

LA COLECCIÓN FINAL DE EJEMPLOS DE BUENAS PRÁCTICAS

Basado en entrevistas con docentes
de Educación Primaria y llevado a
cabo por tres países: República
Checa, Polonia y España



Funded by the
European Union



BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

Equilibrio a distancia | Encontrando soluciones profesionales para los docentes del siglo XXI para equilibrar el trabajo y la vida personal en un ambiente aislado de trabajo

1. Objetivo

La idea principal de los resultados del proyecto BALDIS, que se centra en el apoyo a los maestros de escuela primaria que, bajo la situación de la pandemia de COVID-19, lucharon por equilibrar la vida laboral con su vida personal, es preparar la colección de ejemplos de mejores prácticas. Los docentes que sufren de frustración y depresión pueden aprovechar historias fáciles de leer y frases motivadoras que les ayuden a sobrellevar las dificultades.

2. Antecedentes

Según el Informe Nacional desarrollado por los socios de BALDIS (República Checa, España, Polonia), el aislamiento prolongado en el hogar provocó muchos problemas psicológicos y educativos entre los docentes. Se preguntó a los profesores de España, República Checa y Polonia sobre sus ideas y soluciones sobre cómo podían lidiar con el agotamiento. La colección final de ejemplos de buenas prácticas se basa en veinticuatro entrevistas realizadas a maestros de primaria. Todos los entrevistados tienen diferentes antecedentes y actitudes de vida. Es muy importante mencionar el hecho de que imparten diferentes materias, lo que repercute en la gestión de su tiempo y cómo encontraron el equilibrio entre su vida personal y su entorno de trabajo en aislamiento.

3. Metodología de investigación

Los socios de BALDIS prepararon entrevistas semiestructuradas que ayudaron a preparar historias fáciles de leer. Los pasos del segundo resultado del proyecto son:

Paso 1: Diseño de los instrumentos de investigación y elaboración de plantillas.

Paso 2: Recopilación de ejemplos de buenas prácticas.

Paso 3: Preparar la retroalimentación para evaluar diferentes aspectos de los casos de estudio.

Paso 4: Creación de la colección final de los mejores ejemplos en forma de documento oficial.

4. Colección de ejemplos de buenas prácticas



UNA AMIGA DE LA NATURALEZA

Nuestra entrevistada es una profesora de historia que trabaja en una escuela primaria. Se describió a sí misma como una persona creativa que no tiene miedo de probar cosas nuevas. Ella está en sus treinta. Madre a tiempo completo de dos hijos, un niño de 11 años y una niña de 6 años. Durante el tiempo de la pandemia, todos los miembros de la familia trabajaron de forma aislada, incluido su esposo. Se las arregló para organizar el día de manera que tuviera tiempo para el trabajo y su vida familiar. Al tener su horario bien estructurado, ella era capaz de hacer todo lo que planeaba. Como profesora de historia se dio cuenta que era su deber observar y registrar esa nueva situación de pandemia.

Historia

Fue muy importante para mí encontrar un nuevo pasatiempo que pudiera hacer en mi tiempo libre. Debido a que me mudé de un pequeño apartamento a una casa en un gran terreno, encontré un nuevo pasatiempo. Al principio, me dediqué a la jardinería en términos de planificación. Mis hijos también se interesaron por las reuniones en línea con diseñadores de jardines, en la planificación del diseño de los jarrones de flores y en la elección de las distintas especies de flores que fueran la más apropiadas. Creamos jardines en frascos de miniatura, casas de insectos y nos divertíamos haciéndolo. Las tardes estaban dedicadas sólo a los niños. Hacíamos sus deberes y luego teníamos tiempo para juegos de mesa y otras aficiones. Me encanta convertir todo en diversión. Organizamos excursiones de senderismo y búsqueda del tesoro. Muchas atracciones fueron posibles de organizar en casa, no hubo prisa, finalmente pudimos parar y disfrutar de nuestro nuevo hogar. Junto con los niños, observamos animales salvajes que viven cerca de nuestra casa (venados, cigüeñas, etc.). Incluso descargué una aplicación que reconoce los sonidos de los pájaros. Ayudamos a las abejas plantando muchas especies de plantas melíferas y construimos casas para insectos. Me di cuenta de que me volví más ecológica. Quería que mis hijos se interesaran por la naturaleza, cultivando y conociendo el trabajo agrícola. Los viajes que organizamos siempre se ajustaban a temas de colegio y guardería. Estábamos ampliando los conocimientos adquiridos en la escuela, aprendiendo nuevos hechos y tradiciones. Incluso creamos un árbol genealógico de mi familia. Tuve tiempo de sistematizar la galería familiar a través del revelado de fotografías. Me interesé en las actividades físicas, así que practiqué algunos deportes. Empecé a bailar de nuevo, ya que

