(a) no está bien y más que los demás lo sepan. Esta forma de actuar nos perjudica porque nosotros nos vamos limitando cada vez más.

Creo que es muy importante no sentirnos únicos en el mundo para poder entender a los demás y a nosotros mismos.

Muchas veces es difícil decir abiertamente lo que nos pasa porque si te muestras débil en el trabajo más te hacen sentirte mal, entonces lo más adecuado es buscar un equilibrio, ni cerrarse pero tampoco esperar que los demás puedan interesarse completamente en nuestros problemas.

Creo que la mejor manera de mejorar nuestra situación es tener disposición para ver lo que le pasa a los demás y a nosotros mismos, no ser indiferentes.

Nombre: Adriana Flores Ferrer.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4° semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

El propósito de este cuestionario es conocer en qué etapa te encuentras en relación con tu situación laboral actual (luna de miel, el despertar, agotamiento, "quemado" o burnout, fenómeno Fénix). Te solicitamos que contestes de manera libre y sincera. Los datos que se obtengan son con fines de estudio. ¡Gracias por tu colaboración!

INSTRUCCIONES:

Lee cada uno de los incisos y escribe una "palomita" (✓) en el paréntesis de los enunciados que consideres que mejor reflejan la situación en la que te encuentras actualmente en relación con tu trabajo.

PRIMER GRADO

LA LUNA DE MIEL

a) El trabajo parece maravilloso..... ( )
b) Usted tiene energía y entusiasmo ilimitados..... ( )
c) Todo parece posible..... ( )
d) Ama el trabajo y el trabajo lo ama a usted..... ( )
e) Hay deleite en el trabajo, con los compañeros y con la empresa/institución/organización/escuela……..... ( )
f) Piensa que este empleo puede satisfacer todos sus deseos y resolver todos sus problemas..... ( )

SEGUNDO GRADO

EL DESPERTAR

a) Sus expectativas iniciales no son reales..... (✓)
b) El trabajo no es lo que usted piensa que debería ser..... (✓)
c) No satisface todas sus necesidades..... (✓)
d) Sus compañeras, compañeros y la empresa, institución, organización o escuela en la que labora no son perfectos..... (✓)
e) Las gratificaciones y los reconocimientos son escasos..... (✓)
f) La desilusión y el desánimo crecen, se siente confundido..... (✓)
g) Algo está mal, pero usted no puede detenerse a buscar el "por qué"……..... (✓)
h) Es típico que usted trabaje esforzándose más, para hacer sus sueños realidad..... (✓)
i) El trabajar más no cambia nada..... ( )
j) Se siente más y más cansado, molesto y frustrado.....
k) Duda de su competencia y habilidad y empieza a perder la confianza en usted mismo..... ( ) ( )

TERCER GRADO

AGOTAMIENTO

a) Siente fatiga crónica e irritabilidad..... ( )
b) Cambios en los patrones de comida y sueño..... (✓)
c) Conductas escapistas tales como: sexo, alcohol, drogas, fiestas o yéndose de parranda..... ( )
d) Se vuelve un indeciso..... (✓)
e) Decae su productividad..... ( )
f) Su trabajo se deteriora; sus compañeros(as) y superiores lo comentan..... ( )

CUARTO GRADO

QUEMARSE O BURNOUT

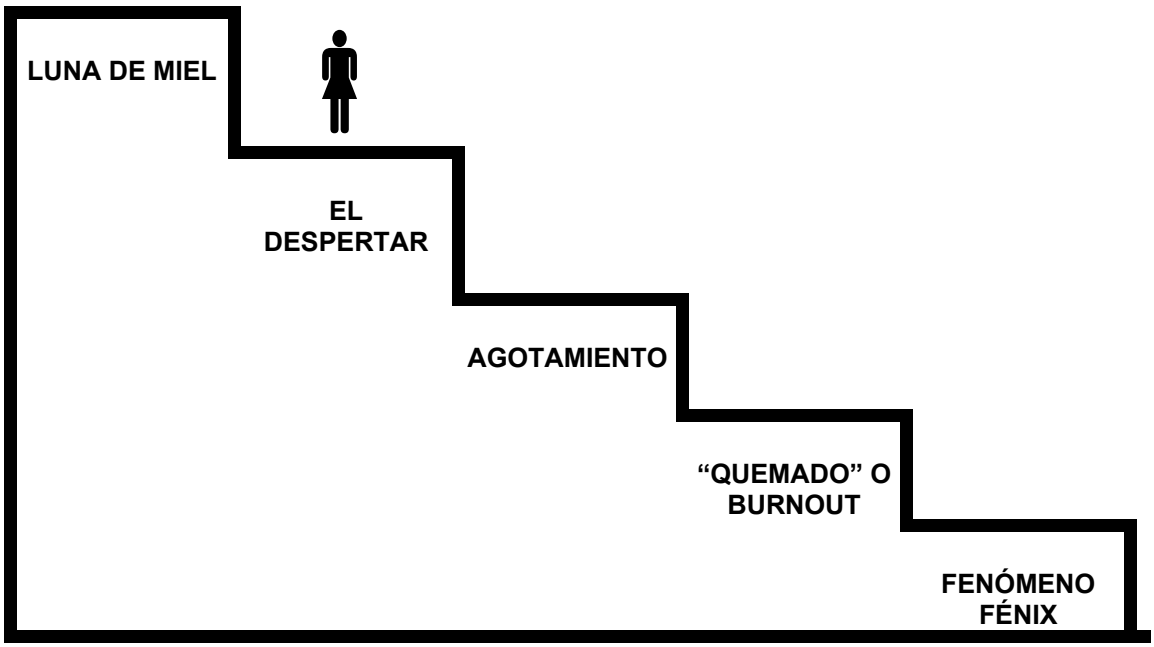
a) Siente desesperación..... ( )
b) Abrumadora sensación de fracaso..... ( )
c) Pérdida de autoestima y confianza en usted mismo(a)..... ( )
d) Se siente deprimido, solo y vacío..... (✓)
e) La vida parece no tener sentido ("qué caso tiene")
f) Pesimismo acerca del futuro..... ( )
g) Usted habla acerca de "renunciar y largarse"..... ( )
h) Está exhausto(a) física y mentalmente..... ( )
i) Decaimiento físico y mental..... ( )
j) Ideas suicidas..... ( )
k) Ataques cardiacos..... ( )

QUINTO GRADO

FENÓMENO FÉNIX

a) Como el Ave Fénix, usted "resurge de sus cenizas"..... ( )

¿En relación con tu trabajo, en qué escalón te encuentras en estos momentos? ¡Dibújate!



Después de que te ubicaste en alguna de las etapas anteriores (luna de miel, el despertar, el agotamiento, quemado o burnout, fenómeno Fénix) ¿Qué reflexiones te surgen?

Muchos profesores iniciamos nuestra "tarea" llenos de energía, con entusiasmo desbordado, pero, lamentablemente, las condiciones de trabajo –cuestiones institucionales, personales, etc.,- hacen que se modifiquen esas actitudes iniciales.

Después de esta reflexión me queda la inquietud ¿hasta qué punto yo, ser humano puedo hacer que todas esas condiciones no me afecten?

Intenté darle múltiples respuestas, entre ellas una que, aunque no la ponga muy en práctica, me pareció la mejor:

Hacer mi trabajo dentro del salón de clases como yo me sienta mejor, claro, sin olvidar lo que les guste a los alumnos, sin presiones del director, subdirector, etc., y pensando que gracias a ese trabajo tenemos para subsistir mi chamaquita* y yo.

* Lesly Betsy.

¿Qué piensas que podrías hacer tú para mejorar tu situación?

Hacer un "mini-programa de estímulos", parecería idílico, pero eso he pensado hacer para el próximo ciclo escolar, y consistirá en lo siguiente:

1. Planear con los alumnos lo que nos gustaría hacer durante el curso –pero exponiendo primero cómo me gusta a mí- ya que a veces los alumnos prefieren el trabajo tradicional.

2. No importarme los comentarios irónicos de mis autoridades o de otros profesores.

3. Cada semana hacer una plenaria con el grupo y comentar qué nos gustó y lo que no para poner en palabras nuestros sentimientos y evitar actuarlos.

4. Tomar descansos haciendo lo que me gusta cada vez que algo me haya estresado y ponga en riesgo mi estabilidad emocional.

5. Seguir viniendo a la UPN contra viento y marea.

¿Qué piensas que podrían hacer las y los educadores de personas jóvenes y adultas, para mejorar su situación?

Reflexionar acerca de lo que les gusta y procurar darles más importancia a todas ellas.

Nombre: Otilia Hernández Román.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4° semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

El propósito de este cuestionario es conocer en qué etapa te encuentras en relación con tu situación laboral actual (luna de miel, el despertar, agotamiento, "quemado" o burnout, fenómeno Fénix). Te solicitamos que contestes de manera libre y sincera. Los datos que se obtengan son con fines de estudio. ¡Gracias por tu colaboración!

INSTRUCCIONES:

Lee cada uno de los incisos y escribe una "palomita" (✓) en el paréntesis de los enunciados que consideres que mejor reflejan la situación en la que te encuentras actualmente en relación con tu trabajo.

PRIMER GRADO

LA LUNA DE MIEL

a) El trabajo parece maravilloso..... ( )
b) Usted tiene energía y entusiasmo ilimitados..... ( )
c) Todo parece posible..... ( )
d) Ama el trabajo y el trabajo lo ama a usted..... ( )
e) Hay deleite en el trabajo, con los compañeros y con la empresa/institución/organización/escuela..... ( )
f) Piensa que este empleo puede satisfacer todos sus deseos y resolver todos sus problemas..... ( )

SEGUNDO GRADO

EL DESPERTAR

a) Sus expectativas iniciales no son reales..... (✓)
b) El trabajo no es lo que usted piensa que debería ser..... (✓)
c) No satisface todas sus necesidades..... (✓)
d) Sus compañeras, compañeros y la empresa, institución, organización o escuela en la que labora no son perfectos..... (✓)
e) Las gratificaciones y los reconocimientos son escasos..... (✓)
f) La desilusión y el desánimo crecen, se siente confundido..... (✓)
g) Algo está mal, pero usted no puede detenerse a buscar el "por qué"..... (✓)
h) Es típico que usted trabaje esforzándose más, para hacer sus sueños realidad..... (✓)
i) El trabajar más no cambia nada..... (✓)
j) Se siente más y más cansado, molesto y frustrado..... (✓)
k) Duda de su competencia y habilidad y empieza a perder la confianza en usted mismo..... (✓)

TERCER GRADO

AGOTAMIENTO

a) Siente fatiga crónica e irritabilidad..... ( )
b) Cambios en los patrones de comida y sueño..... ( )
c) Conductas escapistas tales como: sexo, alcohol, drogas, fiestas o yéndose de parranda..... ( )
d) Se vuelve un indeciso..... ( )
e) Decae su productividad..... ( )
f) Su trabajo se deteriora; sus compañeros(as) y superiores lo comentan..... ( )

CUARTO GRADO

QUEMARSE O BURNOUT

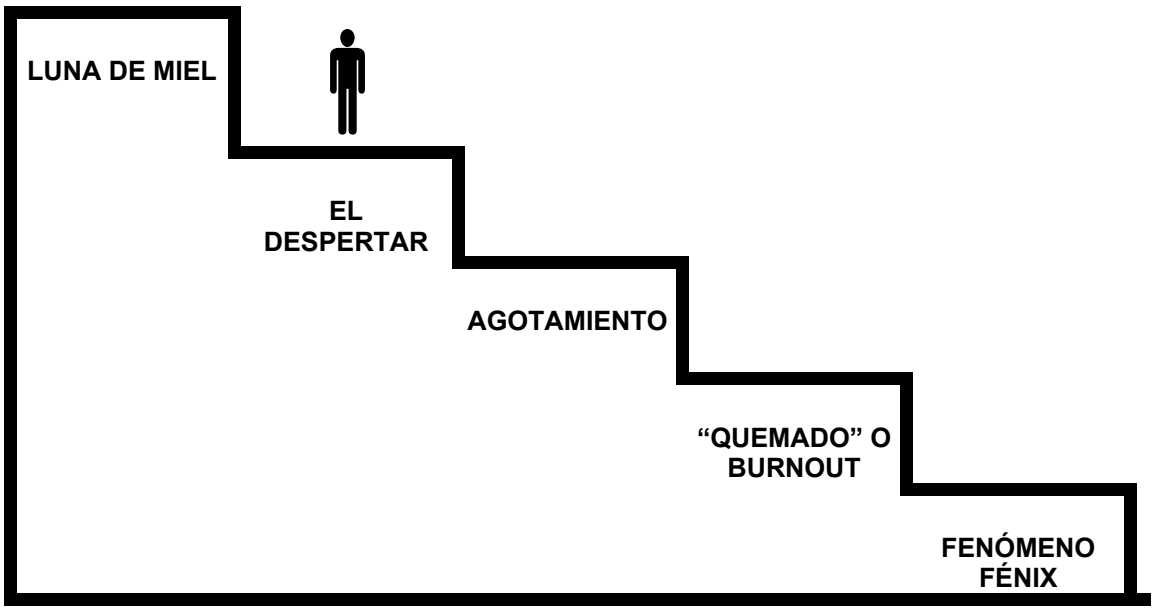
a) Siente desesperación..... ( )
b) Abrumadora sensación de fracaso..... ( )
c) Pérdida de autoestima y confianza en usted mismo(a)..... ( )
d) Se siente deprimido, solo y vacío..... ( )
e) La vida parece no tener sentido ("qué caso tiene")
f) Pesimismo acerca del futuro..... ( )
g) Usted habla acerca de "renunciar y largarse"..... ( )
h) Está exhausto(a) física y mentalmente..... ( )
i) Decaimiento físico y mental..... ( )
j) Ideas suicidas..... ( )
k) Ataques cardiacos..... ( )

QUINTO GRADO

FENÓMENO FÉNIX

a) Como el Ave Fénix, usted "resurge de sus cenizas"..... ( )

¿En relación con tu trabajo, en qué escalón te encuentras en estos momentos? ¡Dibújate!



Después de que te ubicaste en alguna de las etapas anteriores (luna de miel, el despertar, el agotamiento, quemado o burnout, fenómeno Fénix) ¿Qué reflexiones te surgen?

La reflexión principal es que a veces creemos que podemos conquistar el mundo, pero debemos conquistarnos a nosotros mismos primero y, por consecuencia, podemos poco a poco conquistarlo, y si no lo conquistamos no pasa nada.

¿Qué piensas que podrías hacer tú para mejorar tu situación?

Tomar las cosas con calma, organizarme y no saturarme de trabajo (no ponerme chalecos que no son míos o que no es el momento de ponérmelos).

¿Qué piensas que podrían hacer las y los educadores de personas jóvenes y adultas, para mejorar su situación?

Tener un sistema de inoculación del estrés, para sacarle presión a la caldera y así evitar que explote.

Nombre: Edgar Lobatón.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4° semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

El propósito de este cuestionario es conocer en qué etapa te encuentras en relación con tu situación laboral actual (luna de miel, el despertar, agotamiento, "quemado" o burnout, fenómeno Fénix). Te solicitamos que contestes de manera libre y sincera. Los datos que se obtengan son con fines de estudio. ¡Gracias por tu colaboración!

INSTRUCCIONES:

Lee cada uno de los incisos y escribe una "palomita" (✓) en el paréntesis de los enunciados que consideres que mejor reflejan la situación en la que te encuentras actualmente en relación con tu trabajo.

PRIMER GRADO

LA LUNA DE MIEL

a) El trabajo parece maravilloso..... ( )
b) Usted tiene energía y entusiasmo ilimitados..... ( )
b) Todo parece posible..... (✓)
c) Ama el trabajo y el trabajo lo ama a usted..... ( )
d) Hay deleite en el trabajo, con los compañeros y con la empresa/institución/organización/escuela..... (✓)
e) Piensa que este empleo puede satisfacer todos sus deseos y resolver todos sus problemas..... ( )

SEGUNDO GRADO

EL DESPERTAR

a) Sus expectativas iniciales no son reales..... ( )
b) El trabajo no es lo que usted piensa que debería ser..... ( )
c) No satisface todas sus necesidades..... ( )
d) Sus compañeras, compañeros y la empresa, institución, organización o escuela en la que labora no son perfectos..... (✓)
e) Las gratificaciones y los reconocimientos son escasos..... (✓)
f) La desilusión y el desánimo crecen, se siente confundido..... (✓)
g) Algo está mal, pero usted no puede detenerse a buscar el "por qué"..... ( )
h) Es típico que usted trabaje esforzándose más, para hacer sus sueños realidad..... ( )
i) El trabajar más no cambia nada..... (✓)
j) Se siente más y más cansado, molesto y frustrado..... ( )
k) Duda de su competencia y habilidad y empieza a perder la confianza en usted mismo..... (✓)

TERCER GRADO

AGOTAMIENTO

a) Siente fatiga crónica e irritabilidad..... ( )
b) Cambios en los patrones de comida y sueño..... (✓)
c) Conductas escapistas tales como: sexo, alcohol, drogas, fiestas o yéndose de parranda..... ( )
d) Se vuelve un indeciso..... ( )
e) Decae su productividad..... (✓)
f) Su trabajo se deteriora; sus compañeros(as) y superiores lo comentan..... ( )

CUARTO GRADO

QUEMARSE O BURNOUT

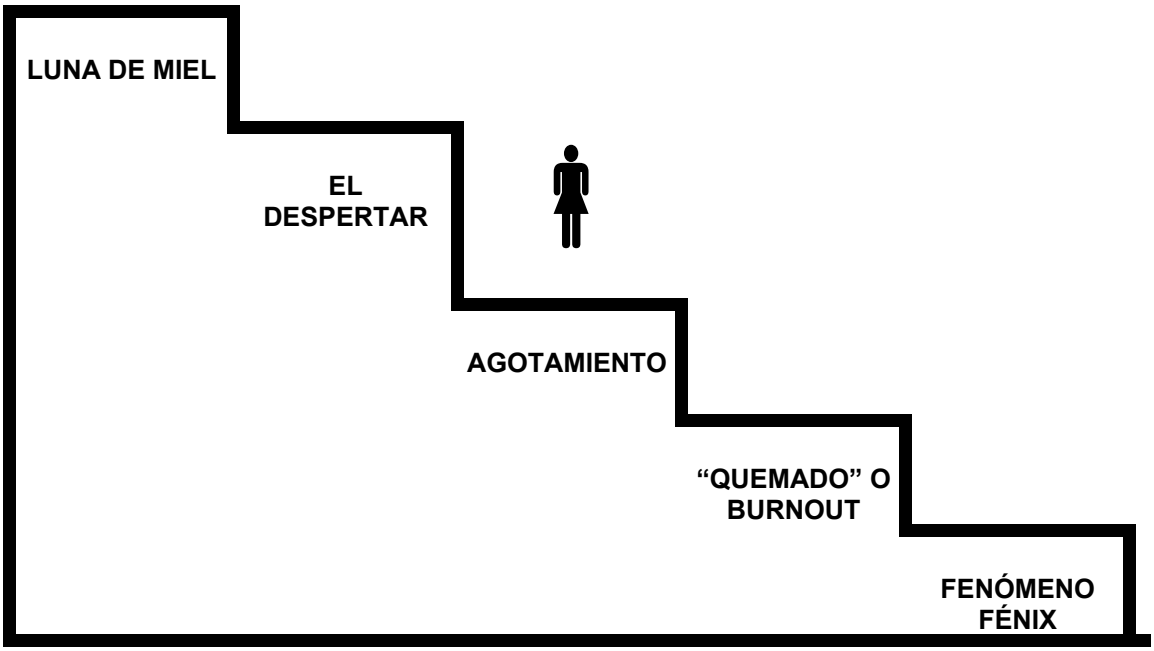
a) Siente desesperación..... ( )
b) Abrumadora sensación de fracaso..... ( )
c) Pérdida de autoestima y confianza en usted mismo(a)..... (✓)
d) Se siente deprimido, solo y vacío..... ( )
e) La vida parece no tener sentido ("qué caso tiene")
f) Pesimismo acerca del futuro..... (✓)
g) Usted habla acerca de "renunciar y largarse"..... ( )
h) Está exhausto(a) física y mentalmente..... ( )
i) Decaimiento físico y mental..... (✓)
j) Ideas suicidas..... ( )
k) Ataques cardiacos..... ( )

QUINTO GRADO

FENÓMENO FÉNIX

a) Como el Ave Fénix, usted "resurge de sus cenizas"..... ( )

¿En relación con tu trabajo, en qué escalón te encuentras en estos momentos? ¡Dibújate!



Después de que te ubicaste en alguna de las etapas anteriores (luna de miel, el despertar, el agotamiento, quemado o burnout, fenómeno Fénix) ¿Qué reflexiones te surgen?

Considero que en ocasiones no tiene caso el hecho de querer que los demás te reconozcan tus esfuerzos para realizar las actividades encomendadas, porque en la mayoría de los momentos no sucede así.

Creo que lo más importante, al menos para mí, es el hecho de sentirnos a gusto con lo que hago y tratar de hacer las cosas siempre lo mejor posible para lograr una satisfacción personal.

Me ubico en la etapa del agotamiento y, a pesar de ello, aún tengo el deseo de hacer las cosas lo mejor posible sin dejar que ese estado me genere desgano e insatisfacción.

Por el contrario, creo que es conveniente en todo momento ver el estado positivo de las cosas y tratar de hacer tu mejor esfuerzo siempre teniendo en cuenta tus posibilidades y el estado de salud, así como la estabilidad emocional.

Es necesario no perder de vista que en todo trabajo no debe repercutir la cuestión de salud y emocional.

¿Qué piensas que podrías hacer tú para mejorar tu situación?

Organizar mis actividades.

Hacerlas de la mejor manera.

Tratar de entender a las personas que me rodean (jefes, compañeros) y, con base en ello, tomar las cosas de quien vienen y como vienen. No dar tanta importancia a quien no la tiene.

Fijarme metas alcanzables.

Realizar las actividades con disposición.

¿Qué piensas que podrían hacer las y los educadores de personas jóvenes y adultas, para mejorar su situación?

Nombre: Maricela Alba López.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4° semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

El propósito de este cuestionario es conocer en qué etapa te encuentras en relación con tu situación laboral actual (luna de miel, el despertar, agotamiento, "quemado" o burnout, fenómeno Fénix). Te solicitamos que contestes de manera libre y sincera. Los datos que se obtengan son con fines de estudio. ¡Gracias por tu colaboración!

INSTRUCCIONES:

Lee cada uno de los incisos y escribe una "palomita" (✓) en el paréntesis de los enunciados que consideres que mejor reflejan la situación en la que te encuentras actualmente en relación con tu trabajo.

PRIMER GRADO

LA LUNA DE MIEL

1 El trabajo parece maravilloso..... ( )
b) Usted tiene energía y entusiasmo ilimitados..... ( )
c) Todo parece posible..... ( )
d) Ama el trabajo y el trabajo lo ama a usted..... ( )
e) Hay deleite en el trabajo, con los compañeros y con la empresa/institución/organización/escuela..... ( )
f) Piensa que este empleo puede satisfacer todos sus deseos y resolver todos sus problemas..... ( )

SEGUNDO GRADO

EL DESPERTAR

a) Sus expectativas iniciales no son reales..... (✓)
b) El trabajo no es lo que usted piensa que debería ser.....
c) No satisface todas sus necesidades..... ( )
d) Sus compañeras, compañeros y la empresa, institución, organización o escuela en la que labora no son perfectos..... (✓)
e) Las gratificaciones y los reconocimientos son escasos..... ( )
f) La desilusión y el desánimo crecen, se siente confundido..... ( )
g) Algo está mal, pero usted no puede detenerse a buscar el "por qué"..... ( )
h) Es típico que usted trabaje esforzándose más, para hacer sus sueños realidad..... ( )
i) El trabajar más no cambia nada..... ( )
j) Se siente más y más cansado, molesto y frustrado..... ( )
k) Duda de su competencia y habilidad y empieza a perder la confianza en usted mismo..... ( )
( )
(✓)

TERCER GRADO

AGOTAMIENTO

a) Siente fatiga crónica e irritabilidad..... ( )
b) Cambios en los patrones de comida y sueño..... ( )
c) Conductas escapistas tales como: sexo, alcohol, drogas, fiestas o yéndose de parranda..... ( )
d) Se vuelve un indeciso..... ( )
e) Decae su productividad..... ( )
f) Su trabajo se deteriora; sus compañeros(as) y superiores lo comentan..... ( )

CUARTO GRADO

QUEMARSE O BURNOUT

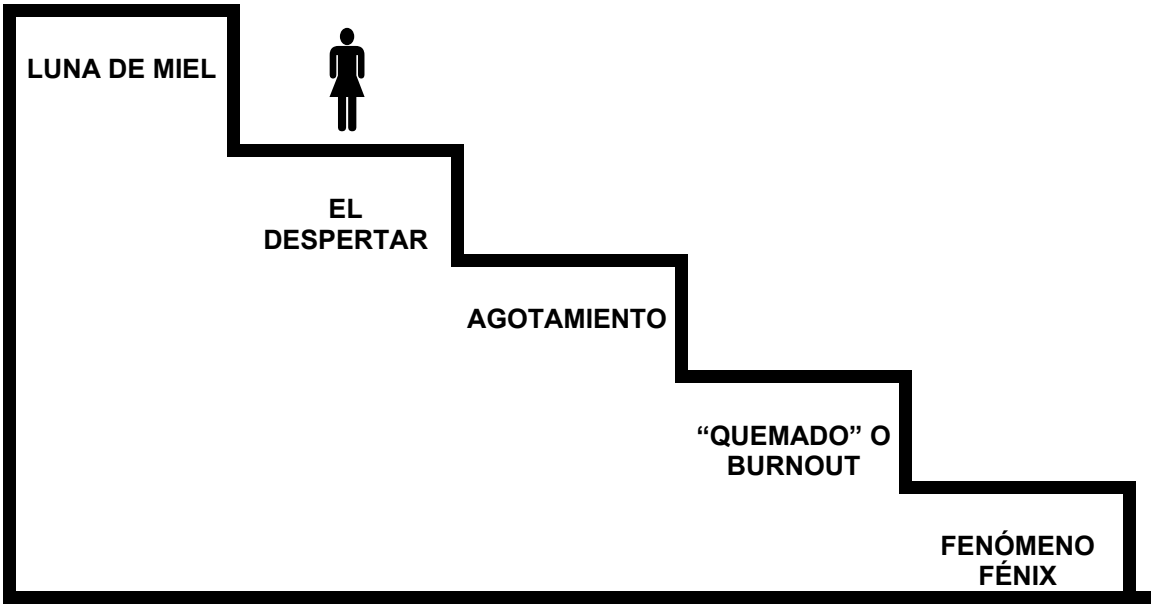
a) Siente desesperación..... ( )
b) Abrumadora sensación de fracaso..... ( )
c) Pérdida de autoestima y confianza en usted mismo(a)..... ( )
d) Se siente deprimido, solo y vacío..... ( )
e) La vida parece no tener sentido ("qué caso tiene")
f) Pesimismo acerca del futuro..... ( )
g) Usted habla acerca de "renunciar y largarse"..... ( )
h) Está exhausto(a) física y mentalmente..... ( )
i) Decaimiento físico y mental..... ( )
j) Ideas suicidas..... ( )
k) Ataques cardiacos..... ( )

QUINTO GRADO

FENÓMENO FÉNIX

a) Como el Ave Fénix, usted "resurge de sus cenizas"..... ( )

¿En relación con tu trabajo, en qué escalón te encuentras en estos momentos? ¡Dibújate!



Después de que te ubicaste en alguna de las etapas anteriores (luna de miel, el despertar, el agotamiento, quemado o burnout, fenómeno Fénix) ¿Qué reflexiones te surgen?

Es que algunas veces las cosas no salen como uno se lo había imaginado.

Porque las expectativas que me platee no las cubro porque mis sujetos no dan lo que yo quería y creía.

¿Qué piensas que podrías hacer tú para mejorar tu situación?

Aceptar a mis sujetos con sus limitantes.

Aceptar que yo también tengo limitantes.

Seguir dando lo mejor de mí para con mis sujetos (pero teniendo los pies en la tierra).

¿Qué piensas que podrían hacer las y los educadores de personas jóvenes y adultas, para mejorar su situación?

No tener metas inalcanzables en relación a la realidad en la que se vive.

Tomar conciencia de que no somos perfectos, que tenemos limitantes lo mismo que nuestros sujetos (toda la gente).

El amar lo que hacen.

Tratar de que lo que hacemos nos satisfaga.

Nombre: Aracely Suárez Mata.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4° semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

El propósito de este cuestionario es conocer en qué etapa te encuentras en relación con tu situación laboral actual (luna de miel, el despertar, agotamiento, "quemado" o burnout, fenómeno Fénix). Te solicitamos que contestes de manera libre y sincera. Los datos que se obtengan son con fines de estudio. ¡Gracias por tu colaboración!

INSTRUCCIONES:

Lee cada uno de los incisos y escribe una "palomita" (✓) en el paréntesis de los enunciados que consideres que mejor reflejan la situación en la que te encuentras actualmente en relación con tu trabajo.

PRIMER GRADO

LA LUNA DE MIEL

a) El trabajo parece maravilloso..... ( )
b) Usted tiene energía y entusiasmo ilimitados..... (✓)
c) Todo parece posible..... (✓)
d) Ama el trabajo y el trabajo lo ama a usted..... ( )
e) Hay deleite en el trabajo, con los compañeros y con la empresa/institución/organización/escuela..... (✓)
f) Piensa que este empleo puede satisfacer todos sus deseos y resolver todos sus problemas..... ( )

SEGUNDO GRADO

EL DESPERTAR

a) Sus expectativas iniciales no son reales..... (✓)
b) El trabajo no es lo que usted piensa que debería ser..... ( )
c) No satisface todas sus necesidades..... ( )
d) Sus compañeras, compañeros y la empresa, institución, organización o escuela en la que labora no son perfectos..... (✓)
e) Las gratificaciones y los reconocimientos son escasos..... (✓)
f) La desilusión y el desánimo crecen, se siente confundido..... ( )
g) Algo está mal, pero usted no puede detenerse a buscar el "por qué"..... ( )
h) Es típico que usted trabaje esforzándose más, para hacer sus sueños realidad..... ( )
i) El trabajar más no cambia nada..... ( )
j) Se siente más y más cansado, molesto y frustrado..... ( )
k) Duda de su competencia y habilidad y empieza a perder la confianza en usted mismo……..... (✓)

TERCER GRADO

AGOTAMIENTO

a) Siente fatiga crónica e irritabilidad..... (✓)
b) Cambios en los patrones de comida y sueño..... (✓)
c) Conductas escapistas tales como: sexo, alcohol, drogas, fiestas o yéndose de parranda..... ( )
d) Se vuelve un indeciso..... ( )
e) Decae su productividad..... (✓)
f) Su trabajo se deteriora; sus compañeros(as) y superiores lo comentan..... (✓)

CUARTO GRADO

QUEMARSE O BURNOUT

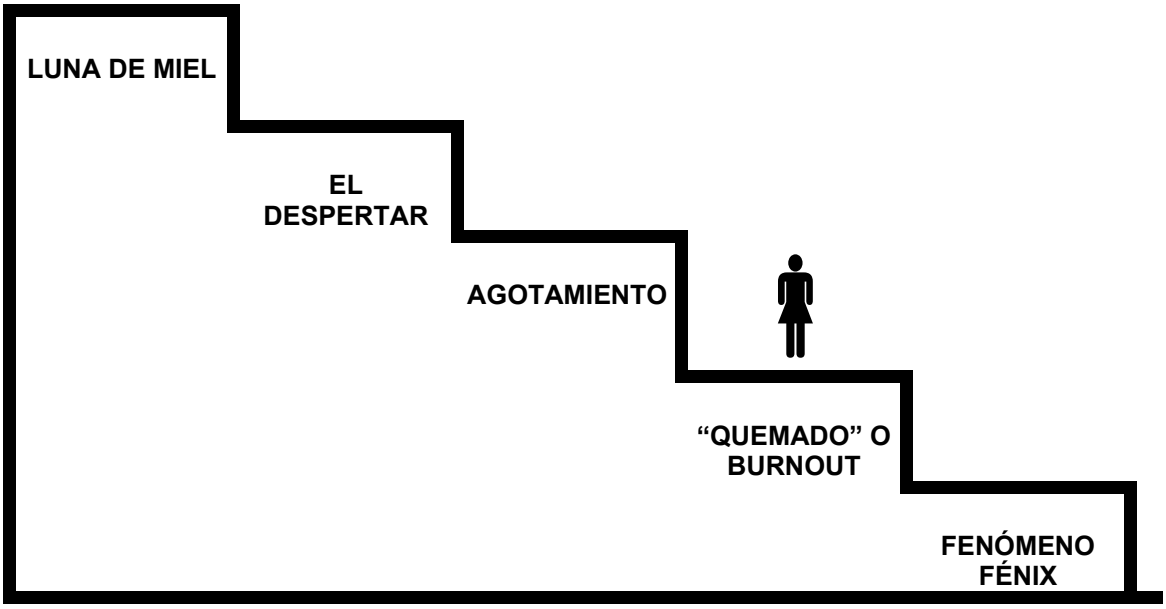
a) Siente desesperación..... (✓)
b) Abrumadora sensación de fracaso..... (✓)
c) Pérdida de autoestima y confianza en usted mismo(a)..... (✓)
d) Se siente deprimido, solo y vacío..... (✓)
e) La vida parece no tener sentido (“qué caso tiene”)
f) Pesimismo acerca del futuro..... ( )
g) Usted habla acerca de “renunciar y largarse”..... ( )
h) Está exhausto(a) física y mentalmente..... (✓)
i) Decaimiento físico y mental..... (✓)
j) Ideas suicidas..... ( )
k) Ataques cardiacos..... ( )

QUINTO GRADO

FENÓMENO FÉNIX

a) Como el Ave Fénix, usted “resurge de sus cenizas”..... ( )

¿En relación con tu trabajo, en qué escalón te encuentras en estos momentos? ¡Dibújate!



Después de que te ubicaste en alguna de las etapas anteriores (luna de miel, el despertar, el agotamiento, quemado o burnout, fenómeno Fénix) ¿Qué reflexiones te surgen?

Que tanto en mi vida personal como profesional me siento desesperada, abrumada, con baja autoestima y con una fuerte depresión (no al grado de suicidarme).

Sé que esta etapa tiene que pasar, que tengo que buscar la manera de superar este sentir, el problema es que no sé como.

¿Qué piensas que podrías hacer tú para mejorar tu situación?

Tratar de poner de mi parte, ahora que se termine el semestre en la universidad incorporarme a actividades deportivas, manuales o qué se yo para despejar de otra manera mi pensar y mi sentir, ya que es incómodo laborar en estas condiciones porque los adultos también lo resienten y llegan a contagiarse de mi sentir.

¿Qué piensas que podrían hacer las y los educadores de personas jóvenes y adultas, para mejorar su situación?

Sería difícil decir qué se podría hacer, porque se depende de una institución que tiene establecidas ciertas reglas.

Muchas veces depende de uno y de la gente que nos rodea el ayudar a salir de tal situación, porque al hablar o expresar a los demás nos damos cuenta que no somos los únicos que pasamos por esta situación sólo que en menor o mayor grado.

Canalizar de alguna manera, ya sea buscando nuevas propuestas, haciendo alguna actividad deportiva, etc.

Nombre: Patricia Pérez Chávez.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4° semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

El propósito de este cuestionario es conocer en qué etapa te encuentras en relación con tu situación laboral actual (luna de miel, el despertar, agotamiento, "quemado" o burnout, fenómeno Fénix). Te solicitamos que contestes de manera libre y sincera. Los datos que se obtengan son con fines de estudio. ¡Gracias por tu colaboración!

INSTRUCCIONES:

Lee cada uno de los incisos y escribe una "palomita" (✓) en el paréntesis de los enunciados que consideres que mejor reflejan la situación en la que te encuentras actualmente en relación con tu trabajo.

PRIMER GRADO

LA LUNA DE MIEL

a) El trabajo parece maravilloso..... ( )
b) Usted tiene energía y entusiasmo ilimitados..... ( )
c) Todo parece posible..... ( )
d) Ama el trabajo y el trabajo lo ama a usted..... ( )
e) Hay deleite en el trabajo, con los compañeros y con la empresa/institución/organización/escuela..... ( )
f) Piensa que este empleo puede satisfacer todos sus deseos y resolver todos sus problemas..... ( )

SEGUNDO GRADO

EL DESPERTAR

a) Sus expectativas iniciales no son reales..... ( )
b) El trabajo no es lo que usted piensa que debería ser..... ( )
c) No satisface todas sus necesidades..... ( )
d) Sus compañeras, compañeros y la empresa, institución, organización o escuela en la que labora no son perfectos..... ( )
e) Las gratificaciones y los reconocimientos son escasos..... ( )
f) La desilusión y el desánimo crecen, se siente confundido..... ( )
g) Algo está mal, pero usted no puede detenerse a buscar el "por qué"..... ( )
h) Es típico que usted trabaje esforzándose más, para hacer sus sueños realidad..... ( )
i) El trabajar más no cambia nada..... ( )
j) Se siente más y más cansado, molesto y frustrado..... ( )
k) Duda de su competencia y habilidad y empieza a perder la confianza en usted mismo..... ( )

TERCER GRADO

AGOTAMIENTO

a) Siente fatiga crónica e irritabilidad..... ( )
b) Cambios en los patrones de comida y sueño..... (✓)
c) Conductas escapistas tales como: sexo, alcohol, drogas, fiestas o yéndose de parranda..... ( )
d) Se vuelve un indeciso..... ( )
e) Decae su productividad..... (✓)
f) Su trabajo se deteriora; sus compañeros(as) y superiores lo comentan..... ( )

CUARTO GRADO

QUEMARSE O BURNOUT

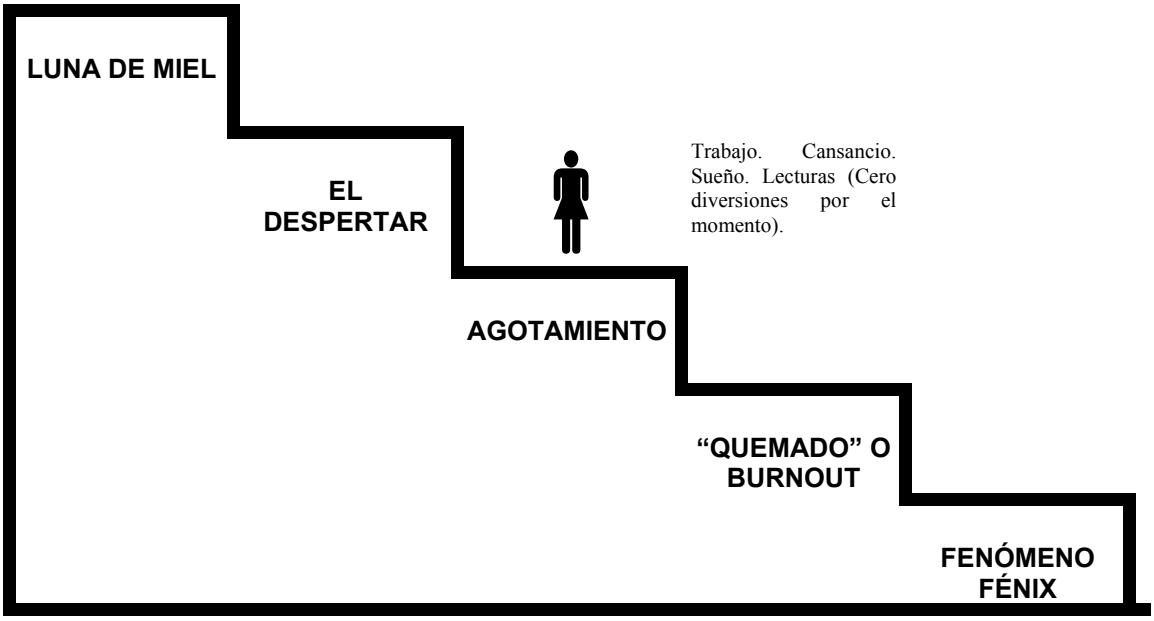
a) Siente desesperación..... ( )
b) Abrumadora sensación de fracaso..... ( )
c) Pérdida de autoestima y confianza en usted mismo(a)..... ( )
d) Se siente deprimido, solo y vacío..... ( )
e) La vida parece no tener sentido ("qué caso tiene")
f) Pesimismo acerca del futuro..... ( )
g) Usted habla acerca de "renunciar y largarse"..... ( )
h) Está exhausto(a) física y mentalmente..... (✓)
i) Decaimiento físico y mental..... ( )
j) Ideas suicidas..... ( )
k) Ataques cardiacos..... ( )

QUINTO GRADO

FENÓMENO FÉNIX

a) Como el Ave Fénix, usted "resurge de sus cenizas"..... ( )

¿En relación con tu trabajo, en qué escalón te encuentras en estos momentos? ¡Dibújate!



Después de que te ubicaste en alguna de las etapas anteriores (luna de miel, el despertar, el agotamiento, quemado o burnout, fenómeno Fénix) ¿Qué reflexiones te surgen?

1 Que estoy trabajando bajo presión, demasiadas lecturas agotan mi tiempo y no me deja para atención personal casi nada; sin embargo, creo que he aprendido mucho y que un último jalón me ayudará a cumplir con mi objetivo.

2 He observado que el dormir casi 5 horas diarias mentalmente me ha agotado y me provoca olvidos involuntarios. También cuando estoy trabajando surge una idea relacionada con el asunto, pero que si no la atrapo en ese momento mi atención se desvía.

3 Aun cuando no entregue los reportes de lecturas el hecho de hacerlos y anotar en mi cuaderno los resúmenes (y cotejar la información en otros resúmenes) hace que tanta información me agote más que nada porque se traslapan mis tiempos.

4 a veces es necesario retirarme de una clase por un tiempo determinado para enfocar mi atención en otra cosa. Si bien los maestros cumplen con su clase en tiempo, también es cierto que ellos llegan frescos con el grupo, pero los alumnos tenemos una continuidad de 8 horas ó 7 (por aquello del descanso que en realidad no es mucho).

¿Qué piensas que podrías hacer tú para mejorar tu situación?

1. Llevármela con calma, no desesperarme y hacer un esfuerzo de concentración mayor para hacer y entregar mis trabajos.

2. Relajarme y dormir quizás una hora más.

¿Qué piensas que podrían hacer las y los educadores de personas jóvenes y adultas, para mejorar su situación?

¡No sé!

Nombre: Leticia Carmona Velázquez.

.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4° semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

El propósito de este cuestionario es conocer en qué etapa te encuentras en relación con tu situación laboral actual (luna de miel, el despertar, agotamiento, "quemado" o burnout, fenómeno Fénix). Te solicitamos que contestes de manera libre y sincera. Los datos que se obtengan son con fines de estudio. ¡Gracias por tu colaboración!

INSTRUCCIONES:

Lee cada uno de los incisos y escribe una "palomita" (✓) en el paréntesis de los enunciados que consideres que mejor reflejan la situación en la que te encuentras actualmente en relación con tu trabajo.

PRIMER GRADO

LA LUNA DE MIEL

a) El trabajo parece maravilloso..... ( )
b) Usted tiene energía y entusiasmo ilimitados..... (✓)
c) Todo parece posible..... ( )
d) Ama el trabajo y el trabajo lo ama a usted..... ( )
e) Hay deleite en el trabajo, con los compañeros y con la empresa/institución/organización/escuela..... ( )
f) Piensa que este empleo puede satisfacer todos sus deseos y resolver todos sus problemas..... ( )

SEGUNDO GRADO

EL DESPERTAR

a) Sus expectativas iniciales no son reales..... ( )
b) El trabajo no es lo que usted piensa que debería ser..... ( )
c) No satisface todas sus necesidades..... ( )
d) Sus compañeras, compañeros y la empresa, institución, organización o escuela en la que labora no son perfectos..... (✓)
e) Las gratificaciones y los reconocimientos son escasos..... ( )
f) La desilusión y el desánimo crecen, se siente confundido..... (✓)
g) Algo está mal, pero usted no puede detenerse a buscar el "por qué"..... ( )
h) Es típico que usted trabaje esforzándose más, para hacer sus sueños realidad..... ( )
i) El trabajar más no cambia nada.....
j) Se siente más y más cansado, molesto y frustrado..... ( )
k) Duda de su competencia y habilidad y empieza a perder la confianza en usted mismo..... ( )

TERCER GRADO

AGOTAMIENTO

a) Siente fatiga crónica e irritabilidad..... ( )
b) Cambios en los patrones de comida y sueño..... ( )
c) Conductas escapistas tales como: sexo, alcohol, drogas, fiestas o yéndose de parranda..... ( )
d) Se vuelve un indeciso..... ( )
e) Decae su productividad..... (✓)
f) Su trabajo se deteriora; sus compañeros(as) y superiores lo comentan..... ( )

CUARTO GRADO

QUEMARSE O BURNOUT

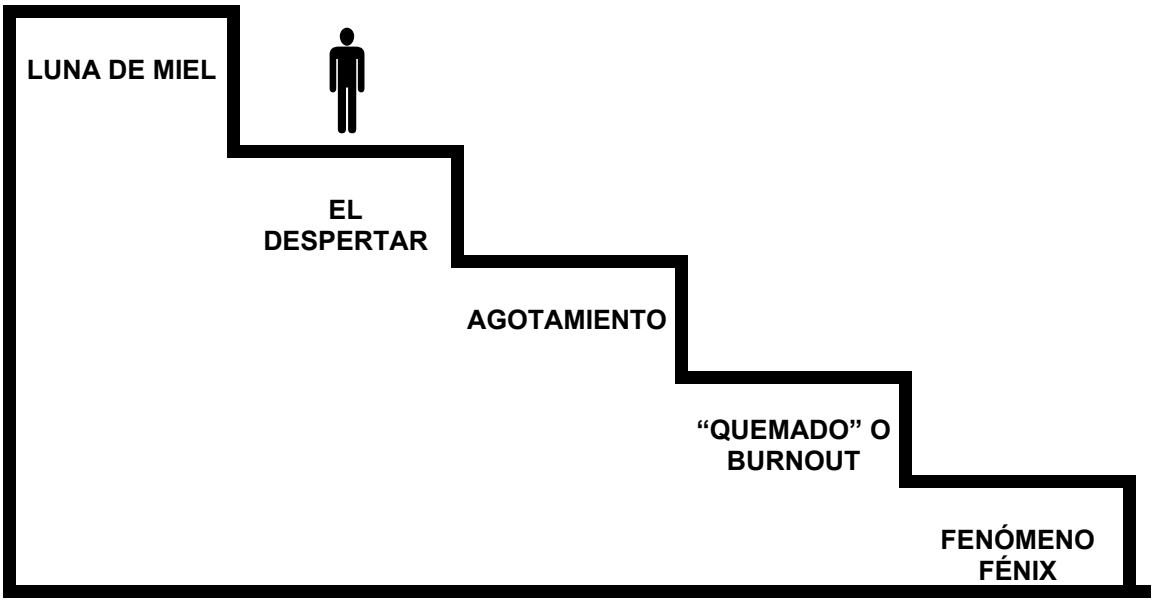
a) Siente desesperación..... ( )
b) Abrumadora sensación de fracaso..... ( )
c) Pérdida de autoestima y confianza en usted mismo(a)..... ( )
d) Se siente deprimido, solo y vacío..... ( )
e) La vida parece no tener sentido ("qué caso tiene")
f) Pesimismo acerca del futuro..... ( )
g) Usted habla acerca de "renunciar y largarse"..... ( )
h) Está exhausto(a) física y mentalmente..... ( )
i) Decaimiento físico y mental..... ( )
j) Ideas suicidas..... ( )
k) Ataques cardiacos..... ( )

QUINTO GRADO

FENÓMENO FÉNIX

a) Como el Ave Fénix, usted "resurge de sus cenizas"..... ( )

¿En relación con tu trabajo, en qué escalón te encuentras en estos momentos? ¡Dibújate!



Después de que te ubicaste en alguna de las etapas anteriores (luna de miel, el despertar, el agotamiento, quemado o burnout, fenómeno Fénix) ¿Qué reflexiones te surgen?

El trabajo, la rutina, las presiones, pesan a lo largo, con el tiempo te das cuenta que no es lo que parecía. La falta de reconocimiento, el cierre institucional te fagocitan cuando quieres proponer acciones innovadoras y te bloquean, te frustras. Por momentos te contagias de la pasividad, entras en un cierre personal por algún tiempo, se refleja en el trabajo en la relación interpersonal. Me preocupa llegar al burnout porque afectaría mi persona en forma biológica y psicológica; sin embargo, siempre surge algo que me detiene a no caer: los adultos, la motivación personal de ver la magia, el milagro de ver enseñar, de ver aprender me levanta para continuar en busca de algo más, de romper con la individualidad, lo rutinario. Tengo confianza y fe en que la educación puede ser de una manera diferente, transformadora y constructivista, significativa.

¿Cuántos docentes hay y en qué escalón se encontrarán? ¿Cómo influye en los educandos'

¿Qué piensas que podrías hacer tú para mejorar tu situación?

No dejar vencerme, no fagocitarme, detenerme para reencontrar mi objetivo sobre la educación de personas jóvenes y adultas; reconocer que está lo instituido, pero también existe lo instituyente. Darme un tiempo para pensar,

descansar, reflexionar, consentirme y continuar realizando mi trabajo con entusiasmo y ganitas. Transformar mi trabajo en gusto y no en susto. Buscar desestresores que me sirvan.

Trabajar con tranquilidad, reconociendo mis alcances y mis límites.

Realizar un trabajo con entusiasmo, compromiso y profesionalismo.

Reconocer mi contexto.

Ser yo mismo.

Es importante el trabajo, pero más importante soy yo.

Solicitar ayuda y no bloquearme en alguna situación difícil que se presente y no pueda resolver.

Informarme, reconocer que me pasa algo, conocer, leer, informarme de qué se ha investigado (lecturas).

¿Qué piensas que podrían hacer las y los educadores de personas jóvenes y adultas, para mejorar su situación?

