

¿Qué deben tener en cuenta los docentes para dictar sus clases virtuales?

Las clases remotas, que continúan por segundo año consecutivo para evitar contagios del Covid-19 entre los escolares, siguen siendo todo un reto para los docentes que deben superar algunas dificultades para dictar sus clases virtuales en esta nueva normalidad.

Algunas de estas dificultades son el tiempo que les implica armar sus clases, la sobrecarga porque no hay horarios establecidos como en las jornadas presenciales, así como la falta de dispositivos tecnológicos adecuados y conectividad.

En lo emocional, la relación con sus estudiantes no ha sido la misma que cuando dictaban las clases presenciales. La virtualidad hace que en muchos casos la conexión interpersonal sea muy distante y fría, lo que afecta tanto al alumno como al docente.

Todo ello hace que los docentes estén expuestos a un estrés muy alto del que poco se habla. Eso está afectando su salud y sus relaciones emocionales, lo que incluso puede manifestarse con dificultades para dormir, dolores de cabeza, tristeza, ansiedad, cambios de humor y depresión.

Sin embargo, también toca reconocer que han surgido otras emociones positivas por la pandemia como la esperanza, el amor, la empatía y la compasión. Por ello, lo importante es que los docentes desarrollen su capacidad de resiliencia para que a pesar de las dificultades mantengan su bienestar emocional.

A continuación, les brindamos algunas recomendaciones para mejorar el desempeño de sus clases remota y puedan estar emocionalmente bien:

- 1.- Organizar el tiempo para el dictado de clases virtuales es importante porque al estar en casa la familia puede interrumpirlo. Recuerde que debe respetar sus horas de dictado de clases.
- 2.- Buscar un espacio adecuado en la casa para dictar las clases, debe ser un lugar donde no haya ruidos que puedan distraer sus obligaciones pedagógicas.
- 3.- Tener dispositivos tecnológicos adecuados (computadora, tableta o celular) en buen estado para que no tenga inconvenientes técnicos y procure siempre darle mantenimiento.
- 4.- Su conexión a Internet debe ser óptima para no tener problemas en la transmisión de sus clases. Sería ideal que tenga cámara y micrófono para que lo puedan ver y escuchar muy bien.
- 5.- Evitar la sobrecarga laboral porque no hay horarios establecidos como en las jornadas presenciales. Por ello, debe optimizar su productividad.
- 6.- Aprovechar la oportunidad de clases virtuales para pasar más tiempo con su familia y continuar con su formación pedagógica en el manejo de las herramientas tecnológicas. Debe ver la vida con optimismo.
- 7.- En lo emocional, la virtualidad hace que en muchos casos la conexión interpersonal sea muy distante y fría, lo que afecta tanto al alumno como al docente. Por ello, debe promover la interacción con sus alumnos.

8.- Fortalecer sus redes sociales como su familia, colegas y amigos. Así, no se sentirá solo, dará consuelo y será consolado para afrontar situaciones difíciles. Si no es suficiente, puede buscar ayuda psicológica.

9.- Debe reconocer que han surgido emociones positivas por la pandemia como la esperanza, el amor, la empatía y la compasión. Lo importante es que desarrolle su capacidad de resiliencia para que a pesar de las dificultades mantenga su bienestar emocional.

De esta manera, las clases virtuales dejarán de ser una preocupación para los docentes y los escolares, y se convertirán en espacios para continuar aprendiendo juntos, adaptándonos a esta “nueva normalidad” y sacando lo mejor de ella.