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

lo hacía como integrante de un grupo de danza folclórica. Compartí mis conocimientos con los niños enseñándoles pasos.

Aspectos positivos y consejos para los lectores

En ese período difícil, apoyarse mutuamente era lo más importante, por lo que las reuniones en línea y las llamadas telefónicas fueron muy útiles. Era la única oportunidad de ver a nuestra familia y amigos para mantenernos en contacto. También noté como comenzaba a hablar con una mayor cantidad de compañeros de trabajo, con los que nunca intercambiaba ni una palabra. Gracias a trabajar con mi esposo, que tiene un trabajo exigente y yo soy adicta al trabajo, pudimos protegernos mutuamente del agotamiento. El período de pandemia nos hizo más fuertes como familia. Incluso nuestros animales se sintieron mimados. Para mí, como profesora, ese fue un momento muy interesante. Me gusta buscar nuevos métodos para reforzar mi trabajo. Mis lecciones eran más interesantes y, en mi opinión, todo depende de la actitud del profesor. Además, recibí comentarios positivos de mis alumnos y sus padres. Así que no podemos rendirnos, es importante buscar siempre el lado positivo.

Frase motivacional o cita que te ayudo a hacer frente a las dificultades durante la pandemia

“El hombre, con una nueva idea, está loco hasta que tiene éxito.” Mark Twain



LA VIDA EN EL LADO POSITIVO

Esta maestra estudió psicología y ahora enseña ciencias sociales en la escuela primaria y psicología en la universidad. Ella ha estado enseñando durante casi ocho años. Ella tiene un hijo que se encuentra en Educación Infantil.

Historia

Como a veces me resultaba muy difícil mantener la cordura, intentaba no cambiar mi rutina. Estaba tratando de asemejar mis días a tiempos anteriores al covid y, esto me ayudó mucho. En realidad, lo único que cambió fue que pasaba más tiempo en mi jardín y en la naturaleza.

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

Lo disfruté mucho. Además, estaba muy agradecida de que mi esposo y mi familia me ayudaran, de lo contrario, probablemente me habría agotado. Sin embargo, el hecho de que la familia me ayudara nos unió más y disfrutamos el tiempo juntos. Además, cuando teníamos dificultades en la escuela, los compañeros nos ayudamos los unos a los otros. Fue una experiencia muy grata saber que juntos podíamos lograrlo.

Aspectos positivos y consejos para los lectores

Traté de ver el lado positivo de las cosas, como el tiempo que pasé con mi familia o el apoyo de mis amigos. Mi consejo es mirar siempre el lado positivo de la vida, porque siempre hay personas a las que les encanta apoyarte y estar a tu lado.

Frase motivacional o cita que te ayudo a hacer frente a las dificultades durante la pandemia

“Mira siempre el lado positivo de la vida”

**SER MÁS FUERTE**

Maestra de primaria en un colegio público, madre de dos hijos.