Tener, buscar una identidad como educadores de adultos(as). Buscar espacios donde se valoren y encuentren un significado de la labor para qué estoy educando, para quiénes, con quiénes trabajar.

Romper las barreras de la serialidad, disfrutar su trabajo.

Cambiar la rutina por la innovación, la creatividad.

No esperar que nos reconozcan los logros, sino reconocerlos uno mismo.

Saber que no estamos solos en esta labor, que existen investigaciones, profesionistas en el área, que hay gente trabajando, encontrando nuevos paradigmas.

Intercambiar experiencias entre compañeros donde la situación se mire desde otro ángulo y otra posible solución.

Nombre: Rogelio Rivera Rodríguez.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4° semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

El propósito de este cuestionario es conocer en qué etapa te encuentras en relación con tu situación laboral actual (luna de miel, el despertar, agotamiento, "quemado" o burnout, fenómeno Fénix). Te solicitamos que contestes de manera libre y sincera. Los datos que se obtengan son con fines de estudio. ¡Gracias por tu colaboración!

INSTRUCCIONES:

Lee cada uno de los incisos y escribe una "palomita" (✓) en el paréntesis de los enunciados que consideres que mejor reflejan la situación en la que te encuentras actualmente en relación con tu trabajo.

PRIMER GRADO

LA LUNA DE MIEL

a) El trabajo parece maravilloso..... ( )
b) Usted tiene energía y entusiasmo ilimitados..... (✓)
c) Todo parece posible..... (✓)
d) Ama el trabajo y el trabajo lo ama a usted..... (✓)
e) Hay deleite en el trabajo, con los compañeros y con la empresa/institución/organización/escuela..... ( )
f) Piensa que este empleo puede satisfacer todos sus deseos y resolver todos sus problemas..... ( )

SEGUNDO GRADO

EL DESPERTAR

a) Sus expectativas iniciales no son reales..... ( )
b) El trabajo no es lo que usted piensa que debería ser..... ( )
c) No satisface todas sus necesidades..... ( )
d) Sus compañeras, compañeros y la empresa, institución, organización o escuela en la que labora no son perfectos..... ( )
e) Las gratificaciones y los reconocimientos son escasos..... ( )
f) La desilusión y el desánimo crecen, se siente confundido..... ( )
g) Algo está mal, pero usted no puede detenerse a buscar el "por qué"..... ( )
h) Es típico que usted trabaje esforzándose más, para hacer sus sueños realidad..... ( )
i) El trabajar más no cambia nada..... ( )
j) Se siente más y más cansado, molesto y frustrado..... ( )
k) Duda de su competencia y habilidad y empieza a perder la confianza en usted mismo..... ( )

TERCER GRADO

AGOTAMIENTO

a) Siente fatiga crónica e irritabilidad..... ( )
b) Cambios en los patrones de comida y sueño..... ( )
c) Conductas escapistas tales como: sexo, alcohol, drogas, fiestas o yéndose de parranda..... ( )
d) Se vuelve un indeciso..... ( )
e) Decae su productividad..... ( )
f) Su trabajo se deteriora; sus compañeros(as) y superiores lo comentan..... ( )

CUARTO GRADO

QUEMARSE O BURNOUT

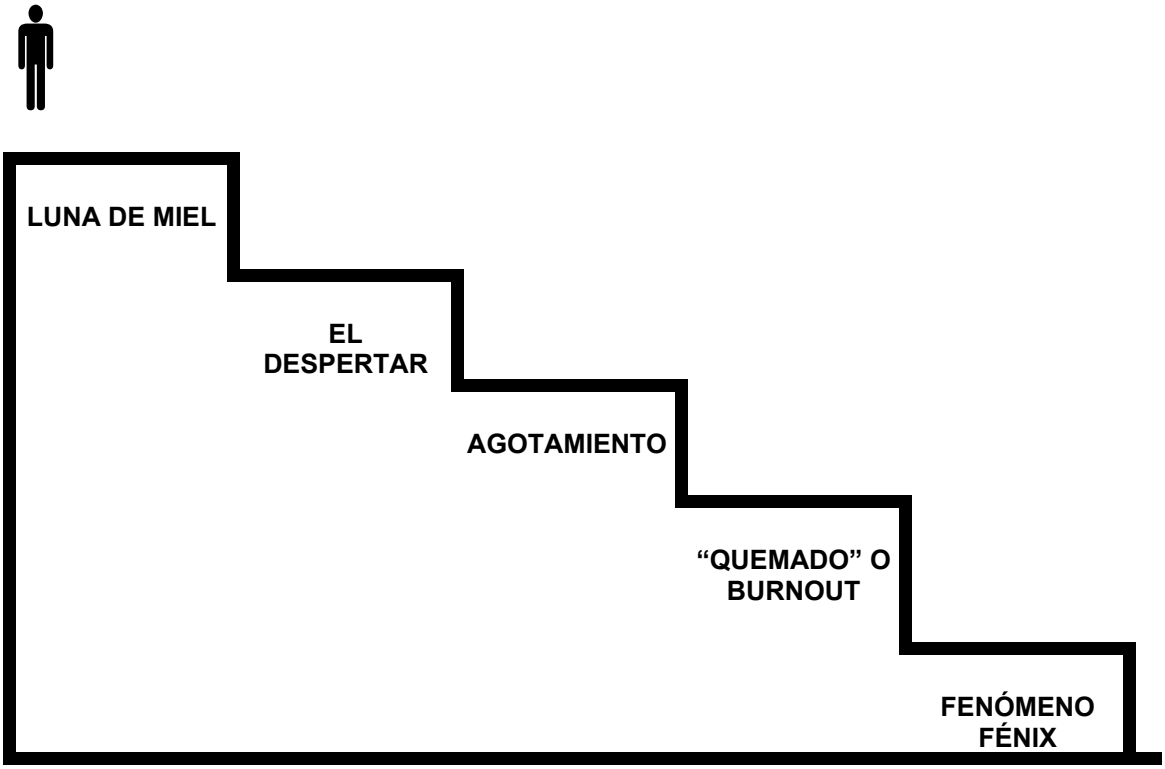
a) Siente desesperación..... ( )
b) Abrumadora sensación de fracaso..... ( )
c) Pérdida de autoestima y confianza en usted mismo(a)..... ( )
d) Se siente deprimido, solo y vacío..... ( )
e) La vida parece no tener sentido ("qué caso tiene")
f) Pesimismo acerca del futuro..... ( )
g) Usted habla acerca de "renunciar y largarse"..... ( )
h) Está exhausto(a) física y mentalmente..... ( )
i) Decaimiento físico y mental..... ( )
j) Ideas suicidas..... ( )
k) Ataques cardiacos..... ( )

QUINTO GRADO

FENÓMENO FÉNIX

a) Como el Ave Fénix, usted "resurge de sus cenizas"..... ( )

¿En relación con tu trabajo, en qué escalón te encuentras en estos momentos? ¡Dibújate!



Después de que te ubicaste en alguna de las etapas anteriores (luna de miel, el despertar, el agotamiento, quemado o burnout, fenómeno Fénix) ¿Qué reflexiones te surgen?

Que para estar en el nivel expuesto (Luna de Miel) existe necesariamente que combinar estos elementos:

a) Trabajo. Es nuestra (mi) "carta de presentación" en todas las escuelas en que he colaborado, y me ha ayudado a hacerle frente a cualquier problema (problemas, por cierto, que a nadie le deseo).

b) Preparación. Definitivamente, la constante preparación me ha permitido abrir puertas, incluso en la actualidad se prevén algunos ascensos importantes.

¿Qué piensas que podrías hacer tú para mejorar tu situación?

Nadie es perfecto, aunque me encuentro en "Luna de Miel" siento que debo mejorar en algunos aspectos dentro de las funciones que tengo en este cargo directivo: ser más enérgico en cuanto a la aplicación del reglamento, no confiar tanto en la "buena voluntad" del personal el cual se dirige, y no preocuparse más de la cuenta de los problemas que surjan.

¿Qué piensas que podrían hacer las y los educadores de personas jóvenes y adultas, para mejorar su situación?

Considero que son dos cosas las que se deberían de hacer:

1. Ser prácticos: Los maestros no deberían de complicarse, si sienten que el trabajo los abruma tomar las cosas con calma y resolver las cosas de acuerdo a sus capacidades y entusiasmo.

2. Conocer a sus sujetos: En la medida en que el maestro conozca los intereses y necesidades de sus alumnos los resultados de su labor educativa resultarán siempre más satisfactorios, porque sabrá qué "contenidos" y qué "metodología" empleará.

Nombre: Manuel Medina Vázquez.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4° semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

El propósito de este cuestionario es conocer en qué etapa te encuentras en relación con tu situación laboral actual (luna de miel, el despertar, agotamiento, "quemado" o burnout, fenómeno Fénix). Te solicitamos que contestes de manera libre y sincera. Los datos que se obtengan son con fines de estudio. ¡Gracias por tu colaboración!

INSTRUCCIONES:

Lee cada uno de los incisos y escribe una "palomita" (✓) en el paréntesis de los enunciados que consideres que mejor reflejan la situación en la que te encuentras actualmente en relación con tu trabajo.

PRIMER GRADO

LA LUNA DE MIEL

a) El trabajo parece maravilloso..... (✓)
b) Usted tiene energía y entusiasmo ilimitados..... ( )
c) Todo parece posible..... ( )
d) Ama el trabajo y el trabajo lo ama a usted..... ( )
e) Hay deleite en el trabajo, con los compañeros y con la empresa/institución/organización/escuela..... (✓)
f) Piensa que este empleo puede satisfacer todos sus deseos y resolver todos sus problemas..... ( )

SEGUNDO GRADO

EL DESPERTAR

a) Sus expectativas iniciales no son reales..... ( )
b) El trabajo no es lo que usted piensa que debería ser..... ( )
c) No satisface todas sus necesidades..... ( )
d) Sus compañeras, compañeros y la empresa, institución, organización o escuela en la que labora no son perfectos..... ( )
e) Las gratificaciones y los reconocimientos son escasos..... ( )
f) La desilusión y el desánimo crecen, se siente confundido..... ( )
g) Algo está mal, pero usted no puede detenerse a buscar el "por qué"..... ( )
h) Es típico que usted trabaje esforzándose más, para hacer sus sueños realidad..... ( )
i) El trabajar más no cambia nada..... ( )
j) Se siente más y más cansado, molesto y frustrado..... ( )
k) Duda de su competencia y habilidad y empieza a perder la confianza en usted mismo..... ( )

TERCER GRADO

AGOTAMIENTO

a) Siente fatiga crónica e irritabilidad..... ( )
b) Cambios en los patrones de comida y sueño..... ( )
c) Conductas escapistas tales como: sexo, alcohol, drogas, fiestas o yéndose de parranda..... ( )
d) Se vuelve un indeciso..... ( )
e) Decae su productividad..... ( )
f) Su trabajo se deteriora; sus compañeros(as) y superiores lo comentan..... ( )

CUARTO GRADO

QUEMARSE O BURNOUT

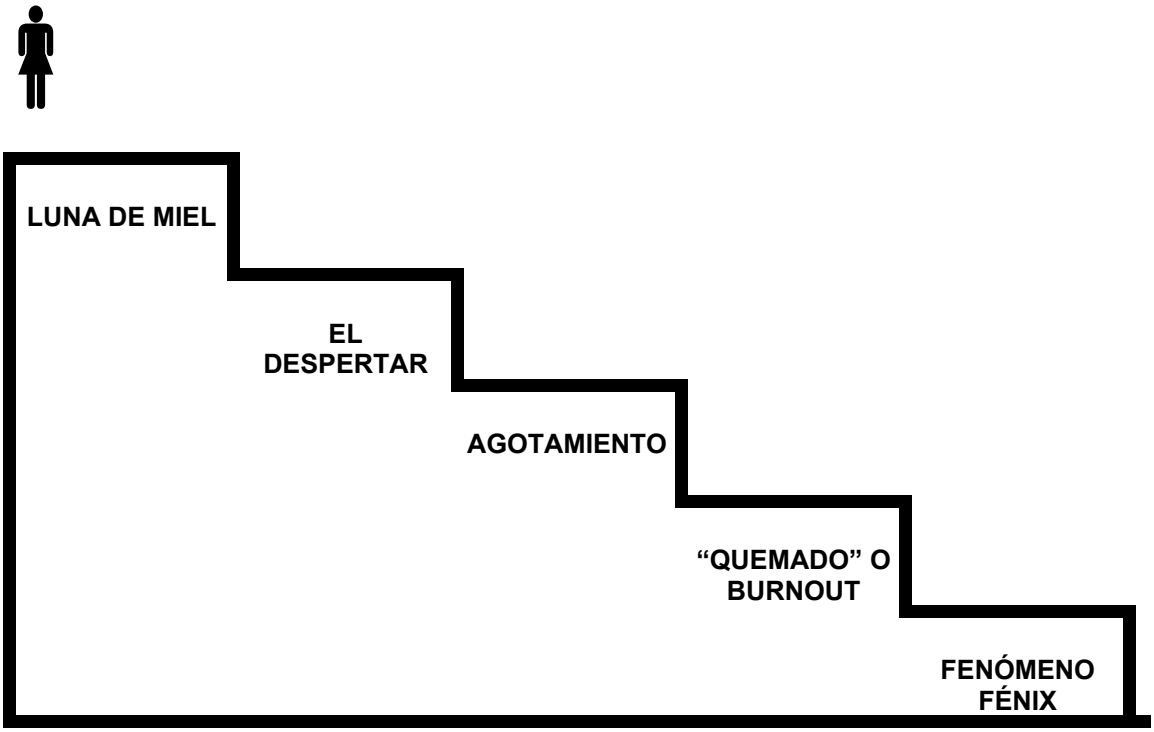
a) Siente desesperación..... ( )
b) Abrumadora sensación de fracaso..... ( )
c) Pérdida de autoestima y confianza en usted mismo(a)..... ( )
d) Se siente deprimido, solo y vacío..... ( )
e) La vida parece no tener sentido ("qué caso tiene")
f) Pesimismo acerca del futuro..... ( )
g) Usted habla acerca de "renunciar y largarse"..... ( )
h) Está exhausto(a) física y mentalmente..... ( )
i) Decaimiento físico y mental..... ( )
j) Ideas suicidas..... ( )
k) Ataques cardiacos..... ( )

QUINTO GRADO

FENÓMENO FÉNIX

a) Como el Ave Fénix, usted "resurge de sus cenizas"..... ( )

¿En relación con tu trabajo, en qué escalón te encuentras en estos momentos? ¡Dibújate!



Después de que te ubicaste en alguna de las etapas anteriores (luna de miel, el despertar, el agotamiento, quemado o burnout, fenómeno Fénix) ¿Qué reflexiones te surgen?

¿Será posible que la Luna de Miel sea permanente?

¿Qué piensas que podrías hacer tú para mejorar tu situación?

Seguir preparándome y preguntarme constantemente si estoy realmente desempeñando lo que me gusta y si lo estoy haciendo adecuadamente.

¿Qué piensas que podrían hacer las y los educadores de personas jóvenes y adultas, para mejorar su situación?

Elaborar estrategias que nos indiquen cuándo necesitamos replantearnos lo que estamos haciendo.

Nombre: Sonia Torrescano Ballesteros.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4° semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

El propósito de este cuestionario es conocer en qué etapa te encuentras en relación con tu situación laboral actual (luna de miel, el despertar, agotamiento, "quemado" o burnout, fenómeno Fénix). Te solicitamos que contestes de manera libre y sincera. Los datos que se obtengan son con fines de estudio. ¡Gracias por tu colaboración!

INSTRUCCIONES:

Lee cada uno de los incisos y escribe una "palomita" (✓) en el paréntesis de los enunciados que consideres que mejor reflejan la situación en la que te encuentras actualmente en relación con tu trabajo.

PRIMER GRADO

LA LUNA DE MIEL

a) El trabajo parece maravilloso..... ( )
b) Usted tiene energía y entusiasmo ilimitados..... ( )
c) Todo parece posible..... ( )
d) Ama el trabajo y el trabajo lo ama a usted..... ( )
e) Hay deleite en el trabajo, con los compañeros y con la empresa/institución/organización/escuela..... ( )
f) Piensa que este empleo puede satisfacer todos sus deseos y resolver todos sus problemas..... (✓)

SEGUNDO GRADO

EL DESPERTAR

a) Sus expectativas iniciales no son reales..... ( )
b) El trabajo no es lo que usted piensa que debería ser..... ( )
c) No satisface todas sus necesidades..... ( )
d) Sus compañeras, compañeros y la empresa, institución, organización o escuela en la que labora no son perfectos..... ( )
e) Las gratificaciones y los reconocimientos son escasos..... (✓)
f) La desilusión y el desánimo crecen, se siente confundido..... ( )
g) Algo está mal, pero usted no puede detenerse a buscar el "por qué"..... ( )
h) Es típico que usted trabaje esforzándose más, para hacer sus sueños realidad..... ( )
i) El trabajar más no cambia nada..... ( )
j) Se siente más y más cansado, molesto y frustrado..... ( )
k) Duda de su competencia y habilidad y empieza a perder la confianza en usted mismo..... ( )

TERCER GRADO

AGOTAMIENTO

a) Siente fatiga crónica e irritabilidad..... ( )
b) Cambios en los patrones de comida y sueño..... ( )
c) Conductas escapistas tales como: sexo, alcohol, drogas, fiestas o yéndose de parranda..... (✓)
d) Se vuelve un indeciso..... ( )
e) Decae su productividad..... ( )
f) Su trabajo se deteriora; sus compañeros(as) y superiores lo comentan..... ( )

CUARTO GRADO

QUEMARSE O BURNOUT

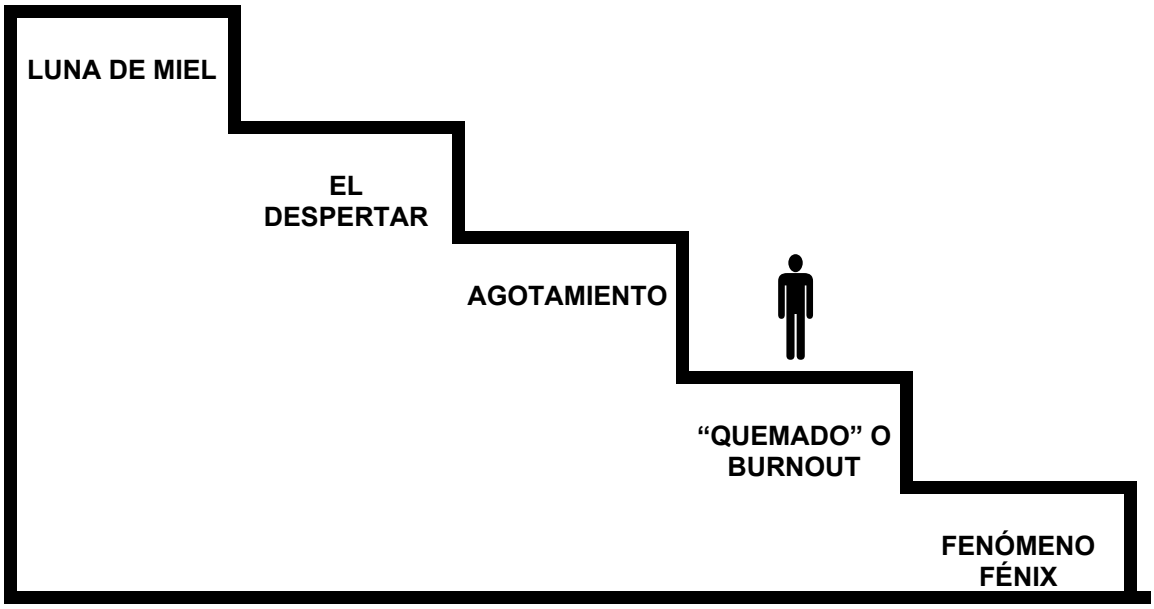
a) Siente desesperación..... ( )
b) Abrumadora sensación de fracaso..... ( )
c) Pérdida de autoestima y confianza en usted mismo(a)..... ( )
d) Se siente deprimido, solo y vacío..... ( )
e) La vida parece no tener sentido (“qué caso tiene”)
f) Pesimismo acerca del futuro..... ( )
g) Usted habla acerca de “renunciar y largarse”..... ( )
h) Está exhausto(a) física y mentalmente..... ( )
i) Decaimiento físico y mental..... (✓)
j) Ideas suicidas..... ( )
k) Ataques cardiacos..... ( )

QUINTO GRADO

FENÓMENO FÉNIX

a) Como el Ave Fénix, usted “resurge de sus cenizas”..... ( )

¿En relación con tu trabajo, en qué escalón te encuentras en estos momentos? ¡Dibújate!



Después de que te ubicaste en alguna de las etapas anteriores (luna de miel, el despertar, el agotamiento, quemado o burnout, fenómeno Fénix) ¿Qué reflexiones te surgen?

Pienso que estas etapas son normales en este período de trabajos finales.

¿Qué piensas que podrías hacer tú para mejorar tu situación?

Seguirse capacitando tanto en la UPN como en los Centros donde realizamos nuestra práctica. Y buscar otras alternativas para mejorar en lo económico.

¿Qué piensas que podrían hacer las y los educadores de personas jóvenes y adultas, para mejorar su situación?

Básicamente seguirse preparando para poder resolver mejores circunstancias probables de trabajo.

En el caso mío voy a procurar llevar un curso de matemáticas para poder ser más eficiente en mi práctica.

Nombre: Arturo Gutiérrez Torres.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4° semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

El propósito de este cuestionario es conocer en qué etapa te encuentras en relación con tu situación laboral actual (luna de miel, el despertar, agotamiento, "quemado" o burnout, fenómeno Fénix). Te solicitamos que contestes de manera libre y sincera. Los datos que se obtengan son con fines de estudio. ¡Gracias por tu colaboración!

INSTRUCCIONES:

Lee cada uno de los incisos y escribe una "palomita" (✓) en el paréntesis de los enunciados que consideres que mejor reflejan la situación en la que te encuentras actualmente en relación con tu trabajo.

PRIMER GRADO

LA LUNA DE MIEL

a) El trabajo parece maravilloso..... ( )
b) Usted tiene energía y entusiasmo ilimitados..... ( )
c) Todo parece posible..... (✓)
d) Ama el trabajo y el trabajo lo ama a usted..... ( )
e) Hay deleite en el trabajo, con los compañeros y con la empresa/institución/organización/escuela..... ( )
f) Piensa que este empleo puede satisfacer todos sus deseos y resolver todos sus problemas..... ( )

SEGUNDO GRADO

EL DESPERTAR

a) Sus expectativas iniciales no son reales..... ( )
b) El trabajo no es lo que usted piensa que debería ser..... ( )
c) No satisface todas sus necesidades..... ( )
d) Sus compañeras, compañeros y la empresa, institución, organización o escuela en la que labora no son perfectos..... ( )
e) Las gratificaciones y los reconocimientos son escasos..... ( )
f) La desilusión y el desánimo crecen, se siente confundido..... (✓)
g) Algo está mal, pero usted no puede detenerse a buscar el "por qué"..... ( )
h) Es típico que usted trabaje esforzándose más, para hacer sus sueños realidad..... ( )
i) El trabajar más no cambia nada..... (✓)
j) Se siente más y más cansado, molesto y frustrado..... ( )
k) Duda de su competencia y habilidad y empieza a perder la confianza en usted mismo..... ( )

TERCER GRADO

AGOTAMIENTO

a) Siente fatiga crónica e irritabilidad..... (✓)
b) Cambios en los patrones de comida y sueño..... ( )
c) Conductas escapistas tales como: sexo, alcohol, drogas, fiestas o yéndose de parranda..... ( )
d) Se vuelve un indeciso..... ( )
e) Decae su productividad..... ( )
f) Su trabajo se deteriora; sus compañeros(as) y superiores lo comentan..... ( )

CUARTO GRADO

QUEMARSE O BURNOUT

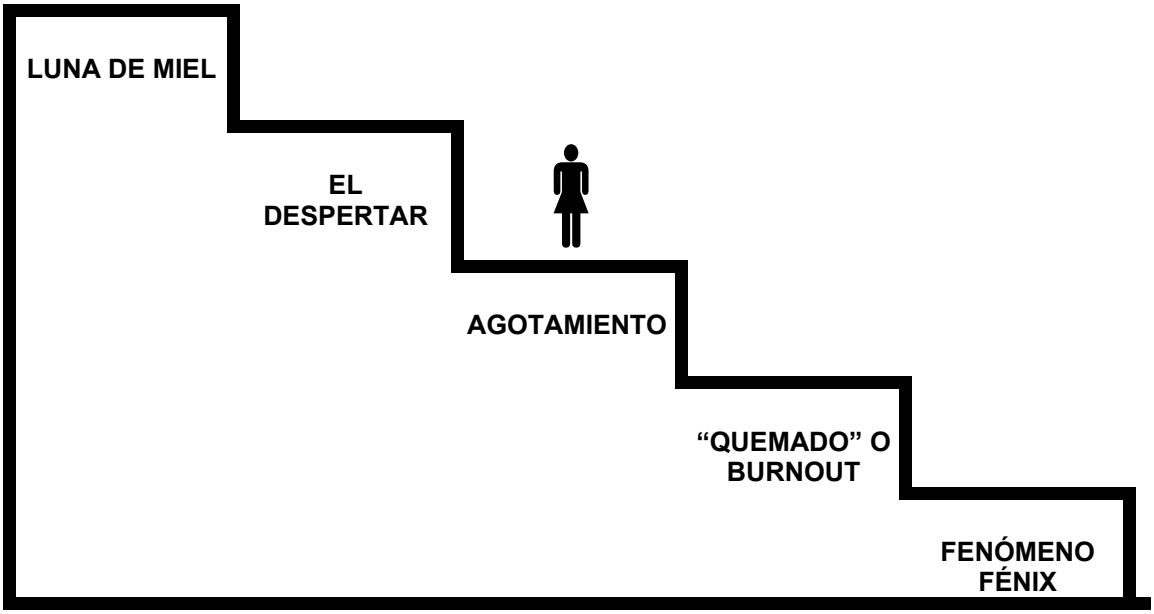
a) Siente desesperación..... ( )
b) Abrumadora sensación de fracaso..... ( )
c) Pérdida de autoestima y confianza en usted mismo(a)..... ( )
d) Se siente deprimido, solo y vacío..... ( )
e) La vida parece no tener sentido ("qué caso tiene")
f) Pesimismo acerca del futuro..... ( )
g) Usted habla acerca de "renunciar y largarse"..... (✓)
h) Está exhausto(a) física y mentalmente..... ( )
i) Decaimiento físico y mental..... ( )
j) Ideas suicidas..... ( )
k) Ataques cardiacos..... ( )

QUINTO GRADO

FENÓMENO FÉNIX

a) Como el Ave Fénix, usted "resurge de sus cenizas"..... ( )

¿En relación con tu trabajo, en qué escalón te encuentras en estos momentos? ¡Dibújate!



Después de que te ubicaste en alguna de las etapas anteriores (luna de miel, el despertar, el agotamiento, quemado o burnout, fenómeno Fénix) ¿Qué reflexiones te surgen?

Que tengo que abrir un paréntesis y reflexionar que es lo quiero y hasta dónde puedo llegar.

¿Qué piensas que podrías hacer tú para mejorar tu situación?

No presionarme tanto, delegar responsabilidades, ver las cosas optimistamente, darme un tiempo para mí, disfrutar las cosas que me gustan y que no he tenido tiempo de buscarlo.

¿Qué piensas que podrían hacer las y los educadores de personas jóvenes y adultas, para mejorar su situación?

Analizarse para entender qué es lo que les pasa, comentar con compañeros de su estado emocional ya que muchas veces el hablar de situaciones difíciles permite liberarse de la carga que traemos encima y, sobre todo, permitirse ser uno mismo.

Nombre: Ma. Inés Campos V.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4° semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

El propósito de este cuestionario es conocer en qué etapa te encuentras en relación con tu situación laboral actual (luna de miel, el despertar, agotamiento, "quemado" o burnout, fenómeno Fénix). Te solicitamos que contestes de manera libre y sincera. Los datos que se obtengan son con fines de estudio. ¡Gracias por tu colaboración!

INSTRUCCIONES:

Lee cada uno de los incisos y escribe una "palomita" (✓) en el paréntesis de los enunciados que consideres que mejor reflejan la situación en la que te encuentras actualmente en relación con tu trabajo.

PRIMER GRADO

LA LUNA DE MIEL

a) El trabajo parece maravilloso..... ( )
b) Usted tiene energía y entusiasmo ilimitados..... ( )
b) Todo parece posible..... ( )
c) Ama el trabajo y el trabajo lo ama a usted..... ( )
d) Hay deleite en el trabajo, con los compañeros y con la empresa/institución/organización/escuela……..... ( )
e) Piensa que este empleo puede satisfacer todos sus deseos y resolver todos sus problemas..... ( )

SEGUNDO GRADO

EL DESPERTAR

a) Sus expectativas iniciales no son reales..... ( )
b) El trabajo no es lo que usted piensa que debería ser..... ( )
c) No satisface todas sus necesidades..... ( )
d) Sus compañeras, compañeros y la empresa, institución, organización o escuela en la que labora no son perfectos..... ( )
e) Las gratificaciones y los reconocimientos son escasos..... ( )
f) La desilusión y el desánimo crecen, se siente confundido..... ( )
g) Algo está mal, pero usted no puede detenerse a buscar el "por qué"..... (✓)
h) Es típico que usted trabaje esforzándose más, para hacer ( )
sus sueños realidad..... ( )
i) El trabajar más no cambia nada.....
j) Se siente más y más cansado, molesto y frustrado..... ( )
k) Duda de su competencia y habilidad y empieza a perder la confianza en usted mismo..... ( )

TERCER GRADO

AGOTAMIENTO

a) Siente fatiga crónica e irritabilidad..... ( )
b) Cambios en los patrones de comida y sueño..... (✓)
c) Conductas escapistas tales como: sexo, alcohol, drogas, fiestas o yéndose de parranda..... ( )
d) Se vuelve un indeciso..... ( )
e) Decae su productividad..... (✓)
f) Su trabajo se deteriora; sus compañeros(as) y superiores lo comentan..... ( )

CUARTO GRADO

QUEMARSE O BURNOUT

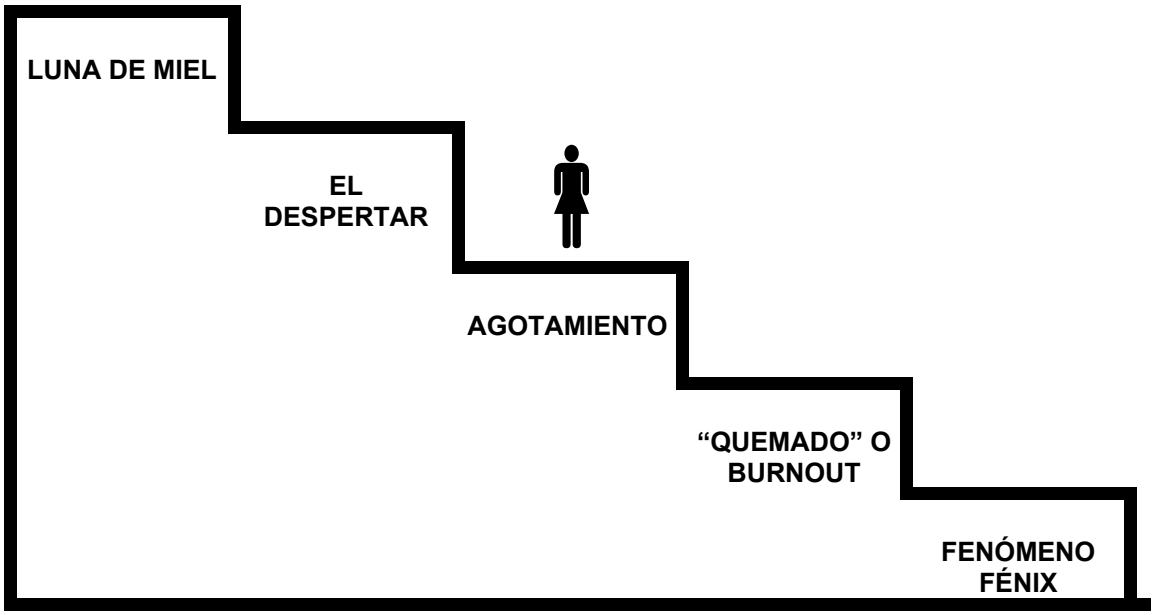
a) Siente desesperación..... (✓)
b) Abrumadora sensación de fracaso..... (✓)
c) Pérdida de autoestima y confianza en usted mismo(a)..... ( )
d) Se siente deprimido, solo y vacío..... ( )
e) La vida parece no tener sentido ("qué caso tiene")
f) Pesimismo acerca del futuro..... ( )
g) Usted habla acerca de "renunciar y largarse"..... (✓)
h) Está exhausto(a) física y mentalmente..... ( )
i) Decaimiento físico y mental..... (✓)
j) Ideas suicidas..... ( )
k) Ataques cardiacos..... ( )

QUINTO GRADO

FENÓMENO FÉNIX

a) Como el Ave Fénix, usted "resurge de sus cenizas"..... ( )

¿En relación con tu trabajo, en qué escalón te encuentras en estos momentos? ¡Dibújate!



Después de que te ubicaste en alguna de las etapas anteriores (luna de miel, el despertar, el agotamiento, quemado o burnout, fenómeno Fénix) ¿Qué reflexiones te surgen?

Que tengo que seguir adelante, no puedo regresarme o echarme a correr, pues nunca he sido cobarde, no he rehuido nunca nada y vuelvo a empezar y me voy a volver a inscribir, no voy a correr.

¿Qué piensas que podrías hacer tú para mejorar tu situación?

Darme más tiempo.

Ser un poco para mí misma y leer mi material de la escuela.

¿Qué piensas que podrían hacer las y los educadores de personas jóvenes y adultas, para mejorar su situación?

Sobre todo responsables con lo que se hace.

Nombre: Esperanza.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4° semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

El propósito de este cuestionario es conocer en qué etapa te encuentras en relación con tu situación laboral actual (luna de miel, el despertar, agotamiento, "quemado" o burnout, fenómeno Fénix). Te solicitamos que contestes de manera libre y sincera. Los datos que se obtengan son con fines de estudio. ¡Gracias por tu colaboración!

INSTRUCCIONES:

Lee cada uno de los incisos y escribe una "palomita" (✓) en el paréntesis de los enunciados que consideres que mejor reflejan la situación en la que te encuentras actualmente en relación con tu trabajo.

PRIMER GRADO

LA LUNA DE MIEL

1) El trabajo parece maravilloso..... (✓)
b) Usted tiene energía y entusiasmo ilimitados..... (✓)
c) Todo parece posible..... (✓)
d) Ama el trabajo y el trabajo lo ama a usted..... (✓)
e) Hay deleite en el trabajo, con los compañeros y con la empresa/institución/organización/escuela..... ( )
f) Piensa que este empleo puede satisfacer todos sus deseos y resolver todos sus problemas..... ( )

SEGUNDO GRADO

EL DESPERTAR

a) Sus expectativas iniciales no son reales..... ( )
b) El trabajo no es lo que usted piensa que debería ser..... ( )
c) No satisface todas sus necesidades..... (✓)
d) Sus compañeras, compañeros y la empresa, institución, organización o escuela en la que labora no son perfectos..... (✓)
e) Las gratificaciones y los reconocimientos son escasos..... (✓)
f) La desilusión y el desánimo crecen, se siente confundido..... (✓)
g) Algo está mal, pero usted no puede detenerse a buscar el "por qué"..... ( )
h) Es típico que usted trabaje esforzándose más, para hacer sus sueños realidad..... (✓)
i) El trabajar más no cambia nada..... (✓)
j) Se siente más y más cansado, molesto y frustrado..... ( )
k) Duda de su competencia y habilidad y empieza a perder la confianza en usted mismo..... ( )

TERCER GRADO

AGOTAMIENTO

a) Siente fatiga crónica e irritabilidad..... (✓)
b) Cambios en los patrones de comida y sueño..... (✓)
c) Conductas escapistas tales como: sexo, alcohol, drogas, fiestas o yéndose de parranda..... ( )
d) Se vuelve un indeciso..... ( )
e) Decae su productividad..... ( )
f) Su trabajo se deteriora; sus compañeros(as) y superiores lo comentan..... ( )

CUARTO GRADO

QUEMARSE O BURNOUT

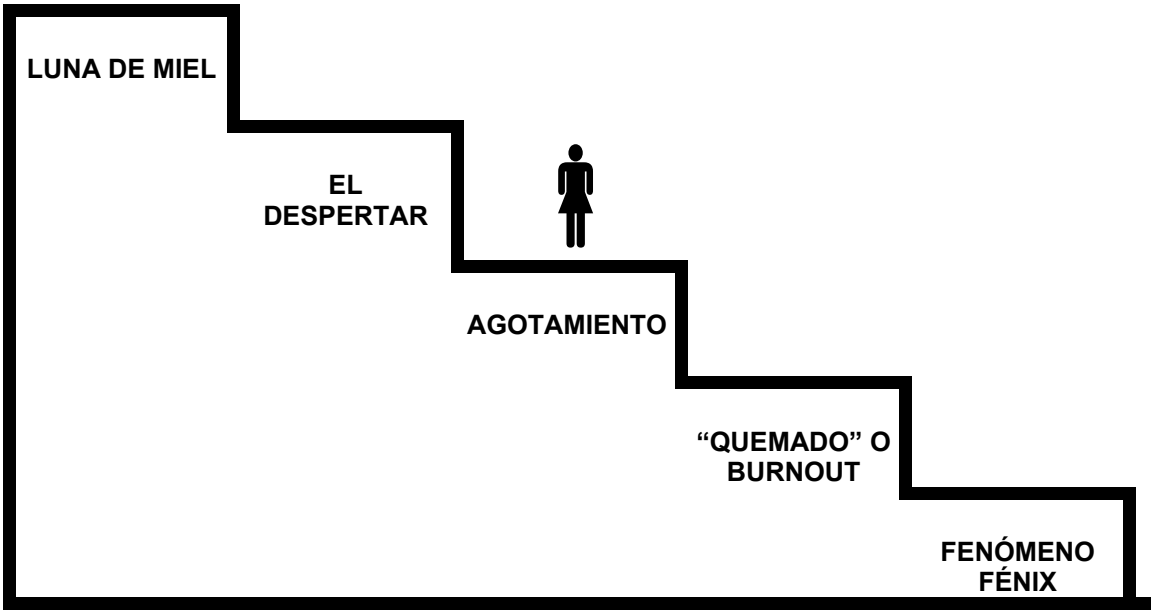
a) Siente desesperación..... ( )
b) Abrumadora sensación de fracaso..... ( )
c) Pérdida de autoestima y confianza en usted mismo(a)..... ( )
d) Se siente deprimido, solo y vacío..... ( )
e) La vida parece no tener sentido ("qué caso tiene")
f) Pesimismo acerca del futuro..... ( )
g) Usted habla acerca de "renunciar y largarse"..... (✓)
h) Está exhausto(a) física y mentalmente..... ( )
i) Decaimiento físico y mental..... ( )
j) Ideas suicidas..... ( )
k) Ataques cardiacos..... ( )

QUINTO GRADO

FENÓMENO FÉNIX

a) Como el Ave Fénix, usted "resurge de sus cenizas"..... ( )

¿En relación con tu trabajo, en qué escalón te encuentras en estos momentos? ¡Dibújate!



Después de que te ubicaste en alguna de las etapas anteriores (luna de miel, el despertar, el agotamiento, quemado o burnout, fenómeno Fénix) ¿Qué reflexiones te surgen?

Que a pesar de los momentos difíciles que se viven en el trabajo no hay que decaer.

Que hay que esforzarse para conseguir lo que uno se propone.

Que hay que tomar las cosas con seriedad y responsabilidad, pero organizada y tranquilamente, para no padecer el síndrome de burnout.

¿Qué piensas que podrías hacer tú para mejorar tu situación?

¿Qué piensas que podrían hacer las y los educadores de personas jóvenes y adultas, para mejorar su situación?

Nombre:

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4° semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

El propósito de este cuestionario es conocer en qué etapa te encuentras en relación con tu situación laboral actual (luna de miel, el despertar, agotamiento, "quemado" o burnout, fenómeno Fénix). Te solicitamos que contestes de manera libre y sincera. Los datos que se obtengan son con fines de estudio. ¡Gracias por tu colaboración!

INSTRUCCIONES:

Lee cada uno de los incisos y escribe una "palomita" (✓) en el paréntesis de los enunciados que consideres que mejor reflejan la situación en la que te encuentras actualmente en relación con tu trabajo.

PRIMER GRADO

LA LUNA DE MIEL

a) El trabajo parece maravilloso..... (✓)
b) Usted tiene energía y entusiasmo ilimitados..... (✓)
c) Todo parece posible..... (✓)
d) Ama el trabajo y el trabajo lo ama a usted..... (✓)
e) Hay deleite en el trabajo, con los compañeros y con la empresa/institución/organización/escuela..... (✓)
f) Piensa que este empleo puede satisfacer todos sus deseos y resolver todos sus problemas..... ( )

SEGUNDO GRADO

EL DESPERTAR

a) Sus expectativas iniciales no son reales..... (✓)
b) El trabajo no es lo que usted piensa que debería ser..... (✓)
c) No satisface todas sus necesidades..... (✓)
d) Sus compañeras, compañeros y la empresa, institución, organización o escuela en la que labora no son perfectos..... (✓)
e) Las gratificaciones y los reconocimientos son escasos..... (✓)
f) La desilusión y el desánimo crecen, se siente confundido..... (✓)
g) Algo está mal, pero usted no puede detenerse a buscar el "por qué"..... ( )
h) Es típico que usted trabaje esforzándose más, para hacer sus sueños realidad..... (✓)
i) El trabajar más no cambia nada..... ( )
j) Se siente más y más cansado, molesto y frustrado..... ( )
k) Duda de su competencia y habilidad y empieza a perder la confianza en usted mismo..... ( )

TERCER GRADO

AGOTAMIENTO

a) Siente fatiga crónica e irritabilidad..... ( )
b) Cambios en los patrones de comida y sueño..... ( )
c) Conductas escapistas tales como: sexo, alcohol, drogas, fiestas o yéndose de parranda..... (✓)
d) Se vuelve un indeciso..... ( )
e) Decae su productividad..... ( )
f) Su trabajo se deteriora; sus compañeros(as) y superiores lo comentan..... ( )

CUARTO GRADO

QUEMARSE O BURNOUT

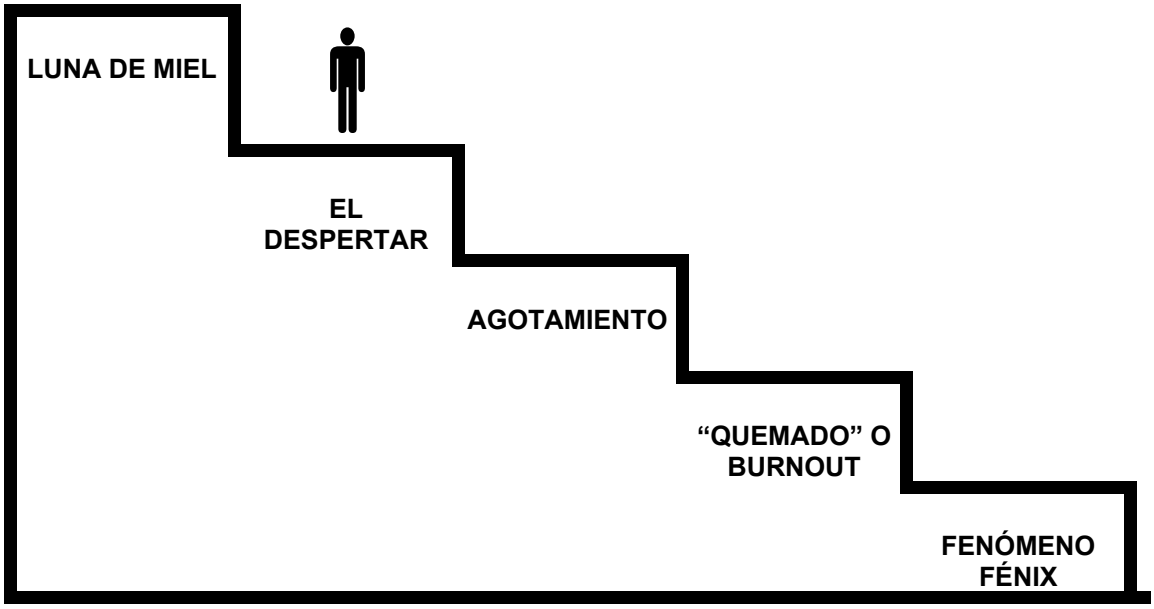
a) Siente desesperación..... (✓)
b) Abrumadora sensación de fracaso..... ( )
c) Pérdida de autoestima y confianza en usted mismo(a)..... ( )
d) Se siente deprimido, solo y vacío..... ( )
e) La vida parece no tener sentido (“qué caso tiene”)
f) Pesimismo acerca del futuro..... ( )
g) Usted habla acerca de “renunciar y largarse”..... ( )
h) Está exhausto(a) física y mentalmente..... ( )
i) Decaimiento físico y mental..... ( )
j) Ideas suicidas..... ( )
k) Ataques cardiacos..... ( )

QUINTO GRADO

FENÓMENO FÉNIX

a) Como el Ave Fénix, usted “resurge de sus cenizas”..... ( )

¿En relación con tu trabajo, en qué escalón te encuentras en estos momentos? ¡Dibújate!



Después de que te ubicaste en alguna de las etapas anteriores (luna de miel, el despertar, el agotamiento, quemado o burnout, fenómeno Fénix) ¿Qué reflexiones te surgen?

Porque en el despertar me he dado cuenta que realizo cosas que debo manejar, como es organizarse mejor, esto es, hacer las cosas con conocimiento y tranquilidad, evitar estar acelerado.

Importante tomar en cuenta todas esas cosas que te suceden en tu vida como el síndrome de burnout o el fenómeno Fénix, no caer en depresiones, siempre superar las adversidades.

¿Qué piensas que podrías hacer tú para mejorar tu situación?

En realidad en estos tres años me he enfrentado a una serie de hechos en verdad durísimos donde he perdido económicamente y, en lo familiar, estoy en una etapa de crisis, un asunto legal, a otro lo podría cansar, a mí, después de leer estos puntos del burnout o Fénix me enseñó que puedo caer en estrés, pero debo superarlos, eso he hecho y ahora voy ganando.

¿Qué piensas que podrían hacer las y los educadores de personas jóvenes y adultas, para mejorar su situación?

Tomar las cosas con tranquilidad.

Nombre: Juan Manuel Moreno Bonet.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4° semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

El propósito de este cuestionario es conocer en qué etapa te encuentras en relación con tu situación laboral actual (luna de miel, el despertar, agotamiento, "quemado" o burnout, fenómeno Fénix). Te solicitamos que contestes de manera libre y sincera. Los datos que se obtengan son con fines de estudio. ¡Gracias por tu colaboración!

INSTRUCCIONES:

Lee cada uno de los incisos y escribe una "palomita" (✓) en el paréntesis de los enunciados que consideres que mejor reflejan la situación en la que te encuentras actualmente en relación con tu trabajo.

PRIMER GRADO

LA LUNA DE MIEL

a) El trabajo parece maravilloso..... ( )
b) Usted tiene energía y entusiasmo ilimitados..... ( )
c) Todo parece posible..... ( )
d) Ama el trabajo y el trabajo lo ama a usted..... ( )
e) Hay deleite en el trabajo, con los compañeros y con la empresa/institución/organización/escuela..... (✓)
f) Piensa que este empleo puede satisfacer todos sus deseos y resolver todos sus problemas..... ( )

SEGUNDO GRADO

EL DESPERTAR

a) Sus expectativas iniciales no son reales..... ( )
b) El trabajo no es lo que usted piensa que debería ser..... ( )
c) No satisface todas sus necesidades..... (✓)
d) Sus compañeras, compañeros y la empresa, institución, organización o escuela en la que labora no son perfectos..... (✓)
e) Las gratificaciones y los reconocimientos son escasos..... (✓)
f) La desilusión y el desánimo crecen, se siente confundido..... ( )
g) Algo está mal, pero usted no puede detenerse a buscar el "por qué"..... ( )
h) Es típico que usted trabaje esforzándose más, para hacer sus sueños realidad..... ( )
i) El trabajar más no cambia nada..... ( )
j) Se siente más y más cansado, molesto y frustrado..... ( )
k) Duda de su competencia y habilidad y empieza a perder la confianza en usted mismo..... ( )

TERCER GRADO

AGOTAMIENTO

a) Siente fatiga crónica e irritabilidad..... ( )
b) Cambios en los patrones de comida y sueño..... ( )
c) Conductas escapistas tales como: sexo, alcohol, drogas, fiestas o yéndose de parranda..... ( )
d) Se vuelve un indeciso..... ( )
e) Decae su productividad..... ( )
f) Su trabajo se deteriora; sus compañeros(as) y superiores lo comentan..... ( )

CUARTO GRADO

QUEMARSE O BURNOUT

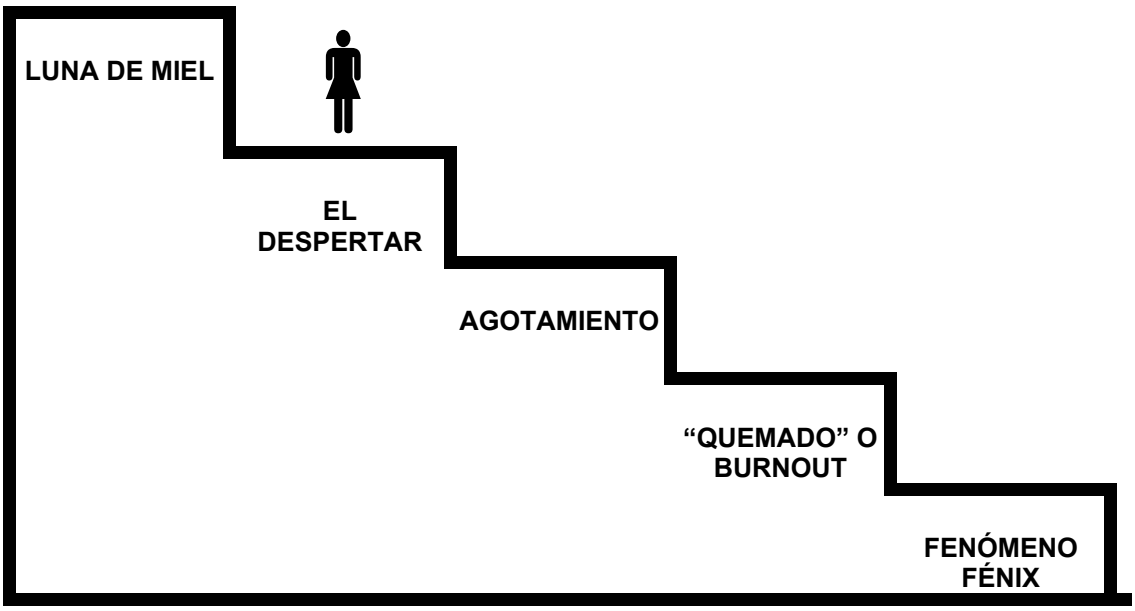
a) Siente desesperación..... ( )
b) Abrumadora sensación de fracaso..... ( )
c) Pérdida de autoestima y confianza en usted mismo(a)..... ( )
d) Se siente deprimido, solo y vacío..... ( )
e) La vida parece no tener sentido ("qué caso tiene")
f) Pesimismo acerca del futuro..... ( )
g) Usted habla acerca de "renunciar y largarse"..... ( )
h) Está exhausto(a) física y mentalmente..... ( )
i) Decaimiento físico y mental..... ( ) (
j) Ideas suicidas.....)
k) Ataques cardiacos..... ( )

QUINTO GRADO

FENÓMENO FÉNIX

a) Como el Ave Fénix, usted "resurge de sus cenizas"..... ( )

¿En relación con tu trabajo, en qué escalón te encuentras en estos momentos? ¡Dibújate!



