

Administración efectiva de la jornada laboral en la modalidad virtual

Una propuesta para reducir el estrés en el docente de Educación Media Superior y Superior



Ernesto Rodríguez García
Investigador Educativo. CEHIDEM.

Hidalgo, México.

Como consecuencia de la contingencia sanitaria por la presencia del COVID-19, en México, las instituciones educativas se vieron forzadas a modificar su forma de trabajo.

Este drástico cambio, permitió ubicar nuevas fortalezas en los actores educativos para seguir encauzando su práctica hacia el logro de un objetivo común: el aprendizaje.

Constantemente, persiste la molestia del docente por el exceso de trabajo que conlleva la modalidad virtual. Esto, no es en realidad un gran problema si encontramos una propuesta adecuada para optimizar el horario laboral, cuya acción, impactará positivamente en los ámbitos: personal, familiar y social.

Por ello, en el presente material, se propone un conjunto de estrategias para administrar de manera correcta el tiempo laboral del docente de Educación Media Superior y Superior. Cabe mencionar lo siguiente: usted cuenta con la experiencia suficiente para adaptar esta propuesta a su contexto e intereses en general.



Priorice los contenidos esenciales del programa académico

Cierto es que las temáticas del programa curricular, en general, son importantes, sin embargo, hay que establecer una gran diferencia entre lo **necesario** y lo **indispensable**. El primero, se refiere a lo conveniente; el segundo, a lo esencial, es decir, a lo que se considera tan importante que no se puede prescindir de él. Por esta razón, usted debe elegir los contenidos que son **indispensables** para los estudiantes.

Priorice los contenidos esenciales en todas las unidades temáticas. Al volver a clases presenciales, o a través de una modalidad híbrida, usted podrá atender las temáticas consideradas como **necesarias**.



Elija una actividad de aprendizaje: efectiva, integradora y de corta duración

Seguramente ha escuchado la siguiente frase: “Más vale calidad que cantidad”, cuyo mensaje, es totalmente correcto, puesto que usted puede elegir una sola actividad de aprendizaje que permita el cumplimiento del objetivo de la sesión.



Esto no solo le beneficia a usted en su jornada laboral, también apoya a estudiantes y tutores en su economía y bienestar emocional.



Organice sus tiempos

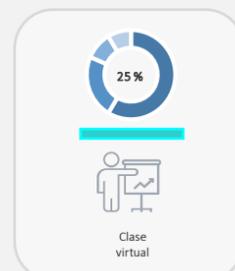
Regularmente, se sugiere del 20 % al 30 % de la clase en la modalidad virtual y, del 70 % al 80 % de trabajo en línea.

La propuesta es: si usted cuenta con una asignatura de 4 horas/clase a la semana y cada hora posee una duración de 50 minutos, entonces obtenemos un total de 200 minutos, de los cuales, el 25 %, corresponde a 50 minutos; mientras que el 75 %, a 150 minutos.

Administración efectiva de la jornada laboral

Los 50 min (25 %), puede destinarlos de la siguiente manera:

- 10 min para impartir la clase virtual.
- 10 min para exponer la actividad.
- 30 min para aclarar dudas.

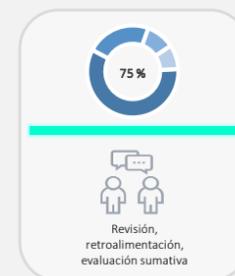


En este lapso:

- ✓ Usted estará conectado(a) de manera virtual con los estudiantes.
- ✓ Procure que los alumnos realicen la actividad de aprendizaje; de esta forma, genera un impacto positivo en su tiempo personal y en el de los estudiantes. Así, al finalizar la sesión, el alumno únicamente tendrá que adjuntar su producto de aprendizaje en la plataforma que usted le haya indicado.
- ✓ Grabe la sesión para que los estudiantes que no cuentan con una conexión estable en el momento indicado, puedan acceder posteriormente a esta.

Los 150 min (75 %), se sugiere dedicarlos a lo siguiente:

- 100 min destinados a la revisión y retroalimentación.
- 50 min para asentar la calificación de la actividad.



En este lapso:

- ✓ La atención de dudas será mínima; esta acción ya la realizó anteriormente con la mayoría de los estudiantes.

De esta forma, usted seguirá utilizando exclusivamente su tiempo laboral y no dispondrá de otros espacios personales para realizar su práctica docente.

Si observa, estas acciones usted ya las llevaba a cabo en el aula, solamente debe “aterrizarlas” a la modalidad virtual.



Disfrute de su tiempo libre

La pandemia a causa del COVID-19, es una situación sumamente delicada, pero aun en los momentos difíciles surgen las oportunidades; dedique el tiempo libre para realizar actividades que le aporten logros a su desarrollo personal y/o profesional, conviva en familia o simplemente ocupe ese tiempo para descansar.



En efecto, la modalidad virtual suele ser agobiante y puede generar un impacto negativo en su salud si no maneja una administración adecuada de su jornada laboral.

Una gran cualidad del docente es su creatividad y, si aunado a ello, le adjuntamos la empatía, muy probablemente su índice de estrés disminuirá considerablemente.

Ahora, si desea tener suficiente tiempo libre durante el ciclo escolar, puede comenzar a modificar gran parte de su planeación. Será un trabajo importante, pero valdrá la pena.

¡Ánimo!

Fuentes electrónicas de consulta:

Moreno, D. y Carrillo, J. (2019). Normas APA 7.ª edición. Guía de citación y referenciación. Consultado el 18 de septiembre de 2020. <https://www.ucentral.edu.co/sites/default/files/inline-files/guia-normas-apa-7-ed-2019-11-6.pdf>

SEP. (2013). Las estrategias y los instrumentos de evaluación desde el enfoque formativo. Consultado el 18 de septiembre de 2020. http://edu.jalisco.gob.mx/cepse/sites/edu.jalisco.gob.mx/cepse/files/las_estrategias_y_los_instrumentos_de_evaluacion_serieherramientas_para_la_evaluacion_de_la_educacion_basica_4.pdf

Referencia electrónica:

Pulsoenergético. (2017). Mas vale calidad que cantidad. Consultado el 18 de septiembre de 2020. <https://pulsoenergético.org/mas-vale-calidad-que-cantidad/>