Historia

Cambié mi forma de trabajar (ya que todo tenía que ser en línea, por teléfono o por correo electrónico). Tenía que hacer avanzar el trabajo y seguir intentando que los alumnos siguieran aprendiendo. Mi principal motivación era asegurarme de que fueran cuidados y felices y también que sintieran que no estaban solos. Durante el tiempo de confinamiento, pasé la mayor parte de mi tiempo con mi familia. A veces me sentía solo ya que parecía que mi familia no se preocupaba por mí y todos estábamos pasando por la misma situación

Aspectos positivos y consejos para los lectores

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

Siento que conozco más mis límites y creo que nos hemos vuelto más fuertes y más humanos. He aprendido a apreciar aún más las pequeñas cosas.

Frase motivacional o cita que te ayudo a hacer frente a las dificultades durante la pandemia

"Va a estar bien."

"No estás solo."

"Sólo lo que suma".

INCIDENTES DIVERTIDOS QUE OCURRIERON MIENTRAS TRABAJABA A DISTANCIA

Tuve muchas situaciones divertidas durante las lecciones a distancia, con los padres de fondo. Sin embargo, el más divertido se refiere a mi hijo. Durante las clases en línea, cuando quise encender el micrófono y decir algo, sus loros comenzaron a cantar, pero cuando lo apagó, detuvieron su canción de inmediato.

Mientras impartía una clase en línea, mi gato tenía muchas ganas de entrar en mi oficina en la que estaba trabajando. Entró con fuertes maullidos y arañando la puerta. Cuando lo dejé entrar, mis alumnos lo notaron y, en lugar de realizar una clase de historia, tuve que crear un espectáculo de mascotas. Al principio, sólo mis mascotas participaban, pero luego mis alumnos también comenzaron a presentar las suyas. En lugar de clases de historia, tuvimos una lección de biología.



PEQUEÑAS METAS ALCANZABLES

Mi entrevistada fue una señora, con más de 30 años de experiencia en educación; su materia principal es la educación física, pero también da clases a alumnos de la etapa de educación infantil y en clases de educación primaria. Vive en un pequeño pueblo y le gusta mucho caminar y hacer senderismo.

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3**Historia**

El inicio de la pandemia fue muy duro desde el punto de vista laboral. El trabajo desde casa me obligó a cambiar por completo mi forma de trabajar. No había tenido la oportunidad de utilizar ninguna herramienta TIC para la comunicación antes de que llegara la pandemia. Necesitaba dedicar mucho tiempo para aprender. He estado dedicando mucho tiempo a familiarizarme con las herramientas de comunicación. Me inscribí en el curso de informática y como resultado, pasaba más de 12 horas al día frente al ordenador, lo cual era completamente agotador. Antes de la pandemia, tenía una vida muy activa. Caminaba todos los días, montaba en bicicleta, hacía ejercicios y aparentemente me di cuenta de que no tengo tiempo para estas actividades. Después de dos meses observé que esto ha dañado mi salud considerablemente. Y luego decidí que tenía que pasar al menos dos horas al día afuera. A pesar del confinamiento, caminé mucho por el bosque (vivo en el pueblo, así que las restricciones no fueron tan dañinas) y también hice senderismo (vivo en la montaña). Los fines de semana salía de excursión y de trekking. También he descubierto nuevos intereses y pasiones. Mi principal motivación era la salud. Observé problemas de salud como resultado de estar sentado frente al ordenador durante mucho tiempo. No podía permitirme perder la buena salud. Traté de organizarme de una manera que no me implicase pasar todo el día y la noche en el trabajo. Después de clases, yo seguía trabajando en casa. Planeaba el tiempo de preparación para las clases en el mismo horario todos los días y después de las 8pm no hacía nada. No revisaba ningún correo electrónico. “Gracias” a la pandemia gané el tiempo que perdía por viajes de trabajo (por reuniones con padres, conferencias). Adquirí nuevas habilidades y tuve que usar mi profunda creatividad para preparar las clases. También aprendí haciendo cosas que nunca he tenido ocasión de hacer, como cortarme el pelo o utilizar herramientas TIC.