Después de que te ubicaste en alguna de las etapas anteriores (luna de miel, el despertar, el agotamiento, quemado o burnout, fenómeno Fénix) ¿Qué reflexiones te surgen?

Aunque mi trabajo en la ENAH* no satisface todas mis necesidades me siento bien en él. Trabajo a gusto, en todos los años que llevo ahí nunca he sentido desgano ni frustración.

(*La estudiante trabaja como maestra de inglés en la Escuela Nacional de Antropología e Historia-ENAH).

¿Qué piensas que podrías hacer tú para mejorar tu situación?

Seguir preparándome y echarle muchas ganas como hasta ahora.

¿Qué piensas que podrían hacer las y los educadores de personas jóvenes y adultas, para mejorar su situación?

Lo mismo, prepararse para así poder tener las herramientas necesarias para mejorar su práctica educativa.

Nombre: Margarita Meaney Martínez

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4° semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

El propósito de este cuestionario es conocer en qué etapa te encuentras en relación con tu situación laboral actual (luna de miel, el despertar, agotamiento, "quemado" o burnout, fenómeno Fénix). Te solicitamos que contestes de manera libre y sincera. Los datos que se obtengan son con fines de estudio. ¡Gracias por tu colaboración!

INSTRUCCIONES:

Lee cada uno de los incisos y escribe una "palomita" (✓) en el paréntesis de los enunciados que consideres que mejor reflejan la situación en la que te encuentras actualmente en relación con tu trabajo.

PRIMER GRADO

LA LUNA DE MIEL

a) El trabajo parece maravilloso..... ( )
b) Usted tiene energía y entusiasmo ilimitados..... ( )
c) Todo parece posible..... ( )
d) Ama el trabajo y el trabajo lo ama a usted..... ( )
e) Hay deleite en el trabajo, con los compañeros y con la empresa/institución/organización/escuela..... ( )
f) Piensa que este empleo puede satisfacer todos sus deseos y resolver todos sus problemas..... ( )

SEGUNDO GRADO

EL DESPERTAR

a) Sus expectativas iniciales no son reales..... (✓)
b) El trabajo no es lo que usted piensa que debería ser..... (✓)
c) No satisface todas sus necesidades..... (✓)
d) Sus compañeras, compañeros y la empresa, institución, organización o escuela en la que labora no son perfectos..... (✓)
e) Las gratificaciones y los reconocimientos son escasos..... ( )
f) La desilusión y el desánimo crecen, se siente confundido..... (✓)
g) Algo está mal, pero usted no puede detenerse a buscar el "por qué"..... ( )
h) Es típico que usted trabaje esforzándose más, para hacer sus sueños realidad..... ( )
i) El trabajar más no cambia nada..... ( )
j) Se siente más y más cansado, molesto y frustrado..... (✓)
k) Duda de su competencia y habilidad y empieza a perder la confianza en usted mismo..... ( )

TERCER GRADO

AGOTAMIENTO

a) Siente fatiga crónica e irritabilidad..... ( )
b) Cambios en los patrones de comida y sueño..... (✓)
c) Conductas escapistas tales como: sexo, alcohol, drogas, fiestas o yéndose de parranda..... ( )
d) Se vuelve un indeciso..... ( )
e) Decae su productividad..... ( )
f) Su trabajo se deteriora; sus compañeros(as) y superiores lo comentan..... ( )

CUARTO GRADO

QUEMARSE O BURNOUT

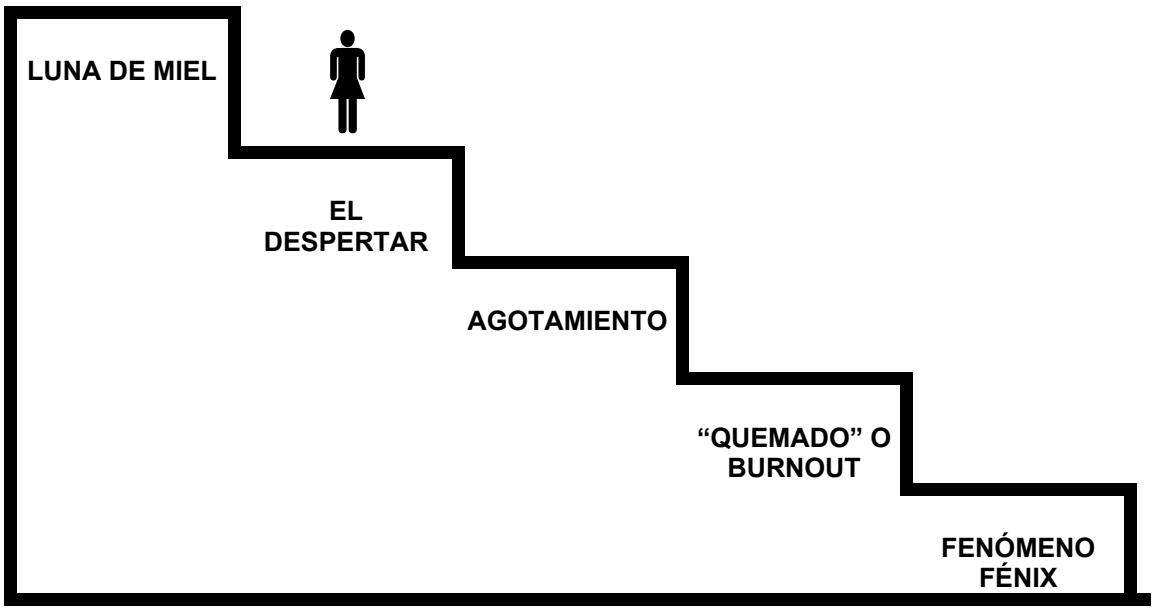
a) Siente desesperación..... ( )
b) Abrumadora sensación de fracaso..... ( )
c) Pérdida de autoestima y confianza en usted mismo(a)..... ( )
d) Se siente deprimido, solo y vacío..... ( )
e) La vida parece no tener sentido ("qué caso tiene")
f) Pesimismo acerca del futuro..... ( )
g) Usted habla acerca de "renunciar y largarse"..... ( )
h) Está exhausto(a) física y mentalmente..... ( )
i) Decaimiento físico y mental..... ( ) (
j) Ideas suicidas.....)
k) Ataques cardiacos..... ( )

QUINTO GRADO

FENÓMENO FÉNIX

a) Como el Ave Fénix, usted "resurge de sus cenizas"..... ( )

¿En relación con tu trabajo, en qué escalón te encuentras en estos momentos? ¡Dibújate!



Después de que te ubicaste en alguna de las etapas anteriores (luna de miel, el despertar, el agotamiento, quemado o burnout, fenómeno Fénix) ¿Qué reflexiones te surgen?

A pesar de las desilusiones sufridas en otras experiencias similares vividas con anterioridad vuelvo a repetir el error: al abordar una nueva actividad siempre llevo conmigo expectativas que me estimulan a desarrollar la labor a la que me comprometo.

De lo vivido con anterioridad me ha salvado, pienso yo, el que las esperanzas puestas en estas tareas no son muy altas, así me he salvado de salir dañada gravemente.

En mi quehacer actual mi error fue pensar que en una organización no gubernamental, con grandes logros laborales a favor de los obreros que la integran, iba a trabajar con personas que estarían exentas de burocratismo, celos profesionales (infundados), deseos de poder, etc.

Es mejor, creo yo, esperar y aceptar que todos, como seres humanos que somos, tenemos actitudes positivas y negativas en mayor o menor grado unas y otras, que nos muestran como reales seres vivos y pensantes.

¿Qué piensas que podrías hacer tú para mejorar tu situación?

Como soy una colaboradora voluntaria desde 1997, y no formo parte de la plantilla de personal del FAT*, necesito crear estrategias que me permitan tener

una mejor incidencia en la toma de decisiones con respecto a las actividades formativas de las mujeres, primero con mis compañeras más cercanas de trabajo como las y los asesores laborales; posteriormente, hablaré con los directivos de esta organización para obtener el apoyo para nuestras actividades.

(*La estudiante recibe un ingreso como pensionada por haber laborado en otra institución y actualmente colabora voluntariamente con el Frente Auténtico del Trabajo –FAT- que es una Organización No-Gubernamental).

¿Qué piensas que podrían hacer las y los educadores de personas jóvenes y adultas, para mejorar su situación?

Nunca esperar demasiado de las personas, es decir, no abrigar demasiadas esperanzas en el trabajo ni en los(as) compañeras con las que laboramos, pero eso sí poner nuestro entusiasmo en todas las tareas que emprendamos.

Si acaso sufrimos algún desencanto o frustración laboral tenemos que tener la energía y las esperanzas suficientes para encontrar soluciones adecuadas al problema que se nos presenta.

No perecer nunca la confianza de que en alguna forma vamos a salir avantes de las dificultades que tendremos en la vida.

Nombre: Sofía Urby Meza.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4° semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

El propósito de este cuestionario es conocer en qué etapa te encuentras en relación con tu situación laboral actual (luna de miel, el despertar, agotamiento, "quemado" o burnout, fenómeno Fénix). Te solicitamos que contestes de manera libre y sincera. Los datos que se obtengan son con fines de estudio. ¡Gracias por tu colaboración!

INSTRUCCIONES:

Lee cada uno de los incisos y escribe una "palomita" (✓) en el paréntesis de los enunciados que consideres que mejor reflejan la situación en la que te encuentras actualmente en relación con tu trabajo.

PRIMER GRADO

LA LUNA DE MIEL

a) El trabajo parece maravilloso..... ( )
b) Usted tiene energía y entusiasmo ilimitados..... ( )
c) Todo parece posible..... ( )
d) Ama el trabajo y el trabajo lo ama a usted..... ( )
e) Hay deleite en el trabajo, con los compañeros y con la empresa/institución/organización/escuela..... ( )
f) Piensa que este empleo puede satisfacer todos sus deseos y resolver todos sus problemas..... ( )

SEGUNDO GRADO

EL DESPERTAR

a) Sus expectativas iniciales no son reales..... ( )
b) El trabajo no es lo que usted piensa que debería ser..... ( )
c) No satisface todas sus necesidades..... ( )
d) Sus compañeras, compañeros y la empresa, institución, organización o escuela en la que labora no son perfectos..... ( )
e) Las gratificaciones y los reconocimientos son escasos..... ( )
f) La desilusión y el desánimo crecen, se siente confundido..... ( )
g) Algo está mal, pero usted no puede detenerse a buscar el "por qué"..... ( )
h) Es típico que usted trabaje esforzándose más, para hacer sus sueños realidad..... ( )
i) El trabajar más no cambia nada..... ( )
j) Se siente más y más cansado, molesto y frustrado..... ( )
k) Duda de su competencia y habilidad y empieza a perder la confianza en usted mismo..... ( )

TERCER GRADO

AGOTAMIENTO

a) Siente fatiga crónica e irritabilidad..... ( )
b) Cambios en los patrones de comida y sueño..... ( )
c) Conductas escapistas tales como: sexo, alcohol, drogas, fiestas o yéndose de parranda..... ( )
d) Se vuelve un indeciso..... ( )
e) Decae su productividad..... ( )
f) Su trabajo se deteriora; sus compañeros(as) y superiores lo comentan..... ( )

CUARTO GRADO

QUEMARSE O BURNOUT

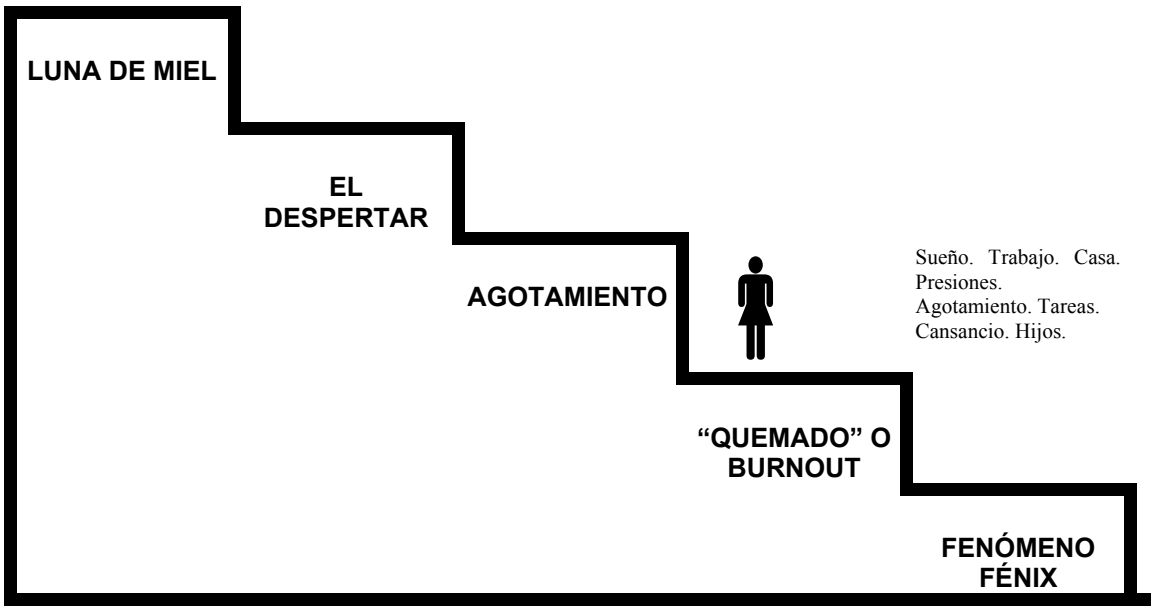
a) Siente desesperación..... (✓)
b) Abrumadora sensación de fracaso..... (✓)
c) Pérdida de autoestima y confianza en usted mismo(a)..... (✓)
d) Se siente deprimido, solo y vacío..... (✓)
e) La vida parece no tener sentido (“qué caso tiene”)
f) Pesimismo acerca del futuro..... (✓)
g) Usted habla acerca de “renunciar y largarse”..... (✓)
h) Está exhausto(a) física y mentalmente..... (✓)
i) Decaimiento físico y mental..... (✓)
j) Ideas suicidas..... ( )
k) Ataques cardiacos..... ( )

QUINTO GRADO

FENÓMENO FÉNIX

a) Como el Ave Fénix, usted “resurge de sus cenizas”..... ( )

¿En relación con tu trabajo, en qué escalón te encuentras en estos momentos? ¡Dibújate!



Después de que te ubicaste en alguna de las etapas anteriores (luna de miel, el despertar, el agotamiento, quemado o burnout, fenómeno Fénix) ¿Qué reflexiones te surgen?

Que es tal la sensación de agotamiento, de decaimiento físico y mental que estoy con la autoestima muy baja, no tengo ganas ya de seguir adelante a veces, hago un esfuerzo muy grande para seguir adelante y espero no terminar dejando todo, debe haber algo para poder salir adelante.

¿Qué piensas que podrías hacer tú para mejorar tu situación?

Necesito descansar, necesito darme un tiempo para reflexionar y no llegar al estado del burnout. Necesito organizarme mejor para aprovechar más los momentos de descanso.

¿Qué piensas que podrían hacer las y los educadores de personas jóvenes y adultas, para mejorar su situación?

Que nos tomen más en cuenta, que haya una buena organización, coordinación, educadores de adultos, que se tome en cuenta nuestra labor, más dinero, etc., etc., etc.

Nombre: Ma. Martha Álvarez Barragán.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4° semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

El propósito de este cuestionario es conocer en qué etapa te encuentras en relación con tu situación laboral actual (luna de miel, el despertar, agotamiento, "quemado" o burnout, fenómeno Fénix). Te solicitamos que contestes de manera libre y sincera. Los datos que se obtengan son con fines de estudio. ¡Gracias por tu colaboración!

INSTRUCCIONES:

Lee cada uno de los incisos y escribe una "palomita" (✓) en el paréntesis de los enunciados que consideres que mejor reflejan la situación en la que te encuentras actualmente en relación con tu trabajo.

PRIMER GRADO

LA LUNA DE MIEL

a) El trabajo parece maravilloso..... ( )
b) Usted tiene energía y entusiasmo ilimitados..... ( )
c) Todo parece posible..... ( )
d) Ama el trabajo y el trabajo lo ama a usted..... ( )
e) Hay deleite en el trabajo, con los compañeros y con la empresa/institución/organización/escuela..... ( )
f) Piensa que este empleo puede satisfacer todos sus deseos y resolver todos sus problemas..... ( )

SEGUNDO GRADO

EL DESPERTAR

a) Sus expectativas iniciales no son reales..... ( )
b) El trabajo no es lo que usted piensa que debería ser..... ( )
c) No satisface todas sus necesidades..... (✓)
d) Sus compañeras, compañeros y la empresa, institución, organización o escuela en la que labora no son perfectos..... (✓)
e) Las gratificaciones y los reconocimientos son escasos..... (✓)
f) La desilusión y el desánimo crecen, se siente confundido..... ( )
g) Algo está mal, pero usted no puede detenerse a buscar el "por qué"..... ( )
h) Es típico que usted trabaje esforzándose más, para hacer sus sueños realidad..... ( )
i) El trabajar más no cambia nada..... (✓)
j) Se siente más y más cansado, molesto y frustrado..... ( )
k) Duda de su competencia y habilidad y empieza a perder la confianza en usted mismo..... ( )

TERCER GRADO

AGOTAMIENTO

a) Siente fatiga crónica e irritabilidad..... (✓)
b) Cambios en los patrones de comida y sueño..... ( )
c) Conductas escapistas tales como: sexo, alcohol, drogas, fiestas o yéndose de parranda..... ( )
d) Se vuelve un indeciso..... (✓)
e) Decae su productividad..... ( )
f) Su trabajo se deteriora; sus compañeros(as) y superiores lo comentan..... ( )

CUARTO GRADO

QUEMARSE O BURNOUT

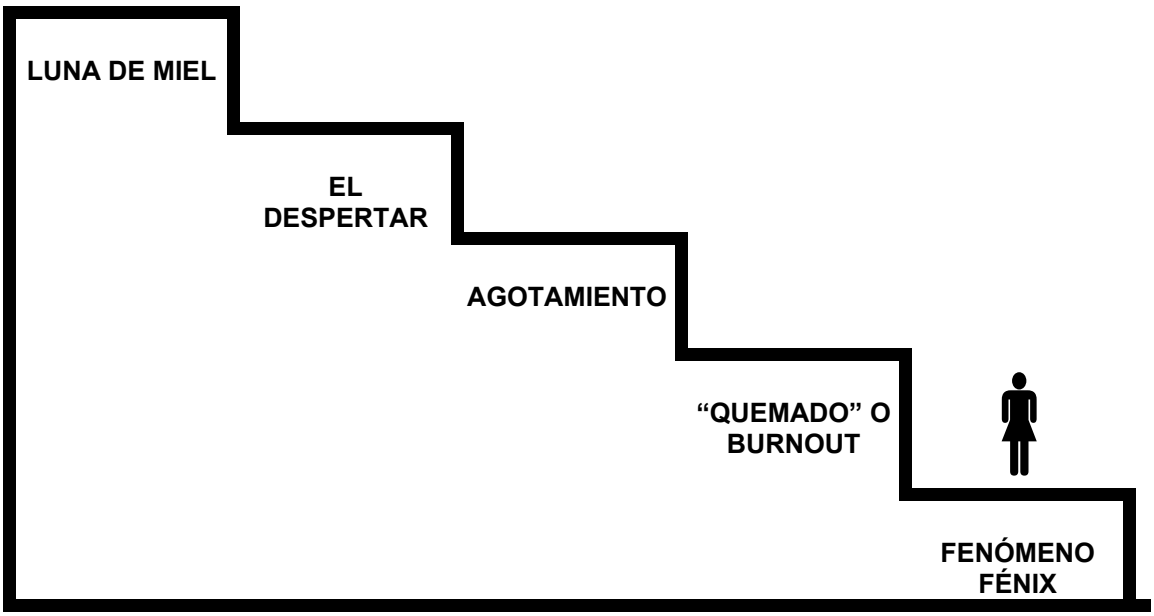
a) Siente desesperación..... ( )
b) Abrumadora sensación de fracaso..... ( )
c) Pérdida de autoestima y confianza en usted mismo(a)..... ( )
d) Se siente deprimido, solo y vacío..... ( )
e) La vida parece no tener sentido ("qué caso tiene")
f) Pesimismo acerca del futuro..... ( )
g) Usted habla acerca de "renunciar y largarse"..... ( )
h) Está exhausto(a) física y mentalmente..... ( )
i) Decaimiento físico y mental..... ( )
j) Ideas suicidas..... ( )
k) Ataques cardiacos..... ( )

QUINTO GRADO

FENÓMENO FÉNIX

a) Como el Ave Fénix, usted "resurge de sus cenizas"..... (✓)

¿En relación con tu trabajo, en qué escalón te encuentras en estos momentos? ¡Dibújate!



Después de que te ubicaste en alguna de las etapas anteriores (luna de miel, el despertar, el agotamiento, quemado o burnout, fenómeno Fénix) ¿Qué reflexiones te surgen?

Que sí he pasado por muchas de las situaciones que forman parte de las fases: Primera, la Luna de miel; segunda el Despertar, y tercera el Agotamiento, pero sin haber llegado a la siguiente fase; creo que he resurgido o por lo menos lo he iniciado al detectarlas, definirlas y ahora tratar de evitarlas.

Creo que el trabajo puede verse desde otro punto de vista y con otras actitudes sin involucrar demasiado tiempo y la salud.

¿Qué piensas que podrías hacer tú para mejorar tu situación?

Delimitar mis tiempos de actividades. No angustiarme. Tener más seguridad en lo que sé y hago. Dedicarle más tiempo a mi familia. No llevar trabajo a casa ni mentalmente.

¿Qué piensas que podrían hacer las y los educadores de personas jóvenes y adultas, para mejorar su situación?

Recurrir a una formación más completa y continua.

Leer más sobre lo que hacen otros educadores.
Hacer un cronograma de actividades que, sin ser rígido, permita delimitar lo que es el trabajo y lo personal. Comunicarse con otros educadores.

Nombre: Macrina Verónica González Del Razo.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4° semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

El propósito de este cuestionario es conocer en qué etapa te encuentras en relación con tu situación laboral actual (luna de miel, el despertar, agotamiento, "quemado" o burnout, fenómeno Fénix). Te solicitamos que contestes de manera libre y sincera. Los datos que se obtengan son con fines de estudio. ¡Gracias por tu colaboración!

INSTRUCCIONES:

Lee cada uno de los incisos y escribe una "palomita" (✓) en el paréntesis de los enunciados que consideres que mejor reflejan la situación en la que te encuentras actualmente en relación con tu trabajo.

PRIMER GRADO

LA LUNA DE MIEL

a) El trabajo parece maravilloso..... ( )
b) Usted tiene energía y entusiasmo ilimitados..... ( )
c) Todo parece posible..... ( )
d) Ama el trabajo y el trabajo lo ama a usted..... ( )
e) Hay deleite en el trabajo, con los compañeros y con la empresa/institución/organización/escuela..... ( )
f) Piensa que este empleo puede satisfacer todos sus deseos y resolver todos sus problemas..... ( )

SEGUNDO GRADO

EL DESPERTAR

a) Sus expectativas iniciales no son reales..... ( )
b) El trabajo no es lo que usted piensa que debería ser..... ( )
c) No satisface todas sus necesidades..... (✓)
d) Sus compañeras, compañeros y la empresa, institución, organización o escuela en la que labora no son perfectos..... ( )
e) Las gratificaciones y los reconocimientos son escasos..... (✓)
f) La desilusión y el desánimo crecen, se siente confundido..... ( )
g) Algo está mal, pero usted no puede detenerse a buscar el "por qué"..... ( )
h) Es típico que usted trabaje esforzándose más, para hacer sus sueños realidad..... ( )
i) El trabajar más no cambia nada..... ( )
j) Se siente más y más cansado, molesto y frustrado..... (✓)
k) Duda de su competencia y habilidad y empieza a perder la confianza en usted mismo..... ( )

TERCER GRADO

AGOTAMIENTO

a) Siente fatiga crónica e irritabilidad..... ( )
b) Cambios en los patrones de comida y sueño..... ( )
c) Conductas escapistas tales como: sexo, alcohol, drogas, fiestas o yéndose de parranda..... ( )
d) Se vuelve un indeciso..... ( )
e) Decae su productividad..... ( )
f) Su trabajo se deteriora; sus compañeros(as) y superiores lo comentan..... ( )

CUARTO GRADO

QUEMARSE O BURNOUT

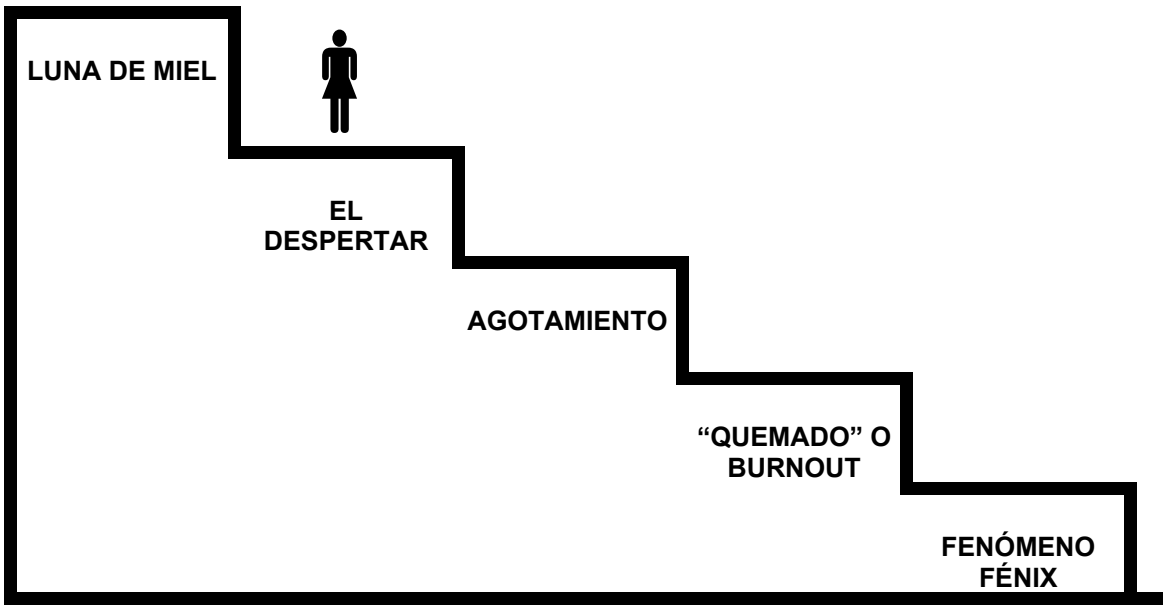
a) Siente desesperación..... ( )
b) Abrumadora sensación de fracaso..... ( )
c) Pérdida de autoestima y confianza en usted mismo(a)..... ( )
d) Se siente deprimido, solo y vacío..... ( )
e) La vida parece no tener sentido (“qué caso tiene”)
f) Pesimismo acerca del futuro..... ( )
g) Usted habla acerca de “renunciar y largarse”..... ( )
h) Está exhausto(a) física y mentalmente..... ( )
i) Decaimiento físico y mental..... ( )
j) Ideas suicidas..... ( )
k) Ataques cardiacos..... ( )

QUINTO GRADO

FENÓMENO FÉNIX

a) Como el Ave Fénix, usted “resurge de sus cenizas”..... ( )

¿En relación con tu trabajo, en qué escalón te encuentras en estos momentos? ¡Dibújate!



Después de que te ubicaste en alguna de las etapas anteriores (luna de miel, el despertar, el agotamiento, quemado o burnout, fenómeno Fénix) ¿Qué reflexiones te surgen?

No me encuentro satisfecha, pues creo que al dar más de mí en mi trabajo, éste no me valora, no me reconoce.

Me estoy fastidiando, veo que a las personas que no hacen nada les reconocen, aumentan el sueldo, les dan descansos, preferencias. ¡Me enoja mucho! No por envidia, sino por políticas, por amistades, porque no se lo han ganado.

¿Qué piensas que podrías hacer tú para mejorar tu situación?

Ir buscando nuevos campos de trabajo.

Relajarme y tomar las cosas con calma y dedicar más tiempo para mí.

Seguir insistiendo en el aumento de sueldo.

¿Qué piensas que podrían hacer las y los educadores de personas jóvenes y adultas, para mejorar su situación?

Actualizarnos. Estudiar más, pero darnos tiempo para nosotros mismos. Sensibilizar a las personas con quien trabajamos.

Nombre: Arizbé Apreza Cordero.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4° semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

El propósito de este cuestionario es conocer en qué etapa te encuentras en relación con tu situación laboral actual (luna de miel, el despertar, agotamiento, "quemado" o burnout, fenómeno Fénix). Te solicitamos que contestes de manera libre y sincera. Los datos que se obtengan son con fines de estudio. ¡Gracias por tu colaboración!

INSTRUCCIONES:

Lee cada uno de los incisos y escribe una "palomita" (✓) en el paréntesis de los enunciados que consideres que mejor reflejan la situación en la que te encuentras actualmente en relación con tu trabajo.

PRIMER GRADO

LA LUNA DE MIEL

a) El trabajo parece maravilloso..... ( )
b) Usted tiene energía y entusiasmo ilimitados..... ( )
c) Todo parece posible..... ( )
d) Ama el trabajo y el trabajo lo ama a usted..... ( )
e) Hay deleite en el trabajo, con los compañeros y con la empresa/institución/organización/escuela..... ( )
f) Piensa que este empleo puede satisfacer todos sus deseos y resolver todos sus problemas..... ( )

SEGUNDO GRADO

EL DESPERTAR

a) Sus expectativas iniciales no son reales..... ( )
b) El trabajo no es lo que usted piensa que debería ser..... (✓)
c) No satisface todas sus necesidades..... (✓)
d) Sus compañeras, compañeros y la empresa, institución, organización o escuela en la que labora no son perfectos..... (✓)
e) Las gratificaciones y los reconocimientos son escasos..... (✓)
f) La desilusión y el desánimo crecen, se siente confundido..... (✓)
g) Algo está mal, pero usted no puede detenerse a buscar el "por qué"..... (✓)
h) Es típico que usted trabaje esforzándose más, para hacer sus sueños realidad..... (✓)
i) El trabajar más no cambia nada..... ( )
j) Se siente más y más cansado, molesto y frustrado..... (✓)
k) Duda de su competencia y habilidad y empieza a perder la confianza en usted mismo..... (✓)

TERCER GRADO

AGOTAMIENTO

a) Siente fatiga crónica e irritabilidad..... (✓)
b) Cambios en los patrones de comida y sueño..... (✓)
c) Conductas escapistas tales como: sexo, alcohol, drogas, fiestas o yéndose de parranda..... ( )
d) Se vuelve un indeciso..... ( )
e) Decae su productividad..... (✓)
f) Su trabajo se deteriora; sus compañeros(as) y superiores lo comentan..... ( )

CUARTO GRADO

QUEMARSE O BURNOUT

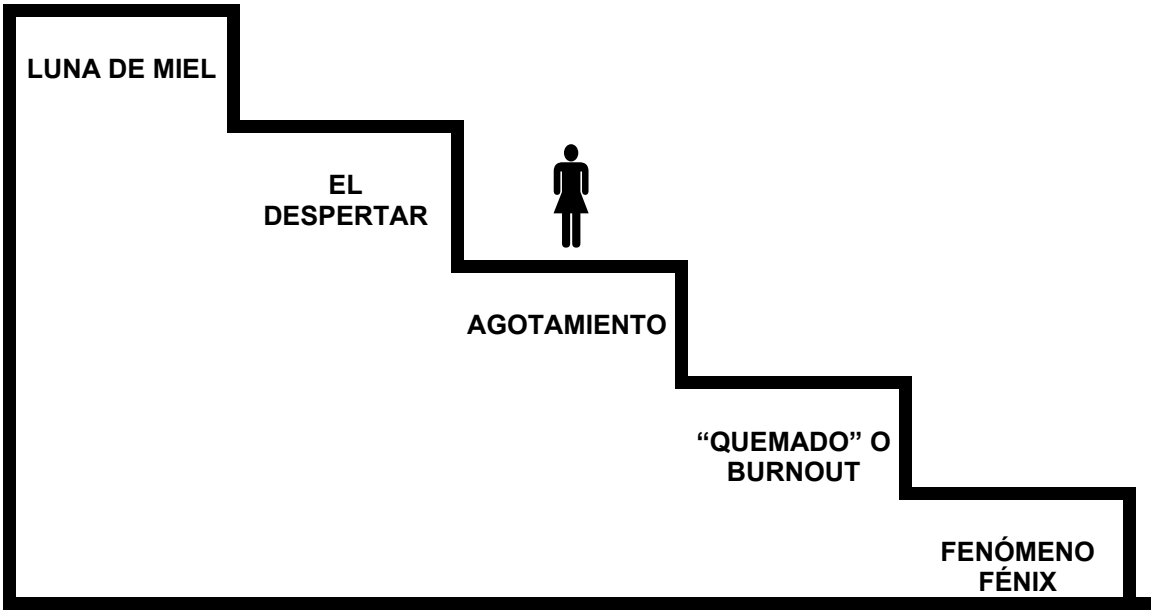
a) Siente desesperación..... (✓)
b) Abrumadora sensación de fracaso..... (✓)
c) Pérdida de autoestima y confianza en usted mismo(a)..... (✓)
d) Se siente deprimido, solo y vacío..... (✓)
e) La vida parece no tener sentido ("qué caso tiene")
f) Pesimismo acerca del futuro..... ( )
g) Usted habla acerca de "renunciar y largarse"..... (✓)
h) Está exhausto(a) física y mentalmente..... (✓)
i) Decaimiento físico y mental..... (✓)
j) Ideas suicidas..... ( )
k) Ataques cardiacos..... ( )

QUINTO GRADO

FENÓMENO FÉNIX

a) Como el Ave Fénix, usted "resurge de sus cenizas"..... ( )

¿En relación con tu trabajo, en qué escalón te encuentras en estos momentos? ¡Dibújate!



Después de que te ubicaste en alguna de las etapas anteriores (luna de miel, el despertar, el agotamiento, quemado o burnout, fenómeno Fénix) ¿Qué reflexiones te surgen?

Desde mi perspectiva creo que los problemas los he dejado avanzar demasiado sin tomar en cuenta mi salud ya que no visito al médico para poder solucionar los problemas orgánicos que tengo, todo esto lo he venido haciendo sin medir las consecuencias, ya que para mí lo primero era el trabajo, pero ahora me estoy dando cuenta que debo pensar únicamente en que yo soy muy importante, que debo quererme y cuidarme para poder recuperar un poco la salud perdida.

También estoy cometiendo demasiados errores, en primer lugar en la inseguridad que siento al hablar, al escribir, al realizar tal o cual cosa, a la inseguridad de tomar decisiones.

¿Qué piensas que podrías hacer tú para mejorar tu situación?

Debo primero que nada no estresarme y acudir lo más pronto posible al médico, ya no resistirme a mí misma y no llegar más al agotamiento físico y mental, debo detener las preocupaciones y la ansiedad.

¿Qué piensas que podrían hacer las y los educadores de personas jóvenes y adultas, para mejorar su situación?

Que tengan acceso a una educación significativa que responda a sus necesidades e intereses, que integren sus conocimientos para mejorar su desenvolvimiento en los diferentes ámbitos de su vida, que fortalezca sus actitudes y sus valores para mejorar su desarrollo personal y familiar, para que cuenten con elementos para continuar aprendiendo a lo largo de su vida.

Nombre: Salvadora Montes Galicia.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4° semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

El propósito de este cuestionario es conocer en qué etapa te encuentras en relación con tu situación laboral actual (luna de miel, el despertar, agotamiento, "quemado" o burnout, fenómeno Fénix). Te solicitamos que contestes de manera libre y sincera. Los datos que se obtengan son con fines de estudio. ¡Gracias por tu colaboración!

INSTRUCCIONES:

Lee cada uno de los incisos y escribe una "palomita" (✓) en el paréntesis de los enunciados que consideres que mejor reflejan la situación en la que te encuentras actualmente en relación con tu trabajo.

PRIMER GRADO

LA LUNA DE MIEL

a) El trabajo parece maravilloso..... ( )
b) Usted tiene energía y entusiasmo ilimitados..... ( )
c) Todo parece posible..... (✓)
d) Ama el trabajo y el trabajo lo ama a usted..... (✓)
e) Hay deleite en el trabajo, con los compañeros y con la empresa/institución/organización/escuela..... (✓)
f) Piensa que este empleo puede satisfacer todos sus deseos y resolver todos sus problemas..... ( )

SEGUNDO GRADO

EL DESPERTAR

a) Sus expectativas iniciales no son reales..... ( )
b) El trabajo no es lo que usted piensa que debería ser..... ( )
c) No satisface todas sus necesidades..... ( )
d) Sus compañeras, compañeros y la empresa, institución, organización o escuela en la que labora no son perfectos..... ( )
e) Las gratificaciones y los reconocimientos son escasos..... (✓)
f) La desilusión y el desánimo crecen, se siente confundido..... ( )
g) Algo está mal, pero usted no puede detenerse a buscar el "por qué"..... ( )
h) Es típico que usted trabaje esforzándose más, para hacer sus sueños realidad..... ( )
i) El trabajar más no cambia nada..... ( )
j) Se siente más y más cansado, molesto y frustrado..... ( )
k) Duda de su competencia y habilidad y empieza a perder la confianza en usted mismo..... ( )

TERCER GRADO

AGOTAMIENTO

a) Siente fatiga crónica e irritabilidad..... ( )
b) Cambios en los patrones de comida y sueño..... ( )
c) Conductas escapistas tales como: sexo, alcohol, drogas, fiestas o yéndose de parranda..... ( )
d) Se vuelve un indeciso..... ( )
e) Decae su productividad..... ( )
f) Su trabajo se deteriora; sus compañeros(as) y superiores lo comentan..... ( )

CUARTO GRADO

QUEMARSE O BURNOUT

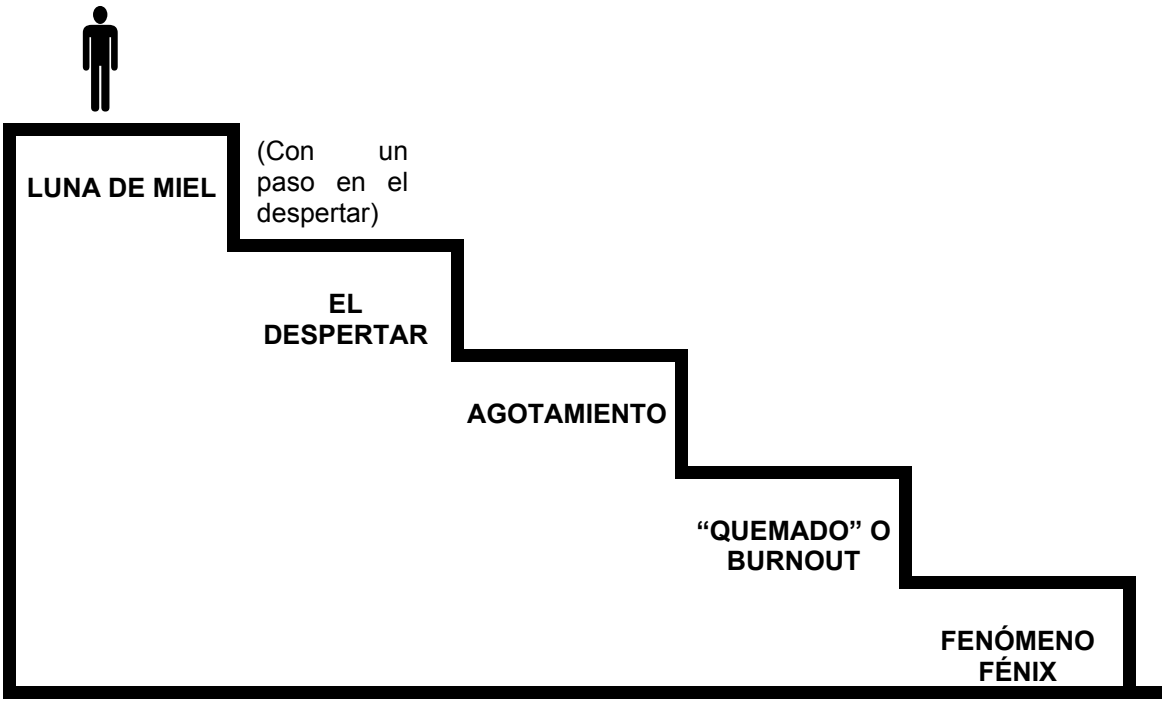
a) Siente desesperación..... ( )
b) Abrumadora sensación de fracaso..... ( )
c) Pérdida de autoestima y confianza en usted mismo(a)..... ( )
d) Se siente deprimido, solo y vacío..... ( )
e) La vida parece no tener sentido ("qué caso tiene")
f) Pesimismo acerca del futuro..... ( )
g) Usted habla acerca de "renunciar y largarse"..... ( )
h) Está exhausto(a) física y mentalmente..... ( )
i) Decaimiento físico y mental..... ( )
j) Ideas suicidas..... ( )
k) Ataques cardiacos..... ( )

QUINTO GRADO

FENÓMENO FÉNIX

a) Como el Ave Fénix, usted "resurge de sus cenizas"..... ( )

¿En relación con tu trabajo, en qué escalón te encuentras en estos momentos? ¡Dibújate!



Después de que te ubicaste en alguna de las etapas anteriores (luna de miel, el despertar, el agotamiento, quemado o burnout, fenómeno Fénix) ¿Qué reflexiones te surgen?

Que el trabajo no lo es todo ni es siempre lo mismo, a lo largo de mis 24 años de servicio he desempeñado diversas prácticas que de alguna manera han diversificado mis actividades, además de que he combinado cursos, carreras, etc. Por ejemplo, ahora mismo trabajo como director, pero participo en *Barrera Magisterial** hago una Maestría y hago un diplomado. Creo que todo ello me ayuda a ver las cosas siempre diferentes.

(*Nota.- Se refiere, irónicamente, a la *Carrera Magisterial*, que en los hechos se convierte en una barrera y un filtro al poner una serie de requisitos para que en vez de dar un aumento salarial generalizado para todo el magisterio se dan estímulos económicos sólo a unos maestros, dejando fuera a la mayoría).

¿Qué piensas que podrías hacer tú para mejorar tu situación?

Yo creo que en cierta forma es una situación personal de verse participativo y activo en todas las situaciones laborales, no dejar de participar en todos los ámbitos.

¿Qué piensas que podrían hacer las y los educadores de personas jóvenes y adultas, para mejorar su situación?

Ocupar sus áreas de responsabilidad y ejercerla. Es evidente que el ámbito requiere, demanda, un cambio, pero sólo se puede dar si todos hacemos algo.
Nombre: Gerónimo Mendoza Santana.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4° semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

El propósito de este cuestionario es conocer en qué etapa te encuentras en relación con tu situación laboral actual (luna de miel, el despertar, agotamiento, "quemado" o burnout, fenómeno Fénix). Te solicitamos que contestes de manera libre y sincera. Los datos que se obtengan son con fines de estudio. ¡Gracias por tu colaboración!

INSTRUCCIONES:

Lee cada uno de los incisos y escribe una "palomita" (✓) en el paréntesis de los enunciados que consideres que mejor reflejan la situación en la que te encuentras actualmente en relación con tu trabajo.

PRIMER GRADO

LA LUNA DE MIEL

a) El trabajo parece maravilloso..... ( )
b) Usted tiene energía y entusiasmo ilimitados..... ( )
c) Todo parece posible..... (✓)
d) Ama el trabajo y el trabajo lo ama a usted..... ( )
e) Hay deleite en el trabajo, con los compañeros y con la empresa/institución/organización/escuela..... ( )
f) Piensa que este empleo puede satisfacer todos sus deseos y resolver todos sus problemas..... ( )

SEGUNDO GRADO

EL DESPERTAR

a) Sus expectativas iniciales no son reales..... ( )
b) El trabajo no es lo que usted piensa que debería ser..... ( )
c) No satisface todas sus necesidades..... ( )
d) Sus compañeras, compañeros y la empresa, institución, organización o escuela en la que labora no son perfectos..... (✓)
e) Las gratificaciones y los reconocimientos son escasos..... ( )
f) La desilusión y el desánimo crecen, se siente confundido..... ( )
g) Algo está mal, pero usted no puede detenerse a buscar el "por qué"..... ( )
h) Es típico que usted trabaje esforzándose más, para hacer sus sueños realidad..... ( )
i) El trabajar más no cambia nada..... ( )
j) Se siente más y más cansado, molesto y frustrado..... ( )
k) Duda de su competencia y habilidad y empieza a perder la confianza en usted mismo..... ( )

TERCER GRADO

AGOTAMIENTO

a) Siente fatiga crónica e irritabilidad..... ( )
b) Cambios en los patrones de comida y sueño..... ( )
c) Conductas escapistas tales como: sexo, alcohol, drogas, fiestas o yéndose de parranda..... ( )
d) Se vuelve un indeciso..... ( )
e) Decae su productividad..... ( )
f) Su trabajo se deteriora; sus compañeros(as) y superiores lo comentan..... ( )

CUARTO GRADO

QUEMARSE O BURNOUT

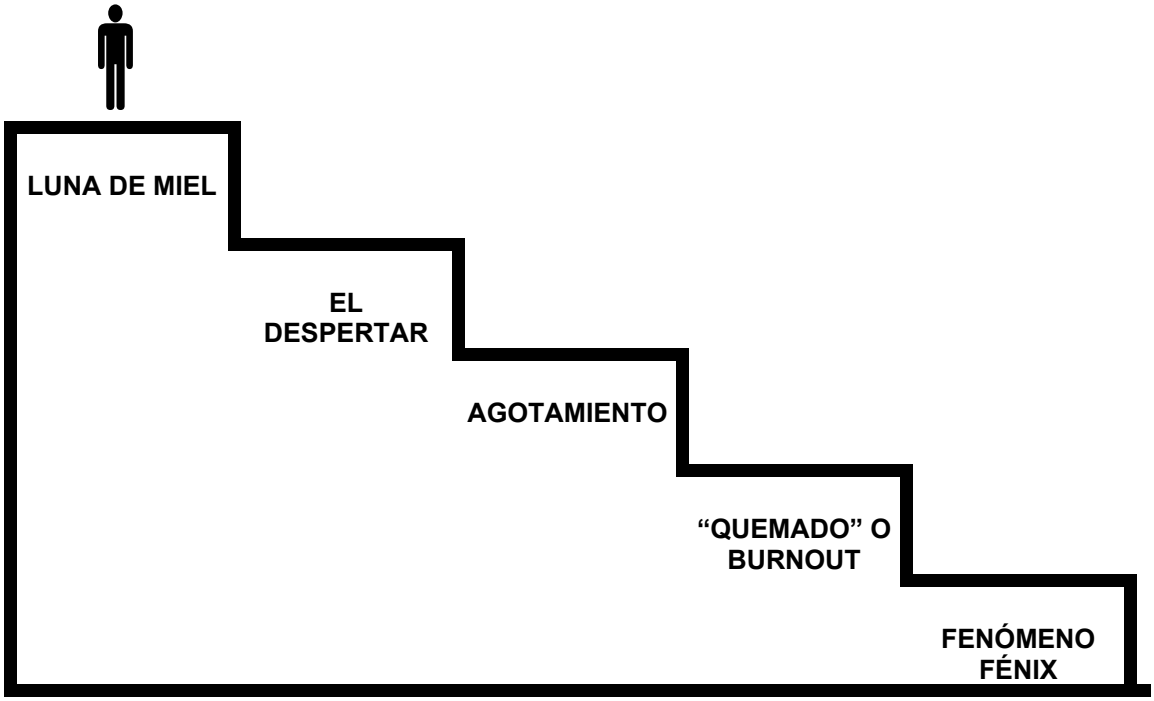
a) Siente desesperación..... ( )
b) Abrumadora sensación de fracaso..... ( )
c) Pérdida de autoestima y confianza en usted mismo(a)..... ( )
d) Se siente deprimido, solo y vacío..... ( )
e) La vida parece no tener sentido (“qué caso tiene”)
f) Pesimismo acerca del futuro..... ( )
g) Usted habla acerca de “renunciar y largarse”..... ( )
h) Está exhausto(a) física y mentalmente..... ( )
i) Decaimiento físico y mental..... ( )
j) Ideas suicidas..... ( )
k) Ataques cardiacos..... ( )

QUINTO GRADO

FENÓMENO FÉNIX

a) Como el Ave Fénix, usted “resurge de sus cenizas”..... ( )

¿En relación con tu trabajo, en qué escalón te encuentras en estos momentos? ¡Dibújate!