Aspectos positivos y consejos para los lectores

La pandemia me hizo pensar más en mí. Aprendí a respetar mis necesidades y mi tiempo. Lo más importante desde mi perspectiva fue encontrar por mí misma actividades que iba a realizar y mantener un horario organizado. No dejes que el trabajo y las personas que te rodean te presionen. Establecer metas pequeñas pero alcanzables te ayudará a superar las dificultades, y el contacto con la naturaleza, las largas caminatas me ayudaron a recuperarme y mantenerme en forma.

Frase motivacional o cita que te ayudo a hacer frente a las dificultades durante la pandemia

“¡Metas pequeñas, alcanzables y contacto con la naturaleza!”



TIEMPO PARA TI

Una educadora especial en la escuela que ha estado trabajando en esta posición durante 5 años. Antes de eso, trabajó en una organización de ocio (organización de tiempo libre). Enseña una asignatura de educación especial en una escuela primaria que se centra en la reeducación, el desarrollo de habilidades cognitivas o el desarrollo social. Trabaja principalmente con niños con problemas de aprendizaje y trastorno del espectro autista. Tiene 2 hijos menores.

Historia

Aunque soy una consejera psicológica, durante este tiempo me di cuenta profundamente de lo importante que es el "tiempo para mí" y el tiempo para relajarse. El tiempo de Covid fue especialmente exigente y oportuno; simplemente fue demasiado para mí. Por lo tanto, necesitaba tomarme un tiempo libre y fue realmente una gran idea porque quería mantenerme cuerda. Estuve trabajando en el jardín, también hicimos pequeños arreglos en nuestra casa, así que puedo decir que también fue muy bueno trabajar con nuestras manos y hacer algo creativo. Además, durante el tiempo que tuvimos que quedarnos en casa, disfruté el tiempo que pasé con mi perro y me gustaría creer que él también lo disfrutó.

Aspectos positivos y consejos para los lectores

Aunque fue muy difícil para mí, aprendí sobre la importancia del tiempo para mí. Mantengo esto incluso ahora en el tiempo posterior al covid. Por lo tanto, mi consejo es tomarse un tiempo libre, no apresurarse ni sobrecargarse de trabajo.

Frase motivacional o cita que te ayudo a hacer frente a las dificultades durante la pandemia

Una cita un poco picante de Charles Bukowski:

"El mundo entero es un saco de mierda que se abre. No puedo salvarlo".

"El mundo es de los que no cagan".



LA FELICIDAD NO ES UN REGALO

Profesora de escuela primaria. Nacida en 1991. Experiencia docente: 9 años.

Historia

Aprendí a tomarme las cosas y los asuntos laborales con más calma, creando horarios de trabajo en casa y no dedicando más de lo acordado conmigo misma. Además, comencé a plantearme retos personales para tener metas también en el ámbito más privado. Después de lograr todo esto, noté que las ganas de trabajar y la fuerza y energía con la que iba a trabajar mejoraron y se volvían cada vez más positivas.

Aspectos positivos y consejos para los lectores

El confinamiento nos hizo personas más fuertes, más resilientes ante las adversidades y nos dejó innumerables aspectos positivos, tanto sociales como personales. Tuvimos tiempo para estar con nuestras familias. Debido al ritmo diario de trabajo y rutinas, muchos de nosotros no teníamos tiempo para estar con nuestros hijos, pareja, padres y abuelos en casa. Con el confinamiento esta situación cambió y pudimos disfrutar de su compañía. Estar en casa nos permitió valorar más nuestro tiempo e invertirlo en diversas actividades familiares y personales que nos brindaban mayor bienestar. Tuvimos tiempo para hacer ejercicio físico, leer un libro, terminar tareas pendientes, ordenar y redecorar la casa, buscar y preparar nuevas recetas, cocinar con los niños, pintar, entre muchas otras actividades. El confinamiento nos demostró que sabemos ser flexibles y adaptarnos a las nuevas situaciones y aprender de ellas.