Después de que te ubicaste en alguna de las etapas anteriores (luna de miel, el despertar, el agotamiento, quemado o burnout, fenómeno Fénix) ¿Qué reflexiones te surgen?

2) Es necesario seguir luchando para inducir a los compañeros, familiares y el barrio a seguir nuestro ejemplo.

3) Tener y buscar continuamente el apoyo de la familia en todas las tareas que se emprendan. Evitar distanciamientos.

4) Apoyar continuamente a la familia y practicar el diálogo.

5) Tener conciencia de que practicando actividades nos asegura un lugar en este mundo.

6) Ser participativo en todas las acciones que beneficien a la colectividad.

7) Seguirme capacitando para mejorar el proceso enseñanza-aprendizaje.

8) Ser respetuoso y tolerante en el contexto donde se vive y se trabaja.

9) Aportar nuestra experiencia personal.

¿Qué piensas que podrías hacer tú para mejorar tu situación?

1) Tener disposición y ánimo para el mejoramiento personal.

2) Capacitarme para mejorar la eficiencia en mi trabajo.

3) Ser tolerante y comprensivo con mis semejantes.

4) Dialogar y conocer a mis alumnos.

5) Cumplir con las tareas que me asignen en mi trabajo.

6) Dialogar y conocer a mis compañeros de trabajo y directivos de mi centro de trabajo.

7) Participar en las actividades del centro de trabajo relacionadas con mi especialidad.

¿Qué piensas que podrían hacer las y los educadores de personas jóvenes y adultas, para mejorar su situación?

1) Identificarse y dialogar con la comunidad donde se trabaja.

2) Conocer a los sujetos educativos a través del diálogo con cada uno de ellos.

3) Presentarse e identificarse con las autoridades y líderes de la comunidad, participando en las actividades que están desarrollando.

4) Capacitarse para mejorar el proceso enseñanza-aprendizaje.

5) Integrarse, es decir, irse a vivir a la comunidad donde desarrollan su trabajo.

6) Aprovechar y practicar sus múltiples experiencias.

Nombre: José Oliveros Flores.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4° semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

El propósito de este cuestionario es conocer en qué etapa te encuentras en relación con tu situación laboral actual (luna de miel, el despertar, agotamiento, "quemado" o burnout, fenómeno Fénix). Te solicitamos que contestes de manera libre y sincera. Los datos que se obtengan son con fines de estudio. ¡Gracias por tu colaboración!

INSTRUCCIONES:

Lee cada uno de los incisos y escribe una "palomita" (✓) en el paréntesis de los enunciados que consideres que mejor reflejan la situación en la que te encuentras actualmente en relación con tu trabajo.

PRIMER GRADO

LA LUNA DE MIEL

a) El trabajo parece maravilloso..... (✓)
b) Usted tiene energía y entusiasmo ilimitados..... (✓)
c) Todo parece posible..... (✓)
d) Ama el trabajo y el trabajo lo ama a usted..... (✓)
e) Hay deleite en el trabajo, con los compañeros y con la empresa/institución/organización/escuela..... ( )
f) Piensa que este empleo puede satisfacer todos sus deseos y resolver todos sus problemas..... ( )

SEGUNDO GRADO

EL DESPERTAR

a) Sus expectativas iniciales no son reales..... ( )
b) El trabajo no es lo que usted piensa que debería ser..... ( )
c) No satisface todas sus necesidades..... (✓)
d) Sus compañeras, compañeros y la empresa, institución, organización o escuela en la que labora no son perfectos..... ( )
e) Las gratificaciones y los reconocimientos son escasos..... ( )
f) La desilusión y el desánimo crecen, se siente confundido..... ( )
g) Algo está mal, pero usted no puede detenerse a buscar el "por qué"..... ( )
h) Es típico que usted trabaje esforzándose más, para hacer sus sueños realidad..... ( )
i) El trabajar más no cambia nada..... ( )
j) Se siente más y más cansado, molesto y frustrado..... ( )
k) Duda de su competencia y habilidad y empieza a perder la confianza en usted mismo..... ( )

TERCER GRADO

AGOTAMIENTO

a) Siente fatiga crónica e irritabilidad..... ( )
b) Cambios en los patrones de comida y sueño..... ( )
c) Conductas escapistas tales como: sexo, alcohol, drogas, fiestas o yéndose de parranda..... ( )
d) Se vuelve un indeciso..... ( )
e) Decae su productividad..... ( )
f) Su trabajo se deteriora; sus compañeros(as) y superiores lo comentan..... ( )

CUARTO GRADO

QUEMARSE O BURNOUT

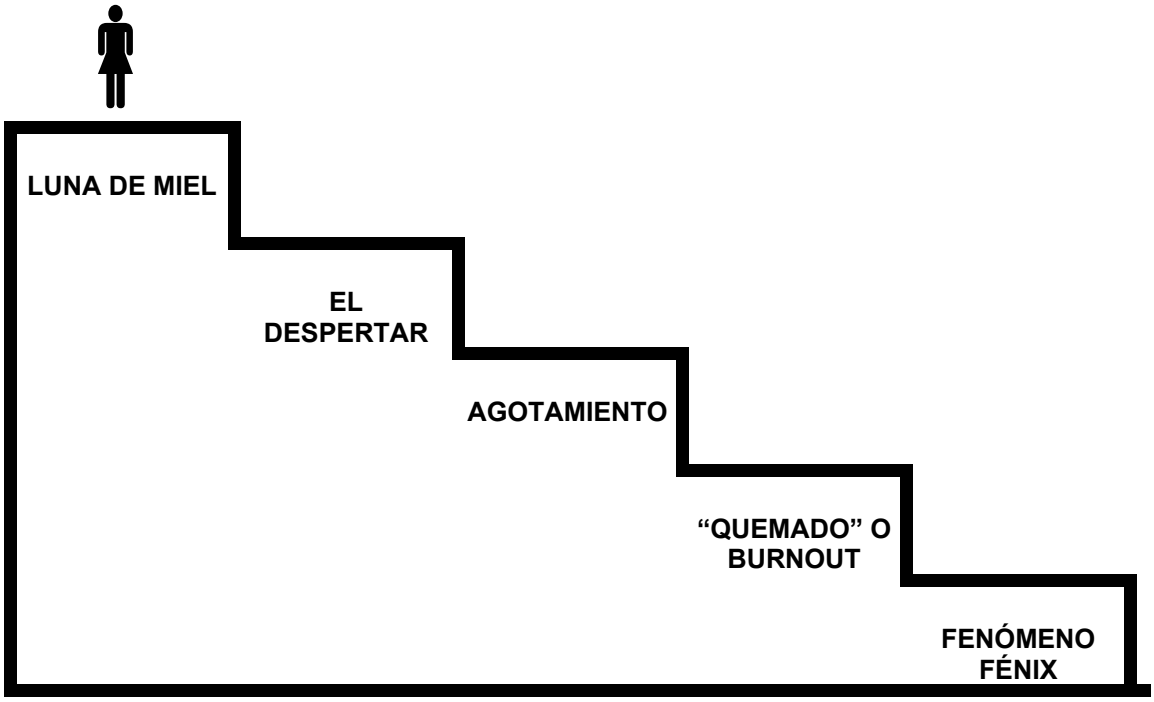
a) Siente desesperación..... ( )
b) Abrumadora sensación de fracaso..... ( )
c) Pérdida de autoestima y confianza en usted mismo(a)..... (✓)
d) Se siente deprimido, solo y vacío..... (✓)
e) La vida parece no tener sentido (“qué caso tiene”)
f) Pesimismo acerca del futuro..... ( )
g) Usted habla acerca de “renunciar y largarse”..... ( )
h) Está exhausto(a) física y mentalmente..... ( )
i) Decaimiento físico y mental..... ( )
j) Ideas suicidas..... ( )
k) Ataques cardiacos..... ( )

QUINTO GRADO

FENÓMENO FÉNIX

a) Como el Ave Fénix, usted “resurge de sus cenizas”..... ( )

¿En relación con tu trabajo, en qué escalón te encuentras en estos momentos? ¡Dibújate!



Después de que te ubicaste en alguna de las etapas anteriores (luna de miel, el despertar, el agotamiento, quemado o burnout, fenómeno Fénix) ¿Qué reflexiones te surgen?

Que algunas ocasiones hacemos las cosas sin razonarlas y sin saber por qué. Sobre todo en el trabajo lo vemos por obligación y necesidad no por el gusto de hacerlo.

Nuestras actividades diarias las vemos como rutinas, no nos detenemos tampoco a ver su análisis del cómo y por qué actúo o tomo ciertas determinaciones.

¿Qué piensas que podrías hacer tú para mejorar tu situación?

Soy más analítica a partir de las lecturas y además más conciente del por qué actúo lo que podría hacer es detenerme en la causa a diario del vivir, pensar, actuar. La reflexión surge a partir del interés que tienes por la vida y por ser mejor cada día.

¿Qué piensas que podrían hacer las y los educadores de personas jóvenes y adultas, para mejorar su situación?

Ser personas que sepamos escuchar, pues nuestra vida diaria es activa y rápida, siempre estamos adelantando el futuro, en esta prisa no nos detenemos a reflexionar. Debemos ser reflexivos y transmitir esa reflexión a las nuevas generaciones.

Nombre: Laura Rosa Castillo.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4° semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

El propósito de este cuestionario es conocer en qué etapa te encuentras en relación con tu situación laboral actual (luna de miel, el despertar, agotamiento, "quemado" o burnout, fenómeno Fénix). Te solicitamos que contestes de manera libre y sincera. Los datos que se obtengan son con fines de estudio. ¡Gracias por tu colaboración!

INSTRUCCIONES:

Lee cada uno de los incisos y escribe una "palomita" (✓) en el paréntesis de los enunciados que consideres que mejor reflejan la situación en la que te encuentras actualmente en relación con tu trabajo.

PRIMER GRADO

LA LUNA DE MIEL

a) El trabajo parece maravilloso..... ( )
b) Usted tiene energía y entusiasmo ilimitados..... ( )
c) Todo parece posible..... ( )
d) Ama el trabajo y el trabajo lo ama a usted..... ( )
e) Hay deleite en el trabajo, con los compañeros y con la empresa/institución/organización/escuela..... ( )
f) Piensa que este empleo puede satisfacer todos sus deseos y resolver todos sus problemas..... ( )

SEGUNDO GRADO

EL DESPERTAR

a) Sus expectativas iniciales no son reales..... ( )
b) El trabajo no es lo que usted piensa que debería ser..... ( )
c) No satisface todas sus necesidades..... ( )
d) Sus compañeras, compañeros y la empresa, institución, organización o escuela en la que labora no son perfectos..... ( )
e) Las gratificaciones y los reconocimientos son escasos..... ( )
f) La desilusión y el desánimo crecen, se siente confundido..... ( )
g) Algo está mal, pero usted no puede detenerse a buscar el "por qué"..... ( )
h) Es típico que usted trabaje esforzándose más, para hacer sus sueños realidad..... ( )
i) El trabajar más no cambia nada..... ( )
j) Se siente más y más cansado, molesto y frustrado..... ( )
k) Duda de su competencia y habilidad y empieza a perder la confianza en usted mismo..... ( )

TERCER GRADO

AGOTAMIENTO

a) Siente fatiga crónica e irritabilidad..... ( )
b) Cambios en los patrones de comida y sueño..... (✓)
c) Conductas escapistas tales como: sexo, alcohol, drogas, fiestas o yéndose de parranda..... (✓)
d) Se vuelve un indeciso..... (✓)
e) Decae su productividad..... ( )
f) Su trabajo se deteriora; sus compañeros(as) y superiores lo comentan..... (✓)

CUARTO GRADO

QUEMARSE O BURNOUT

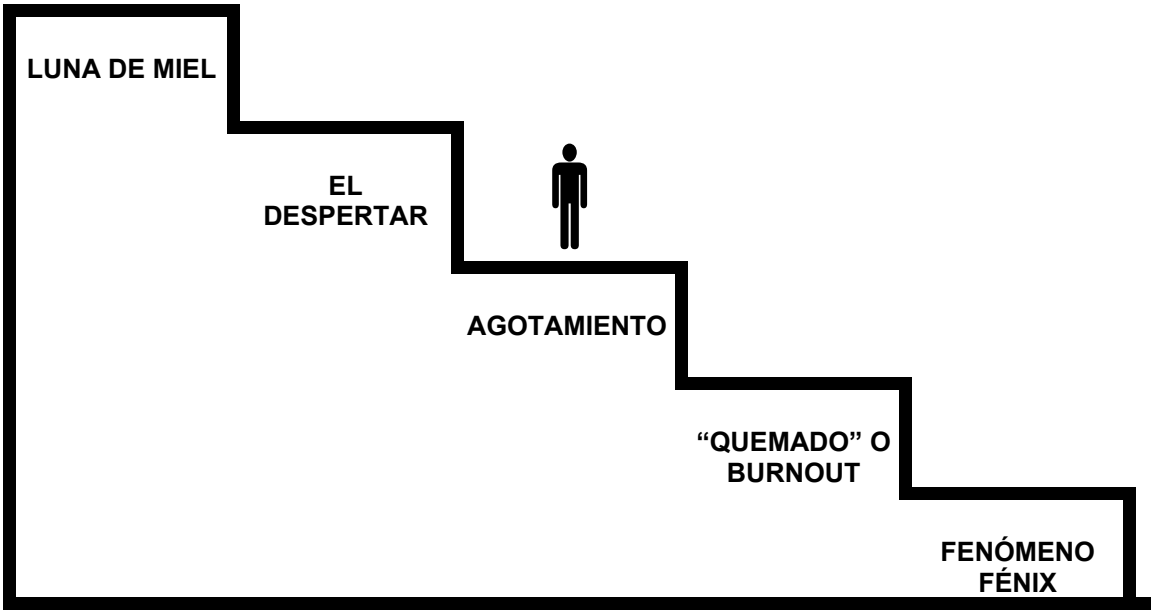
a) Siente desesperación..... ( )
b) Abrumadora sensación de fracaso..... ( )
c) Pérdida de autoestima y confianza en usted mismo(a)..... ( )
d) Se siente deprimido, solo y vacío..... ( )
e) La vida parece no tener sentido ("qué caso tiene")
f) Pesimismo acerca del futuro..... ( )
g) Usted habla acerca de "renunciar y largarse"..... ( )
h) Está exhausto(a) física y mentalmente..... ( )
i) Decaimiento físico y mental..... ( )
j) Ideas suicidas..... ( )
k) Ataques cardiacos..... ( )

QUINTO GRADO

FENÓMENO FÉNIX

a) Como el Ave Fénix, usted "resurge de sus cenizas"..... ( )

¿En relación con tu trabajo, en qué escalón te encuentras en estos momentos? ¡Dibújate!



Después de que te ubicaste en alguna de las etapas anteriores (luna de miel, el despertar, el agotamiento, quemado o burnout, fenómeno Fénix) ¿Qué reflexiones te surgen?

Primeramente tener unas pequeñas vacaciones, disfrutarlas, meditar, y al regresar planear el trabajo dando prioridad a asuntos que estén en mis manos solucionarlos, los que no, no preocuparme mucho y pasarlos a las autoridades correspondientes.

¿Qué piensas que podrías hacer tú para mejorar tu situación?

No ser tan desesperado.

Descansar.

No meterme o realizar más actividades de las que puedo hacer.

¿Qué piensas que podrían hacer las y los educadores de personas jóvenes y adultas, para mejorar su situación?

No preocuparse mucho.

Tomar días libres para entretenimiento o estancias familiares.

Ser más alegres.

Nombre: Carlos Ortega Gil.

ANEXO 8. Instrumento “Cuestionario sobre el burnout en las y los docentes”.

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y BURNOUT DEL (LA) DOCENTE

A continuación se presenta una serie de opiniones y vivencias referentes al trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas. Indique con qué frecuencia ha experimentado cada uno de ellos en los últimos meses.

*Marque **6** para indicar que está **totalmente en desacuerdo**.*
*Marque **5** para indicar que está **bastante en desacuerdo**.*
*Marque **4** cuando está **más bien en desacuerdo**.*
*Marque **3** para indicar que está **más bien de acuerdo**.*
*Marque **2** para indicar que está **bastante de acuerdo**.*
*Marque **1** para indicar que está **totalmente de acuerdo**.*

1 2 3 4 5 6	1. Me siento emocionalmente exhausto(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	2. Me siento deshecho al final de la jornada laboral.
1 2 3 4 5 6	3. Siento fatiga cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día de trabajo.
1 2 3 4 5 6	4. Creo que trato a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) como si fueran objetos impersonales.
1 2 3 4 5 6	5. Trabajar con gente todo el día es realmente una tensión para mí.
1 2 3 4 5 6	6. Abordo de forma muy efectiva los problemas de mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	7. Me siendo “quemado” a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	8. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	9. Me he vuelto más insensible hacia la gente desde que realizo este trabajo.
1 2 3 4 5 6	10. No me importa nada de lo que les suceda a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	11. Me siento con mucha energía.
1 2 3 4 5 6	12. Me siento frustrado(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	13. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
1 2 3 4 5 6	14. Trabajar directamente con la gente me provoca demasiado estrés.

1 2 3 4 5 6	15. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	16. Me siento muy animado(a) y contento(a) después de trabajar de forma cercana con mis alumnos(as) jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	17. He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo.
1 2 3 4 5 6	18. Siento que estoy al final de mis fuerzas.
1 2 3 4 5 6	19. Me resulta difícil imponerme a las y los estudiantes jóvenes y/o adultos(as) cuando adoptan posturas que considero incorrectas.
1 2 3 4 5 6	20. Me he abstenido de disciplinar a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) por temor a que pudieran tomar represalias.
1 2 3 4 5 6	21. Tengo estudiantes jóvenes y/o adultos(as) que hablan continuamente en clase.
1 2 3 4 5 6	22. Siento que tengo que repetir a mis estudiantes las mismas cosas una y otra vez.
1 2 3 4 5 6	23. Siento que los problemas de disciplina de unos cuantos estudiantes me quitan mucho tiempo de otros estudiantes.
1 2 3 4 5 6	24. Siento que no tengo un control adecuado de mis estudiantes.
1 2 3 4 5 6	25. Creo que mis alumnos(as) no responden de forma adecuada a mis enseñanzas.

Nombre:
Patricia Pérez Chávez.

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y BURNOUT DEL (LA) DOCENTE

A continuación se presenta una serie de opiniones y vivencias referentes al trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas. Indique con qué frecuencia ha experimentado cada uno de ellos en los últimos meses.

*Marque **6** para indicar que está **totalmente en desacuerdo**.*
*Marque **5** para indicar que está **bastante en desacuerdo**.*
*Marque **4** cuando está **más bien en desacuerdo**.*
*Marque **3** para indicar que está **más bien de acuerdo**.*
*Marque **2** para indicar que está **bastante de acuerdo**.*
*Marque **1** para indicar que está **totalmente de acuerdo**.*

1 2 3 4 5 6	1. Me siento emocionalmente exhausto(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	2. Me siento deshecho al final de la jornada laboral.
1 2 3 4 5 6	3. Siento fatiga cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día de trabajo.
1 2 3 4 5 6	4. Creo que trato a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) como si fueran objetos impersonales.
1 2 3 4 5 6	5. Trabajar con gente todo el día es realmente una tensión para mí.
1 2 3 4 5 6	6. Abordo de forma muy efectiva los problemas de mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	7. Me siendo “quemado” a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	8. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	9. Me he vuelto más insensible hacia la gente desde que realizo este trabajo.
1 2 3 4 5 6	10. No me importa nada de lo que les suceda a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	11. Me siento con mucha energía.
1 2 3 4 5 6	12. Me siento frustrado(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	13. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
1 2 3 4 5 6	14. Trabajar directamente con la gente me provoca demasiado estrés.

1 2 3 4 5 6	15. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	16. Me siento muy animado(a) y contento(a) después de trabajar de forma cercana con mis alumnos(as) jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	17. He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo.
1 2 3 4 5 6	18. Siento que estoy al final de mis fuerzas.
1 2 3 4 5 6	19. Me resulta difícil imponerme a las y los estudiantes jóvenes y/o adultos(as) cuando adoptan posturas que considero incorrectas.
1 2 3 4 5 6	20. Me he abstenido de disciplinar a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) por temor a que pudieran tomar represalias.
1 2 3 4 5 6	21. Tengo estudiantes jóvenes y/o adultos(as) que hablan continuamente en clase.
1 2 3 4 5 6	22. Siento que tengo que repetir a mis estudiantes las mismas cosas una y otra vez.
1 2 3 4 5 6	23. Siento que los problemas de disciplina de unos cuantos estudiantes me quitan mucho tiempo de otros estudiantes.
1 2 3 4 5 6	24. Siento que no tengo un control adecuado de mis estudiantes.
1 2 3 4 5 6	25. Creo que mis alumnos(as) no responden de forma adecuada a mis enseñanzas.

Nombre:
Sofía Urby Meza.

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y BURNOUT DEL (LA) DOCENTE

A continuación se presenta una serie de opiniones y vivencias referentes al trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas. Indique con qué frecuencia ha experimentado cada uno de ellos en los últimos meses.

*Marque **6** para indicar que está **totalmente en desacuerdo**.*
*Marque **5** para indicar que está **bastante en desacuerdo**.*
*Marque **4** cuando está **más bien en desacuerdo**.*
*Marque **3** para indicar que está **más bien de acuerdo**.*
*Marque **2** para indicar que está **bastante de acuerdo**.*
*Marque **1** para indicar que está **totalmente de acuerdo**.*

1 2 3 4 5 6	1. Me siento emocionalmente exhausto(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	2. Me siento deshecho al final de la jornada laboral.
1 2 3 4 5 6	3. Siento fatiga cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día de trabajo.
1 2 3 4 5 6	4. Creo que trato a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) como si fueran objetos impersonales.
1 2 3 4 5 6	5. Trabajar con gente todo el día es realmente una tensión para mí.
1 2 3 4 5 6	6. Abordo de forma muy efectiva los problemas de mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	7. Me siendo “quemado” a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	8. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	9. Me he vuelto más insensible hacia la gente desde que realizo este trabajo.
1 2 3 4 5 6	10. No me importa nada de lo que les suceda a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	11. Me siento con mucha energía.
1 2 3 4 5 6	12. Me siento frustrado(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	13. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
1 2 3 4 5 6	14. Trabajar directamente con la gente me provoca demasiado estrés.

1 2 3 4 5 6	15. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	16. Me siento muy animado(a) y contento(a) después de trabajar de forma cercana con mis alumnos(as) jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	17. He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo.
1 2 3 4 5 6	18. Siento que estoy al final de mis fuerzas.
1 2 3 4 5 6	19. Me resulta difícil imponerme a las y los estudiantes jóvenes y/o adultos(as) cuando adoptan posturas que considero incorrectas.
1 2 3 4 5 6	20. Me he abstenido de disciplinar a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) por temor a que pudieran tomar represalias.
1 2 3 4 5 6	21. Tengo estudiantes jóvenes y/o adultos(as) que hablan continuamente en clase.
1 2 3 4 5 6	22. Siento que tengo que repetir a mis estudiantes las mismas cosas una y otra vez.
1 2 3 4 5 6	23. Siento que los problemas de disciplina de unos cuantos estudiantes me quitan mucho tiempo de otros estudiantes.
1 2 3 4 5 6	24. Siento que no tengo un control adecuado de mis estudiantes.
1 2 3 4 5 6	25. Creo que mis alumnos(as) no responden de forma adecuada a mis enseñanzas.

Nombre:
Verónica Macrina.

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y BURNOUT DEL (LA) DOCENTE

A continuación se presenta una serie de opiniones y vivencias referentes al trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas. Indique con qué frecuencia ha experimentado cada uno de ellos en los últimos meses.

*Marque **6** para indicar que está **totalmente en desacuerdo**.*
*Marque **5** para indicar que está **bastante en desacuerdo**.*
*Marque **4** cuando está **más bien en desacuerdo**.*
*Marque **3** para indicar que está **más bien de acuerdo**.*
*Marque **2** para indicar que está **bastante de acuerdo**.*
*Marque **1** para indicar que está **totalmente de acuerdo**.*

1 2 3 4 5 6	1. Me siento emocionalmente exhausto(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	2. Me siento deshecho al final de la jornada laboral.
1 2 3 4 5 6	3. Siento fatiga cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día de trabajo.
1 2 3 4 5 6	4. Creo que trato a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) como si fueran objetos impersonales.
1 2 3 4 5 6	5. Trabajar con gente todo el día es realmente una tensión para mí.
1 2 3 4 5 6	6. Abordo de forma muy efectiva los problemas de mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	7. Me siendo “quemado” a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	8. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	9. Me he vuelto más insensible hacia la gente desde que realizo este trabajo.
1 2 3 4 5 6	10. No me importa nada de lo que les suceda a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	11. Me siento con mucha energía.
1 2 3 4 5 6	12. Me siento frustrado(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	13. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
1 2 3 4 5 6	14. Trabajar directamente con la gente me provoca demasiado estrés.

1 2 3 4 5 6	15. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	16. Me siento muy animado(a) y contento(a) después de trabajar de forma cercana con mis alumnos(as) jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	17. He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo.
1 2 3 4 5 6	18. Siento que estoy al final de mis fuerzas.
1 2 3 4 5 6	19. Me resulta difícil imponerme a las y los estudiantes jóvenes y/o adultos(as) cuando adoptan posturas que considero incorrectas.
1 2 3 4 5 6	20. Me he abstenido de disciplinar a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) por temor a que pudieran tomar represalias.
1 2 3 4 5 6	21. Tengo estudiantes jóvenes y/o adultos(as) que hablan continuamente en clase.
1 2 3 4 5 6	22. Siento que tengo que repetir a mis estudiantes las mismas cosas una y otra vez.
1 2 3 4 5 6	23. Siento que los problemas de disciplina de unos cuantos estudiantes me quitan mucho tiempo de otros estudiantes.
1 2 3 4 5 6	24. Siento que no tengo un control adecuado de mis estudiantes.
1 2 3 4 5 6	25. Creo que mis alumnos(as) no responden de forma adecuada a mis enseñanzas.

Nombre:
Juan Manuel Moreno Bonet.

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y BURNOUT DEL (LA) DOCENTE

A continuación se presenta una serie de opiniones y vivencias referentes al trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas. Indique con qué frecuencia ha experimentado cada uno de ellos en los últimos meses.

*Marque **6** para indicar que está **totalmente en desacuerdo**.*
*Marque **5** para indicar que está **bastante en desacuerdo**.*
*Marque **4** cuando está **más bien en desacuerdo**.*
*Marque **3** para indicar que está **más bien de acuerdo**.*
*Marque **2** para indicar que está **bastante de acuerdo**.*
*Marque **1** para indicar que está **totalmente de acuerdo**.*

1 2 3 4 5 6	1. Me siento emocionalmente exhausto(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	2. Me siento deshecho al final de la jornada laboral.
1 2 3 4 5 6	3. Siento fatiga cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día de trabajo.
1 2 3 4 5 6	4. Creo que trato a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) como si fueran objetos impersonales.
1 2 3 4 5 6	5. Trabajar con gente todo el día es realmente una tensión para mí.
1 2 3 4 5 6	6. Abordo de forma muy efectiva los problemas de mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	7. Me siendo “quemado” a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	8. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	9. Me he vuelto más insensible hacia la gente desde que realizo este trabajo.
1 2 3 4 5 6	10. No me importa nada de lo que les suceda a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	11. Me siento con mucha energía.
1 2 3 4 5 6	12. Me siento frustrado(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	13. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
1 2 3 4 5 6	14. Trabajar directamente con la gente me provoca demasiado estrés.

1 2 3 4 5 6	15. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	16. Me siento muy animado(a) y contento(a) después de trabajar de forma cercana con mis alumnos(as) jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	17. He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo.
1 2 3 4 5 6	18. Siento que estoy al final de mis fuerzas.
1 2 3 4 5 6	19. Me resulta difícil imponerme a las y los estudiantes jóvenes y/o adultos(as) cuando adoptan posturas que considero incorrectas.
1 2 3 4 5 6	20. Me he abstenido de disciplinar a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) por temor a que pudieran tomar represalias.
1 2 3 4 5 6	21. Tengo estudiantes jóvenes y/o adultos(as) que hablan continuamente en clase.
1 2 3 4 5 6	22. Siento que tengo que repetir a mis estudiantes las mismas cosas una y otra vez.
1 2 3 4 5 6	23. Siento que los problemas de disciplina de unos cuantos estudiantes me quitan mucho tiempo de otros estudiantes.
1 2 3 4 5 6	24. Siento que no tengo un control adecuado de mis estudiantes.
1 2 3 4 5 6	25. Creo que mis alumnos(as) no responden de forma adecuada a mis enseñanzas.

Nombre:
Ma. Martha Álvarez Barragán.

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y BURNOUT DEL (LA) DOCENTE

A continuación se presenta una serie de opiniones y vivencias referentes al trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas. Indique con qué frecuencia ha experimentado cada uno de ellos en los últimos meses.

*Marque **6** para indicar que está **totalmente en desacuerdo**.*
*Marque **5** para indicar que está **bastante en desacuerdo**.*
*Marque **4** cuando está **más bien en desacuerdo**.*
*Marque **3** para indicar que está **más bien de acuerdo**.*
*Marque **2** para indicar que está **bastante de acuerdo**.*
*Marque **1** para indicar que está **totalmente de acuerdo**.*

1 2 3 4 5 6	1. Me siento emocionalmente exhausto(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	2. Me siento deshecho al final de la jornada laboral.
1 2 3 4 5 6	3. Siento fatiga cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día de trabajo.
1 2 3 4 5 6	4. Creo que trato a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) como si fueran objetos impersonales.
1 2 3 4 5 6	5. Trabajar con gente todo el día es realmente una tensión para mí.
1 2 3 4 5 6	6. Abordo de forma muy efectiva los problemas de mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	7. Me siendo “quemado” a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	8. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	9. Me he vuelto más insensible hacia la gente desde que realizo este trabajo.
1 2 3 4 5 6	10. No me importa nada de lo que les suceda a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	11. Me siento con mucha energía.
1 2 3 4 5 6	12. Me siento frustrado(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	13. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
1 2 3 4 5 6	14. Trabajar directamente con la gente me provoca demasiado estrés.

1 2 3 4 5 6	15. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	16. Me siento muy animado(a) y contento(a) después de trabajar de forma cercana con mis alumnos(as) jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	17. He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo.
1 2 3 4 5 6	18. Siento que estoy al final de mis fuerzas.
1 2 3 4 5 6	19. Me resulta difícil imponerme a las y los estudiantes jóvenes y/o adultos(as) cuando adoptan posturas que considero incorrectas.
1 2 3 4 5 6	20. Me he abstenido de disciplinar a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) por temor a que pudieran tomar represalias.
1 2 3 4 5 6	21. Tengo estudiantes jóvenes y/o adultos(as) que hablan continuamente en clase.
1 2 3 4 5 6	22. Siento que tengo que repetir a mis estudiantes las mismas cosas una y otra vez.
1 2 3 4 5 6	23. Siento que los problemas de disciplina de unos cuantos estudiantes me quitan mucho tiempo de otros estudiantes.
1 2 3 4 5 6	24. Siento que no tengo un control adecuado de mis estudiantes.
1 2 3 4 5 6	25. Creo que mis alumnos(as) no responden de forma adecuada a mis enseñanzas.

Nombre:
Elbia Escobar Rodríguez.

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y BURNOUT DEL (LA) DOCENTE

A continuación se presenta una serie de opiniones y vivencias referentes al trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas. Indique con qué frecuencia ha experimentado cada uno de ellos en los últimos meses.

*Marque **6** para indicar que está **totalmente en desacuerdo**.*
*Marque **5** para indicar que está **bastante en desacuerdo**.*
*Marque **4** cuando está **más bien en desacuerdo**.*
*Marque **3** para indicar que está **más bien de acuerdo**.*
*Marque **2** para indicar que está **bastante de acuerdo**.*
*Marque **1** para indicar que está **totalmente de acuerdo**.*

1 2 3 4 5 6	1. Me siento emocionalmente exhausto(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	2. Me siento deshecho al final de la jornada laboral.
1 2 3 4 5 6	3. Siento fatiga cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día de trabajo.
1 2 3 4 5 6	4. Creo que trato a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) como si fueran objetos impersonales.
1 2 3 4 5 6	5. Trabajar con gente todo el día es realmente una tensión para mí.
1 2 3 4 5 6	6. Abordo de forma muy efectiva los problemas de mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	7. Me siendo “quemado” a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	8. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	9. Me he vuelto más insensible hacia la gente desde que realizo este trabajo.
1 2 3 4 5 6	10. No me importa nada de lo que les suceda a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	11. Me siento con mucha energía.
1 2 3 4 5 6	12. Me siento frustrado(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	13. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
1 2 3 4 5 6	14. Trabajar directamente con la gente me provoca demasiado estrés.

1 2 3 4 5 6	15. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	16. Me siento muy animado(a) y contento(a) después de trabajar de forma cercana con mis alumnos(as) jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	17. He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo.
1 2 3 4 5 6	18. Siento que estoy al final de mis fuerzas.
1 2 3 4 5 6	19. Me resulta difícil imponerme a las y los estudiantes jóvenes y/o adultos(as) cuando adoptan posturas que considero incorrectas.
1 2 3 4 5 6	20. Me he abstenido de disciplinar a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) por temor a que pudieran tomar represalias.
1 2 3 4 5 6	21. Tengo estudiantes jóvenes y/o adultos(as) que hablan continuamente en clase.
1 2 3 4 5 6	22. Siento que tengo que repetir a mis estudiantes las mismas cosas una y otra vez.
1 2 3 4 5 6	23. Siento que los problemas de disciplina de unos cuantos estudiantes me quitan mucho tiempo de otros estudiantes.
1 2 3 4 5 6	24. Siento que no tengo un control adecuado de mis estudiantes.
1 2 3 4 5 6	25. Creo que mis alumnos(as) no responden de forma adecuada a mis enseñanzas.

Nombre:
Margarita Meaney Martínez.

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y BURNOUT DEL (LA) DOCENTE

A continuación se presenta una serie de opiniones y vivencias referentes al trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas. Indique con qué frecuencia ha experimentado cada uno de ellos en los últimos meses.

*Marque **6** para indicar que está **totalmente en desacuerdo**.*
*Marque **5** para indicar que está **bastante en desacuerdo**.*
*Marque **4** cuando está **más bien en desacuerdo**.*
*Marque **3** para indicar que está **más bien de acuerdo**.*
*Marque **2** para indicar que está **bastante de acuerdo**.*
*Marque **1** para indicar que está **totalmente de acuerdo**.*

1 2 3 4 5 6	1. Me siento emocionalmente exhausto(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	2. Me siento deshecho al final de la jornada laboral.
1 2 3 4 5 6	3. Siento fatiga cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día de trabajo.
1 2 3 4 5 6	4. Creo que trato a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) como si fueran objetos impersonales.
1 2 3 4 5 6	5. Trabajar con gente todo el día es realmente una tensión para mí.
1 2 3 4 5 6	6. Abordo de forma muy efectiva los problemas de mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	7. Me siendo “quemado” a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	8. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	9. Me he vuelto más insensible hacia la gente desde que realizo este trabajo.
1 2 3 4 5 6	10. No me importa nada de lo que les suceda a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	11. Me siento con mucha energía.
1 2 3 4 5 6	12. Me siento frustrado(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	13. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
1 2 3 4 5 6	14. Trabajar directamente con la gente me provoca demasiado estrés.

1 2 3 4 5 6	15. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	16. Me siento muy animado(a) y contento(a) después de trabajar de forma cercana con mis alumnos(as) jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	17. He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo.
1 2 3 4 5 6	18. Siento que estoy al final de mis fuerzas.
1 2 3 4 5 6	19. Me resulta difícil imponerme a las y los estudiantes jóvenes y/o adultos(as) cuando adoptan posturas que considero incorrectas.
1 2 3 4 5 6	20. Me he abstenido de disciplinar a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) por temor a que pudieran tomar represalias.
1 2 3 4 5 6	21. Tengo estudiantes jóvenes y/o adultos(as) que hablan continuamente en clase.
1 2 3 4 5 6	22. Siento que tengo que repetir a mis estudiantes las mismas cosas una y otra vez.
1 2 3 4 5 6	23. Siento que los problemas de disciplina de unos cuantos estudiantes me quitan mucho tiempo de otros estudiantes.
1 2 3 4 5 6	24. Siento que no tengo un control adecuado de mis estudiantes.
1 2 3 4 5 6	25. Creo que mis alumnos(as) no responden de forma adecuada a mis enseñanzas.

Nombre:
Ma. Mercedes Aguilar García.

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y BURNOUT DEL (LA) DOCENTE

A continuación se presenta una serie de opiniones y vivencias referentes al trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas. Indique con qué frecuencia ha experimentado cada uno de ellos en los últimos meses.

*Marque **6** para indicar que está **totalmente en desacuerdo**.*
*Marque **5** para indicar que está **bastante en desacuerdo**.*
*Marque **4** cuando está **más bien en desacuerdo**.*
*Marque **3** para indicar que está **más bien de acuerdo**.*
*Marque **2** para indicar que está **bastante de acuerdo**.*
*Marque **1** para indicar que está **totalmente de acuerdo**.*

1 2 3 4 5 6	1. Me siento emocionalmente exhausto(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	2. Me siento deshecho al final de la jornada laboral.
1 2 3 4 5 6	3. Siento fatiga cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día de trabajo.
1 2 3 4 5 6	4. Creo que trato a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) como si fueran objetos impersonales.
1 2 3 4 5 6	5. Trabajar con gente todo el día es realmente una tensión para mí.
1 2 3 4 5 6	6. Abordo de forma muy efectiva los problemas de mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	7. Me siendo “quemado” a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	8. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	9. Me he vuelto más insensible hacia la gente desde que realizo este trabajo.
1 2 3 4 5 6	10. No me importa nada de lo que les suceda a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	11. Me siento con mucha energía.
1 2 3 4 5 6	12. Me siento frustrado(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	13. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
1 2 3 4 5 6	14. Trabajar directamente con la gente me provoca demasiado estrés.

1 2 3 4 5 6	15. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	16. Me siento muy animado(a) y contento(a) después de trabajar de forma cercana con mis alumnos(as) jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	17. He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo.
1 2 3 4 5 6	18. Siento que estoy al final de mis fuerzas.
1 2 3 4 5 6	19. Me resulta difícil imponerme a las y los estudiantes jóvenes y/o adultos(as) cuando adoptan posturas que considero incorrectas.
1 2 3 4 5 6	20. Me he abstenido de disciplinar a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) por temor a que pudieran tomar represalias.
1 2 3 4 5 6	21. Tengo estudiantes jóvenes y/o adultos(as) que hablan continuamente en clase.
1 2 3 4 5 6	22. Siento que tengo que repetir a mis estudiantes las mismas cosas una y otra vez.
1 2 3 4 5 6	23. Siento que los problemas de disciplina de unos cuantos estudiantes me quitan mucho tiempo de otros estudiantes.
1 2 3 4 5 6	24. Siento que no tengo un control adecuado de mis estudiantes.
1 2 3 4 5 6	25. Creo que mis alumnos(as) no responden de forma adecuada a mis enseñanzas.

Nombre:
Manuel Medina Vázquez.

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y BURNOUT DEL (LA) DOCENTE

A continuación se presenta una serie de opiniones y vivencias referentes al trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas. Indique con qué frecuencia ha experimentado cada uno de ellos en los últimos meses.

*Marque **6** para indicar que está **totalmente en desacuerdo**.*
*Marque **5** para indicar que está **bastante en desacuerdo**.*
*Marque **4** cuando está **más bien en desacuerdo**.*
*Marque **3** para indicar que está **más bien de acuerdo**.*
*Marque **2** para indicar que está **bastante de acuerdo**.*
*Marque **1** para indicar que está **totalmente de acuerdo**.*

1 2 3 4 5 6	1. Me siento emocionalmente exhausto(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	2. Me siento deshecho al final de la jornada laboral.
1 2 3 4 5 6	3. Siento fatiga cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día de trabajo.
1 2 3 4 5 6	4. Creo que trato a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) como si fueran objetos impersonales.
1 2 3 4 5 6	5. Trabajar con gente todo el día es realmente una tensión para mí.
1 2 3 4 5 6	6. Abordo de forma muy efectiva los problemas de mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	7. Me siendo “quemado” a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	8. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	9. Me he vuelto más insensible hacia la gente desde que realizo este trabajo.
1 2 3 4 5 6	10. No me importa nada de lo que les suceda a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	11. Me siento con mucha energía.
1 2 3 4 5 6	12. Me siento frustrado(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	13. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
1 2 3 4 5 6	14. Trabajar directamente con la gente me provoca demasiado estrés.

1 2 3 4 5 6	15. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	16. Me siento muy animado(a) y contento(a) después de trabajar de forma cercana con mis alumnos(as) jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	17. He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo.
1 2 3 4 5 6	18. Siento que estoy al final de mis fuerzas.
1 2 3 4 5 6	19. Me resulta difícil imponerme a las y los estudiantes jóvenes y/o adultos(as) cuando adoptan posturas que considero incorrectas.
1 2 3 4 5 6	20. Me he abstenido de disciplinar a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) por temor a que pudieran tomar represalias.
1 2 3 4 5 6	21. Tengo estudiantes jóvenes y/o adultos(as) que hablan continuamente en clase.
1 2 3 4 5 6	22. Siento que tengo que repetir a mis estudiantes las mismas cosas una y otra vez.
1 2 3 4 5 6	23. Siento que los problemas de disciplina de unos cuantos estudiantes me quitan mucho tiempo de otros estudiantes.
1 2 3 4 5 6	24. Siento que no tengo un control adecuado de mis estudiantes.
1 2 3 4 5 6	25. Creo que mis alumnos(as) no responden de forma adecuada a mis enseñanzas.

Nombre:
Esperanza Suárez F.

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y BURNOUT DEL (LA) DOCENTE

A continuación se presenta una serie de opiniones y vivencias referentes al trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas. Indique con qué frecuencia ha experimentado cada uno de ellos en los últimos meses.

*Marque **6** para indicar que está **totalmente en desacuerdo**.*
*Marque **5** para indicar que está **bastante en desacuerdo**.*
*Marque **4** cuando está **más bien en desacuerdo**.*
*Marque **3** para indicar que está **más bien de acuerdo**.*
*Marque **2** para indicar que está **bastante de acuerdo**.*
*Marque **1** para indicar que está **totalmente de acuerdo**.*

1 2 3 4 5 6	1. Me siento emocionalmente exhausto(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	2. Me siento deshecho al final de la jornada laboral.
1 2 3 4 5 6	3. Siento fatiga cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día de trabajo.
1 2 3 4 5 6	4. Creo que trato a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) como si fueran objetos impersonales.
1 2 3 4 5 6	5. Trabajar con gente todo el día es realmente una tensión para mí.
1 2 3 4 5 6	6. Abordo de forma muy efectiva los problemas de mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	7. Me siendo “quemnado” a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	8. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	9. Me he vuelto más insensible hacia la gente desde que realizo este trabajo.
1 2 3 4 5 6	10. No me importa nada de lo que les suceda a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	11. Me siento con mucha energía.
1 2 3 4 5 6	12. Me siento frustrado(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	13. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
1 2 3 4 5 6	14. Trabajar directamente con la gente me provoca demasiado estrés.

1 2 3 4 5 6	15. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	16. Me siento muy animado(a) y contento(a) después de trabajar de forma cercana con mis alumnos(as) jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	17. He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo.
1 2 3 4 5 6	18. Siento que estoy al final de mis fuerzas.
1 2 3 4 5 6	19. Me resulta difícil imponerme a las y los estudiantes jóvenes y/o adultos(as) cuando adoptan posturas que considero incorrectas.
1 2 3 4 5 6	20. Me he abstenido de disciplinar a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) por temor a que pudieran tomar represalias.
1 2 3 4 5 6	21. Tengo estudiantes jóvenes y/o adultos(as) que hablan continuamente en clase.
1 2 3 4 5 6	22. Siento que tengo que repetir a mis estudiantes las mismas cosas una y otra vez.
1 2 3 4 5 6	23. Siento que los problemas de disciplina de unos cuantos estudiantes me quitan mucho tiempo de otros estudiantes.
1 2 3 4 5 6	24. Siento que no tengo un control adecuado de mis estudiantes.
1 2 3 4 5 6	25. Creo que mis alumnos(as) no responden de forma adecuada a mis enseñanzas.

Nombre:
Sonia Torrescano Ballesteros,.

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y BURNOUT DEL (LA) DOCENTE

A continuación se presenta una serie de opiniones y vivencias referentes al trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas. Indique con qué frecuencia ha experimentado cada uno de ellos en los últimos meses.

*Marque **6** para indicar que está **totalmente en desacuerdo**.*
*Marque **5** para indicar que está **bastante en desacuerdo**.*
*Marque **4** cuando está **más bien en desacuerdo**.*
*Marque **3** para indicar que está **más bien de acuerdo**.*
*Marque **2** para indicar que está **bastante de acuerdo**.*
*Marque **1** para indicar que está **totalmente de acuerdo**.*

1 2 3 4 5 6	1. Me siento emocionalmente exhausto(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	2. Me siento deshecho al final de la jornada laboral.
1 2 3 4 5 6	3. Siento fatiga cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día de trabajo.
1 2 3 4 5 6	4. Creo que trato a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) como si fueran objetos impersonales.
1 2 3 4 5 6	5. Trabajar con gente todo el día es realmente una tensión para mí.
1 2 3 4 5 6	6. Abordo de forma muy efectiva los problemas de mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	7. Me siendo “quemado” a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	8. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	9. Me he vuelto más insensible hacia la gente desde que realizo este trabajo.
1 2 3 4 5 6	10. No me importa nada de lo que les suceda a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	11. Me siento con mucha energía.
1 2 3 4 5 6	12. Me siento frustrado(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	13. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
1 2 3 4 5 6	14. Trabajar directamente con la gente me provoca demasiado estrés.

1 2 3 4 5 6	15. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	16. Me siento muy animado(a) y contento(a) después de trabajar de forma cercana con mis alumnos(as) jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	17. He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo.
1 2 3 4 5 6	18. Siento que estoy al final de mis fuerzas.
1 2 3 4 5 6	19. Me resulta difícil imponerme a las y los estudiantes jóvenes y/o adultos(as) cuando adoptan posturas que considero incorrectas.
1 2 3 4 5 6	20. Me he abstenido de disciplinar a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) por temor a que pudieran tomar represalias.
1 2 3 4 5 6	21. Tengo estudiantes jóvenes y/o adultos(as) que hablan continuamente en clase.
1 2 3 4 5 6	22. Siento que tengo que repetir a mis estudiantes las mismas cosas una y otra vez.
1 2 3 4 5 6	23. Siento que los problemas de disciplina de unos cuantos estudiantes me quitan mucho tiempo de otros estudiantes.
1 2 3 4 5 6	24. Siento que no tengo un control adecuado de mis estudiantes.
1 2 3 4 5 6	25. Creo que mis alumnos(as) no responden de forma adecuada a mis enseñanzas.

Nombre:
Otilia Hernández Román.

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y BURNOUT DEL (LA) DOCENTE

A continuación se presenta una serie de opiniones y vivencias referentes al trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas. Indique con qué frecuencia ha experimentado cada uno de ellos en los últimos meses.

*Marque **6** para indicar que está **totalmente en desacuerdo**.*
*Marque **5** para indicar que está **bastante en desacuerdo**.*
*Marque **4** cuando está **más bien en desacuerdo**.*
*Marque **3** para indicar que está **más bien de acuerdo**.*
*Marque **2** para indicar que está **bastante de acuerdo**.*
*Marque **1** para indicar que está **totalmente de acuerdo**.*

1 2 3 4 5 6	1. Me siento emocionalmente exhausto(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	2. Me siento deshecho al final de la jornada laboral.
1 2 3 4 5 6	3. Siento fatiga cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día de trabajo.
1 2 3 4 5 6	4. Creo que trato a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) como si fueran objetos impersonales.
1 2 3 4 5 6	5. Trabajar con gente todo el día es realmente una tensión para mí.
1 2 3 4 5 6	6. Abordo de forma muy efectiva los problemas de mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	7. Me siendo “quemado” a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	8. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	9. Me he vuelto más insensible hacia la gente desde que realizo este trabajo.
1 2 3 4 5 6	10. No me importa nada de lo que les suceda a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	11. Me siento con mucha energía.
1 2 3 4 5 6	12. Me siento frustrado(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	13. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
1 2 3 4 5 6	14. Trabajar directamente con la gente me provoca demasiado estrés.

1 2 3 4 5 6	15. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	16. Me siento muy animado(a) y contento(a) después de trabajar de forma cercana con mis alumnos(as) jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	17. He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo.
1 2 3 4 5 6	18. Siento que estoy al final de mis fuerzas.
1 2 3 4 5 6	19. Me resulta difícil imponerme a las y los estudiantes jóvenes y/o adultos(as) cuando adoptan posturas que considero incorrectas.
1 2 3 4 5 6	20. Me he abstenido de disciplinar a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) por temor a que pudieran tomar represalias.
1 2 3 4 5 6	21. Tengo estudiantes jóvenes y/o adultos(as) que hablan continuamente en clase.
1 2 3 4 5 6	22. Siento que tengo que repetir a mis estudiantes las mismas cosas una y otra vez.
1 2 3 4 5 6	23. Siento que los problemas de disciplina de unos cuantos estudiantes me quitan mucho tiempo de otros estudiantes.
1 2 3 4 5 6	24. Siento que no tengo un control adecuado de mis estudiantes.
1 2 3 4 5 6	25. Creo que mis alumnos(as) no responden de forma adecuada a mis enseñanzas.

Nombre:
Rogelio Rivera Rodríguez.

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y BURNOUT DEL (LA) DOCENTE

A continuación se presenta una serie de opiniones y vivencias referentes al trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas. Indique con qué frecuencia ha experimentado cada uno de ellos en los últimos meses.

*Marque **6** para indicar que está **totalmente en desacuerdo**.*
*Marque **5** para indicar que está **bastante en desacuerdo**.*
*Marque **4** cuando está **más bien en desacuerdo**.*
*Marque **3** para indicar que está **más bien de acuerdo**.*
*Marque **2** para indicar que está **bastante de acuerdo**.*
*Marque **1** para indicar que está **totalmente de acuerdo**.*

1 2 3 4 5 6	1. Me siento emocionalmente exhausto(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	2. Me siento deshecho al final de la jornada laboral.
1 2 3 4 5 6	3. Siento fatiga cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día de trabajo.
1 2 3 4 5 6	4. Creo que trato a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) como si fueran objetos impersonales.
1 2 3 4 5 6	5. Trabajar con gente todo el día es realmente una tensión para mí.
1 2 3 4 5 6	6. Abordo de forma muy efectiva los problemas de mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	7. Me siendo “quemado” a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	8. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	9. Me he vuelto más insensible hacia la gente desde que realizo este trabajo.
1 2 3 4 5 6	10. No me importa nada de lo que les suceda a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	11. Me siento con mucha energía.
1 2 3 4 5 6	12. Me siento frustrado(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	13. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
1 2 3 4 5 6	14. Trabajar directamente con la gente me provoca demasiado estrés.

1 2 3 4 5 6	15. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	16. Me siento muy animado(a) y contento(a) después de trabajar de forma cercana con mis alumnos(as) jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	17. He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo.
1 2 3 4 5 6	18. Siento que estoy al final de mis fuerzas.
1 2 3 4 5 6	19. Me resulta difícil imponerme a las y los estudiantes jóvenes y/o adultos(as) cuando adoptan posturas que considero incorrectas.
1 2 3 4 5 6	20. Me he abstenido de disciplinar a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) por temor a que pudieran tomar represalias.
1 2 3 4 5 6	21. Tengo estudiantes jóvenes y/o adultos(as) que hablan continuamente en clase.
1 2 3 4 5 6	22. Siento que tengo que repetir a mis estudiantes las mismas cosas una y otra vez.
1 2 3 4 5 6	23. Siento que los problemas de disciplina de unos cuantos estudiantes me quitan mucho tiempo de otros estudiantes.
1 2 3 4 5 6	24. Siento que no tengo un control adecuado de mis estudiantes.
1 2 3 4 5 6	25. Creo que mis alumnos(as) no responden de forma adecuada a mis enseñanzas.

Nombre:
Gutiérrez Torres Arturo.

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y BURNOUT DEL (LA) DOCENTE

A continuación se presenta una serie de opiniones y vivencias referentes al trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas. Indique con qué frecuencia ha experimentado cada uno de ellos en los últimos meses.

*Marque **6** para indicar que está **totalmente en desacuerdo**.*
*Marque **5** para indicar que está **bastante en desacuerdo**.*
*Marque **4** cuando está **más bien en desacuerdo**.*
*Marque **3** para indicar que está **más bien de acuerdo**.*
*Marque **2** para indicar que está **bastante de acuerdo**.*
*Marque **1** para indicar que está **totalmente de acuerdo**.*

1 2 3 4 5 6	1. Me siento emocionalmente exhausto(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	2. Me siento deshecho al final de la jornada laboral.
1 2 3 4 5 6	3. Siento fatiga cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día de trabajo.
1 2 3 4 5 6	4. Creo que trato a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) como si fueran objetos impersonales.
1 2 3 4 5 6	5. Trabajar con gente todo el día es realmente una tensión para mí.
1 2 3 4 5 6	6. Abordo de forma muy efectiva los problemas de mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	7. Me siendo “quemado” a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	8. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	9. Me he vuelto más insensible hacia la gente desde que realizo este trabajo.
1 2 3 4 5 6	10. No me importa nada de lo que les suceda a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	11. Me siento con mucha energía.
1 2 3 4 5 6	12. Me siento frustrado(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	13. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
1 2 3 4 5 6	14. Trabajar directamente con la gente me provoca demasiado estrés.

1 2 3 4 5 6	15. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	16. Me siento muy animado(a) y contento(a) después de trabajar de forma cercana con mis alumnos(as) jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	17. He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo.
1 2 3 4 5 6	18. Siento que estoy al final de mis fuerzas.
1 2 3 4 5 6	19. Me resulta difícil imponerme a las y los estudiantes jóvenes y/o adultos(as) cuando adoptan posturas que considero incorrectas.
1 2 3 4 5 6	20. Me he abstenido de disciplinar a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) por temor a que pudieran tomar represalias.
1 2 3 4 5 6	21. Tengo estudiantes jóvenes y/o adultos(as) que hablan continuamente en clase.
1 2 3 4 5 6	22. Siento que tengo que repetir a mis estudiantes las mismas cosas una y otra vez.
1 2 3 4 5 6	23. Siento que los problemas de disciplina de unos cuantos estudiantes me quitan mucho tiempo de otros estudiantes.
1 2 3 4 5 6	24. Siento que no tengo un control adecuado de mis estudiantes.
1 2 3 4 5 6	25. Creo que mis alumnos(as) no responden de forma adecuada a mis enseñanzas.

Nombre:
Ma. Inés Campos Vilchis.

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y BURNOUT DEL (LA) DOCENTE

A continuación se presenta una serie de opiniones y vivencias referentes al trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas. Indique con qué frecuencia ha experimentado cada uno de ellos en los últimos meses.

*Marque **6** para indicar que está **totalmente en desacuerdo**.*
*Marque **5** para indicar que está **bastante en desacuerdo**.*
*Marque **4** cuando está **más bien en desacuerdo**.*
*Marque **3** para indicar que está **más bien de acuerdo**.*
*Marque **2** para indicar que está **bastante de acuerdo**.*
*Marque **1** para indicar que está **totalmente de acuerdo**.*

1 2 3 4 5 6	1. Me siento emocionalmente exhausto(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	2. Me siento deshecho al final de la jornada laboral.
1 2 3 4 5 6	3. Siento fatiga cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día de trabajo.
1 2 3 4 5 6	4. Creo que trato a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) como si fueran objetos impersonales.
1 2 3 4 5 6	5. Trabajar con gente todo el día es realmente una tensión para mí.
1 2 3 4 5 6	6. Abordo de forma muy efectiva los problemas de mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	7. Me siendo “quemado” a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	8. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	9. Me he vuelto más insensible hacia la gente desde que realizo este trabajo.
1 2 3 4 5 6	10. No me importa nada de lo que les suceda a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	11. Me siento con mucha energía.
1 2 3 4 5 6	12. Me siento frustrado(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	13. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
1 2 3 4 5 6	14. Trabajar directamente con la gente me provoca demasiado estrés.

1 2 3 4 5 6	15. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	16. Me siento muy animado(a) y contento(a) después de trabajar de forma cercana con mis alumnos(as) jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	17. He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo.
1 2 3 4 5 6	18. Siento que estoy al final de mis fuerzas.
1 2 3 4 5 6	19. Me resulta difícil imponerme a las y los estudiantes jóvenes y/o adultos(as) cuando adoptan posturas que considero incorrectas.
1 2 3 4 5 6	20. Me he abstenido de disciplinar a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) por temor a que pudieran tomar represalias.
1 2 3 4 5 6	21. Tengo estudiantes jóvenes y/o adultos(as) que hablan continuamente en clase.
1 2 3 4 5 6	22. Siento que tengo que repetir a mis estudiantes las mismas cosas una y otra vez.
1 2 3 4 5 6	23. Siento que los problemas de disciplina de unos cuantos estudiantes me quitan mucho tiempo de otros estudiantes.
1 2 3 4 5 6	24. Siento que no tengo un control adecuado de mis estudiantes.
1 2 3 4 5 6	25. Creo que mis alumnos(as) no responden de forma adecuada a mis enseñanzas.

Nombre:
Carlos Gil Ortega.

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y BURNOUT DEL (LA) DOCENTE

A continuación se presenta una serie de opiniones y vivencias referentes al trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas. Indique con qué frecuencia ha experimentado cada uno de ellos en los últimos meses.

*Marque **6** para indicar que está **totalmente en desacuerdo**.*
*Marque **5** para indicar que está **bastante en desacuerdo**.*
*Marque **4** cuando está **más bien en desacuerdo**.*
*Marque **3** para indicar que está **más bien de acuerdo**.*
*Marque **2** para indicar que está **bastante de acuerdo**.*
*Marque **1** para indicar que está **totalmente de acuerdo**.*

1 2 3 4 5 6	1. Me siento emocionalmente exhausto(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	2. Me siento deshecho al final de la jornada laboral.
1 2 3 4 5 6	3. Siento fatiga cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día de trabajo.
1 2 3 4 5 6	4. Creo que trato a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) como si fueran objetos impersonales.
1 2 3 4 5 6	5. Trabajar con gente todo el día es realmente una tensión para mí.
1 2 3 4 5 6	6. Abordo de forma muy efectiva los problemas de mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	7. Me siendo “quemado” a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	8. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	9. Me he vuelto más insensible hacia la gente desde que realizo este trabajo.
1 2 3 4 5 6	10. No me importa nada de lo que les suceda a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	11. Me siento con mucha energía.
1 2 3 4 5 6	12. Me siento frustrado(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	13. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
1 2 3 4 5 6	14. Trabajar directamente con la gente me provoca demasiado estrés.

1 2 3 4 5 6	15. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	16. Me siento muy animado(a) y contento(a) después de trabajar de forma cercana con mis alumnos(as) jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	17. He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo.
1 2 3 4 5 6	18. Siento que estoy al final de mis fuerzas.
1 2 3 4 5 6	19. Me resulta difícil imponerme a las y los estudiantes jóvenes y/o adultos(as) cuando adoptan posturas que considero incorrectas.
1 2 3 4 5 6	20. Me he abstenido de disciplinar a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) por temor a que pudieran tomar represalias.
1 2 3 4 5 6	21. Tengo estudiantes jóvenes y/o adultos(as) que hablan continuamente en clase.
1 2 3 4 5 6	22. Siento que tengo que repetir a mis estudiantes las mismas cosas una y otra vez.
1 2 3 4 5 6	23. Siento que los problemas de disciplina de unos cuantos estudiantes me quitan mucho tiempo de otros estudiantes.
1 2 3 4 5 6	24. Siento que no tengo un control adecuado de mis estudiantes.
1 2 3 4 5 6	25. Creo que mis alumnos(as) no responden de forma adecuada a mis enseñanzas.

Nombre:

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y BURNOUT DEL (LA) DOCENTE

A continuación se presenta una serie de opiniones y vivencias referentes al trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas. Indique con qué frecuencia ha experimentado cada uno de ellos en los últimos meses.

*Marque **6** para indicar que está **totalmente en desacuerdo**.*
*Marque **5** para indicar que está **bastante en desacuerdo**.*
*Marque **4** cuando está **más bien en desacuerdo**.*
*Marque **3** para indicar que está **más bien de acuerdo**.*
*Marque **2** para indicar que está **bastante de acuerdo**.*
*Marque **1** para indicar que está **totalmente de acuerdo**.*

1 2 3 4 5 6	1. Me siento emocionalmente exhausto(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	2. Me siento deshecho al final de la jornada laboral.
1 2 3 4 5 6	3. Siento fatiga cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día de trabajo.
1 2 3 4 5 6	4. Creo que trato a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) como si fueran objetos impersonales.
1 2 3 4 5 6	5. Trabajar con gente todo el día es realmente una tensión para mí.
1 2 3 4 5 6	6. Abordo de forma muy efectiva los problemas de mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	7. Me siendo “quemado” a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	8. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	9. Me he vuelto más insensible hacia la gente desde que realizo este trabajo.
1 2 3 4 5 6	10. No me importa nada de lo que les suceda a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	11. Me siento con mucha energía.
1 2 3 4 5 6	12. Me siento frustrado(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	13. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
1 2 3 4 5 6	14. Trabajar directamente con la gente me provoca demasiado estrés.

1 2 3 4 5 6	15. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	16. Me siento muy animado(a) y contento(a) después de trabajar de forma cercana con mis alumnos(as) jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	17. He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo.
1 2 3 4 5 6	18. Siento que estoy al final de mis fuerzas.
1 2 3 4 5 6	19. Me resulta difícil imponerme a las y los estudiantes jóvenes y/o adultos(as) cuando adoptan posturas que considero incorrectas.
1 2 3 4 5 6	20. Me he abstenido de disciplinar a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) por temor a que pudieran tomar represalias.
1 2 3 4 5 6	21. Tengo estudiantes jóvenes y/o adultos(as) que hablan continuamente en clase.
1 2 3 4 5 6	22. Siento que tengo que repetir a mis estudiantes las mismas cosas una y otra vez.
1 2 3 4 5 6	23. Siento que los problemas de disciplina de unos cuantos estudiantes me quitan mucho tiempo de otros estudiantes.
1 2 3 4 5 6	24. Siento que no tengo un control adecuado de mis estudiantes.
1 2 3 4 5 6	25. Creo que mis alumnos(as) no responden de forma adecuada a mis enseñanzas.

Nombre:

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y BURNOUT DEL (LA) DOCENTE

A continuación se presenta una serie de opiniones y vivencias referentes al trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas. Indique con qué frecuencia ha experimentado cada uno de ellos en los últimos meses.

*Marque **6** para indicar que está **totalmente en desacuerdo**.*
*Marque **5** para indicar que está **bastante en desacuerdo**.*
*Marque **4** cuando está **más bien en desacuerdo**.*
*Marque **3** para indicar que está **más bien de acuerdo**.*
*Marque **2** para indicar que está **bastante de acuerdo**.*
*Marque **1** para indicar que está **totalmente de acuerdo**.*

1 2 3 4 5 6	1. Me siento emocionalmente exhausto(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	2. Me siento deshecho al final de la jornada laboral.
1 2 3 4 5 6	3. Siento fatiga cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día de trabajo.
1 2 3 4 5 6	4. Creo que trato a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) como si fueran objetos impersonales.
1 2 3 4 5 6	5. Trabajar con gente todo el día es realmente una tensión para mí.
1 2 3 4 5 6	6. Abordo de forma muy efectiva los problemas de mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	7. Me siendo “tquemado” a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	8. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	9. Me he vuelto más insensible hacia la gente desde que realizo este trabajo.
1 2 3 4 5 6	10. No me importa nada de lo que les suceda a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	11. Me siento con mucha energía.
1 2 3 4 5 6	12. Me siento frustrado(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	13. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
1 2 3 4 5 6	14. Trabajar directamente con la gente me provoca demasiado estrés.

1 2 3 4 5 6	15. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	16. Me siento muy animado(a) y contento(a) después de trabajar de forma cercana con mis alumnos(as) jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	17. He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo.
1 2 3 4 5 6	18. Siento que estoy al final de mis fuerzas.
1 2 3 4 5 6	19. Me resulta difícil imponerme a las y los estudiantes jóvenes y/o adultos(as) cuando adoptan posturas que considero incorrectas.
1 2 3 4 5 6	20. Me he abstenido de disciplinar a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) por temor a que pudieran tomar represalias.
1 2 3 4 5 6	21. Tengo estudiantes jóvenes y/o adultos(as) que hablan continuamente en clase.
1 2 3 4 5 6	22. Siento que tengo que repetir a mis estudiantes las mismas cosas una y otra vez.
1 2 3 4 5 6	23. Siento que los problemas de disciplina de unos cuantos estudiantes me quitan mucho tiempo de otros estudiantes.
1 2 3 4 5 6	24. Siento que no tengo un control adecuado de mis estudiantes.
1 2 3 4 5 6	25. Creo que mis alumnos(as) no responden de forma adecuada a mis enseñanzas.

Nombre:

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y BURNOUT DEL (LA) DOCENTE

A continuación se presenta una serie de opiniones y vivencias referentes al trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas. Indique con qué frecuencia ha experimentado cada uno de ellos en los últimos meses.

*Marque **6** para indicar que está **totalmente en desacuerdo**.*
*Marque **5** para indicar que está **bastante en desacuerdo**.*
*Marque **4** cuando está **más bien en desacuerdo**.*
*Marque **3** para indicar que está **más bien de acuerdo**.*
*Marque **2** para indicar que está **bastante de acuerdo**.*
*Marque **1** para indicar que está **totalmente de acuerdo**.*

1 2 3 4 5 6	1. Me siento emocionalmente exhausto(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	2. Me siento deshecho al final de la jornada laboral.
1 2 3 4 5 6	3. Siento fatiga cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día de trabajo.
1 2 3 4 5 6	4. Creo que trato a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) como si fueran objetos impersonales.
1 2 3 4 5 6	5. Trabajar con gente todo el día es realmente una tensión para mí.
1 2 3 4 5 6	6. Abordo de forma muy efectiva los problemas de mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	7. Me siendo “quemado” a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	8. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	9. Me he vuelto más insensible hacia la gente desde que realizo este trabajo.
1 2 3 4 5 6	10. No me importa nada de lo que les suceda a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	11. Me siento con mucha energía.
1 2 3 4 5 6	12. Me siento frustrado(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	13. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
1 2 3 4 5 6	14. Trabajar directamente con la gente me provoca demasiado estrés.

1 2 3 4 5 6	15. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	16. Me siento muy animado(a) y contento(a) después de trabajar de forma cercana con mis alumnos(as) jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	17. He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo.
1 2 3 4 5 6	18. Siento que estoy al final de mis fuerzas.
1 2 3 4 5 6	19. Me resulta difícil imponerme a las y los estudiantes jóvenes y/o adultos(as) cuando adoptan posturas que considero incorrectas.
1 2 3 4 5 6	20. Me he abstenido de disciplinar a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) por temor a que pudieran tomar represalias.
1 2 3 4 5 6	21. Tengo estudiantes jóvenes y/o adultos(as) que hablan continuamente en clase.
1 2 3 4 5 6	22. Siento que tengo que repetir a mis estudiantes las mismas cosas una y otra vez.
1 2 3 4 5 6	23. Siento que los problemas de disciplina de unos cuantos estudiantes me quitan mucho tiempo de otros estudiantes.
1 2 3 4 5 6	24. Siento que no tengo un control adecuado de mis estudiantes.
1 2 3 4 5 6	25. Creo que mis alumnos(as) no responden de forma adecuada a mis enseñanzas.

Nombre:
Laura Rosa Castillo González.

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y BURNOUT DEL (LA) DOCENTE

A continuación se presenta una serie de opiniones y vivencias referentes al trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas. Indique con qué frecuencia ha experimentado cada uno de ellos en los últimos meses.

*Marque **6** para indicar que está **totalmente en desacuerdo**.*
*Marque **5** para indicar que está **bastante en desacuerdo**.*
*Marque **4** cuando está **más bien en desacuerdo**.*
*Marque **3** para indicar que está **más bien de acuerdo**.*
*Marque **2** para indicar que está **bastante de acuerdo**.*
*Marque **1** para indicar que está **totalmente de acuerdo**.*

1 2 3 4 5 6	1. Me siento emocionalmente exhausto(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	2. Me siento deshecho al final de la jornada laboral.
1 2 3 4 5 6	3. Siento fatiga cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día de trabajo.
1 2 3 4 5 6	4. Creo que trato a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) como si fueran objetos impersonales.
1 2 3 4 5 6	5. Trabajar con gente todo el día es realmente una tensión para mí.
1 2 3 4 5 6	6. Abordo de forma muy efectiva los problemas de mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	7. Me siendo “quemado” a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	8. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	9. Me he vuelto más insensible hacia la gente desde que realizo este trabajo.
1 2 3 4 5 6	10. No me importa nada de lo que les suceda a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	11. Me siento con mucha energía.
1 2 3 4 5 6	12. Me siento frustrado(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	13. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
1 2 3 4 5 6	14. Trabajar directamente con la gente me provoca demasiado estrés.

1 2 3 4 5 6	15. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	16. Me siento muy animado(a) y contento(a) después de trabajar de forma cercana con mis alumnos(as) jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	17. He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo.
1 2 3 4 5 6	18. Siento que estoy al final de mis fuerzas.
1 2 3 4 5 6	19. Me resulta difícil imponerme a las y los estudiantes jóvenes y/o adultos(as) cuando adoptan posturas que considero incorrectas.
1 2 3 4 5 6	20. Me he abstenido de disciplinar a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) por temor a que pudieran tomar represalias.
1 2 3 4 5 6	21. Tengo estudiantes jóvenes y/o adultos(as) que hablan continuamente en clase.
1 2 3 4 5 6	22. Siento que tengo que repetir a mis estudiantes las mismas cosas una y otra vez.
1 2 3 4 5 6	23. Siento que los problemas de disciplina de unos cuantos estudiantes me quitan mucho tiempo de otros estudiantes.
1 2 3 4 5 6	24. Siento que no tengo un control adecuado de mis estudiantes.
1 2 3 4 5 6	25. Creo que mis alumnos(as) no responden de forma adecuada a mis enseñanzas.

Nombre:
José Oliveros Flores.

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y BURNOUT DEL (LA) DOCENTE

A continuación se presenta una serie de opiniones y vivencias referentes al trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas. Indique con qué frecuencia ha experimentado cada uno de ellos en los últimos meses.

*Marque **6** para indicar que está **totalmente en desacuerdo**.*
*Marque **5** para indicar que está **bastante en desacuerdo**.*
*Marque **4** cuando está **más bien en desacuerdo**.*
*Marque **3** para indicar que está **más bien de acuerdo**.*
*Marque **2** para indicar que está **bastante de acuerdo**.*
*Marque **1** para indicar que está **totalmente de acuerdo**.*

1 2 3 4 5 6	1. Me siento emocionalmente exhausto(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	2. Me siento deshecho al final de la jornada laboral.
1 2 3 4 5 6	3. Siento fatiga cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día de trabajo.
1 2 3 4 5 6	4. Creo que trato a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) como si fueran objetos impersonales.
1 2 3 4 5 6	5. Trabajar con gente todo el día es realmente una tensión para mí.
1 2 3 4 5 6	6. Abordo de forma muy efectiva los problemas de mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	7. Me siendo “quemado” a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	8. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	9. Me he vuelto más insensible hacia la gente desde que realizo este trabajo.
1 2 3 4 5 6	10. No me importa nada de lo que les suceda a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	11. Me siento con mucha energía.
1 2 3 4 5 6	12. Me siento frustrado(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	13. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
1 2 3 4 5 6	14. Trabajar directamente con la gente me provoca demasiado estrés.

1 2 3 4 5 6	15. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	16. Me siento muy animado(a) y contento(a) después de trabajar de forma cercana con mis alumnos(as) jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	17. He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo.
1 2 3 4 5 6	18. Siento que estoy al final de mis fuerzas.
1 2 3 4 5 6	19. Me resulta difícil imponerme a las y los estudiantes jóvenes y/o adultos(as) cuando adoptan posturas que considero incorrectas.
1 2 3 4 5 6	20. Me he abstenido de disciplinar a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) por temor a que pudieran tomar represalias.
1 2 3 4 5 6	21. Tengo estudiantes jóvenes y/o adultos(as) que hablan continuamente en clase.
1 2 3 4 5 6	22. Siento que tengo que repetir a mis estudiantes las mismas cosas una y otra vez.
1 2 3 4 5 6	23. Siento que los problemas de disciplina de unos cuantos estudiantes me quitan mucho tiempo de otros estudiantes.
1 2 3 4 5 6	24. Siento que no tengo un control adecuado de mis estudiantes.
1 2 3 4 5 6	25. Creo que mis alumnos(as) no responden de forma adecuada a mis enseñanzas.

Nombre:
Araceli Suárez Mata.

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y BURNOUT DEL (LA) DOCENTE

A continuación se presenta una serie de opiniones y vivencias referentes al trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas. Indique con qué frecuencia ha experimentado cada uno de ellos en los últimos meses.

*Marque **6** para indicar que está **totalmente en desacuerdo**.*
*Marque **5** para indicar que está **bastante en desacuerdo**.*
*Marque **4** cuando está **más bien en desacuerdo**.*
*Marque **3** para indicar que está **más bien de acuerdo**.*
*Marque **2** para indicar que está **bastante de acuerdo**.*
*Marque **1** para indicar que está **totalmente de acuerdo**.*

1 2 3 4 5 6	1. Me siento emocionalmente exhausto(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	2. Me siento deshecho al final de la jornada laboral.
1 2 3 4 5 6	3. Siento fatiga cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día de trabajo.
1 2 3 4 5 6	4. Creo que trato a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) como si fueran objetos impersonales.
1 2 3 4 5 6	5. Trabajar con gente todo el día es realmente una tensión para mí.
1 2 3 4 5 6	6. Abordo de forma muy efectiva los problemas de mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	7. Me siendo “quemado” a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	8. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	9. Me he vuelto más insensible hacia la gente desde que realizo este trabajo.
1 2 3 4 5 6	10. No me importa nada de lo que les suceda a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	11. Me siento con mucha energía.
1 2 3 4 5 6	12. Me siento frustrado(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	13. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
1 2 3 4 5 6	14. Trabajar directamente con la gente me provoca demasiado estrés.

1 2 3 4 5 6	15. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	16. Me siento muy animado(a) y contento(a) después de trabajar de forma cercana con mis alumnos(as) jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	17. He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo.
1 2 3 4 5 6	18. Siento que estoy al final de mis fuerzas.
1 2 3 4 5 6	19. Me resulta difícil imponerme a las y los estudiantes jóvenes y/o adultos(as) cuando adoptan posturas que considero incorrectas.
1 2 3 4 5 6	20. Me he abstenido de disciplinar a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) por temor a que pudieran tomar represalias.
1 2 3 4 5 6	21. Tengo estudiantes jóvenes y/o adultos(as) que hablan continuamente en clase.
1 2 3 4 5 6	22. Siento que tengo que repetir a mis estudiantes las mismas cosas una y otra vez.
1 2 3 4 5 6	23. Siento que los problemas de disciplina de unos cuantos estudiantes me quitan mucho tiempo de otros estudiantes.
1 2 3 4 5 6	24. Siento que no tengo un control adecuado de mis estudiantes.
1 2 3 4 5 6	25. Creo que mis alumnos(as) no responden de forma adecuada a mis enseñanzas.

Nombre:
Asunción Domínguez.

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y BURNOUT DEL (LA) DOCENTE

A continuación se presenta una serie de opiniones y vivencias referentes al trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas. Indique con qué frecuencia ha experimentado cada uno de ellos en los últimos meses.

*Marque **6** para indicar que está **totalmente en desacuerdo**.*
*Marque **5** para indicar que está **bastante en desacuerdo**.*
*Marque **4** cuando está **más bien en desacuerdo**.*
*Marque **3** para indicar que está **más bien de acuerdo**.*
*Marque **2** para indicar que está **bastante de acuerdo**.*
*Marque **1** para indicar que está **totalmente de acuerdo**.*

1 2 3 4 5 6	1. Me siento emocionalmente exhausto(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	2. Me siento deshecho al final de la jornada laboral.
1 2 3 4 5 6	3. Siento fatiga cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día de trabajo.
1 2 3 4 5 6	4. Creo que trato a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) como si fueran objetos impersonales.
1 2 3 4 5 6	5. Trabajar con gente todo el día es realmente una tensión para mí.
1 2 3 4 5 6	6. Abordo de forma muy efectiva los problemas de mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	7. Me siendo “quemado” a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	8. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	9. Me he vuelto más insensible hacia la gente desde que realizo este trabajo.
1 2 3 4 5 6	10. No me importa nada de lo que les suceda a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	11. Me siento con mucha energía.
1 2 3 4 5 6	12. Me siento frustrado(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	13. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
1 2 3 4 5 6	14. Trabajar directamente con la gente me provoca demasiado estrés.

1 2 3 4 5 6	15. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	16. Me siento muy animado(a) y contento(a) después de trabajar de forma cercana con mis alumnos(as) jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	17. He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo.
1 2 3 4 5 6	18. Siento que estoy al final de mis fuerzas.
1 2 3 4 5 6	19. Me resulta difícil imponerme a las y los estudiantes jóvenes y/o adultos(as) cuando adoptan posturas que considero incorrectas.
1 2 3 4 5 6	20. Me he abstenido de disciplinar a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) por temor a que pudieran tomar represalias.
1 2 3 4 5 6	21. Tengo estudiantes jóvenes y/o adultos(as) que hablan continuamente en clase.
1 2 3 4 5 6	22. Siento que tengo que repetir a mis estudiantes las mismas cosas una y otra vez.
1 2 3 4 5 6	23. Siento que los problemas de disciplina de unos cuantos estudiantes me quitan mucho tiempo de otros estudiantes.
1 2 3 4 5 6	24. Siento que no tengo un control adecuado de mis estudiantes.
1 2 3 4 5 6	25. Creo que mis alumnos(as) no responden de forma adecuada a mis enseñanzas.

Nombre:
Arizbé Apreza Cordero.

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y BURNOUT DEL (LA) DOCENTE

A continuación se presenta una serie de opiniones y vivencias referentes al trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas. Indique con qué frecuencia ha experimentado cada uno de ellos en los últimos meses.

*Marque **6** para indicar que está **totalmente en desacuerdo**.*
*Marque **5** para indicar que está **bastante en desacuerdo**.*
*Marque **4** cuando está **más bien en desacuerdo**.*
*Marque **3** para indicar que está **más bien de acuerdo**.*
*Marque **2** para indicar que está **bastante de acuerdo**.*
*Marque **1** para indicar que está **totalmente de acuerdo**.*

1 2 3 4 5 6	1. Me siento emocionalmente exhausto(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	2. Me siento deshecho al final de la jornada laboral.
1 2 3 4 5 6	3. Siento fatiga cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día de trabajo.
1 2 3 4 5 6	4. Creo que trato a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) como si fueran objetos impersonales.
1 2 3 4 5 6	5. Trabajar con gente todo el día es realmente una tensión para mí.
1 2 3 4 5 6	6. Abordo de forma muy efectiva los problemas de mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	7. Me siendo “quemado” a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	8. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	9. Me he vuelto más insensible hacia la gente desde que realizo este trabajo.
1 2 3 4 5 6	10. No me importa nada de lo que les suceda a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	11. Me siento con mucha energía.
1 2 3 4 5 6	12. Me siento frustrado(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	13. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
1 2 3 4 5 6	14. Trabajar directamente con la gente me provoca demasiado estrés.

1 2 3 4 5 6	15. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	16. Me siento muy animado(a) y contento(a) después de trabajar de forma cercana con mis alumnos(as) jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	17. He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo.
1 2 3 4 5 6	18. Siento que estoy al final de mis fuerzas.
1 2 3 4 5 6	19. Me resulta difícil imponerme a las y los estudiantes jóvenes y/o adultos(as) cuando adoptan posturas que considero incorrectas.
1 2 3 4 5 6	20. Me he abstenido de disciplinar a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) por temor a que pudieran tomar represalias.
1 2 3 4 5 6	21. Tengo estudiantes jóvenes y/o adultos(as) que hablan continuamente en clase.
1 2 3 4 5 6	22. Siento que tengo que repetir a mis estudiantes las mismas cosas una y otra vez.
1 2 3 4 5 6	23. Siento que los problemas de disciplina de unos cuantos estudiantes me quitan mucho tiempo de otros estudiantes.
1 2 3 4 5 6	24. Siento que no tengo un control adecuado de mis estudiantes.
1 2 3 4 5 6	25. Creo que mis alumnos(as) no responden de forma adecuada a mis enseñanzas.

Nombre:
Gerónimo.

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y BURNOUT DEL (LA) DOCENTE

A continuación se presenta una serie de opiniones y vivencias referentes al trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas. Indique con qué frecuencia ha experimentado cada uno de ellos en los últimos meses.

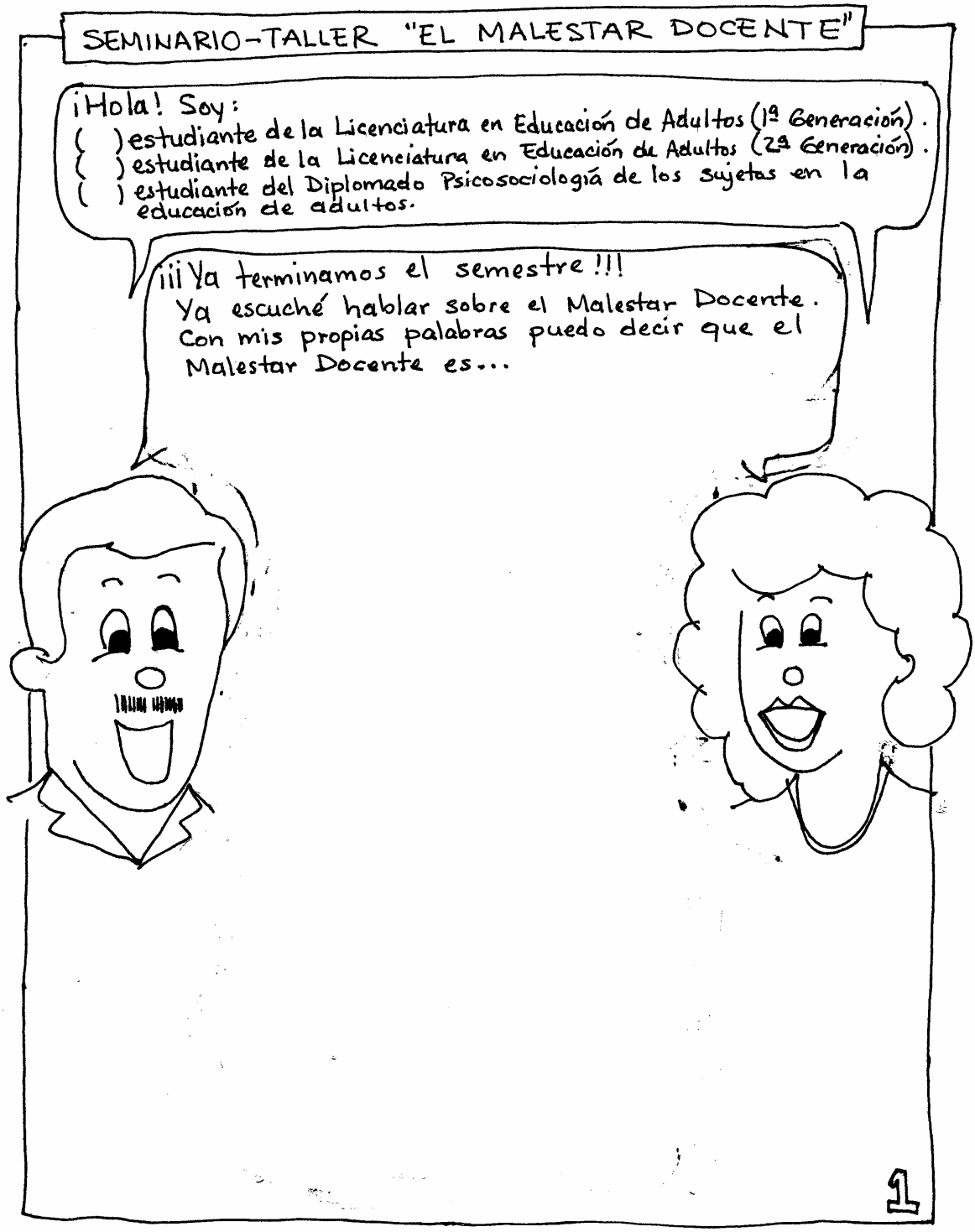
*Marque **6** para indicar que está **totalmente en desacuerdo**.*
*Marque **5** para indicar que está **bastante en desacuerdo**.*
*Marque **4** cuando está **más bien en desacuerdo**.*
*Marque **3** para indicar que está **más bien de acuerdo**.*
*Marque **2** para indicar que está **bastante de acuerdo**.*
*Marque **1** para indicar que está **totalmente de acuerdo**.*

1 2 3 4 5 6	1. Me siento emocionalmente exhausto(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	2. Me siento deshecho al final de la jornada laboral.
1 2 3 4 5 6	3. Siento fatiga cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día de trabajo.
1 2 3 4 5 6	4. Creo que trato a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) como si fueran objetos impersonales.
1 2 3 4 5 6	5. Trabajar con gente todo el día es realmente una tensión para mí.
1 2 3 4 5 6	6. Abordo de forma muy efectiva los problemas de mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	7. Me siendo “quemado” a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	8. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	9. Me he vuelto más insensible hacia la gente desde que realizo este trabajo.
1 2 3 4 5 6	10. No me importa nada de lo que les suceda a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	11. Me siento con mucha energía.
1 2 3 4 5 6	12. Me siento frustrado(a) a causa de mi trabajo.
1 2 3 4 5 6	13. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.
1 2 3 4 5 6	14. Trabajar directamente con la gente me provoca demasiado estrés.

1 2 3 4 5 6	15. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis estudiantes jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	16. Me siento muy animado(a) y contento(a) después de trabajar de forma cercana con mis alumnos(as) jóvenes y/o adultos(as).
1 2 3 4 5 6	17. He conseguido muchas cosas valiosas en este trabajo.
1 2 3 4 5 6	18. Siento que estoy al final de mis fuerzas.
1 2 3 4 5 6	19. Me resulta difícil imponerme a las y los estudiantes jóvenes y/o adultos(as) cuando adoptan posturas que considero incorrectas.
1 2 3 4 5 6	20. Me he abstenido de disciplinar a algunos(as) estudiantes jóvenes y/o adultos(as) por temor a que pudieran tomar represalias.
1 2 3 4 5 6	21. Tengo estudiantes jóvenes y/o adultos(as) que hablan continuamente en clase.
1 2 3 4 5 6	22. Siento que tengo que repetir a mis estudiantes las mismas cosas una y otra vez.
1 2 3 4 5 6	23. Siento que los problemas de disciplina de unos cuantos estudiantes me quitan mucho tiempo de otros estudiantes.
1 2 3 4 5 6	24. Siento que no tengo un control adecuado de mis estudiantes.
1 2 3 4 5 6	25. Creo que mis alumnos(as) no responden de forma adecuada a mis enseñanzas.

Nombre:
N. Leticia Carmona Velázquez.

ANEXO 9. Instrumento “Cuestionario final” del Seminario-taller Malestar Docente”.


SEMINARIO-TALLER "EL MALESTAR DOCENTE"
¡Hola! Soy:
( ) estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª Generación).
( ) estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª Generación).
( ) estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.
¡¡¡Ya terminamos el semestre!!!
Ya escuché hablar sobre el Malestar Docente.
Con mis propias palabras puedo decir que el Malestar Docente es...
1


Ahora que ya terminó el curso sé que el Karoshi es...
También sé que el síndrome del burnout o síndrome de "quemarse", "tronar", agotarse o "poncharse" en el trabajo es...
2

Las condiciones materiales y el ambiente laboral en las que realizan su trabajo las y los educadores de personas jóvenes y adultas, generalmente, son difíciles (falta de recursos, sobrecarga de trabajo, burocracia, falta de apoyo de las autoridades educativas, escasa valoración y reconocimiento de su trabajo, bajos salarios, etc.). Todas estas situaciones pueden generar malestar docente y, en consecuencia, pueden deteriorar no sólo el bienestar físico y emocional de las y los educadores, sino también las relaciones que establece con sus alumnos(as) e, incluso, en su vida familiar.

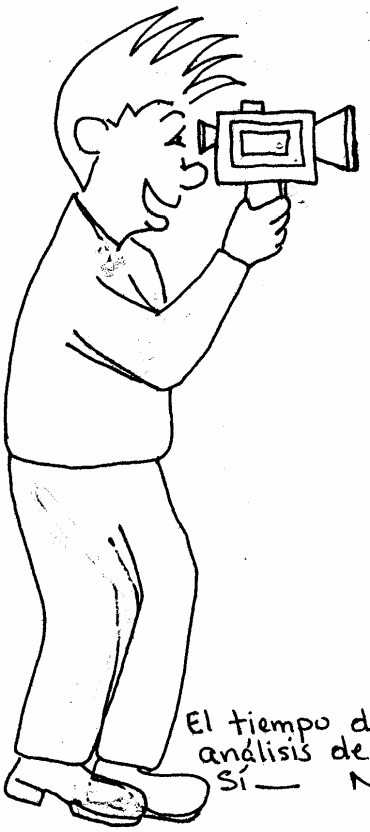
Ante esta situación, ¿qué se requiere para disminuir los efectos del malestar docente? ¿qué se necesita para mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas?

3

Como parte de la "técnica de inoculación del estrés" se recopilaron algunos escritos sobre situaciones difíciles a las que se han enfrentado como educadores(as) de personas jóvenes y adultas, se representaron en el salón, se videograbaron, se reprodujeron y se analizaron.

¿Consideras que estos ejercicios te fueron útiles? Sí__ No__

¿Por qué?

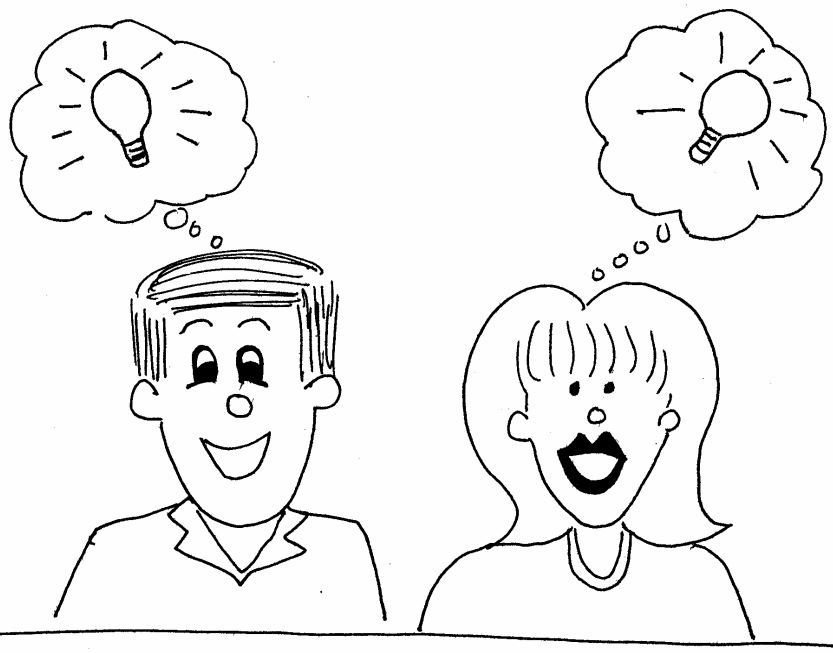


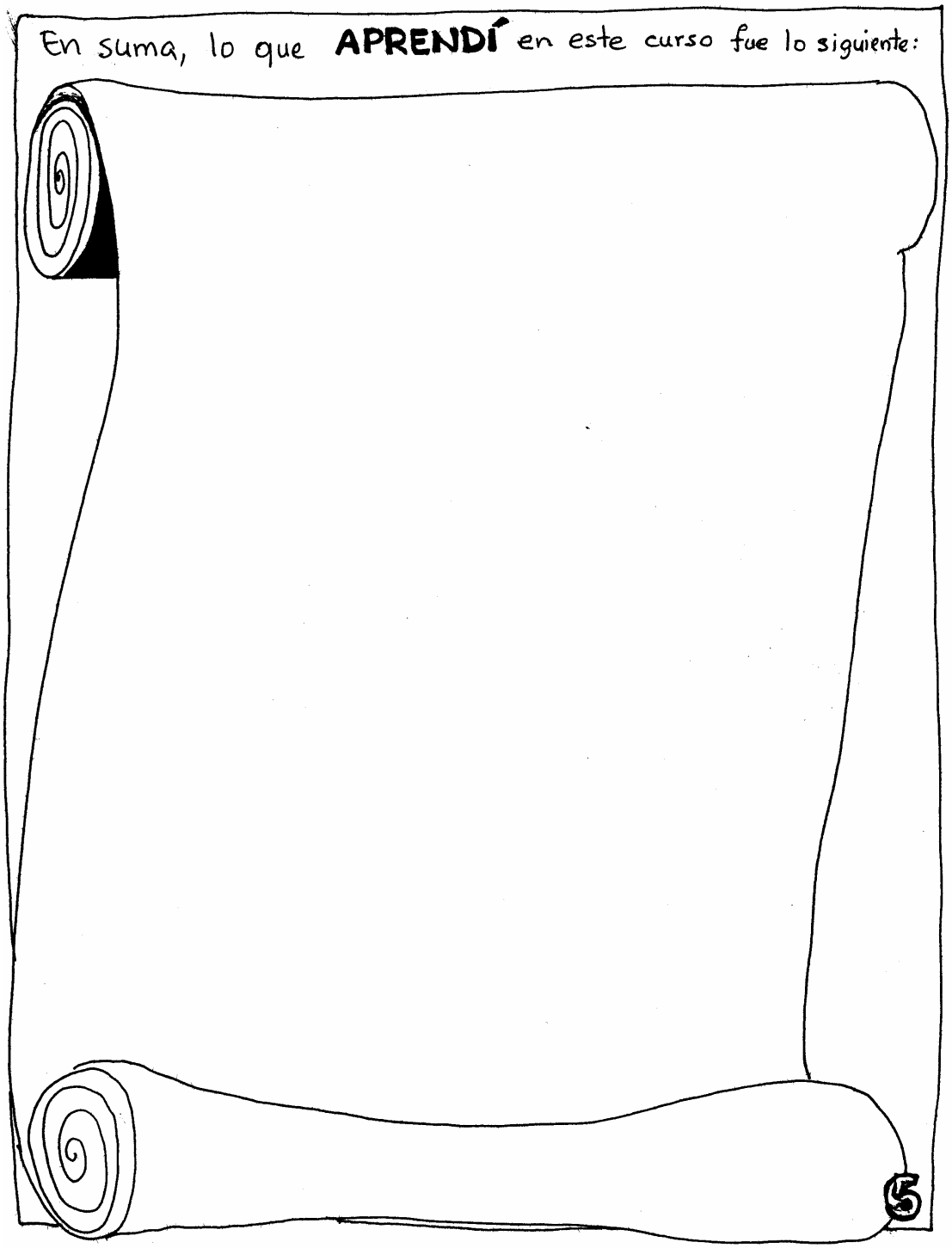
El tiempo dedicado a la videograbación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente?

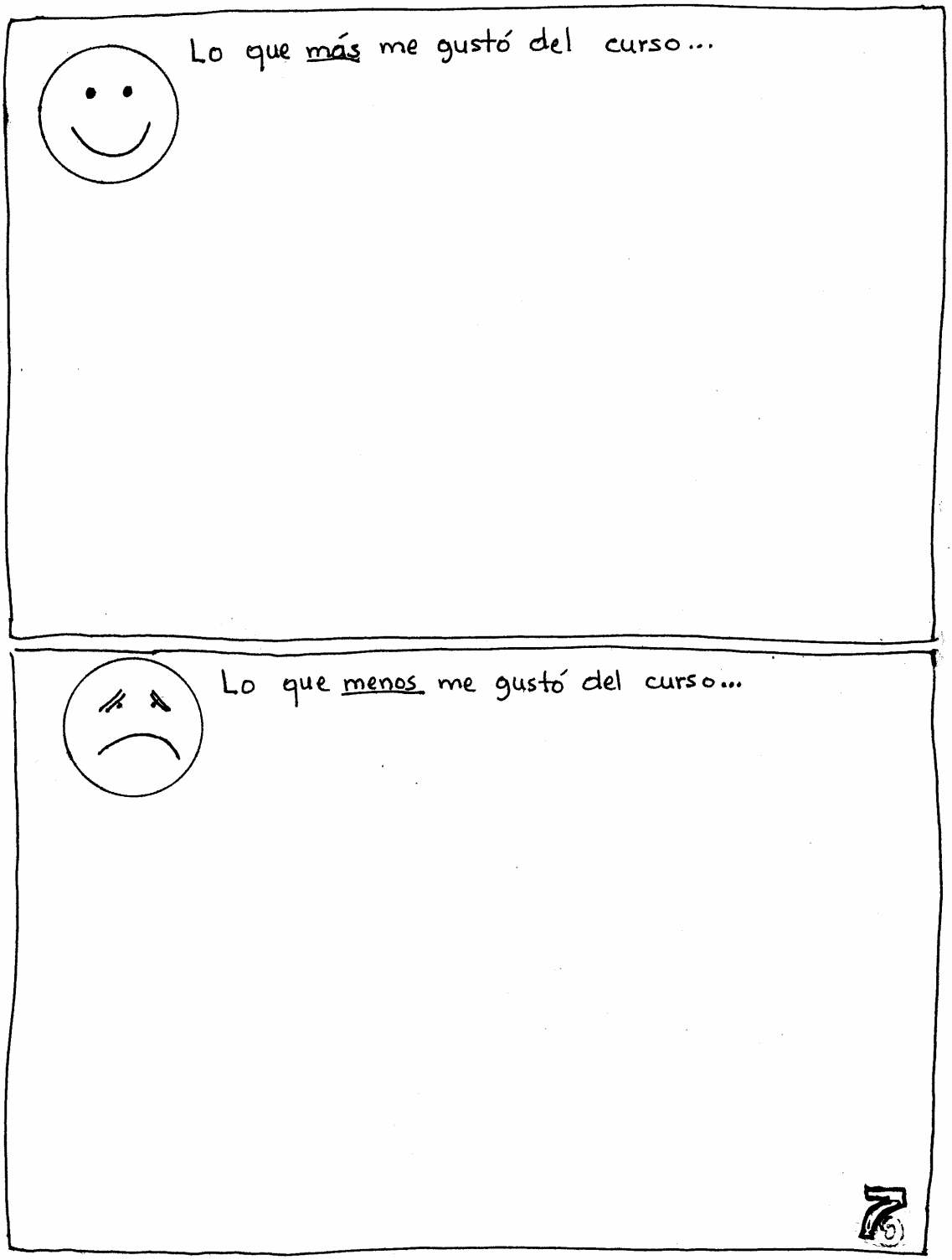
Sí__ No__ ¿Por qué?