Frase motivacional o cita que te ayudo a hacer frente a las dificultades durante la pandemia

“La felicidad no es un regalo. Eso viene por tus propias acciones.”

INCIDENTES DIVERTIDOS QUE OCURRIERON MIENTRAS TRABAJABA A DISTANCIA

Durante el recitado de un poema (a distancia), escuché a la madre del estudiante susurrar detrás de la cortina. Finalmente, no pude contener la risa y le di la nota tanto a la madre como al alumno. Ambos obtuvieron calificaciones "aceptables" por sus esfuerzos.

Una vez, cuando encendí la cámara, vi a toda la familia, incluidos los abuelos, sentados detrás de mi estudiante y observando las clases.

No recuerdo ninguna situación graciosa. Simplemente me gustó cuando una de mis alumnas y su hermana estaban en línea.



OPTIMISMO

Doy clases en una pequeña escuela, en un pueblo. Recibí una maestría de una academia de música. Escuela de formación del profesorado, estudios de posgrado y muchos otros cursos y formaciones. He sido maestra durante 31 años en una pequeña escuela en un pueblo (incluidos 15 años en la guardería). Cuando empezó la pandemia estaba dando clases en la guardería, pero ahora soy tutora en 3° grado.

Historia

Fue un momento difícil para mí. Primeramente, los primeros días de la pandemia coincidieron con mi enfermedad. Visité a un médico pero inmediatamente vino el confinamiento y la enseñanza a distancia. Requería un cambio rápido de la enseñanza tradicional al trabajo en línea. Tuve que buscar ayudas didácticas interesantes y al mismo

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

tiempo adaptadas al nivel educativo de los niños. El único aspecto positivo de esta forma de trabajo fue que no tenía que desplazarme al trabajo. La vida personal se limitaba a las actividades básicas de limpieza porque la preparación de las clases requería tanto tiempo que no tenía tiempo para nada más. La vida se volvió extremadamente monótona. Un día era muy similar a otro: clases en línea, preparar comidas para la familia, preparación para el día siguiente (navegar por Internet en busca de material didáctico útil), redactar lecciones, apoyar a mi sobrino de 7 años y tomar un baño por la noche. Tenía que pasar demasiado tiempo (alrededor de 10 horas al día) frente al ordenador, lo que me causaba dolor en las manos y en la columna. Mi vista empeoró y tuve que contactar al médico. No recibí ningún apoyo de la escuela, pero por otro lado, también pensé que no necesitaba ayuda psicológica. Aré una parte de mi campo y construí un huerto para tener una razón para salir y hacer cualquier otra cosa en lugar de sentarme frente al ordenador. Honestamente, no tenía tiempo libre para mis pasatiempos. Durante el tiempo de la pandemia, tuvimos muchas restricciones y tenía miedo de contraer la enfermedad de Covid-19. Mi forma favorita de pasar estos escasos momentos de tiempo libre era cuidando mi jardín.

Aspectos positivos y consejos para los lectores

Tanto en la vida privada como en la profesional es bueno mirar al futuro con optimismo. Uno necesita creer en sí mismo. Adquirí conocimientos y experiencia, que podrían ser útiles en la vida futura y en el trabajo con estudiantes. Ahora, estoy preparado para la enseñanza a distancia. Recopilé muchos materiales didácticos, que podré utilizar durante el trabajo en línea con los estudiantes. Tengo más confianza, llegué a conocer mis habilidades y las de mis alumnos. Creo que un maestro dedicado siempre enfrentará los desafíos.

Frase motivacional o cita que te ayudo a hacer frente a las dificultades durante la pandemia

“¡Nunca es tan malo, que no podría ser peor!”



TIEMPO PARA RELAJARSE

Profesora de francés y educación física con 19 años de experiencia. Desde hace 5 años también se desempeña como orientadora educativa, coordinando las actividades del centro

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

de orientación escolar (integrado por una educadora especial, una psicóloga escolar y una metodóloga de prevención). Tiene dos hijas en edad escolar.