4

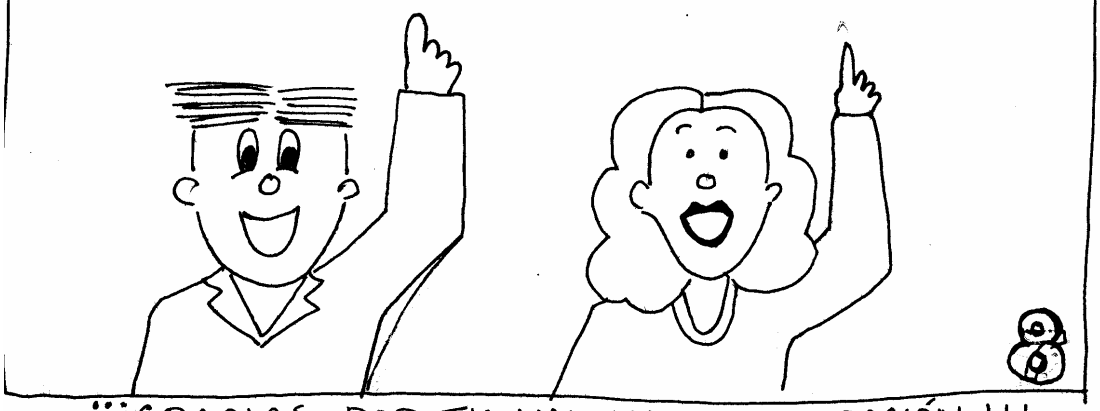
Durante el curso te surgieron algunas reflexiones? Sí___ No___
En caso afirmativo, ¿cuales?




En suma, lo que APRENDÍ en este curso fue lo siguiente:
5


Lo que más me gustó del curso...
Lo que menos me gustó del curso...

Las observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, propuestas, etc., que haría para mejorar el trabajo en los próximos cursos sobre El Malestar Docente son...



¡¡¡GRACIAS POR TU VALIOSA PARTICIPACIÓN!!!

Nombre: Fecha:

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al final del curso)

Hola, yo soy...

(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

¡¡¡Ya terminamos el semestre!!!
Ya escuché hablar sobre el Malestar Docente. Con mis propias palabras puedo decir que el Malestar Docente es...

Se manifiesta en lo físico y en lo psicológico, en las actitudes del docente, a quien lo "fagocitan" y puede entrar en una pasividad. La burocracia de las instituciones, la proletarización, el poco reconocimiento laboral, todo ello puede afectar no nada más su rendimiento en el trabajo, sino también la vida personal del docente en su interacción con su familia.

Ahora que ya terminó el curso sé que el *karoshi* es...

Se descubre en Japón. Por la "adicción" al trabajo se descuida la propia persona y puede causar la muerte por paro cardiaco.

También sé que el *síndrome del burnout* o síndrome de "quemarse", "tronar", agotarse o "poncharse" en el trabajo es...

Una consecuencia del estrés laboral crónico, hay agotamiento, bajo logro personal, deshumanización, lo cual deteriora su salud física y emocional y afecta su relación con las otras personas.

Las condiciones materiales y el ambiente laboral en la que realizan su trabajo las y los educadores de personas jóvenes y adultas, generalmente, son difíciles (falta de recursos, sobrecarga de trabajo, burocracia, falta de apoyo de las autoridades educativas, escasa valoración y reconocimiento de su trabajo, bajos salarios, etc.). Todas

estas situaciones pueden generar malestar docente y, en consecuencia, pueden deteriorar no sólo el bienestar físico y emocional de las y los educadores, slno también las relaciones que establece con sus alumnos(as) e, incluso, su vida familiar. Ante esta situación, ¿Qué se requiere para disminuir los efectos del malestar docente? ¿Qué se necesita para mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas?

Valorarse, no excederse en el trabajo, darle tiempo al trabajo y a la persona; saber que lo que realizamos es importante, quizás no para todos, pero para nosotros y los educandos lo es. Nos afectan las instituciones, pero para eso también está lo instituyente, los cambios son posibles en la medida en que creamos que son posibles y luchemos por ellos.

Buscar actividades que nos agraden.

Dedicar tiempo para mí y lo que me agrada.

Vivir la vida, no sobrevivir en la vida.

Como parte de la *técnica de inoculación del estrés* se recopilaron algunos escritos sobre las situaciones difíciles a las que se han enfrentado como educadores(as) de personas jóvenes y adultas, se representaron en el salón, se video grabaron, se reprodujeron y se analizaron. ¿Consideras que estos ejercicios te fueron útiles? Sí _✓___ No ____ ¿Por qué?

Porque me permitió observar, ponerme en los zapatos del otro y ver que la problemática no es fácil, solamente cuando la vives sabes que no debes minimizar lo de los demás.

Mirarme me ayudó a reflexionar sobre mis actitudes, sobre la comunicación no verbal. Y preguntarme ¿Qué haría yo en ese lugar? ¿Qué haría en esa situación?

Es como mirar con una lupa más detalladamente todos los comportamientos.

¿El tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? Sí ____ No __✓__ ¿Por qué?

Me gustaría conocer, analizar más situaciones difíciles, sentirme observado, criticado.

¿Durante el curso te surgieron algunas reflexiones? Sí __✓___ No ____
En caso afirmativo ¿Cuáles?

Vivir mi trabajo, pero también vivir mi vida.

Controlar mi estrés y que no me controle él.

Todas las situaciones son difíciles por simples que parezcan.

Tomar una actitud abierta, sin bloquearme por los problemas.

Lo que me pasa le puede estar pasando a mi compañero, por lo que debemos compartir, comunicarnos, construir espacios de reflexión.

Es importante la comunicación verbal como la no verbal.

No vale la pena acabar con lo más valioso que tengo yo por una institucionalidad.

Controlar mis impulsos.

Descansar, analizar la situación, desestresarme y darle una solución.

Y adelante, siempre adelante.

En suma, lo que aprendí en este curso fue lo siguiente...

El malestar docente puede afectar y acabar con nosotros hasta donde nosotros lo permitamos.

Nosotros nos conocemos, nos valoramos y nos defendemos desde nosotros mismos, puedo lograr más cambios si yo estoy sano psicológicamente y físicamente.

Pensar si vale la pena dejar mi pellejo por la institución.

Hay cosas frustrantes en el trabajo, pero también hay cosas por las que vale la pena permanecer en el lugar, luchar por ese lugar.

Respetar y entender las situaciones difíciles de cada quien y cómo afectan, cómo se sienten.

Informarme más del tema, hay gente que lo ha investigado y no solamente me pasa a mí.

Reflexionar antes de actuar.

Lo que <u>más</u> me gustó del curso...

El ambiente, la libertad de ser uno mismo, de expresarse, la metodología y didáctica utilizada, es una forma diferente de aprender; la integración en la materia.

Esta materia rompe con lo tradicional, es original, me gusta.

Observarme en la tele, cómo soy, la parte que no veo de mí.

La tolerancia de todos.

Las técnicas que se aplicaron.

Lo que menos me gustó...

El poco tiempo para grabar y analizar las situaciones.

No estar en todas las sesiones.

Las observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, propuestas, etc., que yo haría para mejorar el trabajo en los próximos cursos sobre el Malestar Docente son...

Sociodramas de situaciones difíciles.

Conservar la misma visión didáctica.

Me pareció bueno, no cambiaría muchas cosas.

Gracias por compartir con nosotros estos seis meses.

Felicidades.

¡¡¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

Rogelio Rivera Rodríguez.
Fecha: 10 de julio de 2001.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al final del curso)

Hola, yo soy...

(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

¡¡¡Ya terminamos el semestre!!!
Ya escuché hablar sobre el Malestar Docente. Con mis propias palabras puedo decir que el Malestar Docente es...

Son todos aquellos problemas que viven los docentes en el trabajo ya que pueden producir en la persona una enfermedad física y psicológica o bien tensiones y agotamiento.

Cuando un docente comienza a ver su trabajo como algo aburrido, pesado, difícil, humillante, sintiéndose objeto, existe un cansancio excesivo que se va acumulando y esto puede traducirse o ser producido por atender grupos muy numerosos, chicos rebeldes, flojos, irrespetuosos, demasiada exigencia por parte de su jefe, competencia entre profesores, contradicciones en su forma de atender la clase y lo que exigen los programas educativos, sus alumnos reprobaron en su mayoría, los alumnos le exigen mucho al docente, bajos salarios, demasiados grupos, trabajar los dos turnos, entregar demasiados reportes, etc.

Ahora que ya terminó el curso sé que el *karoshi* es...

En Japón, término con el que se define la muerte debida al exceso de trabajo; padecimiento reconocido por el Ministerio de Trabajo a fines de los ochenta.

También sé que el *síndrome del burnout* o síndrome de "quemarse", "tronar", agotarse o "poncharse" en el trabajo es...

Podría considerarse como un distrés, cuando nuestra capacidad de respuesta es rebasada y se requiere de hospitalización o tratamiento clínico (psicológico-psiquiatra-antidepresivos).

Las condiciones materiales y el ambiente laboral en la que realizan su trabajo las y los educadores de personas jóvenes y adultas, generalmente, son difíciles (falta de recursos, sobrecarga de trabajo, burocracia, falta de apoyo de las autoridades educativas, escasa valoración y reconocimiento de su trabajo, bajos salarios, etc.). Todas estas situaciones pueden generar malestar docente y, en consecuencia, pueden deteriorar no sólo el bienestar físico y emocional de las y los educadores, sino también las relaciones que establece con sus alumnos(as) e, incluso, su vida familiar. Ante esta situación, ¿Qué se requiere para disminuir los efectos del malestar docente? ¿Qué se necesita para mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas?

De entrada hacerle ver a la persona que cambiar el mundo no es cosa de se dé de la noche a la mañana y mucho menos por una sola persona.

Mostrarle que su salud es primero y que el trabajo nunca se va a terminar y mucho menos los problemas. Si tiene vida y salud todo lo demás que no sea la muerte tiene solución.

Hacer chequeos médicos aun sin sentirse enfermo. Que entienda lo institucional y lo instituyente, leer temas sobre salud, superación personal, cómo combatir el estrés cuando se presenta.

Todo responde a un sistema el cual a su vez está dirigido por un personaje y que éste tiene poder así que no pretender así de golpe cambiar algo que lleva años y que ya ha echó raíces.

Actuar de manera gradual, saber leer la realidad que circunda en su entorno.

Actualizarse constantemente, leer mucho sobre el tema que le crea problemas.

Anticiparse ante un mal que está por venir, preparándose para afrontarlo.

Buscar soluciones reales y no ficticias.

Buscar un acercamiento respetuoso y maduro ante las autoridades para que pueda ser escuchado y atendido.

Como parte de la *técnica de inoculación del estrés* se recopilaron algunos escritos sobre las situaciones difíciles a las que se han enfrentado como educadores(as) de personas jóvenes y adultas, se representaron en el salón, se video grabaron, se reprodujeron y se analizaron. ¿Consideras que estos ejercicios te fueron útiles? Sí _✓__ No ____ ¿Por qué?

Ilustran mucho de lo que vemos en clase de manera teórica (copias-lecturas) y llevamos al análisis una situación real que vivimos en el trabajo. Hace la clase más dinámica e interesante, se aprende bastante y mucho más que con un

exceso de lecturas. La dinámica fue muy motivante, práctica, ilustrativa, divertida, pedagógica, fue muy acertado.

¿El tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? Sí _✓__ No ____ ¿Por qué?

Me parece que cubre el 95% de los objetivos de la materia.

¿Durante el curso te surgieron algunas reflexiones? Sí _✓_ No ____ En caso afirmativo ¿Cuáles?

Me puse a pensar en todo lo que nos atrevimos a decir (nuestras situaciones difíciles personales). Creo que nadie se cohibió ya que se creó un ambiente de confianza donde todos hablamos de lo que nos pasa cuando nos la vivimos sólo en el trabajo y nos olvidamos de nuestra salud.

Fue interesante escuchar a todos mis compañeros que nos aportaron mucho sobre el malestar docente.

Me gustó mucho que no sólo se plantearan una o varias situaciones difíciles, sino que también se analizó, se ilustró, se toma como marco de referencia la lectura y, lo más importante, se dieron muchas soluciones.

En suma, lo que aprendí en este curso fue lo siguiente...

Que el estrés es algo que existe no sólo en unas cuantas personas, sino en muchas y que si no tomamos en cuenta algunos avisos de cansancio que nos envía el cuerpo o la mente podemos ser víctimas de este problema que nos puede ocasionar serios problemas de salud que pueden llegar a ser irreversibles.

Las soluciones, una vez que padecemos de este mal fue otro gran aprendizaje, cómo prevenirlo, identificarlo, combatirlo y salir de una situación estresante.

Los diferentes tipos de estrés, el que todavía podemos solucionar y el que por descuido o confianza excesiva nos puede llevar al hospital.

Que es un fenómeno natural que a todos en algún momento de la vida nos ataca o nos atacó o atacará y que debemos tenerlo presente para evitar caer en él, o bien identificarlo a tiempo y prevenirnos.

Cuidar nuestra salud y vigilarla siempre.

Lo que <u>más</u> me gustó del curso...

El ambiente de confianza que siempre se generó y que nos permitió expresar situaciones muy personales.

La forma dinámica que siempre prevaleció, la flexibilidad, tolerancia, comprensión por parte del docente y la actitud más que de profesor de amigo.

Que el profesor siempre llegara con un gran deseo de darnos clases, sonriente, amable, respetuoso.

Pocas lecturas, pero muy sustanciosas.

Lo que <u>menos</u> me gustó...

Que se terminara tan rápido ya que siempre fue muy interesante y se disfrutó mucho la clase.

Las observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, propuestas, etc., que yo haría para mejorar el trabajo en los próximos cursos sobre el Malestar Docente son...

Hablar más sobre soluciones (tratamientos médicos, tratamientos naturales).
Que cada uno de nosotros hubiese expuesto una situación difícil y entre todos analizarla, ya que sólo se presentaron algunas.

Hablar sobre la influencia de la buena música para combatir el estrés.
Traer más canciones que hablen sobre este mal.

Grabar algunas situaciones difíciles en casetes sobre el estrés, escucharlas y opinar que ante un caso así nosotros qué haríamos.

Analizar y opinar sobre películas que plantean estos temas.

Hablar del estrés familiar, escolar, social, y no enfocarnos sólo al laboral.

Un día de campo para desestresarnos considerando los momentos felices.

Santos Olguín Carlos.

¡¡¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

Fecha: 4-julio-2001.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al final del curso)

Hola, yo soy...

(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

¡¡¡Ya terminamos el semestre!!!
Ya escuché hablar sobre el Malestar Docente. Con mis propias palabras puedo decir que el Malestar Docente es...

El malestar docente es un conjunto de situaciones que crean en los profesores y profesoras sentimientos de soledad, baja autoestima, sobre exigencia en el trabajo mal remunerado, poco o nulo reconocimiento, falta de material para trabajar con los educandos, pocos espacios de comunicación entre compañeros.

La institución no da oportunidades para que los docentes se puedan superar en lo académico, creando en los profesores o educadores un sentimiento de frustración (nos mediatiza).

Por eso es muy importante la parte instituyente o los cambios que se puedan lograr en colectividad.

Ahora que ya terminó el curso sé que el *karoshi* es...

Muerte por exceso de trabajo.

También sé que el *síndrome del burnout* o síndrome de "quemarse", "tronar", agotarse o "poncharse" en el trabajo es...

Un resultado del estrés laboral crónico, en el cual la gente se despersonaliza, ya no le encuentra sentido a su trabajo, no se siente valorada en ningún sentido ni económico ni moral, se siente sumamente agotada, al límite de sus fuerzas, tiene alteraciones físicas y psicológicas, y puede requerir hospitalización.

Las condiciones materiales y el ambiente laboral en la que realizan su trabajo las y los educadores de personas jóvenes y adultas, generalmente, son difíciles (falta de recursos, sobrecarga de trabajo, burocracia, falta de apoyo de las autoridades educativas, escasa valoración y reconocimiento de su trabajo, bajos salarios, etc.). Todas estas situaciones pueden generar malestar docente y, en consecuencia, pueden deteriorar no sólo el bienestar físico y emocional de las y los educadores, sino también las relaciones que establece con sus alumnos(as) e, incluso, su vida familiar. Ante esta situación, ¿Qué se requiere para disminuir los efectos del malestar docente? ¿Qué se necesita para mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas?

1. Tomar un descanso que nos dé oportunidad de reflexionar (realizar actividades que nos gusten, como salir a caminar, leer, escuchar música, convivir con las personas que queremos, tratar de ser felices para poder dar felicidad a los que nos rodean, sentirnos útiles, sentir que vale la pena vivir y seguir amando nuestro trabajo.

2. Para mejorar las condiciones de trabajo es necesario salir del aislamiento y, en colectividad, buscar mejoras laborales que pueden ser desde compartir lo que se sabe hasta ir cambiando lo instituido por lo instituyente.

Como parte de la *técnica de inoculación del estrés* se recopilaron algunos escritos sobre las situaciones difíciles a las que se han enfrentado como educadores(as) de personas jóvenes y adultas, se representaron en el salón, se video grabaron, se reprodujeron y se analizaron. ¿Consideras que estos ejercicios te fueron útiles? Sí _✓_ No ____ ¿Por qué?

Porque al analizar en grupo algunas situaciones difíciles y cómo cada persona las enfrenta nos da la posibilidad de reflexionar en cómo se viven y qué experiencia podemos rescatar para disminuir el estrés y actuar de una manera más adecuada.

¿El tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? Sí _✓_ No ____ ¿Por qué?

Porque tuvimos tiempo de analizar por medio del video tres situaciones difíciles actuadas por diferentes compañeros y cómo cada uno las vivió y las solucionó.

¿Durante el curso te surgieron algunas reflexiones? Sí _✓_ No ____
En caso afirmativo ¿Cuáles?

Que es importante comentar en grupo lo que nos pasa para disminuir el estrés.

Que las personas que trabajan con personas, como los educadores(as), las enfermeras, los trabajadores sociales, etc., a menudo se sienten culpables por no poder resolver los problemas de los demás o porque piensan que su trabajo no fue bueno. Creo que es muy importante saber cuáles son nuestros límites para no sobre exigirnos más de lo que seamos capaces de dar, esto es muy importante para sentirnos mejor y poder trabajar con más alegría, con más amor.

En suma, lo que aprendí en este curso fue lo siguiente...

Que todos los seres humanos tenemos un estrés que nos permite responder de manera adecuada ante las situaciones de la vida (eustrés), pero si uno va acumulando situaciones difíciles sin darle una salida al estrés se acumula y es como una cuerda de un violín que se estira tanto hasta que se rompe (distrés).

Aprendimos muchas cosas, pero lo que a mí me pareció más significativo es que los educadores de adultos debemos de estar alertas para entender cuáles son los estresores que enfrentamos y no dejar que se acumulen. Pensar en nosotros mismos y lo que nos pasa para poder entender lo que les pasa a los demás, para tratar de realizar nuestro trabajo con amor y alegría.

Aunque tengo muchas contradicciones amo la vida, amo a mi familia, yo amo mi trabajo y no quiero llegar a sentirme despersonalizada.

Lo que <u>más</u> me gustó del curso...

La técnica de inoculación del estrés, porque de manera divertida pudimos analizar situaciones difíciles que nos compartieron nuestros compañeros y de manera colectiva analizarlas.

Lo que <u>menos</u> me gustó...

Las observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, propuestas, etc., que yo haría para mejorar el trabajo en los próximos cursos sobre el Malestar Docente son...

Yo veo que te entregas a tu trabajo.

¡¡¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

Adriana Flores Ferrer.
Fecha: 12 de junio de 2001.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al final del curso)

Hola, yo soy...

(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

¡¡¡Ya terminamos el semestre!!!
Ya escuché hablar sobre el Malestar Docente. Con mis propias palabras puedo decir que el Malestar Docente es...

Una serie de malestares que el docente vive en su campo laboral, situaciones que de diferentes ámbitos sufre, de temores, sobrecarga de trabajo, de los programas que tiene que cubrir, provocando en ellos una serie de graves consecuencias en el aspecto físico, de salud psíquica y emocional, que si no son tratadas a tiempo y adecuadamente pueden desencadenar en graves consecuencias como el infarto.

Algunas situaciones que provocan malestar docente son:

Sobrecarga de trabajo, el temor a perder su estabilidad laboral, la falta de colaboración de los compañeros, la burocratización en el trabajo, etc.

No me imaginaba que existiera, más bien no lo había reflexionado, pero creo que no sólo los docentes lo viven, sino que también en otras áreas pueden surgir.

Ahora que ya terminó el curso sé que el *karoshi* es...

El término con el que se conoce en Japón a la muerte repentina debida al exceso de trabajo.

Se presenta principalmente en adultos jóvenes, de 30 a 40 años de edad, cuando han tenido un período prolongado de trabajo excesivo, por las exigencias de lograr metas de producción muy altas, que demandan del trabajador rendir al máximo durante la jornada de trabajo.

También sé que el *síndrome del burnout* o síndrome de "quemarse", "tronar", agotarse o "poncharse" en el trabajo es...

Una reacción extrema ante el estrés prolongado. También se dice que se el resultado final del estrés al que puede estar sometido un profesor. Disminuye

seriamente su rendimiento y comportamiento, ya que puede afectarle en tres aspectos: el fisiológico, el emocional y el conductual.

En el fisiológico puede presentar padecimientos desde el dolor de cabeza, agotamiento, dolores musculares, hipertensión, etc.

En lo conductual: impaciencia, mayor consumo de cigarros, alcohol, medicamentos e, incluso, drogas.

En lo emocional puede sentirse deprimido, con ansiedad, irritable, frustrado.

Las condiciones materiales y el ambiente laboral en la que realizan su trabajo las y los educadores de personas jóvenes y adultas, generalmente, son difíciles (falta de recursos, sobrecarga de trabajo, burocracia, falta de apoyo de las autoridades educativas, escasa valoración y reconocimiento de su trabajo, bajos salarios, etc.). Todas estas situaciones pueden generar malestar docente y, en consecuencia, pueden deteriorar no sólo el bienestar físico y emocional de las y los educadores, sino también las relaciones que establece con sus alumnos(as) e, incluso, su vida familiar. Ante esta situación, ¿qué se requiere para disminuir los efectos del malestar docente? ¿qué se necesita para mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas?

Para disminuir los efectos del malestar docente se requiere cuidar dos grandes aspectos: uno, que puede decirse preventivo y tiene que ver con su formación inicial; y dos, con estructuras de apoyo para quienes ya están en funciones.

En cuanto a la formación inicial sería ideal que se hiciera una selección cuidadosa de quienes pretenden ser educadores, para saber si realmente tienen las cualidades para poder ser profesor(a) y no sólo el deseo.

Otro aspecto que debe corregirse es el enfoque para diseñar la formación, debería evitarse el enfoque normativo que pretende estandarizar la formación en un patrón de lo que es un “buen profesor(a)”, igualándolos en un modelo de actuación único, normando lo que en un futuro deben hacer pensar y evitar.

En su lugar deben adoptarse enfoques descriptivos que formen al futuro docente de tal manera que será capaz de identificar un estilo propio de actuación, reconocer las funciones que realiza, su comportamiento y sus repercusiones.

También debe programarse al docente para enfrentar la realidad práctica de la enseñanza, aprender a dominar las principales fuentes de tensión que se le presenten en el ejercicio de su profesión.

Es muy importante desarrollar en la formación la capacidad de establecer adecuadas relaciones interpersonales con los alumnos, así como el que sepa organizarlos bien en sus trabajos.

Además, si se considera que el malestar docente es producido por la falta de apoyo a los profesores, falta de reconocimiento, escasa retribución tanto económica como en materiales, así como los objetivos de la enseñanza, se debe revalorar la imagen de la labor docente ante la sociedad y actuar sobre sus condiciones de trabajo y sobre los apoyos que recibe para llevarlos a cabo.

Considero que entre estos apoyos se pueden organizar reuniones de docentes que tengan como propósito efectuar un intercambio de experiencias en las que se expongan logros y problemas.

Como parte de la *técnica de inoculación del estrés* se recopilaron algunos escritos sobre las situaciones difíciles a las que se han enfrentado como educadores(as) de personas jóvenes y adultas, se representaron en el salón, se video grabaron, se reprodujeron y se analizaron. ¿Consideras que estos ejercicios te fueron útiles? Sí _✓__ No ____ ¿Por qué?

Me resultó muy interesante. Pienso que esta técnica tiene doble beneficio. Por un lado se aprende y se enriquece nuestro aprendizaje compartiendo esas difíciles situaciones, **que yo no me imaginaba que sucedieran casos tan extraños**.

Por otro lado, existe la posibilidad de autodescubrirse y auto reconocerse, autodescubrirse realizando papeles de actuación de aspectos que se desconocen de uno(a) mismo. Esta actividad creo yo que ayuda a aumentar la autoestima, a fortalecerse, y en otros casos quizá observe en pantalla aspectos que no sabía que tenía y que pueda corregir.

¿El tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? Sí ____ No _✓__ ¿Por qué?

En mi caso el asistir una sesión sí y la otra no, no me fue suficiente, pero porque yo no asistí, no por otra situación.

¿Durante el curso te surgieron algunas reflexiones? Sí ____ No __✓_
En caso afirmativo ¿Cuáles?

En suma, lo que aprendí en este curso fue lo siguiente...

El saber que el exceso de trabajo y las situaciones de tensión por períodos prolongados llevan a las personas a sufrir problemas de salud en aspectos no sólo fisiológicos, sino también anímicos y de actitud; estos pueden ser graves y llevar a los docentes, o a otras personas que trabajen bajo presión, a la muerte, como en el caso del karoshi. Por lo tanto, debemos estar conscientes de los factores y situaciones que pueden llevar a los docentes a sufrir estrés laboral crónico o síndrome del burnout. El aspecto más importante es saber cómo

poder evitarlos, lo que debe iniciar desde la etapa de formación para adquirir los conocimientos y habilidades necesarios.

Qué es el eustrés, el estrés bueno, y el distrés o estrés malo. El eustrés nos ayuda a mantenernos alertas y en condiciones de enfrentar desafíos, no genera trastornos en el organismo; el distrés daña la salud.

Aprendí que en los docentes se da la fatiga residual, esta fatiga acumulada o residual sobrepasa el límite de tolerancia física, se manifiesta en forma depresiva.

Que el problema del estrés ha sido una importante área de estudio y que han tenido lugar importantes conferencias internacionales y simposiums sobre el tema.

Lo que <u>más</u> me gustó del curso...

Los temas que se vieron, las técnicas de filmación de casos difíciles.

No sentirme estresada por tener que entregar reportes de lectura.

Lo que <u>menos</u> me gustó...

Por parte del docente y de los materiales, no hubo nada que no me gustara.

En cuanto a mi situación personal lo que no me gusta es no poder asistir a todas las sesiones.

Las observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, propuestas, etc., que yo haría para mejorar el trabajo en los próximos cursos sobre el Malestar Docente son...

Incorporar algunas técnicas de relajamiento y control mental para poder manejar el estrés adecuadamente y no permitir que provoquen problemas serios en la salud, porque al leer la situación tan difícil del estrés que aqueja al docente asusta y es de gran importancia buscar y ayudar a prevenir este grave problema

¡¡¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

Landaverde Ponce María Piedad

Fecha: 10/julio/2001.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al final del curso)

Hola, yo soy...

(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

¡¡¡Ya terminamos el semestre!!!
Ya escuché hablar sobre el Malestar Docente. Con mis propias palabras puedo decir que el Malestar Docente es...

Es una consecuencia de las difíciles condiciones de trabajo y ambiente laboral, así como de los rápidos cambios sociales y el replanteamiento de la función docente, lo que genera enfermedades, desgaste físico, frustraciones y otras sensaciones de desagrado, desconcierto, apatía, indolencia, etc.

¡Cuídate mucho, tu vida es más valiosa que las instituciones!

Ahora que ya terminó el curso sé que el *karoshi* es...

Una enfermedad del Siglo XIX, consecuencia del sistema capitalista que busca obtener más ganancias, abrir más mercado, sin importar las condiciones humanas de los obreros. Nació en Japón, con la empresa Toyota.

Enfermedad que provoca la muerte repentina a causa del máximo agotamiento o estrés laboral en la persona.

También sé que el *síndrome del burnout* o síndrome de "quemarse", "tronar", agotarse o "poncharse" en el trabajo es...

Vivir el distrés que va acabando las energías del ser humano, provocando demasiado sueño, cansancio y hasta dolores físicos; también es perder el entusiasmo y ganas por trabajar, es perder los objetivos y misión laboral.

Es el deseo de ya no existir para esa institución o trabajo, de ya no querer saber nada respecto a la actividad laboral, es llegar al límite.

Las condiciones materiales y el ambiente laboral en la que realizan su trabajo las y los educadores de personas jóvenes y adultas, generalmente, son difíciles (falta de recursos, sobrecarga de trabajo, burocracia, falta de apoyo de las autoridades educativas, escasa valoración y reconocimiento de su trabajo, bajos salarios, etc.). Todas estas situaciones pueden generar malestar docente y, en consecuencia, pueden deteriorar no sólo el bienestar físico y emocional de las y los educadores, sino también las relaciones que establece con sus alumnos(as) e, incluso, su vida familiar. Ante esta situación, ¿Qué se requiere para disminuir los efectos del malestar docente? ¿Qué se necesita para mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas?

Creo que lo que se requiere o necesita en cada caso es diferente, por tanto depende de qué esté viviendo y cómo le esté sucediendo porque, incluso, los estresores para cada una de las personas son diferentes.

Como parte de la *técnica de inoculación del estrés* se recopilaron algunos escritos sobre las situaciones difíciles a las que se han enfrentado como educadores(as) de personas jóvenes y adultas, se representaron en el salón, se video grabaron, se reprodujeron y se analizaron. ¿Consideras que estos ejercicios te fueron útiles? Sí __✓__ No ____ ¿Por qué?

Porque nos enseñaron dos cosas:

1. Vernos a nosotros mismos actuando y a aprender al observarnos cómo lo hacemos.

2. se presentaron alternativas de solución, lo cual nos enseñó cómo hacerle, nos dio pistas en caso de enfrentarnos a situaciones parecidas.

¿El tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? Sí ____ No _✓___ ¿Por qué?

Faltaron compañeros por participar.

¿Durante el curso te surgieron algunas reflexiones? Sí __✓__ No ____
En caso afirmativo ¿Cuáles?

No las recuerdo todas, pero escribiré las que recuerdo:

Que es importante estar bien emocionalmente porque es determinante en la vida.

Es indispensable darte tiempo para disfrutar con las personas que amas.

Es una necesidad en la vida vivir momentos relajantes o hacer lo que más nos gusta.

En suma, lo que aprendí en este curso fue lo siguiente...

A valorar y tolerar a los demás, buscar soluciones a las situaciones estresantes.

Lo que <u>más</u> me gustó del curso...

Lo que <u>menos</u> me gustó...

Las observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, propuestas, etc., que yo haría para mejorar el trabajo en los próximos cursos sobre el Malestar Docente son...

Sigue así como tú eres.

¡¡¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

Elbia Escobar Rodríguez.

Fecha: 10-07-01.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al final del curso)

Hola, yo soy...

(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

¡¡¡Ya terminamos el semestre!!!
Ya escuché hablar sobre el Malestar Docente. Con mis propias palabras puedo decir que el Malestar Docente es...

Una especie de sentimiento de malestar que se da en los docentes al sentirse con:

Falta de reconocimiento social, laboral y/o institucional y económico.

Con exceso de trabajo.

Insatisfecho(a) con las condiciones laborales.

Sobrecarga de trabajo.

Se puede manifestar a través de actitudes depresivas, apáticas, agotamiento, ansiedad, inseguridad, sentimiento de frustración, impotencia, dolores de cabeza, alteraciones de sueño, hipertensión, crisis nerviosa.

Ahora que ya terminó el curso sé que el *karoshi* es...

Se le define en Japón como "la muerte debida al exceso de trabajo (ORTEGA Olivares, Mario. *Productividad y fatiga laboral*. 1996. UAM-Xochimilco. México. p. 60.).

Se dice que sus victimas laboran por semanas sin descanso adecuado, hay referencias sobre el sufrimiento, quemaduras internas, agotamiento de los recursos corporales y mentales; todo por el esfuerzo de alcanzar metas irrealizables por empresas.

También sé que el *síndrome del burnout* o síndrome de "quemarse", "tronar", agotarse o "poncharse" en el trabajo es...

El resultado final del estrés laboral crónico y se produce un sentimiento de frustración, de abrumadora sensación de fracaso, de pérdida de autoestima y confianza en uno mismo, de que la vida no parece tener sentido. Se habla sobre el querer cambiar de profesión o de quererse realizar una tarea distinta. El sentimiento más grave es el deseo del suicidio o el sufrimiento de un ataque cardiaco.

Las condiciones materiales y el ambiente laboral en la que realizan su trabajo las y los educadores de personas jóvenes y adultas, generalmente, son difíciles (falta de recursos, sobrecarga de trabajo, burocracia, falta de apoyo de las autoridades educativas, escasa valoración y reconocimiento de su trabajo, bajos salarios, etc.). Todas estas situaciones pueden generar malestar docente y, en consecuencia, pueden deteriorar no sólo el bienestar físico y emocional de las y los educadores, sino también las relaciones que establece con sus alumnos(as) e, incluso, su vida familiar. Ante esta situación, ¿qué se requiere para disminuir los efectos del malestar docente? ¿qué se necesita para mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas?

1. Encauzar las sensaciones hacia el deporte, actividades físicas y mentales diferentes a la docencia.

2. Resulta un tanto difícil mejorar las condiciones de trabajo porque muchas veces las reglas institucionales se imponen.

Como parte de la *técnica de inoculación del estrés* se recopilaron algunos escritos sobre las situaciones difíciles a las que se han enfrentado como educadores(as) de personas jóvenes y adultas, se representaron en el salón, se video grabaron, se reprodujeron y se analizaron. Consideras que estos ejercicios te fueron útiles? Sí _✓_ No ____ ¿Por qué?

1. Sé que hay compañeros que se han enfrentado a situaciones bastante difíciles que para mí eran inexistentes y que de una u otra manera pudieron salir adelante.

2. Sé que no soy la única que ha tenido este tipo de sentimientos al pasar por situaciones difíciles.

3. A través del análisis de las video grabaciones pude aprender de tácticas que los compañeros emplean para enfrentar esas situaciones difíciles.

¿El tiempo dedicado a la vide grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? Sí _✓__ No ____ ¿Por qué?

Si nos hubiéramos extendido en dedicarle más sesiones se hubiera vuelto tedioso y se agarraría para el "cotorreo".

¿Durante el curso te surgieron algunas reflexiones? Sí __✓__ No ____
En caso afirmativo ¿Cuáles?

a) Ahora sé que los síntomas que habían en mí al estar en el INEA como técnica docente se llama Malestar Docente.

b) Que el estrés está en todas las personas y que puede ser muy peligroso si no lo encauzamos.

c) Sé que hay que buscarle la mejor cara o tratar de sobre llevar ciertas situaciones para que el estrés no sobre pase los límites.

d) Las condiciones laborales, institucionales, económicas y sociales no van a cambiar, pero en la medida de nuestras posibilidades tratar de que se puedan cambiar o tratar de adaptarnos, por el propio bien.

En suma, lo que aprendí en este curso fue lo siguiente...

Debo canalizar mi estrés.

Qué es el malestar docente, el burnout y el karoshi.

Cómo mis compañeros dominan algunas situaciones difíciles.

Lo que <u>más</u> me gustó del curso...

Lo interesante que resultaron los temas que se pudieron revisar.

Las técnicas grupales que se aplicaron para la mejor integración del grupo.

Los compañeros que trajeron los textos del estrés expusieron muy claramente.

La exposición de las situaciones difíciles a las que nos enfrentamos como docentes.

Las sesiones contigo fueron un desestresante.

Lo que menos me gustó...

La ausencia de más técnicas grupales.

Las observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, propuestas, etc., que yo haría para mejorar el trabajo en los próximos cursos sobre el Malestar Docente son...

Más exposición por parte de los estudiantes.

Recomiendo que la mejor manera de evaluar el curso es ésta.

¡¡¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

Patricia Pérez Chávez
Fecha: 05-VII-01.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al final del curso)

Hola, yo soy...

(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

¡¡¡Ya terminamos el semestre!!!
Ya escuché hablar sobre el Malestar Docente. Con mis propias palabras puedo decir que el Malestar Docente es...

Una crisis que sufren los docentes por el estrés o la presión con la que laboran y que puede desencadenar problemas de salud. Esta crisis se puede dar por falta de reconocimiento de su trabajo hacia el docente, exceso de trabajo no remunerado, burocracia institucional, etc., y se expresa en actitudes de desgano, apatía, desconcierto, indolencia, abandono de sí mismo, maltrato a los alumnos, etc.

Ahora que ya terminó el curso sé que el *karoshi* es...

Muerte por agotamiento por trabajar en exceso.

También sé que el *síndrome del burnout* o síndrome de "quemarse", "tronar", agotarse o "poncharse" en el trabajo es...

El agotamiento emocional, bajo logro personal y despersonalización que pueden padecer los docentes (y todas aquellas personas que prestan algún servicio, trabajadoras sociales, enfermeras, médicas y médicos, etc.).

Las condiciones materiales y el ambiente laboral en la que realizan su trabajo las y los educadores de personas jóvenes y adultas, generalmente, son difíciles (falta de recursos, sobrecarga de trabajo, burocracia, falta de apoyo de las autoridades educativas, escasa valoración y reconocimiento de su trabajo, bajos salarios, etc.). Todas estas situaciones pueden generar malestar docente y, en consecuencia, pueden deteriorar no sólo el bienestar físico y emocional de las y los educadores, sino también las relaciones que establece con sus alumnos(as) e, incluso, su vida familiar. Ante esta situación, ¿Qué se requiere para disminuir los efectos del malestar docente? ¿Qué se necesita para mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas?

Primero, se debe adecuar el trabajo de los y las educadores(as) con la realidad, es decir, no se debe seguir con el mismo modelo educativo si la realidad lo supera. De esta manera los y las educadores(as) no sentirán que la realidad rebasa sus conocimientos y/o esfuerzos.

Segundo, se debe exigir a las instituciones educativas el apoyo necesario.

Y, por último, los y las educadores(as) no deben de perder el punto de vista de que no son seres extraordinarios que lo pueden todo.

Por otro lado, se debe canalizar el estrés por otros conductos, por ejemplo, teniendo los y las educadores(as) actividades deportivas o culturales para no centrar toda su atención y energía a su situación laboral.

Como parte de la *técnica de inoculación del estrés* se recopilaron algunos escritos sobre las situaciones difíciles a las que se han enfrentado como educadores(as) de personas jóvenes y adultas, se representaron en el salón, se video grabaron, se reprodujeron y se analizaron. ¿Consideras que estos ejercicios te fueron útiles? Sí _✓_ No ____ ¿Por qué?

Porque es bastante útil analizar cualquier situación difícil cuando uno la ve a través de otro.

Muchos de mis compañeros revivieron esas situaciones cuando se actuaron y la mayoría se sintió bien al hacerlo.

¿El tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? Sí ____ No _✓_ ¿Por qué?

Porque creo que faltaron algunas situaciones por representar y analizar.

¿Durante el curso te surgieron algunas reflexiones? Sí _✓_ No ____ En caso afirmativo ¿Cuáles?

Que las y los educadores(as) de personas jóvenes y adultas estamos expuestos(as) a un sin número de situaciones estresantes y que éstas pueden llegar a convertirse en serios problemas de salud.

Que se necesita tener un carácter muy especial, mitad “nervios de acero” y mitad “vale gorro” para soportar este tipo de situaciones, es decir, uno como educador debe tener el suficiente coraje como para enfrentar situaciones estresantes, pero a la vez debe uno canalizar la ansiedad para no hacerse daño.

En suma, lo que aprendí en este curso fue lo siguiente...

Aprendí qué es el malestar docente.

Aprendí términos como el de burnout y karoshi que en mi vida los había oído.
Y aprendí de mis compañeros a que cualquier situación estresante tarde o temprano tiene solución.

Lo que <u>más</u> me gustó del curso...

Fueron las representaciones de las situaciones estresantes.

Lo que <u>menos</u> me gustó...

Es que algunos de mis compañeros se sintieron mal al recordar dichas situaciones.

Las observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, propuestas, etc., que yo haría para mejorar el trabajo en los próximos cursos sobre el Malestar Docente son...

Quizás un poco más tiempo para las lecturas, por lo demás estuvo bien, ya que fue el espacio donde se habló del estrés, pero en donde menos lo hubo.

Buena forma de evaluar.

¡¡¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

Margarita Meaney.

Fecha: 5 de julio de 2001.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al final del curso)

Hola, yo soy...

(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

¡¡¡Ya terminamos el semestre!!!
Ya escuché hablar sobre el Malestar Docente. Con mis propias palabras puedo decir que el Malestar Docente es...

El término o expresión que se utiliza para definir diversas situaciones que ocasionan crisis de la profesión docente o, en particular, estrés en el profesionista de esta actividad. Es un fenómeno que se presenta en todos los países y desde principios de la década de los ochenta. El indicador más notable de este malestar docente es la deserción de los docentes. Entre las situaciones que ocasionan este malestar están: sobrecarga de trabajo, el temor a perder la estabilidad laboral, la burocratización del trabajo, la retribución inadecuada, el aislamiento, exigencias del trabajo que sobrepasan las capacidades.

Ahora que ya terminó el curso sé que el *karoshi* es...

La muerte repentina en adultos entre los 30 y 40 años después de un período de prolongado trabajo intensivo. Y esa muerte es, generalmente, por un ataque cardiaco, sin darse cuenta de que un descanso adecuado pudo evitar tal desenlace. Este fenómeno se observa en Japón como una nueva cultura productiva donde se espera que los empleados ofrezcan servicio de sobre tiempo. El karoshi es el resultado de la llamada excelencia productiva, el dar lo máximo de sí mismo.

También sé que el *síndrome del burnout* o síndrome de "quemarse", "tronar", agotarse o "poncharse" en el trabajo es...

El resultado del estrés laboral crónico, es el proceso de desgaste que un trabajador(a) manifiesta cuando ha dado más del 100% en su desempeño. Es

el resultado de una productividad sin límites. Sus manifestaciones son el bajo logro personal, el agotamiento emocional y la despersonalización.

Las condiciones materiales y el ambiente laboral en la que realizan su trabajo las y los educadores de personas jóvenes y adultas, generalmente, son difíciles (falta de recursos, sobrecarga de trabajo, burocracia, falta de apoyo de las autoridades educativas, escasa valoración y reconocimiento de su trabajo, bajos salarios, etc.). Todas estas situaciones pueden generar malestar docente y, en consecuencia, pueden deteriorar no sólo el bienestar físico y emocional de las y los educadores, sino también las relaciones que establece con sus alumnos(as) e, incluso, su vida familiar. Ante esta situación, ¿Qué se requiere para disminuir los efectos del malestar docente? ¿Qué se necesita para mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas?

Identificar y definir en primera instancia qué está ocasionando ese malestar docente permite reflexionar sobre ello y buscar una solución. El profesor o educador necesita volver a pensar o replantearse el papel que representa. Y respecto a las exigencias del cambio acelerado del contexto social capacitarse paulatinamente (cuando se vaya requiriendo).

En el caso ideal sería necesario plantear medidas preventivas como una formación del educador inicial, buscando una mayor adecuación a los nuevos problemas de enseñanza, y es necesario plantear estructuras de ayuda durante el ejercicio de la docencia.

En la segunda pregunta, en primera instancia sería necesario limitar los tiempos de las actividades del educador. Definir un tiempo para su trabajo, otro para su familia y otra para su descanso-diversión. Y dedicarse sin angustias a cada uno de ellas.

Un mejor sueldo ayudaría mucho. Reconocimiento de los logros en el trabajo. Mejoría de las condiciones de este y propiciar una mejor relación con jefes y compañeros.

Como parte de la *técnica de inoculación del estrés* se recopilaron algunos escritos sobre las situaciones difíciles a las que se han enfrentado como educadores(as) de personas jóvenes y adultas, se representaron en el salón, se video grabaron, se reprodujeron y se analizaron. ¿Consideras que estos ejercicios te fueron útiles? Sí _✓___ No ____ ¿Por qué?

En particular me enfrenté a una situación que nunca había experimentado como técnica docente. No tengo que estar frente a un grupo ni me relaciono con los educandos al grado de ser yo la responsable de sus calificaciones; sin embargo, fue muy enriquecedor el hecho de imaginarme en el caso que dramaticé y sentir definitivamente estrés ante no poder dar respuesta adecuada a la situación, El resto de la tarde la pasé reflexionando sobre este caso y me

decía: debí escuchar más, debí proponer más comunicación, debí pedirle que se sentara, etc. Fue interesante llegar a la conclusión de que este enfrentamiento con alumnas o alumnos difíciles y hasta agresivos puede ocasionar una situación de estrés o malestar docente que quizás puede superarse con la experiencia y el conocimiento de los adolescentes o sujetos de la práctica educativa.

¿El tiempo dedicado a la vide grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? Sí ____ No _✓__ ¿Por qué?

Sería más interesante que se le dedicara más tiempo a esta técnica ya que es un aspecto que tiene, desde mi punto de vista, mayor relevancia.

¿Durante el curso te surgieron algunas reflexiones? Sí __✓__ No ____
En caso afirmativo ¿Cuáles?

A través de mi avance por las sesiones y las lecturas fui comparando las situaciones mencionadas con mi situación personal y me vi retratada (en algunas etapas de mi vida) en los análisis del fenómeno burnout. En los inicios de mi trabajo en el INEA todo era perfecto y mis metas eran llegar muy lejos (escalafonariamente hablando), el trabajo me satisfacía totalmente, me llevaba trabajo a casa y trabajaba más de 12 horas; pocos años después pasé al segundo grado y recorrí todos los aspectos del despertar. El año pasado creo haber caído al tercer grado y recorrí (aunque no todas) las fases del agotamiento. Sin embargo, creo haber despertado y definido estos síntomas (los he reconocido) y estoy cambiando algunas situaciones, evitando otras. Estoy segura que no voy a caer más bajo, por lo menos voy a estar alerta.

En suma, lo que aprendí en este curso fue lo siguiente...

Que el trabajo no es todo en la vida. Ya, en serio, aprendí que las situaciones de estrés y fatiga no son exclusivas. Los estudios que se han hecho y que tuve la oportunidad de leer (incluyendo la película de “La Dulce Emma”) me permiten contextualizarlas a través de la historia y en todos los países. Es motivante pensar que no estoy sola, pero no por aquello del dicho “mal de muchos consuelo de tontos”, sino porque puedo encontrar la explicación de mis problemas a nivel laboral y que han repercutido en lo personal. De esta manera puedo evitar seguir repitiendo muchas de las situaciones que me pueden hacer caer en un malestar docente.

Lo que <u>más</u> me gustó del curso...

La técnica de inoculación del estrés.

Lo que menos me gustó...

Que tuve que faltar en muchas ocasiones.

Las observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, propuestas, etc., que yo haría para mejorar el trabajo en los próximos cursos sobre el Malestar Docente son...

Revisar más casos concretos de estresantes en la actividad docente.

¡¡¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

Gracias a ti, Roberto.

Macrina Verónica González Del Razo.

Fecha: 9 de julio del 2002.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al final del curso)

Hola, yo soy...

(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

¡¡¡Ya terminamos el semestre!!!
Ya escuché hablar sobre el Malestar Docente. Con mis propias palabras puedo decir que el Malestar Docente es...

Aquel generado por la insatisfacción laboral, incluyendo esta: alumnos con conducta difícil, un salario no gratificante, clases difíciles, el exceso de trabajo, gran burocratismo, etc.

Dependiendo del grado de insatisfacción laboral que el docente sufra serán las manifestaciones físicas y psíquicas que presenten su organismo y su personalidad, se puede volver apático, desganado, sin deseos de ir a trabajar o hacerlo de mala gana.

Ahora que ya terminó el curso sé que el *karoshi* es...

La muerte repentina de un trabajador por una labor intensiva (por un período prolongado). Se presenta generalmente en individuos entre los 30 y 40 años. La causa de esta muerte generalmente es un ataque cerebral o cardiaco.

El término proviene del Japón y de un sistema de trabajo elaborado por la empresa Toyota.

También sé que el *síndrome del burnout* o síndrome de "quemarse", "tronar", agotarse o "poncharse" en el trabajo es...

El resultado de un estrés laboral crónico llevado al extremo, donde las capacidades de adaptación del individuo a esta situación son rebasadas, por lo que física y psíquicamente resulta dañado severamente. Este síndrome tiene los siguientes síntomas: decaimiento físico y mental, la persona manifiesta desesperación, pierde su autoestima y la confianza en sí mismo, está

deprimido, su vida “no tiene sentido”, no es raro el suicidio o un ataque cardiaco.

Las condiciones materiales y el ambiente laboral en la que realizan su trabajo las y los educadores de personas jóvenes y adultas, generalmente, son difíciles (falta de recursos, sobrecarga de trabajo, burocracia, falta de apoyo de las autoridades educativas, escasa valoración y reconocimiento de su trabajo, bajos salarios, etc.). Todas estas situaciones pueden generar malestar docente y, en consecuencia, pueden deteriorar no sólo el bienestar físico y emocional de las y los educadores, sino también las relaciones que establece con sus alumnos(as) e, incluso, su vida familiar. Ante esta situación, ¿qué se requiere para disminuir los efectos del malestar docente? ¿qué se necesita para mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas?

No excederse al tratar de demostrar a sí mismo que puede desarrollar más trabajo para beneficio propio y de los alumnos, aun llevándose sus tareas por terminar a casa.

Sea realista en sus aspiraciones y metas.

Pase más tiempo con su familia, sus actividades sociales que le sean placenteras efectúelas, practique su pasatiempo favorito, dése momentos para disfrutar de la vida.

Como parte de la *técnica de inoculación del estrés* se recopilaron algunos escritos sobre las situaciones difíciles a las que se han enfrentado como educadores(as) de personas jóvenes y adultas, se representaron en el salón, se video grabaron, se reprodujeron y se analizaron. ¿Consideras que estos ejercicios te fueron útiles? Sí _✓__ No ____ ¿Por qué?

De esta manera pude conocer problemas que pueden presentarse en cualquier tiempo durante las actividades docentes y con ellos las soluciones probables o posibles.

¿El tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? Sí ____ No __✓_ ¿Por qué?

Considero que debió darse más tiempo.

¿Durante el curso te surgieron algunas reflexiones? Sí __✓__ No ____
En caso afirmativo ¿Cuáles?

El que es conveniente tener aspiraciones y expectativas adecuadas a nuestras capacidades físicas y mentales.

Que además del tiempo que debemos dedicar a nuestro trabajo existe el que es necesario para estar con la familia y el indispensable para disfrutar nuestro pasatiempo favorito.

En suma, lo que aprendí en este curso fue lo siguiente...

No olvidar que el disfrutar de la vida también es importante para nuestra salud mental y física.

Conocer las diversas situaciones difíciles que se pueden presentar en nuestro trabajo y las soluciones presentadas que los compañeros(as) consideraron apropiadas. De ellas nosotros podemos, en problemas semejantes, utilizar las que creamos que nos darán mejores resultados y... ¡cuidar nuestra salud física y mental!

Lo que <u>más</u> me gustó del curso...

Las representaciones que se hicieron de las situaciones difíciles por algunas(os) de nuestras(os) compañeras(os). Son tiempos de relajación.

Lo que <u>menos</u> me gustó...

(No escribió nada)

Las observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, propuestas, etc., que yo haría para mejorar el trabajo en los próximos cursos sobre el Malestar Docente son...

¡¡¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

Sofía Urby Meza.

Fecha: 5 de julio de 2001.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al final del curso)

Hola, yo soy...

(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

¡¡¡Ya terminamos el semestre!!!
Ya escuché hablar sobre el Malestar Docente. Con mis propias palabras puedo decir que el Malestar Docente es...

Son síntomas o manifestaciones de agotamiento, cansancio, fatiga física y psíquica, tensión, estrés… son muchos los factores que provocan este estrés en los profesores(as) en las escuelas, generando tensiones negativas, llevando este agotamiento al malestar docente. Cuando tenemos este malestar se tiende a abandonarlo todo y huir.

Ahora que ya terminó el curso sé que el *karoshi* es...

La muerte por agotamiento en el trabajo.

También sé que el *síndrome del burnout* o síndrome de "quemarse", "tronar", agotarse o "poncharse" en el trabajo es...

El agotamiento emocional, hay despersonalización (deshumanización), trata mal a la gente y los culpa y hay una sensación de bajo logro personal, impotencia y frustración.

La institución debe reconocer que trabaja con seres humanos.

Las condiciones materiales y el ambiente laboral en la que realizan su trabajo las y los educadores de personas jóvenes y adultas, generalmente, son difíciles (falta de recursos, sobrecarga de trabajo, burocracia, falta de apoyo de las autoridades educativas, escasa

valoración y reconocimiento de su trabajo, bajos salarios, etc.). Todas estas situaciones pueden generar malestar docente y, en consecuencia, pueden deteriorar no sólo el bienestar físico y emocional de las y los educadores, sino también las relaciones que establece con sus alumnos(as) e, incluso, su vida familiar. Ante esta situación, ¿Qué se requiere para disminuir los efectos del malestar docente? ¿Qué se necesita para mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas?

Debemos transformar el ambiente físico y psicosocial.

Cambiar las normas de trabajo.

Redefinir actitudes y comportamientos hacia el medio social.

Ser autónomos.

No ser sumisos(as) y ser personas activas.

Revalorar lo que hacemos, dejar a un lado el sentido narcisista, revalorarme.

Hacer actividades diferentes a las que hacemos diario para que no se vuelvan rutinarias (cambiar rutinas).

Reivindicar su propia vida.

Retomar el gusto por vivir o descubrir una nueva forma de vivir.

Retomar conciencia de sí mismo.

Etc., etc., etc.

Como parte de la *técnica de inoculación del estrés* se recopilaron algunos escritos sobre las situaciones difíciles a las que se han enfrentado como educadores(as) de personas jóvenes y adultas, se representaron en el salón, se video grabaron, se reprodujeron y se analizaron. Consideras que estos ejercicios te fueron útiles? Sí __✓_ No ____ ¿Por qué?

Porque me van a ayudar a que si me encuentro en alguna situación similar poder manejarla y no dejar que me afecten y me vea ante los demás débil de carácter para poder resolverla. Al vernos en estos videos aprendemos mucho de todos(as).

¿El tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? Sí ____ No _✓_ ¿Por qué?

Porque me hubiera gustado ver más casos en mis compañeros(as) y cómo resolvieron estas situaciones a las que nos enfrentamos a diario.

¿Durante el curso te surgieron algunas reflexiones? Sí _✓__ No ____
En caso afirmativo ¿Cuáles?

Que los síntomas de estrés nos deben poner en alerta y no dejar que esto nos afecte al grado de llegar a situaciones que amenacen nuestra vida.

Que es importante saber marcar límites en nuestra labor, no exigirnos más de lo que podemos dar y no por esta razón sentir culpabilidad de no cubrir expectativas trazadas.

En suma, lo que aprendí en este curso fue lo siguiente...

Que el estrés puede provocar situaciones de salud mental y física y poner en riesgo la vida.

Que el burnout es el último paso del estrés y es un sentimiento de depresión, "quemados" y que nos lleva a afectar nuestra salud si lo combinamos con hábitos como el alcohol, el tabaco, drogas, no descansando, etc.; no es raro el suicidio.

Aprendí mucho también de las y los compañeros, como de Sofía y su tema "El camino al desgaste" –fenómenos Fénix, burnout, agotamiento, despertar y luna de miel- y de Otilia me quedó más claro el tema del burnout.

Lo que <u>más</u> me gustó del curso...

Las participaciones de mis compañeros(as) tanto en exposiciones y representaciones. Aprendo mucho de ellos(as). de tus exposiciones, tu disponibilidad para darnos material tan atractivo, que es fácil y muy sencillo de entender, como este. Gracias.

Lo que <u>menos</u> me gustó...

Que no vimos o no tuve más bien tiempo ni vida para leer todo el material que es muy interesante.

Las observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, propuestas, etc., que yo haría para mejorar el trabajo en los próximos cursos sobre el Malestar Docente son...

Que se aproveche el tiempo al máximo.

¡¡¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

Ma. Martha Álvarez Barragán.
Fecha: 5 de julio de 2001.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al final del curso)

Hola, yo soy...

(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

¡¡¡Ya terminamos el semestre!!!
Ya escuché hablar sobre el Malestar Docente. Con mis propias palabras puedo decir que el Malestar Docente es...

Aguantar miles de actividades en mi institución, casi todas inservibles. Ahora sé por qué me estreso y me ocasiona malestar.

(Como en las hojas que les di a los estudiantes estaban los dibujos de un hombre y una mujer el estudiante les puso un globo a cada uno y "los hizo hablar" de la siguiente manera:

Hombre -¡Cómo! Se acabó el curso si apenas estoy empezando.
Mujer –No, no es posible, qué voy a hacer en vacaciones.
Hombre –Empiezo a sentir un malestar).

Ahora que ya terminó el curso sé que el *karoshi* es...

Aquella enfermedad que se caracteriza en las personas que están llenas de trabajo abrumador y repercute en su salud y los lleva a la muerte por exceso de trabajo.

También sé que el *síndrome del burnout* o síndrome de "quemarse", "tronar", agotarse o "poncharse" en el trabajo es...

Es aquel que está abrumado por tantas actividades, debido al estrés laboral se siente fastidiado, al límite de sus fuerzas, "quemado".

Las condiciones materiales y el ambiente laboral en la que realizan su trabajo las y los educadores de personas jóvenes y adultas, generalmente, son difíciles (falta de recursos, sobrecarga de trabajo, burocracia, falta de apoyo de las autoridades educativas, escasa

valoración y reconocimiento de su trabajo, bajos salarios, etc.). Todas estas situaciones pueden generar malestar docente y, en consecuencia, pueden deteriorar no sólo el bienestar físico y emocional de las y los educadores, sino también las relaciones que establece con sus alumnos(as) e, incluso, su vida familiar. Ante esta situación, ¿Qué se requiere para disminuir los efectos del malestar docente? ¿Qué se necesita para mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas?

Considero que una solución es que el profesor tiene una imagen ante la sociedad y como tal debe ser valorado, que él tiene una misión importante se le debe de respetar y sobre todo tomarlo en cuenta; nuestras instituciones son muy dadas a cargarnos trabajos extra, cuando ellos comprendan que nosotros los educadores somos seres humanos todos trabajaremos con gusto.

Como parte de la *técnica de inoculación del estrés* se recopilaron algunos escritos sobre las situaciones difíciles a las que se han enfrentado como educadores(as) de personas jóvenes y adultas, se representaron en el salón, se video grabaron, se reprodujeron y se analizaron. ¿Consideras que estos ejercicios te fueron útiles? Sí _✓__ No ____ ¿Por qué?

En realidad se reproduce nuestra práctica diaria, problemática en la cual te enfrentas a los grupos: cuántas veces no estudian, leen, etc., o casos de alumnas que se te enfrentan.

¿El tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? Sí _✓_ No ____ ¿Por qué?

Los videos en grupo me gustaron mucho, es otra forma de aprender, se me hizo una nueva dinámica. Te felicito Roberto, nos hiciste reflexionar.

¿Durante el curso te surgieron algunas reflexiones? Sí _✓__ No ____
En caso afirmativo ¿Cuáles?

Ahora reflexiono por qué me estreso cada vez que busco que me recontraten, cuando me ponen cargas de estrés, cuando tengo que llegar a tiempo al salón, preparar clases, etc.

Mi reflexión es organízate, cumple y deja que los demás se traumen, no caigas en su juego, si cumplo me tranquilizo.

En suma, lo que aprendí en este curso fue lo siguiente...

El por qué me estreso, aprendí que debo de controlar mis nervios, aprendí que las cargas extras de trabajo trauman. Aprendí cómo la sociedad moderna vive estresada, de hecho el estrés es una característica de los seres vivos, pero hay que saberlo controlar. Aprendí lo que es el síndrome del burnout, aprendí mucho.

Lo que <u>más</u> me gustó del curso...

La participación y experiencias de cada uno. Me gusta cómo comentas los temas.

Lo que <u>menos</u> me gustó...

Las observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, propuestas, etc., que yo haría para mejorar el trabajo en los próximos cursos sobre el Malestar Docente son...

Invitar a un funcionario de una institución educativa para que comentara por qué se carga tanto de trabajo al docente.

Me gustaría que conocieran mi escuela.

¡¡¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

Juan Manuel M Bonet.

Fecha: 9 de julio de 2001.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al final del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

¡¡¡Ya terminamos el semestre!!!
Ya escuché hablar sobre el Malestar Docente. Con mis propias palabras puedo decir que el Malestar Docente es...

El estado físico y psicológico en el que se encuentra el docente cuando tiene sobrecarga de trabajo, es incomprendido, cuando trabaja bajo presión, gana poco sueldo y no es reconocido ni valorado su trabajo.

Ahora que ya terminó el curso sé que el *karoshi* es...

Es la muerte por el exceso de trabajo, por el agotamiento acumulado.

También sé que el *síndrome del burnout* o síndrome de "quemarse", "tronar", agotarse o "poncharse" en el trabajo es...

Cuando uno no se da la oportunidad para tomarse un tiempo y reflexionar sobre lo que ha pasado para sentirse así, y tratar de hacer algo por sí mismo. Es sentirse devaluado, no reconocido, agotado, muy mal, y se empieza a maltratar a los alumnos. No sólo se da entre los docentes, también entre todos aquellos que prestan servicios (enfermeras, médicos, etc.).

Las condiciones materiales y el ambiente laboral en la que realizan su trabajo las y los educadores de personas jóvenes y adultas, generalmente, son difíciles (falta de recursos, sobrecarga de trabajo, burocracia, falta de apoyo de las autoridades educativas, escasa valoración y reconocimiento de su trabajo, bajos salarios, etc.). Todas estas situaciones pueden generar malestar docente y, en consecuencia, pueden deteriorar no sólo el bienestar físico y emocional de las y los

educadores, sino también las relaciones que establece con sus alumnos(as) e, incluso, su vida familiar. Ante esta situación, ¿Qué se requiere para disminuir los efectos del malestar docente? ¿Qué se necesita para mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas?

Ser reconocidos y valorados, eliminar o disminuir el trabajo administrativo, dejar los conflictos laborales en el trabajo y no llevarlos a casa, así como el trabajo dejarlo en la oficina.

Como parte de la *técnica de inoculación del estrés* se recopilaron algunos escritos sobre las situaciones difíciles a las que se han enfrentado como educadores(as) de personas jóvenes y adultas, se representaron en el salón, se video grabaron, se reprodujeron y se analizaron. ¿Consideras que estos ejercicios te fueron útiles? Sí _✓__ No ____ ¿Por qué?

Porque nos damos cuenta de que no somos los únicos que tenemos esos problemas y nos ayuda a ver diversas estrategias para enfrentarlos.

¿El tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? Sí _✓_ No ____ ¿Por qué?

Porque a mí, en lo personal, me bastó para reflejar algunas situaciones, sé que ha de haber otras, pero creo que no había más tiempo porque descuidaríamos otros temas que también son importantes.

¿Durante el curso te surgieron algunas reflexiones? Sí __✓_ No ____
En caso afirmativo ¿Cuáles?

- Debo ser tolerante.
- No presionarme.
- Ver el lado positivo de las cosas.
- No ser pesimista.
- Buscar una solución adecuada a las situaciones difíciles.
- No quedarse con ese malestar, sino desechar las cosas negativas y tomar en cuenta las positivas.

En suma, lo que aprendí en este curso fue lo siguiente...

Aprendí que el trabajo puede acabar con la vida familiar, así como crear conflictos emocionales y de salud.

Reflexioné acerca de lo que me pasaba y la forma de disminuir el malestar que sentía.

Lo que <u>más</u> me gustó del curso...

Fue la clase de Roberto y la forma de impartir la materia, así como la dinámica grupal que se dio en el grupo y el compañerismo que se sintió.

Lo que <u>menos</u> me gustó...

La carga de material que se nos entregó así como la forma de tratar a los educandos de parte de alguna educadora (docente) ya que como adultos deben comprender las cargas de trabajo a las que nos enfrentamos.

(Nota.- En este caso la estudiante se refiere a lo que menos le gustó no sólo del curso, sino del Diplomado. La estudiante se refiere a una de las maestras que impartió otra materia en el mismo Diplomado quien, desafortunadamente, se caracterizó por su trato prepotente y autoritario hacia el grupo).

Las observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, propuestas, etc., que yo haría para mejorar el trabajo en los próximos cursos sobre el Malestar Docente son...

(No escribió nada)

¡¡¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

Ma. Inés Campos V.

Fecha: 9 de julio de 2001.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al final del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

¡¡¡Ya terminamos el semestre!!!
Ya escuché hablar sobre el Malestar Docente. Con mis propias palabras puedo decir que el Malestar Docente es...

Un resultado del estrés laboral que se percibe por síntomas físicos y psicológicos que condicionan el buen desempeño de las actividades docentes. Trastornos, frustraciones, impotencias, depresiones, etc., son resultado del estrés laboral por situaciones como sobrecarga de trabajo, temor a peder la estabilidad laboral, burocratización del trabajo, malos salarios, insatisfacciones laborales y personales, falta de autonomía, alumnos con mala conducta, etc. Las consecuencias pueden ser: el abandono de la docencia, bajas debido a enfermedades que, sin darse cuenta, son producto de los estresores y que, en el peor de los casos, podría producir la muerte (*karoshi*, muerte por agotamiento).

Ahora que ya terminó el curso sé que el *karoshi* es...

Es la muerte por agotamiento. El *karoshi* se caracteriza por una muerte repentina, usualmente en adultos entre los treinta y cuarenta años, después de un período prolongado de trabajo intensivo. La causa de la muerte es, generalmente, un ataque. Fue descubierto en Japón.

También sé que el *síndrome del burnout* o síndrome de "quemarse", "tronar", agotarse o "poncharse" en el trabajo es...

Principalmente un agotamiento crónico, con características como: sentimientos depresivos y de soledad, ataques cardiacos, sentirse cansados o agotados

física y mentalmente, poca auto estima, querer dejar el trabajo y no saber nada de nada, se desconfía de los otros y de sí mismo, se maltrata a los demás.

Las condiciones materiales y el ambiente laboral en la que realizan su trabajo las y los educadores de personas jóvenes y adultas, generalmente, son difíciles (falta de recursos, sobrecarga de trabajo, burocracia, falta de apoyo de las autoridades educativas, escasa valoración y reconocimiento de su trabajo, bajos salarios, etc.). Todas estas situaciones pueden generar malestar docente y, en consecuencia, pueden deteriorar no sólo el bienestar físico y emocional de las y los educadores, sino también las relaciones que establece con sus alumnos(as) e, incluso, su vida familiar. Ante esta situación, ¿Qué se requiere para disminuir los efectos del malestar docente? ¿Qué se necesita para mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas?

- Para disminuir los efectos del malestar docente:
- Sensibilizar a los profesores sobre las consecuencias del estrés laboral, así como también a las autoridades para que realicen lo correspondiente.
- Acciones preventivas partiendo de la formación inicial a los futuros profesores de educación de adultos y en general.
- Se pueden agregar también acciones para mejorar las condiciones de vida y de trabajo:
- Sueldos más justos.
- Una política económica para beneficio de la gente trabajadora.
- Plazas de tiempo completo.
- Mayor presupuesto a la educación de adultos.
- Profesionalizar a los ya educadores existentes.
- Una cultura de solidaridad.
- Conocimiento de su labor por parte de la sociedad.

Como parte de la *técnica de inoculación del estrés* se recopilaron algunos escritos sobre las situaciones difíciles a las que se han enfrentado como educadores(as) de personas jóvenes y adultas, se representaron en el salón, se video grabaron, se reprodujeron y se analizaron. ¿Consideras que estos ejercicios te fueron útiles? Sí _✓_ No ____ ¿Por qué?

Primero, descubrirnos en nuestros gestos, movimientos (comunicación no verbal) ante una cierta situación de estrés.

Descubrir, prevenir o saber cómo actuar ante una situación estresante.

Se fomentó la participación grupal.

¿El tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? Sí __✓_ No ____ ¿Por qué?

Es necesario representar más situaciones estresantes.

¿Durante el curso te surgieron algunas reflexiones? Sí _✓__ No ____
En caso afirmativo ¿Cuáles?

Por ejemplo, pude entender lo que en este momento me está pasando y así poder realizar las acciones para mi propio bienestar.

Reflexioné que algunos asesores sufren este malestar docente, ahora puedo entenderlos para saber cómo los puedo ayudar, si es que puedo.

En suma, lo que aprendí en este curso fue lo siguiente...

Qué es el Malestar Docente, el Estrés laboral, el Síndrome del Burnout, el Karoshi, sus síntomas o características, así como sus consecuencias.

Cómo poder resolver algunas situaciones de estrés. Cómo afecta a los docentes, a sus familias y a su trabajo.

Principalmente, aprendí a entender lo que me está o estaba sucediendo.

Lo que <u>más</u> me gustó del curso...

Los temas.

Las técnicas grupales.

Las reflexiones.

El compromiso del docente.

Lo que <u>menos</u> me gustó...

Más que el curso, fue el no asistir a las sesiones por diversos problemas.

Las observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, propuestas, etc., que yo haría para mejorar el trabajo en los próximos cursos sobre el Malestar Docente son...

Por mi parte, no asistir a todas las sesiones.

¡¡¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

Carlos Ortega Gil.

Fecha: 30 de junio de 2001.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al final del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

¡¡¡Ya terminamos el semestre!!!
Ya escuché hablar sobre el Malestar Docente. Con mis propias palabras puedo decir que el Malestar Docente es...

Sentirse como yo: cansada, presionada, decepcionada de mí misma, como consecuencia de las condiciones en la que realizo mi trabajo.

Ahora que ya terminó el curso sé que el *karoshi* es...

El término con el que se define en Japón a la muerte debida al exceso de trabajo.

También sé que el *síndrome del burnout* o síndrome de "quemarse", "tronar", agotarse o "poncharse" en el trabajo es...

El agotamiento físico, emocional y actitudinal. Se ha definido de diferentes maneras, pero Maslach lo conceptualizó como un "síndrome de extenuación emocional (despersonalización) y logro personal reducido, como el resultado final del estrés; los profesores se describen a sí mismos como: "consumidos, vacíos, alienados, y quemados". (Gold, 1985).

Las condiciones materiales y el ambiente laboral en la que realizan su trabajo las y los educadores de personas jóvenes y adultas, generalmente, son difíciles (falta de recursos, sobrecarga de trabajo, burocracia, falta de apoyo de las autoridades educativas, escasa valoración y reconocimiento de su trabajo, bajos salarios, etc.). Todas estas situaciones pueden generar malestar docente y, en consecuencia, pueden deteriorar no sólo el bienestar físico y emocional de las y los educadores, sino también las relaciones que establece con sus

alumnos(as) e, incluso, su vida familiar. Ante esta situación, ¿Qué se requiere para disminuir los efectos del malestar docente? ¿Qué se necesita para mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas?

Veenman, (1984) opinaba que aunque fuese un método costoso y perjudicial del aprendizaje por ensayo y error del docente las tensiones se reducen al sentirse aceptado por los alumnos, padre de familia y colegas, dando paso a la autorrealización.

Vonk caracteriza esta autorrealización como:

1. Confianza en que se ha elegido el trabajo adecuado.
2. familiaridad con el contenido de las materias.
3. Captación con la estructura dinámica de los grupos.
4. Comprensión de que el grupo es diferente.
5. Capacidad para apreciar las reacciones de los alumnos.

Supone una innovación educativa en su comunicación con sus colegas, incluyendo contenidos académicos, metodológicos, organizativos, personales y sociales, así como algunas técnicas de relajación para evitar tensiones producidas por la ansiedad y el estrés.

Desde un punto de vista personal, confianza y seguridad en sí mismo, así como organización de los tiempos para realizar todas nuestras actividades, incluyendo un tiempo para relajarse y descansar.

Como parte de la *técnica de inoculación del estrés* se recopilaron algunos escritos sobre las situaciones difíciles a las que se han enfrentado como educadores(as) de personas jóvenes y adultas, se representaron en el salón, se video grabaron, se reprodujeron y se analizaron. Consideras que estos ejercicios te fueron útiles? Sí _✓__ No ____ ¿Por qué?

Considero que al menos en mi caso el hecho de representar una situación molesta hace varios años me permitió a través de mi compañera que asumió el papel sentir alivio y descanso, ya que me parecía una molestia, como una piedrita en el zapato.

¿El tiempo dedicado a la vide grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? Sí ____ No __✓_ ¿Por qué?

Me hubiera agradado conocer más vivencias de mis compañeros del grupo.

¿Durante el curso te surgieron algunas reflexiones? Sí _✓__ No ____
En caso afirmativo ¿Cuáles?

Antes que reflexiones algunas interrogantes, pues nunca había escuchado hablar acerca del tema, pero los textos son muy interesantes aunque en algunos casos estaba tan interesada en alguna lectura (debo confesarte que me atrasé un poco en ella, pero al final me atrapó) que al continuar según yo en la siguiente hoja ya tenía otra lectura en frente, eso es trampa ¿eh?

En suma, lo que aprendí en este curso fue lo siguiente...

Que debo organizar mucho mejor mi vida, en general, incluyendo todas mis actividades para no seguir padeciendo el "síndrome del burnout", así como mis lecturas, porque si las hubiese leído en tiempo y forma podía haber aprovechado las recomendaciones desde hace un buen rato ¿no crees?

Lo que <u>más</u> me gustó del curso...

Fueron las actividades, pero sobre todo tu actitud siempre positiva y optimista y ante el grupo, eso al menos a mí me hacía sentir un poco más relajada de las otras materias.

Lo que <u>menos</u> me gustó...

Es que se acabara y no haberlo aprovechado al máximo.

Las observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, propuestas, etc., que yo haría para mejorar el trabajo en los próximos cursos sobre el Malestar Docente son...

¡¡¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

Ma. Mercedes Aguilar G.

Fecha: 4 de julio de 2001.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al final del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
(✓) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
( ) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

¡¡¡Ya terminamos el semestre!!!
Ya escuché hablar sobre el Malestar Docente. Con mis propias palabras puedo decir que el Malestar Docente es...

Son las ansiedades, molestias, que sienten o le hacen sentir al docente por realizar su labor en condiciones tan precarias.

Ahora que ya terminó el curso sé que el *karoshi* es...

Muerte por exceso de trabajo.

También sé que el *síndrome del burnout* o síndrome de "quemarse", "tronar", agotarse o "poncharse" en el trabajo es...

El malestar físico y psicológico por el estrés "malo" o distrés que hace que el docente se inhabilite permanente o temporalmente para realizar su trabajo. No sólo les sucede a los docentes, sino a las personas que trabajan con personas.

Las condiciones materiales y el ambiente laboral en la que realizan su trabajo las y los educadores de personas jóvenes y adultas, generalmente, son difíciles (falta de recursos, sobrecarga de trabajo, burocracia, falta de apoyo de las autoridades educativas, escasa valoración y reconocimiento de su trabajo, bajos salarios, etc.). Todas estas situaciones pueden generar malestar docente y, en consecuencia, pueden deteriorar no sólo el bienestar físico y emocional de las y los educadores, sino también las relaciones que establece con sus alumnos(as) e, incluso, su vida familiar. Ante esta situación, ¿Qué se requiere para disminuir los efectos del malestar docente? ¿Qué se

necesita para mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas?

La reflexión sobre si vale la pena cambiar la salud física y mental por dar todo en el trabajo y así tomar las cosas con calma.

Como parte de la *técnica de inoculación del estrés* se recopilaron algunos escritos sobre las situaciones difíciles a las que se han enfrentado como educadores(as) de personas jóvenes y adultas, se representaron en el salón, se video grabaron, se reprodujeron y se analizaron. ¿Consideras que estos ejercicios te fueron útiles? Sí _✓__ No ____ ¿Por qué?

Nos dieron *tips* e ideas para estar preparados ante estas situaciones.

¿El tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? Sí ____ No _✓_ ¿Por qué?

Faltaron más situaciones por representar.

¿Durante el curso te surgieron algunas reflexiones? Sí _✓__ No ____
En caso afirmativo ¿Cuáles?

La reflexión sobre el estrés, qué tanto vale la pena presionarse ante las cargas de trabajo.

En suma, lo que aprendí en este curso fue lo siguiente...

Tipos de estrés: eutrés y distrés.

Que hay que estar preparados ante las situaciones difíciles.

La reflexión sobre qué tanto vale la pena cambiar la salud por el dar todo en el trabajo.

Lo que <u>más</u> me gustó del curso...

Todo.

Lo que <u>menos</u> me gustó...

No poder asistir a todas las sesiones-

Las observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, propuestas, etc., que yo haría para mejorar el trabajo en los próximos cursos sobre el Malestar Docente son...

(No escribió nada).

¡¡¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

Edgar Lobatón Hernández.

Fecha: México, D. F., 9 de julio de 2001.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al final del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
(✓) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

¡¡¡Ya terminamos el semestre!!!
Ya escuché hablar sobre el Malestar Docente. Con mis propias palabras puedo decir que el Malestar Docente es...

Es como un cáncer, y no nos damos cuenta de lo que nos puede ocasionar este "cáncer", porque, como es en realidad el cáncer, no es doloroso hasta que está en su etapa terminal, creo que así estamos algunos de nosotros, pero con este gran seminario estamos tomando muy en cuenta este malestar y tiene que disminuir, no dejar que llegue a sus últimas consecuencias; siento que este malestar terminará con la consulta a la conciencia de cada uno de nosotros y transmitir esto a quien está cerca de nosotros para estar alertas y no sentir así la necesidad de cambiar de trabajo, de "tirar la toalla" o "colgar los tenis" o manifestarnos cansados por no poder soportar a los alumnos o hasta entrar en crisis por las tensiones que tenemos.

Ahora que ya terminó el curso sé que el *karoshi* es...

Es la muerte repentina por exceso de trabajo.

También sé que el *síndrome del burnout* o síndrome de "quemarse", "tronar", agotarse o "poncharse" en el trabajo es...

Es el resultado del estrés laboral crónico integrado por diversas actitudes y sentimientos, es la falta que tengo de realizarme en el trabajo por sentirme emocionalmente agotada; debo tener una organización laboral para tener una mejor salud física y mental, con esto debo tener cuidado con mi propia salud que hasta el momento está demasiado deteriorada. Entiendo que el estrés me puede ocasionar muchas enfermedades, más bien ya me las ha ocasionado, pero estoy tomando muy en cuenta todas estas consecuencias y ahora que lo entiendo siento que no vale la pena seguirse "quemando" por el trabajo.

Gracias por esta enseñanza que me dio.

Las condiciones materiales y el ambiente laboral en la que realizan su trabajo las y los educadores de personas jóvenes y adultas, generalmente, son difíciles (falta de recursos, sobrecarga de trabajo, burocracia, falta de apoyo de las autoridades educativas, escasa valoración y reconocimiento de su trabajo, bajos salarios, etc.). Todas estas situaciones pueden generar malestar docente y, en consecuencia, pueden deteriorar no sólo el bienestar físico y emocional de las y los educadores, sino también las relaciones que establece con sus alumnos(as) e, incluso, su vida familiar. Ante esta situación, ¿qué se requiere para disminuir los efectos del malestar docente? ¿qué se necesita para mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas?

Requiero de un poco más de tranquilidad que me estuve dando a mí misma y también debo de transmitirla a mi familia antes que nada para poder prevenir males mayores a futuro, **también debo transmitir estos conocimientos a los compañeros de trabajo, a mis educadores, a los adultos y los niños para que su vida sea cada vez más placentera y no vayan a tener los problemas de salud como los tengo yo por la falta de conocimientos, ahora llevaremos la vida más tranquila, sin estresarnos demasiado, no preocuparnos para no generar malestares tanto a los sujetos como a mí misma.**

Soy importante, ahora lo estoy viendo de esta manera.

Debo atender mi salud antes que nada.

Como parte de la *técnica de inoculación del estrés* se recopilaron algunos escritos sobre las situaciones difíciles a las que se han enfrentado como educadores(as) de personas jóvenes y adultas, se representaron en el salón, se video grabaron, se reprodujeron y se analizaron. ¿Consideras que estos ejercicios te fueron útiles? Sí _✓_ No ____ ¿Por qué?

Porque con los ejemplos que nos puso aprendí que los problemas los debemos de tomar de la mejor manera, no estresándonos, tratar de solucionar los problemas con diálogo, bueno, cuando se pueda dialogar; si no se pudiera llegar a esto es mejor hacerse a un lado cuando el problema sea demasiado grave o que no tenga solución este o cuando nos encontramos con personas que no saben razonar y se van por las vías del odio o de la venganza es mejor cortar por el lado amable.

¿El tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? Sí ____ No _✓_ ¿Por qué?

Si se tuviera un poco más de tiempo se estudiarían más casos de los compañeros y aprenderíamos un poco más a darle solución a estos. Es poco tiempo.

¿Durante el curso te surgieron algunas reflexiones? Sí _✓__ No ____
En caso afirmativo ¿Cuáles?

En mi caso sí me surgieron reflexiones ya que soy una persona demasiado preocupona y por esta situación estoy en varios problemas, y esto afecta mi organismo, y al tomar este taller tan importante estoy dándome cuenta que yo valgo mucho como persona, como ser humano, ya que antes me sentía que yo era un ser que tenía que obedecer el mandato de mis jefes y lo primero era el trabajo; ahora, con este taller veo que no es así y entendí que antes que nada estoy yo y mi familia, que antes de aprender esta lección la tenía en último lugar, y por esto no disfrutaba a mi hijo, siempre eran "*nos*" a lo que me pedía porque *no tengo tiempo*, tengo que trabajar, *no puedo*, tengo que capacitar, *no puedo*, *no puedo*, *no puedo*, pero ahora creo que sí puedo y que ya no habrán negativas.

En suma, lo que aprendí en este curso fue lo siguiente...

Que el estrés es muy malo, que lo debo de controlar, que me debo tomar en cuenta, que lo primero es la salud, que no debo "quemarme" en el trabajo, que no debo fatigarme mentalmente.

Aprendí que el estrés afecta a todo el organismo y que sus efectos no desaparecen con el descanso porque es una fatiga estresante que me lleva a una depresión, a una lentitud de movimientos, dolores que van desde la punta de la cabeza hasta la punta de los dedos de los pies, me ha ocasionado falta de energía. Asimismo, he manifestado cambios de humor de contenta a terriblemente enojada, de contenta a la tristeza, a la pena, he manifestado desinterés por el trabajo en ocasiones he pensado en renunciar a él.

Lo que <u>más</u> me gustó del curso...

Lo que me gustó de este curso fue el dinamismo y entusiasmo con el que se presentó el docente, la confianza que sentí al ser tomada en cuenta, me gustó mucho la sencillez de Roberto y lo estoy tomando en cuenta para mi propio desempeño.

Me gustaron las clases porque fueron muy dinámicas y me hicieron sentir bien por el dinamismo y a la confianza que me dio.

Lo que <u>menos</u> me gustó...

Es que fue muy poco tiempo que se dio a este taller tan maravilloso.

Las observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, propuestas, etc., que yo haría para mejorar el trabajo en los próximos cursos sobre el Malestar Docente son...

Que sean más horas de clase porque creo que las que tuvimos fueron muy insuficientes ya que fueron tan importantes todos los temas.

Siga siendo como es de comprensivo y buen docente y con todos los conocimientos para poder ayudar a cada uno de sus alumnos, sean jóvenes o adultos.

Gracias por ser tan alegre.

¡¡¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

Salvadora Montes Galicia.
Fecha: 2 de julio de 2001.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al final del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
(✓) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

¡¡¡Ya terminamos el semestre!!!
Ya escuché hablar sobre el Malestar Docente. Con mis propias palabras puedo decir que el Malestar Docente es...

Una o varias formas de incomodidad por parte del docente a continuar con sus actividades con el mismo interés y empeño que mostraba al inicio de sus actividades docentes.

Es el saber que hay cosas que están mal, pero no se pueden identificar ya que debido a la misma dinámica de trabajo establecida en muchos casos hay situaciones que generan desacuerdos y desmotivación en el docente, y esto aunado a las presiones ejercidas por la sociedad, sus superiores y sus alumnos lo lleva a un descontrol y desconcierto de lo que está realizando.

Ahora que ya terminó el curso sé que el *karoshi* es...

Un padecimiento que se asocia con una aceleración de las cargas y ritmos acelerados de trabajo. Se caracteriza por una muerte repentina, usualmente en adultos, después de un período prolongado de trabajo intensivo. Los ataques o colapsos son las causas de muerte, después de haber trabajado excesivamente por períodos prolongados de tiempo.

También sé que el *síndrome del burnout* o síndrome de "quemarse", "tronar", agotarse o "poncharse" en el trabajo es...

Es la consecuencia del estrés laboral prolongado. Cuando la persona ha estado sometida a una excesiva presión de actividades llega a un límite en el que se siente totalmente agotada, con una carga emocional terrible, y entre otras formas de expresarse también se dan actitudes negativas lo cual la lleva a que en ella se generen enfermedades físicas y mentales que le impedirán continuar laborando, dándose el ausentismo, la baja temporal o permanente.

Las condiciones materiales y el ambiente laboral en la que realizan su trabajo las y los educadores de personas jóvenes y adultas, generalmente, son difíciles (falta de recursos, sobrecarga de trabajo, burocracia, falta de apoyo de las autoridades educativas, escasa valoración y reconocimiento de su trabajo, bajos salarios, etc.). Todas estas situaciones pueden generar malestar docente y, en consecuencia, pueden deteriorar no sólo el bienestar físico y emocional de las y los educadores, sino también las relaciones que establece con sus alumnos(as) e, incluso, su vida familiar. Ante esta situación, ¿Qué se requiere para disminuir los efectos del malestar docente? ¿Qué se necesita para mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas?

Que todas o la mayoría de las condiciones anteriormente mencionadas cambiaran, pero como eso tal vez no se dé los educadores deben y tienen que realizar su actividad de la mejor forma posible, pero sin perder de vista su persona. No excederse en sus actividades, dar su mejor esfuerzo, pero sin sobrepasar sus propios límites.

Tener claro que como ser humano también requiere atenciones y descanso.

Por otro lado, es necesario que se valore su trabajo y se le motive a realizarlo cada día mejor.

Otro aspecto importante es el de facilitarle su trabajo y proporcionarle lo necesario para realizarlo.

Como parte de la *técnica de inoculación del estrés* se recopilaron algunos escritos sobre las situaciones difíciles a las que se han enfrentado como educadores(as) de personas jóvenes y adultas, se representaron en el salón, se video grabaron, se reprodujeron y se analizaron. ¿Consideras que estos ejercicios te fueron útiles? Sí _✓_ No ____ ¿Por qué?

Me permitieron vivenciar y experimentar las situaciones planteadas y a su vez reflexionar cómo yo podría llegar a una solución o cómo podría enfrentarlos en caso de encontrarme ante ellas.

También me proporcionaron elementos interesantes acerca de cómo cada persona puede enfrentar una misma situación de diferentes formas que tal vez a mí no se me habría ocurrido llevar a cabo.

¿El tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? Sí _✓_ No ____ ¿Por qué?

Mostraron lo que se pretendía. Creo que se lograron los objetivos planteados en cada una de las actividades realizadas.

¿Durante el curso te surgieron algunas reflexiones? Sí __✓__ No ____
En caso afirmativo ¿Cuáles?

Creo que lo más importante fue con relación a la forma de trabajar el curso ya que no hubo la presión como en otras materias y, sin embargo, hubo el interés por parte de la mayoría del grupo ya que esto nos llevó a sentir este curso como reconfortante, interesante e importante.

Otra es el hecho de que no debemos dar más allá de lo que nuestra propia salud permita. Debemos comprometernos con nuestro trabajo, pero siempre estableciéndose límites y ante todo tratar siempre de hacer las cosas lo mejor posible.

En suma, lo que aprendí en este curso fue lo siguiente...

Que llenarme de presiones no me va a conducir a nada bueno.

Que es muy importante organizar las actividades que debo realizar.

Que puedo trabajar y cumplir sin necesidad de que me presionen o me obliguen.

Que siempre hay varias soluciones a un mismo problema, lo importante es no cerrarme ante otras posibilidades.

Tener claro que primero está mi salud y luego las presiones laborales, claro no con esto volverme desobligada e irresponsable.

Lo que <u>más</u> me gustó del curso...

La dinámica de trabajo.

El carácter y disposición del profesor.

El ambiente que se dio en el grupo.

Lo que <u>menos</u> me gustó...

Que duró muy poco tiempo.

Que ya se terminó.

Las observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, propuestas, etc., que yo haría para mejorar el trabajo en los próximos cursos sobre el Malestar Docente son...

¡¡¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

Maricela Alva López.

Fecha: 5 de julio de 2001.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al final del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
(✓) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

¡¡¡Ya terminamos el semestre!!!
Ya escuché hablar sobre el Malestar Docente. Con mis propias palabras puedo decir que el Malestar Docente es...

Son los síntomas negativos, físicos y emocionales, como consecuencia de las pésimas condiciones de trabajo dentro de la institución donde estamos trabajando, en este caso el Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, ocasionándonos inconformidad e inclusive enfermedades.

Ahora que ya terminó el curso sé que el *karoshi* es...

Muerte por agotamiento, estas investigaciones se originaron en Japón.

También sé que el *síndrome del burnout* o síndrome de "quemarse", "tronar", agotarse o "poncharse" en el trabajo es...

Burnout → karoshi

↓ ↘
estrés laboral malestar docente

Las condiciones materiales y el ambiente laboral en la que realizan su trabajo las y los educadores de personas jóvenes y adultas, generalmente, son difíciles (falta de recursos, sobrecarga de trabajo, burocracia, falta de apoyo de las autoridades educativas, escasa valoración y reconocimiento de su trabajo, bajos salarios, etc.). Todas estas situaciones pueden generar malestar docente y, en consecuencia, pueden deteriorar no sólo el bienestar físico y emocional de las y los educadores, sino también las relaciones que establece con sus alumnos(as) e, incluso, su vida familiar. Ante esta situación, ¿qué se requiere para disminuir los efectos del malestar docente? ¿Qué se necesita para mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas?

Primero, revalorarme uno como persona, entender que también nosotros somos importantes y, por lo tanto, necesitamos tiempo para consentirnos, divertirnos y estar con las personas que queremos.

Ir buscando nuevas opciones económicas.

Tomar las cosas con calma, sin nervios, así las haremos mejor y más rápido.

Como parte de la *técnica de inoculación del estrés* se recopilaron algunos escritos sobre las situaciones difíciles a las que se han enfrentado como educadores(as) de personas jóvenes y adultas, se representaron en el salón, se video grabaron, se reprodujeron y se analizaron. Consideras que estos ejercicios te fueron útiles Sí _✓__ No ____ ¿Por qué?

Me permitieron verme reflejada en una cinta y oír y observar mis actos y me siento muy bien, pues creo que lo superé. Además, fue una prueba difícil ya que la alumna que me tocó actuó muy bien, lo cual agradezco (se refiere a la situación difícil que representó en el que ella tuvo el papel de maestra y otra compañera estuvo en el papel de la estudiante que la encaró y amenazó por haber reprobado (suspendido) un examen.

¿El tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? Sí _✓_ No ____ ¿Por qué?

Los casos que se analizaron fueron claves y sí se llegaron a analizar.

¿Durante el curso te surgieron algunas reflexiones? Sí __✓_ No ____
En caso afirmativo ¿Cuáles?

Que no es posible que me esté estresando tanto.

Que no debo sentir culpabilidad, pues hago todo lo que puedo y doy más de mí.

Que no debo estar esperanzada en que mi trabajo va a ser reconocido y que me van a aumentar el sueldo, pero esto no quiere decir que no le voy a echar ganas, claro que sí, por mi satisfacción laboral.

En suma, lo que aprendí en este curso fue lo siguiente...

El Malestar Docente afectaa la personalidad de los maestros y tienen como causa las condiciones sociales y psicológicas que se dan en el trabajo docente.

Lo que produce el malestar es el descontento con el sueldo, la falta de reconocimiento laboral, la insatisfacción en la práctica educativa. A veces nos podemos sentir estresadas, depresivas, ansiosas, nos culpabilizamos, nos sentimos incapaces.

El síndrome del burnout (un síndrome es un conjunto de signos y síntomas) es "quemarse" en el trabajo, "poncharse" en el trabajo, es un agotamiento.

La manifestaciones son: agotamiento emocional, sueño; despersonalización, culpa, deshumanización; sensación de bajo logro personal. No tener ganas de ir a trabajar.

El karoshi es la muerte por agotamiento en el trabajo.

Estrés. Puede haber eustres o "estrés bueno" y distrés o "estrés malo".

Lo que <u>más</u> me gustó del curso...

El grupo.

Las técnicas que se hicieron.

Conocer buenas amistades.

Conocer al profesor.

Ver películas relacionadas con el tema.

Lo que <u>menos</u> me gustó...

La falta de educación pedagógica de algunas profesoras, es decir, la contradicción entre lo que estudiaron y realizan (en este caso, la estudiante se refiere a una de las docentes que impartió otra materia en el Diplomado, quien se caracterizó por su prepotencia y autoritarismo, lo que generó malestar en el grupo).

Las observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, propuestas, etc., que yo haría para mejorar el trabajo en los próximos cursos sobre el Malestar Docente son...

Si ya nos encontramos estresados sería bueno salir a la parte posterior del edificio o a otros lugares donde exista vegetación para descansar, jugar (no solamente en una aula se aprende).

¡¡¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

Arizbé Apreza Cordero.

Fecha: 1 de julio de 2001.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al final del curso)

Hola, yo soy... ✓

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
(✓) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

¡¡¡Ya terminamos el semestre!!!
Ya escuché hablar sobre el Malestar Docente. Con mis propias palabras puedo decir que el Malestar Docente es...

La crisis de la profesión docente y sus indicadores se presentaron en la década de los ochenta en los países más desarrollados. La crisis se hizo notoria por la deserción de los cuadros docentes en Suecia, Francia, Inglaterra y Alemania.

Otra característica del malestar docente fue la reducción drástica de la inscripción de jóvenes en la carrera docente.

La profesión está devaluada y la sociedad no reconoce la importante labor que realizan los profesores.

Los bajos salarios, el sistema de competencia, la sobre explotación por el neoliberalismo, entre otros, son factores que aumentan el malestar docente.

Ahora que ya terminó el curso sé que el *karoshi* es...

La muerte repentina por exceso de trabajo (paro cardiaco). El karoshi ha sido reconocido en Japón a nivel oficial desde fines de los ochenta. Este padecimiento se asocia con el aumento del ritmo y cargas de trabajo durantes semanas a nivel intensivo. La muerte se ha presentado comúnmente de 30-40 años.

Lo anterior es resultado del sistema de competencia para alcanzar el nivel de excelencia en aras del aumento a la productividad.

También sé que el *síndrome del burnout* o síndrome de "quemarse", "tronar", agotarse o "poncharse" en el trabajo es...

Debido a que el estrés del profesor se prolonga mucho tiempo y se identifica por agotamiento físico, emocional, de actitudes, sentimientos de que está indefenso, actitudes negativas, baja autoestima, fracaso en conseguir los objetivos esperados, despersonalización, falla en los triunfos personales. El burnout es la parte más crítica del estrés. El profesor pierde la habilidad de realizar su trabajo, le aumentan las enfermedades físicas y mentales, falta a sus clases y llega a consumir alcohol y drogas. Se vuelve indeciso, culpa a otros de sus problemas. No sólo les pasa a los docentes, también a los demás prestadores de servicios.

Las condiciones materiales y el ambiente laboral en la que realizan su trabajo las y los educadores de personas jóvenes y adultas, generalmente, son difíciles (falta de recursos, sobrecarga de trabajo, burocracia, falta de apoyo de las autoridades educativas, escasa valoración y reconocimiento de su trabajo, bajos salarios, etc.). Todas estas situaciones pueden generar malestar docente y, en consecuencia, pueden deteriorar no sólo el bienestar físico y emocional de las y los educadores, sino también las relaciones que establece con sus alumnos(as) e, incluso, su vida familiar. Ante esta situación, ¿Qué se requiere para disminuir los efectos del malestar docente? ¿Qué se necesita para mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas?

Modificar contenidos para la formación de profesores tomando en cuenta los avances tecnológicos.

Los contenidos deberán adaptarse a las realidades de una sociedad en transformación continua.

Capacitación continua de los profesores para fortalecer el dominio de las situaciones de enseñanza.

Los profesores conocerán las profundas transformaciones del contexto social que le rodea.

Dominio de las materias a impartir por parte del docente.

Mejora salarial del personal docente.

Selección de aspirantes a profesores de acuerdo con las características que debe poseer un docente.

Preparar la clase para un mejor rendimiento académico.

Como parte de la *técnica de inoculación del estrés* se recopilaron algunos escritos sobre las situaciones difíciles a las que se han enfrentado como

educadores(as) de personas jóvenes y adultas, se representaron en el salón, se video grabaron, se reprodujeron y se analizaron. Consideras que estos ejercicios te fueron útiles? Sí _✓___ No ____ ¿Por qué?

1. Porque hacen vivir la situación difícil.
2. Observamos la forma en que los compañeros realizan su trabajo docente.
3. Al observarse los compañeros en los videos tienen la oportunidad de auto corregir sus deficiencias.
4. Nos ayuda a enriquecer nuestro trabajo docente al observar diferentes estrategias.
5. Es una técnica para la formación de profesores.

¿El tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? Sí _✓__ No ____ ¿Por qué?

Se vieron de una manera objetiva las acciones del proceso enseñanza-aprendizaje.

¿Durante el curso te surgieron algunas reflexiones? Sí __✓__ No ____
En caso afirmativo ¿Cuáles?

1. Capacitarse continuamente para sobrevivir en este sistema de competencia (neoliberalismo).
2. Es indispensable dominar la materia que se imparte.
3. Conocer al sujeto con el que realizamos el trabajo educativo.
4. Analizar la problemática familia-escuela.
5. Interactuar con los alumnos, profesores y padres de familia.
6. Lo indicado en los puntos 1 al 5 disminuyen el estrés.

En suma, lo que aprendí en este curso fue lo siguiente...

1. Las situaciones que causan estrés.
2. Características del malestar docente.
3. Situaciones del burnout.

4. Técnicas para la formación de docentes.
5. Destrezas y habilidades.
6. Importancia del análisis y reflexión.
7. Enfermedad del karoshi.

Lo que <u>más</u> me gustó del curso...

Espacio para liberar el estrés. Los comentarios sobre la problemática de grupo. Las técnicas aplicadas y practicadas por el grupo. Lo novedoso de los temas, malestar docente, karoshi, estrés, etc.

Las sesiones de prácticas docentes y su auto corrección a través de los videos.

Lo que <u>menos</u> me gustó...

Las observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, propuestas, etc., que yo haría para mejorar el trabajo en los próximos cursos sobre el Malestar Docente son...

1. Adicionar otros temas a desarrollar en el curso.
2. Seguir con las actividades que integran al grupo.
3. Aumentar las prácticas docentes en el grupo.
4. Aumentar las sesiones de videos para corregir la práctica educativa de los docentes (alumnos).

¡¡¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

José Oliveros Flores
Fecha: julio 12 de 2001.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al final del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
(✓) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

¡¡¡Ya terminamos el semestre!!!
Ya escuché hablar sobre el Malestar Docente. Con mis propias palabras puedo decir que el Malestar Docente es...

El malestar que se genera por las difíciles condiciones de trabajo, los rápidos cambios que se producen en la sociedad, la sobrecarga de trabajo, etc.,

Es no tener ganas de ir a la escuela o hacer el trabajo de mala gana.

Ahora que ya terminó el curso sé que el *karoshi* es...

Es una muerte repentina por el prolongado trabajo intensivo, provocando un ataque cardiaco.

También sé que el *síndrome del burnout* o síndrome de "quemarse", "tronar", agotarse o "poncharse" en el trabajo es...

El estar fastidiado de lo que hacemos al estar lleno de actividades, con mucho estrés, y se llega a estar física y mentalmente agotados hasta llegar a caer en enfermedades físicas o psicológicas, requiriendo, incluso, hospitalización.

Las condiciones materiales y el ambiente laboral en la que realizan su trabajo las y los educadores de personas jóvenes y adultas, generalmente, son difíciles (falta de recursos, sobrecarga de trabajo, burocracia, falta de apoyo de las autoridades educativas, escasa valoración y reconocimiento de su trabajo, bajos salarios, etc.). Todas estas situaciones pueden generar malestar docente y, en consecuencia, pueden deteriorar no sólo el bienestar físico y emocional de las y los educadores, sino también las relaciones que establece con sus

alumnos(as) e, incluso, su vida familiar. Ante esta situación, ¿qué se requiere para disminuir los efectos del malestar docente? ¿qué se necesita para mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas?

La reflexión y análisis de las metas, objetivos y actividades diarias que realizamos.

Como parte de la *técnica de inoculación del estrés* se recopilaron algunos escritos sobre las situaciones difíciles a las que se han enfrentado como educadores(as) de personas jóvenes y adultas, se representaron en el salón, se video grabaron, se reprodujeron y se analizaron. Consideras que estos ejercicios te fueron útiles? Sí _✓_ No ____ ¿Por qué?

Nos ponemos a reflexionar el cómo resolver situaciones problemáticas en las que estaríamos inmiscuidos.

¿El tiempo dedicado a la vide grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? Sí _✓_ No ____ ¿Por qué?

A cada situación se le hizo una reflexión y análisis.

¿Durante el curso te surgieron algunas reflexiones? Sí _✓__ No ____
En caso afirmativo ¿Cuáles?

El por qué me irrito fácilmente y altero mi carácter ante personas que no tienen la culpa de la situación que vivo.

En suma, lo que aprendí en este curso fue lo siguiente...

Saber organizar y llevar mis actividades conforme a las tareas que puedan realizarse en su tiempo; no presionarse ni presionar, aunque esto no quiere decir que me vuelva incumplida ni inconsciente de las responsabilidades que hago o tengo que cumplir diariamente.

Lo que <u>más</u> me gustó del curso...

El análisis de las filmaciones y planteamiento de problemas frente a un grupo y cómo darle una salida o reflexión si estuviéramos inmiscuidos en esa situación.

Lo que <u>menos</u> me gustó...

No encuentro qué, pues pienso que sí me gustó todo el curso.

Las observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, propuestas, etc., que yo haría para mejorar el trabajo en los próximos cursos sobre el Malestar Docente son...

¡¡¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

Gracias a ti por las aportaciones.

Así logré también ver el por qué de mis comportamientos antes y después.

Laura Rosa Castillo.

Fecha: julio 12 de 2001.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al final del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
(✓) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

¡¡¡Ya terminamos el semestre!!!
Ya escuché hablar sobre el Malestar Docente. Con mis propias palabras puedo decir que el Malestar Docente es...

El conjunto de síntomas físicos y psicológicos motivados por causas y/o factores laborales (desgano, apatía, agotamiento, indolencia, etc.), por lo que es urgente tomar las medidas necesarias para evitar que esta problemática se complique aún más.

Ahora que ya terminó el curso sé que el *karoshi* es...

Muerte por exceso de trabajo.

Es necesario evitar la exigencia "brutal" de productividad de los trabajadores, con el disfraz de los famosos "bonos" que son compensaciones (pagos extras) por el trabajo realizado se aumenta la explotación laboral.

También sé que el *síndrome del burnout* o síndrome de "quemarse", "tronar", agotarse o "poncharse" en el trabajo es...

Un resultado del estrés laboral crónico en donde física, emocional y mentalmente se encuentra uno exhausto, en el límite de sus fuerzas, sin ganas de nada, sintiéndose impotente, frustrado, agotado, sin ganas de hacer nada.

Las condiciones materiales y el ambiente laboral en la que realizan su trabajo las y los educadores de personas jóvenes y adultas, generalmente, son difíciles (falta de recursos, sobrecarga de trabajo, burocracia, falta de apoyo de las autoridades educativas, escasa valoración y reconocimiento de su trabajo, bajos salarios, etc.). Todas

estas situaciones pueden generar malestar docente y, en consecuencia, pueden deteriorar no sólo el bienestar físico y emocional de las y los educadores, sino también las relaciones que establece con sus alumnos(as) e, incluso, su vida familiar. Ante esta situación, ¿Qué se requiere para disminuir los efectos del malestar docente? ¿Qué se necesita para mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas?

Con respecto a la primera pregunta sobre disminuir los efectos del malestar docente simple y sencillamente es que aquel que esté en el delirio de echarse sobre los hombros todo el trabajo del mundo debe evitarlo y poner los pies sobre la tierra tratando de realizar sólo lo justo.

En relación al segundo planteamiento quiero decir que es más complicado dar una respuesta porque en más de un 70% para mejorar las condiciones de vida y trabajo de los docentes depende de instancias superiores que tiene que ver con una deficiente planeación y disposición gubernamental en lo que se refiere a la educación (en el sentido de mejorarla en todos los niveles) y en este sentido no dejan otro camino que el de manifestarse a través de diferentes acciones de presión, donde se deje con claridad "el malestar" y "la urgencia" de cambiar en lo positivo para el trabajador las condiciones laborales.

Como parte de la *técnica de inoculación del estrés* se recopilaron algunos escritos sobre las situaciones difíciles a las que se han enfrentado como educadores(as) de personas jóvenes y adultas, se representaron en el salón, se video grabaron, se reprodujeron y se analizaron. ¿Consideras que estos ejercicios te fueron útiles? Sí _✓_ No ____ ¿Por qué?

Yo considero que todo conocimiento de la experiencia vivida en lo laboral por los compañeros maestros es enriquecedor en nuestro trabajo diario ya que podríamos evitar caer en diferentes errores que las propias experiencias nos sugieren.

¿El tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? Sí _✓__ No ____ ¿Por qué?

Porque se buscó un equilibrio entre lo teórico y la práctica, es decir, considero que no se abusó de este recurso.

¿Durante el curso te surgieron algunas reflexiones? Sí _✓__ No ____
En caso afirmativo ¿Cuáles?

Fundamentalmente, el que tiene uno que valorarse primero como persona, sobre todas las cosas. "Debe quererse uno, no importando qué tan intenso y exigente sea el trabajo".

En suma, lo que aprendí en este curso fue lo siguiente...

Primero, hay que ser muy cuidadoso en detectar las causas y consecuencias del malestar docente. ¡Reconocerlas y no enterrarlas, ignorarlas! Por bien de la salud en toda la extensión de la palabra.

Segundo, si detectamos algo "anormal" en la cuestión salud, y una vez detectada la causa, hay que cambiar actitudes, buscando siempre "mejorar las condiciones de trabajo", trayendo esto consigo mi bienestar.

Lo que <u>más</u> me gustó del curso...

Los contenidos, por el tipo de textos que fueron siempre interesantes y necesarios para mejorar nuestras condiciones de "sobrevivencia".

La conducción, fue una de las pocas materias donde no se siente el peso aplastante del estrés y para eso tuvo mucho que ver la acertada conducción del profesor.

¡Felicidades Roberto por no acrecentar nuestro estrés!

Lo que <u>menos</u> me gustó...

En este sentido no creo que haya otra cosa que comentar, sino reiterar mi ¡Felicitación! hacia la conducción de tu materia.

Las observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, propuestas, etc., que yo haría para mejorar el trabajo en los próximos cursos sobre el Malestar Docente son...

¡¡¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

Manuel Medina Vázquez.

Fecha: 5 de julio de 2001.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al final del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
(✓) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

¡¡¡Ya terminamos el semestre!!!
Ya escuché hablar sobre el Malestar Docente. Con mis propias palabras puedo decir que el Malestar Docente es...

Un conjunto de síntomas físicos y psicológicos que muestra el docente cuando siente insatisfacción laboral. El bajo sueldo, el ambiente laboral tenso, el exceso de trabajo, los alumnos de conducta difícil, sostener un nivel de trabajo por mucho tiempo, etc. llega a estresar al profesor y lo conduce necesariamente a la insatisfacción laboral, al cambio de trabajo o, finalmente, al abandono.

Ahora que ya terminó el curso sé que el *karoshi* es...

Un término oriental que significa la muerte por exceso de trabajo. Es un padecimiento conocido desde fines de los años ochenta y tiene que ver con la carga de trabajo y rapidez en la producción sobre todo a consecuencia de la automatización de las empresas. Es una especie de enajenación por el trabajo, que conduce a la muerte.

También sé que el *síndrome del burnout* o síndrome de "quemarse", "tronar", agotarse o "poncharse" en el trabajo es...

Cuando se llega a la resistencia límite de el ejercicio de trabajar. En general son situaciones desgastantes que derivan de un agotamiento laboral extremo y que se manifiesta –la mayoría de las veces- en fatiga mental, emocional y física, en sentir que no se es reconocido en el trabajo, de poca realización personal, realizar el trabajo sin entusiasmo. Se dice que se llega a tal grado de agotamiento que el individuo que lo llega a padecer presenta síntomas de depresión, ansiedad, malestar, aprehensión, tensión, agotamiento, desasosiego, etc.

Las condiciones materiales y el ambiente laboral en la que realizan su trabajo las y los educadores de personas jóvenes y adultas, generalmente, son difíciles (falta de recursos, sobrecarga de trabajo, burocracia, falta de apoyo de las autoridades educativas, escasa valoración y reconocimiento de su trabajo, bajos salarios, etc.). Todas estas situaciones pueden generar malestar docente y, en consecuencia, pueden deteriorar no sólo el bienestar físico y emocional de las y los educadores, sino también las relaciones que establece con sus alumnos(as) e, incluso, su vida familiar. Ante esta situación, ¿Qué se requiere para disminuir los efectos del malestar docente? ¿Qué se necesita para mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas?

Sensibilizar a la sociedad de que el pedagogo es un ser humano y que trabajar bajo presión lo afecta por lo que a veces el ausentismo es necesario para desintoxicarse de la dinámica de trabajo que finalmente no tiene fin.

Pugnar porque las exigencias curriculares del profesor no sean tan desmesuradas porque cada día se van diversificando y profundizando.

Como parte de la *técnica de inoculación del estrés* se recopilaron algunos escritos sobre las situaciones difíciles a las que se han enfrentado como educadores(as) de personas jóvenes y adultas, se representaron en el salón, se video grabaron, se reprodujeron y se analizaron. Consideras que estos ejercicios te fueron útiles? Sí _✓__ No ____ ¿Por qué?

Estos sociodramas permitieron observar conductas que en la práctica docente generalmente pasan desapercibidas, como el momento de humor en el que se presenta el profesor (del que depende mucho su forma de presentación ante el grupo); la manera distinta en que cada profesor enfrenta una misma situación de acuerdo a sus posibilidades de reacción, etc.

¿El tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? Sí _✓__ No ____ ¿Por qué?

Creo que el objetivo se cumplió con el suficiente tiempo.

¿Durante el curso te surgieron algunas reflexiones? Sí __✓__ No ____
En caso afirmativo ¿Cuáles?

Ahora sé detectar cuando estoy agotada. Antes tenía los síntomas pero todo lo enfocaba al cansancio y no medía las consecuencias; con las lecturas sobre la materia parece que ya tengo un conocimiento ordenado de la situación, un conocimiento sistematizado, por así decirlo, de lo que significa malestar docente y todo lo que conlleva.

En suma, lo que aprendí en este curso fue lo siguiente...

1. Conocer sobre malestar docente.
2. Conocer sobre karoshi.
3. Conocer sobre el síndrome del burnout.
4. Las dinámicas de las situaciones difíciles.

Lo que <u>más</u> me gustó del curso...

Saber ubicar el karoshi en un contexto social determinado.

El estrés docente en otro contexto.

No sé, creo que me gustó todo.

Lo que <u>menos</u> me gustó...

Las observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, propuestas, etc., que yo haría para mejorar el trabajo en los próximos cursos sobre el Malestar Docente son...

Las lecturas son muy interesantes y convendría más bibliografía.

¡¡¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

Norma Leticia Carmona Velásquez.

Fecha: 2 de julio de 2001.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al final del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
(✓) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

¡¡¡Ya terminamos el semestre!!!
Ya escuché hablar sobre el Malestar Docente. Con mis propias palabras puedo decir que el Malestar Docente es...

Ver a las vacaciones como la tablita de salvación o algo cercano al cielo o la liberación del trabajo.

Es un sentimiento indefinido de insatisfacción, de falta de motivación, de no tener un objetivo propio, de sentirnos hasta enfermos o enojados.

Es creer que nadie reconoce nuestros esfuerzos y que no vale la pena esforzarse. Que nuestros alumnos son lo peor y que lo mejor que nos puede pasar es que algún día, al llegar a la escuela, ésta esté clausurada o derrumbada.

También es la oportunidad de reconocernos en él y de él renacer.

Ahora que ya terminó el curso sé que el *karoshi* es...

Descender hasta los abismos de la enfermedad y la muerte por exceso de trabajo, de presión; es morir aplastado por la responsabilidad que otros ponen sobre nuestra espalda.

También sé que el *síndrome del burnout* o síndrome de "quemarse", "tronar", agotarse o "poncharse" en el trabajo es...

Llegar al extremo de sentirse realmente enfermo por la presión, por el hastío, por la desesperanza.

Es sentir que vamos contra un grupo determinado, que nuestros compañeros no nos entienden.

Que no tenemos estímulo, reconocimiento.

Que estemos a un paso de la locura.

Pensar que el único día feliz es la quincena (el día de pago).

Las condiciones materiales y el ambiente laboral en la que realizan su trabajo las y los educadores de personas jóvenes y adultas, generalmente, son difíciles (falta de recursos, sobrecarga de trabajo, burocracia, falta de apoyo de las autoridades educativas, escasa valoración y reconocimiento de su trabajo, bajos salarios, etc.). Todas estas situaciones pueden generar malestar docente y, en consecuencia, pueden deteriorar no sólo el bienestar físico y emocional de las y los educadores, sino también las relaciones que establece con sus alumnos(as) e, incluso, su vida familiar. Ante esta situación, ¿qué se requiere para disminuir los efectos del malestar docente? ¿qué se necesita para mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas?

1. Lo primero es no pedirle peras al olmo. No se pueden fincar falsas expectativas, aunque, tampoco, sin devaluarse.

2. No acostumbrarse a trabajar entre basura, entre apatía, entre desesperanza, entre mediocridad.

3. Fijarse objetivos, metas, estrategias participativas, involucrarnos con las personas y el medio.

4. Permitirnos la oportunidad de sentir, de tocarnos y ser tocados como seres de carne y hueso, con momentos buenos y malos.

5. Exigir a quien corresponda una adecuada solución de los aspectos médicos y laborales.

6. Prestar oídos a las voces de alarma de las personas que nos rodean y de nosotros mismos.

7. Luchar por un mejor reconocimiento profesional y salarial de nuestra actividad.

Como parte de la *técnica de inoculación del estrés* se recopilaron algunos escritos sobre las situaciones difíciles a las que se han enfrentado como educadores(as) de personas jóvenes y adultas, se representaron en el salón, se video grabaron, se reprodujeron y se analizaron. ¿Consideras que estos ejercicios te fueron útiles? Sí _✓__ No ____ ¿Por qué?

Porque permiten subirnos al escenario y "actuar" sin máscaras y darnos la oportunidad de "soltarnos el pelo" y hacer lo que tal vez no haríamos con otras condiciones. Permiten expresar nuestras preocupaciones y miedos.

¿El tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? Sí __✓__ No ____ ¿Por qué?

Creo que debió ser incluso menor.

Es mejor un impacto más duro en algunas técnicas y creo personalmente que este es el caso.

¿Durante el curso te surgieron algunas reflexiones? Sí __✓__ No ____
En caso afirmativo ¿Cuáles?

Por ejemplo, que no hacemos mucho por construirnos como grupo en los diversos escenarios en donde nos desarrollamos; que no nos damos la oportunidad de desnudar nuestros miedos.

Que debemos identificar las situaciones que nos desgastan y enfrentarlas.

Que el estrés es o puede ser visto como un factor de reto a vencer.

En suma, lo que aprendí en este curso fue lo siguiente...

Que todos vivimos situaciones tensas y las transferimos como factores de desgaste emocional y físico, dañando nuestra salud.

Que podemos aprender a manejar algunas situaciones que nos estresan o manejar sus efectos.

Que dentro de la escuela es posible desarrollar estrategias de superación y manejo del estrés.

Lo que <u>más</u> me gustó del curso...

Que todos los compañeros tienen muchas cosas que compartir y enseñarnos.

Lo que <u>menos</u> me gustó...

Creo que en ciertos momentos se abusó del uso del micrófono.

Las observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, propuestas, etc., que yo haría para mejorar el trabajo en los próximos cursos sobre el Malestar Docente son...

(No escribió nada).

¡¡¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

Gerónimo Mendoza Santana.

Fecha: 5 de julio de 2001.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al final del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
(✓) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

¡¡¡Ya terminamos el semestre!!!
Ya escuché hablar sobre el Malestar Docente. Con mis propias palabras puedo decir que el Malestar Docente es...

Es el malestar que te provocan las difíciles condiciones de trabajo, el ambiente laboral tenso, la falta de apoyo y de recursos, todo ello produce estrés, agotamiento, desgano.

Ahora que ya terminó el curso sé que el *karoshi* es...

La muerte por el exceso de trabajo.

También sé que el *síndrome del burnout* o síndrome de "quemarse", "tronar", agotarse o "poncharse" en el trabajo es...

Agotamiento físico y emocional, bajo logro personal y despersonalización (deshiumanización) por el estrés laboral crónico.

Las condiciones materiales y el ambiente laboral en la que realizan su trabajo las y los educadores de personas jóvenes y adultas, generalmente, son difíciles (falta de recursos, sobrecarga de trabajo, burocracia, falta de apoyo de las autoridades educativas, escasa valoración y reconocimiento de su trabajo, bajos salarios, etc.). Todas estas situaciones pueden generar malestar docente y, en consecuencia, pueden deteriorar no sólo el bienestar físico y emocional de las y los educadores, sino también las relaciones que establece con sus alumnos(as) e, incluso, su vida familiar. Ante esta situación, ¿Qué se requiere para disminuir los efectos del malestar docente? ¿Qué se necesita para mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas?

Ser consciente de lo que está pasando para poder verlo más objetivamente.

Reconocer qué esta pasando, contar con ellos para la solución de cualquier cosa, no imponerlo ni responder a necesidades no sentidas.

Como parte de la *técnica de inoculación del estrés* se recopilaron algunos escritos sobre las situaciones difíciles a las que se han enfrentado como educadores(as) de personas jóvenes y adultas, se representaron en el salón, se video grabaron, se reprodujeron y se analizaron. Consideras que estos ejercicios te fueron útiles? Sí _✓__ No ____ ¿Por qué?

Inconscientemente, a veces me observaba a mí misma, mis reacciones o bien ver cómo están actuando otras personas y ofrece pautas para el mejor servicio.

¿El tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? Sí _✓___ No ____ ¿Por qué?

Y creo que demasiado, pudimos observar varias reacciones.

¿Durante el curso te surgieron algunas reflexiones? Sí _✓__ No ____
En caso afirmativo ¿Cuáles?

Cómo estoy actuando.

En momentos, afirmar que estoy estresada y debo poner soluciones prácticas y a tiempo.

Potenciar mi capacidad de observación e interpretación para más calidad de vida.

En suma, lo que aprendí en este curso fue lo siguiente...

Síndrome es un conjunto de signos y síntomas. Estar atentos al estrés.

Hay que hacer citas también con uno mismo.

El conocimiento es como el dinero, nunca sobra.

Lo que <u>más</u> me gustó del curso...

Las dinámicas que aprendí.

Los contenidos me resultaron interesantes y aplicables.

Lo que menos me gustó...

Las observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, propuestas, etc., que yo haría para mejorar el trabajo en los próximos cursos sobre el Malestar Docente son...

Mi sugerencia es que aprovechemos más el tiempo.

¡¡¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

Asunción Domínguez.

Fecha: 4 de julio de 2001.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al final del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
(✓) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

¡¡¡Ya terminamos el semestre!!!
Ya escuché hablar sobre el Malestar Docente. Con mis propias palabras puedo decir que el Malestar Docente es...

Es el conjunto de síntomas físicos y emocionales como resultado de la sobrecarga de trabajo, el escaso reconocimiento al trabajo docente, los bajos sueldos, la falta de apoyo, los cambios sociales, etc., todo ello genera insatisfacción laboral y se expresa en las actitudes en el trabajo.

Ahora que ya terminó el curso sé que el *karoshi* es...

Es la muerte por agotamiento en el trabajo.

También sé que el *síndrome del burnout* o síndrome de "quemarse", "tronar", agotarse o "poncharse" en el trabajo es...

Cuando por el exceso de trabajo nos estresamos al máximo y ese estrés laboral crónico, excesivo y permanente, nos provoca alguna enfermedad física o psicológica.

Las condiciones materiales y el ambiente laboral en la que realizan su trabajo las y los educadores de personas jóvenes y adultas, generalmente, son difíciles (falta de recursos, sobrecarga de trabajo, burocracia, falta de apoyo de las autoridades educativas, escasa valoración y reconocimiento de su trabajo, bajos salarios, etc.). Todas estas situaciones pueden generar malestar docente y, en consecuencia, pueden deteriorar no sólo el bienestar físico y emocional de las y los educadores, sino también las relaciones que establece con sus alumnos(as) e, incluso, su vida familiar. Ante esta situación, ¿qué se

requiere para disminuir los efectos del malestar docente? ¿qué se necesita para mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas?

El estar conscientes de que no somos perfectos y que tenemos limitantes.

El amar lo que hacemos y llevar el trabajo con más tranquilidad.

Como parte de la *técnica de inoculación del estrés* se recopilaron algunos escritos sobre las situaciones difíciles a las que se han enfrentado como educadores(as) de personas jóvenes y adultas, se representaron en el salón, se video grabaron, se reprodujeron y se analizaron. ¿Consideras que estos ejercicios te fueron útiles? Sí _✓-_ No ____ ¿Por qué?

Porque vi las diferentes actitudes que se pueden tomar en situaciones estresantes.

El darme cuenta cómo afrontarlo por si llega a sucederme una situación así.

¿El tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? Sí ____ No __✓__ ¿Por qué?

Porque existían más situaciones de mis compañeros que hubiese sido bueno afrontar.

¿Durante el curso te surgieron algunas reflexiones? Sí __✓__ No ____
En caso afirmativo ¿Cuáles?

El llevar mi trabajo con más tranquilidad.

No presionarme demasiado en mi trabajo (sin dejar de ser responsable).

El afrontar situaciones difíciles con tranquilidad.

En suma, lo que aprendí en este curso fue lo siguiente...

El saber que existe el malestar docente.

El saber el gran daño físico y emocional que produce el estrés.

El conocer situaciones estresantes que nunca me han sucedido para que cuando sucedan sepa qué hacer.

El tener otra perspectiva de mi trabajo.

El ser más paciente y reflexivo en mi práctica laboral.

Lo que <u>más</u> me gustó del curso...

Aprender todo lo anterior.

El valorarme y quererme más para no caer en un estado estresante a causa de mi práctica laboral.

Lo que <u>menos</u> me gustó...

Las observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, propuestas, etc., que yo haría para mejorar el trabajo en los próximos cursos sobre el Malestar Docente son...

¡¡¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

Araceli Suárez Mata.
Fecha: 5 de julio de 2001.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN DE ADULTOS (4º Semestre)

DIPLOMADO PSICOSOCIOLOGÍA DE LOS SUJETOS EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS.

SEMINARIO-TALLER MALESTAR DOCENTE

CUESTIONARIO
(Con dibujos, aplicado al final del curso)

Hola, yo soy...

( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (1ª generación)
( ) Estudiante de la Licenciatura en Educación de Adultos (2ª generación)
(✓) Estudiante del Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos.

¡¡¡Ya terminamos el semestre!!!
Ya escuché hablar sobre el Malestar Docente. Con mis propias palabras puedo decir que el Malestar Docente es...

La situación que estamos viviendo en nuestro plantel, el que no se nos reconozca nuestro trabajo, no tener ninguna seguridad en él, ahora el que no se nos reconozca el esfuerzo de presentarnos a los cursos realizados y se nos digan que no tienen validez, hay cosas en las que estoy en desacuerdo con nuestra situación.

Ahora que ya terminó el curso sé que el *karoshi* es...

La muerte por estrés, aunque esté cargado de trabajo no lo siente, pues lo económico predomina.

También sé que el *síndrome del burnout* o síndrome de "quemarse", "tronar", agotarse o "poncharse" en el trabajo es...

El llegar al término de nuestras fuerzas como consecuencia del estrés laboral crónico.

Las condiciones materiales y el ambiente laboral en la que realizan su trabajo las y los educadores de personas jóvenes y adultas, generalmente, son difíciles (falta de recursos, sobrecarga de trabajo, burocracia, falta de apoyo de las autoridades educativas, escasa valoración y reconocimiento de su trabajo, bajos salarios, etc.). Todas estas situaciones pueden generar malestar docente y, en consecuencia, pueden deteriorar no sólo el bienestar físico y emocional de las y los educadores, sino también las relaciones que establece con sus alumnos(as) e, incluso, su vida familiar. Ante esta situación, ¿Qué se requiere para disminuir los efectos del malestar docente? ¿Qué se

necesita para mejorar las condiciones de vida y de trabajo de las y los educadores de personas jóvenes y adultas?

Tratar de comprender la situación, no estresarme y no renunciar a lo que deseo ni renegar de lo que no realicé ni del tiempo que no aproveché.

Como parte de la *técnica de inoculación del estrés* se recopilaron algunos escritos sobre las situaciones difíciles a las que se han enfrentado como educadores(as) de personas jóvenes y adultas, se representaron en el salón, se video grabaron, se reprodujeron y se analizaron. ¿Consideras que estos ejercicios te fueron útiles? Sí _✓__ No ____ ¿Por qué?

Sí, pues esa idea es magnífica, en ocasiones necesitamos vernos y analizar nuestras acciones.

Este ejercicio lo voy a hacer con mi grupo para ver cómo reaccionan, fue magnífico, espero no equivocarme y que salga bien.

¿El tiempo dedicado a la video grabación, reproducción y análisis de las situaciones difíciles fue suficiente? Sí _✓_ No ____ ¿Por qué?

Sí, porque fue una gran idea y por lo menos sigo aprendiendo más.

¿Durante el curso te surgieron algunas reflexiones? Sí _✓_ No ____
En caso afirmativo ¿Cuáles?

Que a pesar del tiempo dentro de la docencia, por lo menos a mí, nos falta mucho más aprendizajes para realizar un magnífico trabajo.

En suma, lo que aprendí en este curso fue lo siguiente...

Aprendí cosas que ni imaginaba y ojalá que no pierda yo el siguiente curso y, sin embargo, me siento muy mal porque estoy inconforme conmigo misma. En suma, aprendí mucho y espero seguir adelante.

Lo que <u>más</u> me gustó del curso...

Todo, yo no tengo preferencia por alguna materia, lo repito: todo.

Lo que <u>menos</u> me gustó...

Las observaciones, críticas, sugerencias, recomendaciones, propuestas, etc., que yo haría para mejorar el trabajo en los próximos cursos sobre el Malestar Docente son...

Observaciones: no cambie profesor. Sugerencia: su trabajo es magnífico, no lo deje.

¡¡¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

Esperanza Suárez Espinoza.
Fecha: 4 de julio de 2001.

ANEXO 10. Dibujos de la técnica grupal “Lectura de Cartas”.

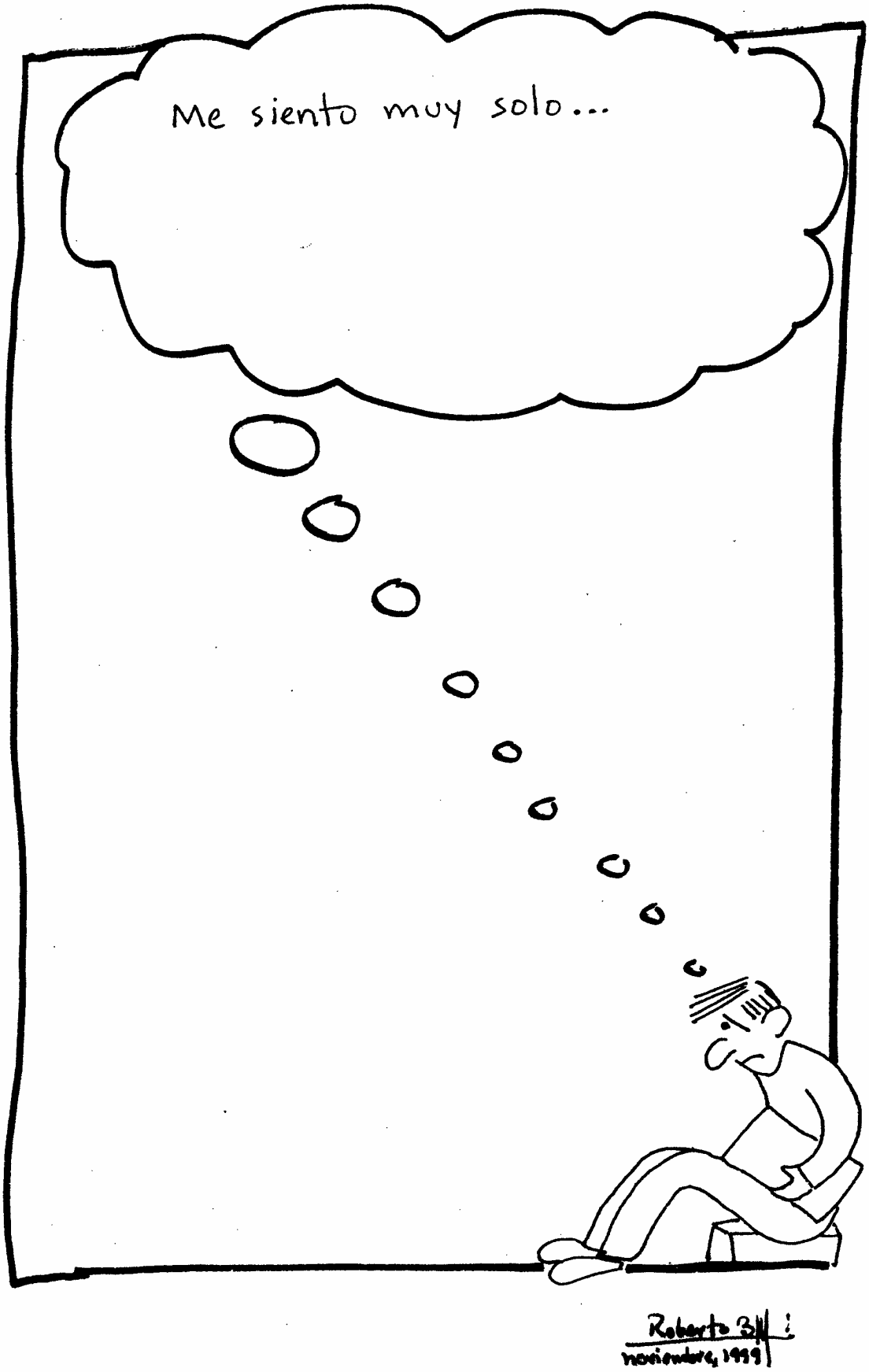
Como se explicó en el Capítulo 3 de esta tesis, en el grupo de aprendizaje que participó en el *Seminario-taller Malestar Docente* confluyeron las y los estudiantes de la primera y segunda generación de la Licenciatura en Educación de Adultos, así como los estudiantes del *Diplomado Psicosociología de los sujetos en la educación de adultos*.

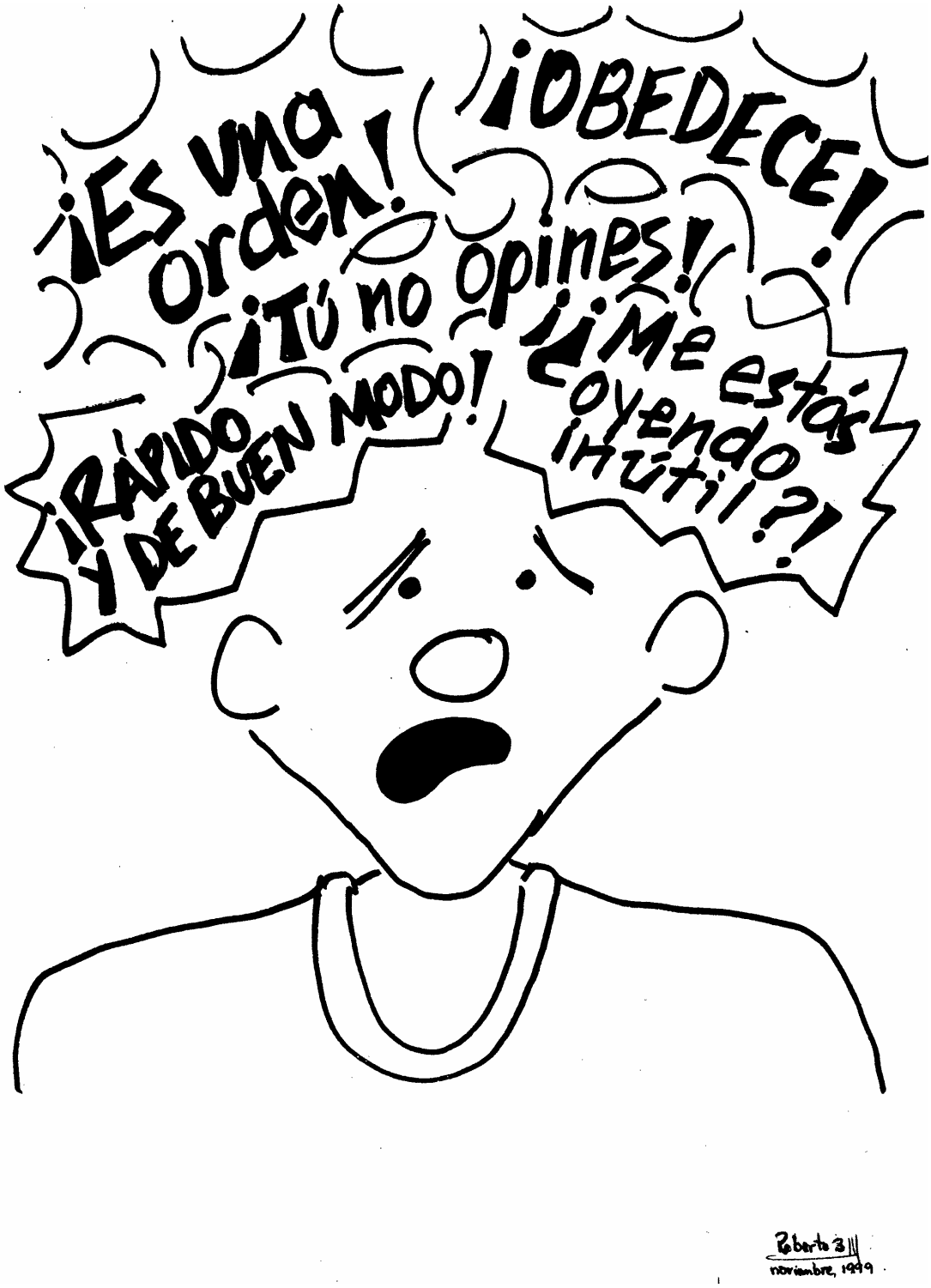
Cuando el grupo de la primera generación cursaba el primer semestre la Profesora Miriam Aguilar Ramírez, y el autor de esta tesis, hicimos una co-coordinación e integramos los contenidos de las materias "Descripción de la práctica educativa", a cargo de ella, y "Metodología del trabajo educativo con adultos", que me correspondía trabajar a mí. En aquella ocasión, como parte de las actividades realizadas, aplicamos la técnica grupal "Lectura de cartas"[*] que consistió en colocar sobre una mesa una "bola de cristal" y crear un escenario que simulara un lugar en el que "se adivina" el futuro.

Sobre la mesa también se colocaron unos dibujos, que el autor de esta tesis había elaborado previamente con base en la experiencia obtenida en el trabajo con las y los técnicos docentes del Instituto Nacional para la Educación de Adultos (INEA). Los dibujos representaban diversas situaciones cotidianas de las y los técnicos docentes del INEA, en particular, y de los educadores de personas jóvenes y adultas, en general. El ejercicio consistió en que distintos estudiantes, de manera voluntaria, pasaban al frente, se sentaban junto a la mesa en la que estaba la "bola de cristal", sostenían uno de los dibujos ("cartas") en sus manos, describían en voz alta el dibujo, "se concentraban" y "adivinaban" qué pasaría con el personaje representado en el dibujo dentro de 10 años si seguía en las mismas condiciones.

Debido a que la técnica ya se había aplicado en el primer semestre con una parte del grupo de aprendizaje del *Seminario-taller Malestar Docente*, ya no se aplicó durante el desarrollo de éste; sin embargo, se presentan los dibujos en este Anexo porque pueden ser de utilidad para otras personas que lleven a cabo un trabajo similar.

[*] Esta técnica grupal fue una adaptación de la técnica del mismo nombre que se sugiere en el libro "Técnicas grupales en la educación popular" editado por el Instituto Mexicano de Educación Comunitaria (IMDEC), ubicado en la ciudad de Guadalajara, Jalisco (México)


Me siento muy solo...
Roberto B
noviembre, 1999


¡ES UNA ORDEN!
¡OBEDECE!
¡TÚ NO OPINES!
¡RÁPIDO Y DE BUEN MODO!
¿¿ME ESTÁS OYENDO INÚTIL!?!
Roberto 3
noviembre, 1999

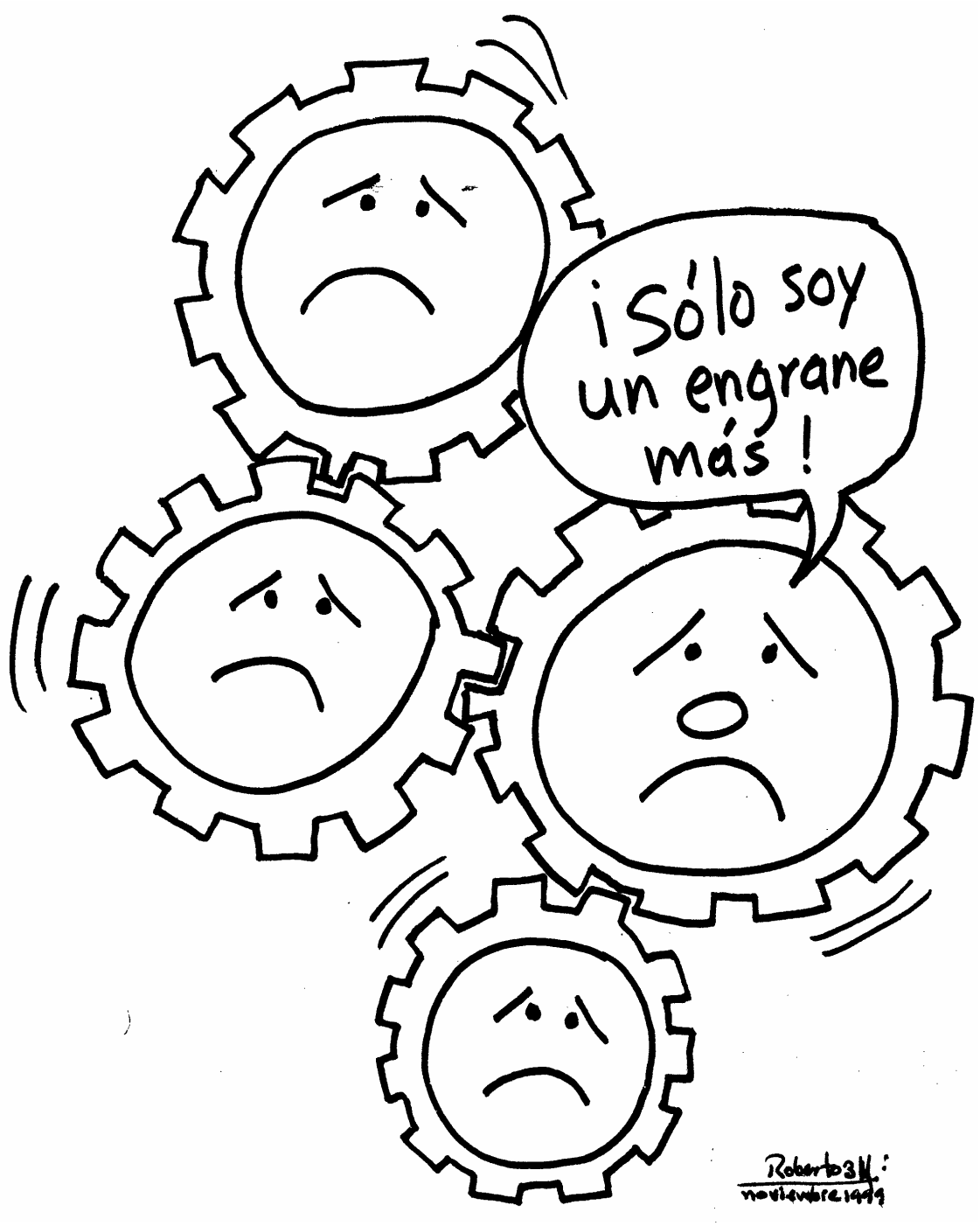

PLANES Y PROGRAMAS
¡Tú sólo aplica el Programa al pie de la letra!
si...este... sí señor...
Roberto BM
noviembre, 1999


Un día es igual a otro, siempre la misma rutina...
PENDIENTES
RELOJ CHECADOR
12
3
6
9


¡Si no te gustó, vete!
¡Si no te gustó, vete!
?!
Roberto 31 noviembre 1989


TIC-TAC
TIC-TAC
TIC-TAC
METAS
uuff!
Roberto 3|||

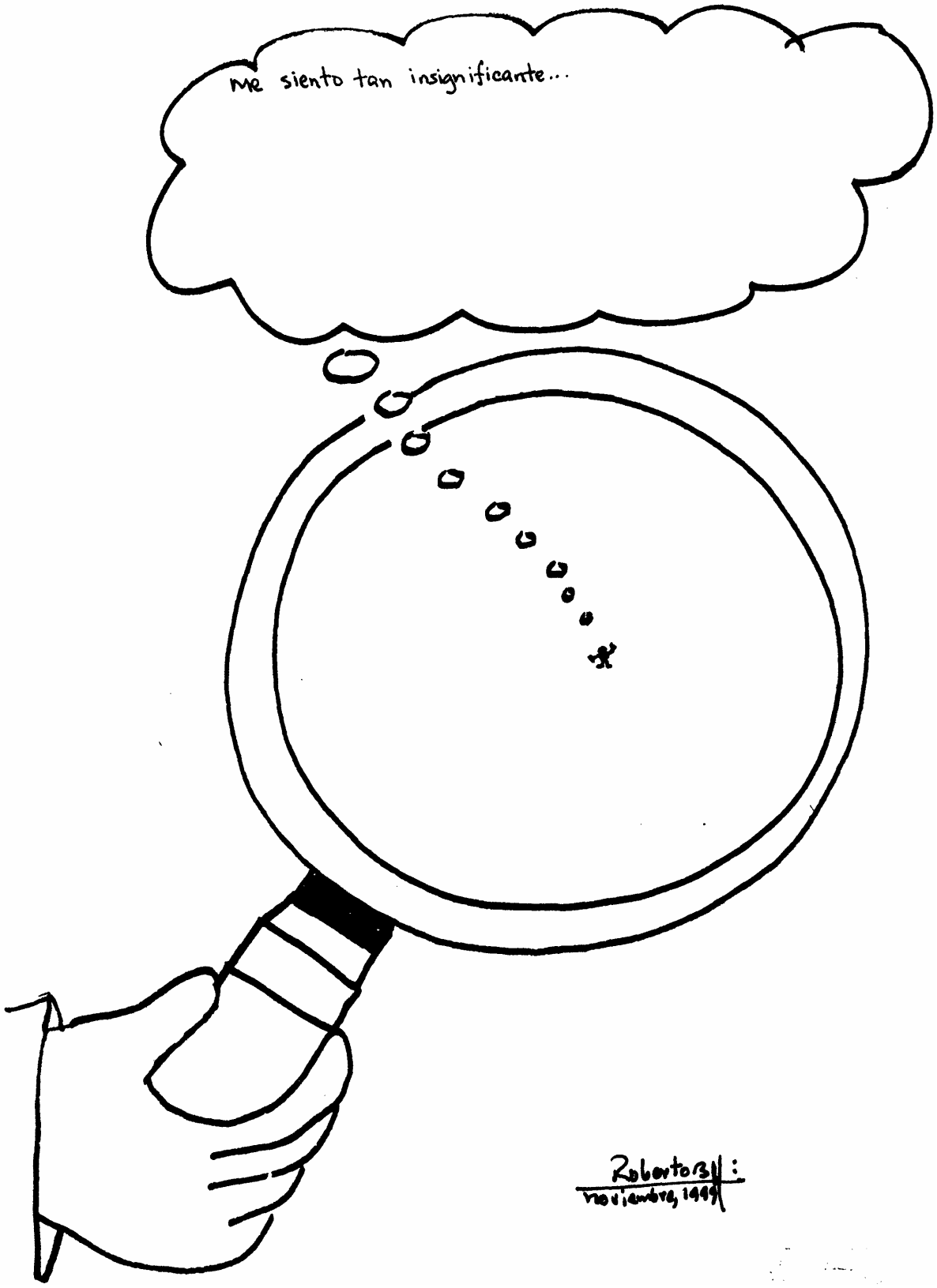
Roberto8
noiembre, 1999


¡Sólo soy un engrane más!
Roberto3M.
noviembre 1999

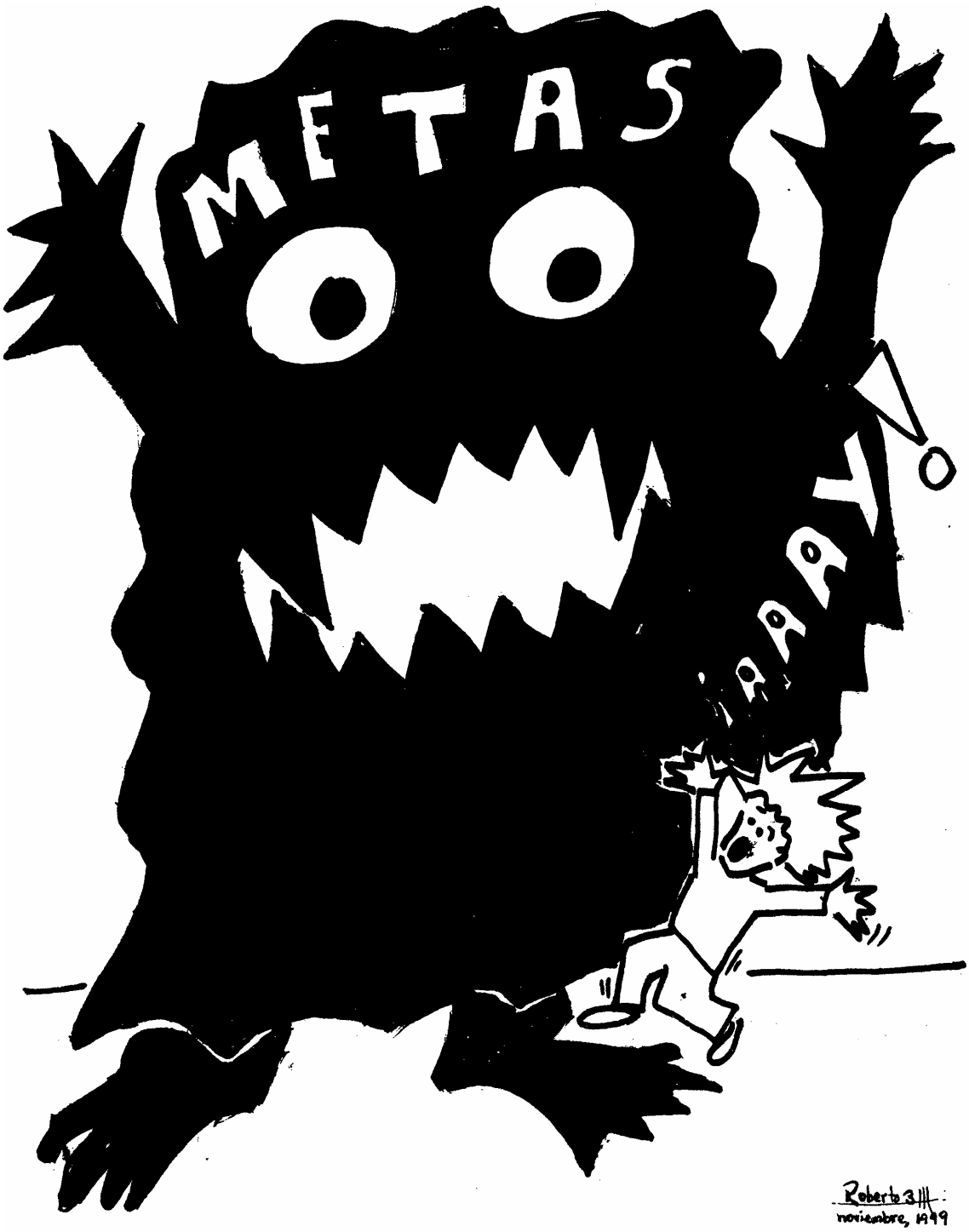

¡Tienes que alcanzar tus metas!
¡Debes revisar las tareas ahorita mismo!
¡Tienes que hacer los trámites de inscripción en estos momentos!
¡Urge que entregues tu informe de trabajo!
¡Preséntate de inmediato en la oficina del Director!
Roberto Ill
noviembre, 1999


Hoy tampoco me dió tiempo de comer, pero no importa. ¡Lo principal es cumplir con las metas!
TIC-TAC
TIC-TAC
TIC
TAC
Roberto
noviembre, 1999


¡uuuff!
noviembre, 1999


me siento tan insignificante...
Roberto B.:
noviembre, 1999

Roberto Alf.
noviembre, 1989


METAS
OO
AAAY!
Roberto 3
noviembre, 1999


Me duele la cabeza,
me duele el corazón,
me siento mareado
pero no tengo tiempo
de ir a ver al médico.
¡Lo que urge es cumplir
con las metas!
META
Roberto 3
noviembre, 1997