Historia

Este momento extraño fue una buena oportunidad para aprender a trabajar con un ordenador y otras tecnologías. Por supuesto, a veces no sabía cómo usar algunas aplicaciones, pero cada día estaba mejorando más y más. También me alegré de poder pasar más tiempo con mi familia. Espero que ellos también se hayan alegrado. Podía ayudar a mis hijas con sus clases y pasar tiempo juntas en la naturaleza (ya que no había otro lugar adonde ir).

Aspectos positivos y consejos para los lectores

Aunque el tiempo de covid fue malo, lo encontré como una oportunidad para aprender a trabajar con un ordenador con más confianza.

Frase motivacional o cita que te ayudo a hacer frente a las dificultades durante la pandemia

"Lo que no te mata te hace más fuerte."

**RESILIENCIA**

Maestro de 37 años que trabaja en un colegio de Los Alcázares (Murcia). Actualmente trabaja como secretario y profesor de educación física.

Historia

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

Tuvimos que cambiar la forma de enseñar porque la situación lo requería. Nos adaptamos porque era necesario. Mi principal motivación, y la de todos, era que los niños no faltaran a muchas clases y pudieran seguir aprendiendo a pesar de todo. También era importante hacer que la situación fuera menos complicada y más divertida para todos. Pude pasar más tiempo con mi esposa y mi hija.

Aspectos positivos y consejos para los lectores

Me siento mucho mejor ahora. Aunque, todo tiene su lado bueno. Poder estar en casa, y disfrutar de mi familia fue muy bonito. También pude ver lo resiliente que soy en ese sentido, porque para mí, al principio, no poder salir de casa me parecía muy duro; sin embargo, pude sobrellevarlo, de hecho, incluso logré adaptarme muy bien.

Frase motivacional o cita que te ayudo a hacer frente a las dificultades durante la pandemia

“El sol siempre sale”.

“Mira el lado positivo de las cosas”.

INCIDENTES DIVERTIDOS QUE OCURRIERON MIENTRAS TRABAJABA A DISTANCIA

Una vez, cuando tenía clases, mi gato decidió salir (por la ventana cerrada) :) saltó como si quisiera atravesar el cristal, pero claro, se cayó, directamente sobre la maceta. La flor inmediatamente aterrizó en la alfombra y todos los estudiantes se divirtieron mucho con esta situación.

Mientras estaba dando una clase de matemáticas en línea, mi perro entró en la habitación y comenzó a ladrar, así que tuve que detener la clase para echarlo.

**PLANIFICACIÓN**

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

Docente en escuela primaria privada-pública fundada por una asociación. Mujer con dos niños.

Historia

Durante la pandemia mi trabajo cumplía casi todo el día. Trabajé desde casa. Día a día esta situación se hacía cada vez más agobiante. Como tenía que dedicar la mayor parte de mi tiempo al trabajo, mi actividad física casi desapareció. Para hacer frente a esa situación, traté de pensar racionalmente y prepararme para las clases buscando nuevas ideas y desarrollando mis habilidades gracias a Internet. Creo que no necesitaba asistencia psicológica, pero sabía que mi escuela era muy útil y que, en caso de problemas, los maestros podían encontrar apoyo. Creo que, al menos para mí, uno de los aspectos más importantes para prevenir el agotamiento y la depresión era ceñirme a los planes semanales. Presté atención a diferentes actividades, como pequeñas celebraciones (es decir, cumpleaños, eventos familiares), para tener una visión real. Pasaba mi tiempo libre con mis amigos y mi familia. Antes viajábamos tanto que incluso un viaje de un día valía la pena. También organizaba excursiones en bicicleta. Mi principal motivación era no rendirme y encontrar mi camino en esa situación.

Aspectos positivos y consejos para los lectores

Lo que aprendí de ese período es que estar bien organizado y enfocado puede ayudarnos a hacer frente a demasiadas obligaciones tanto desde el punto de vista personal como profesional. También aprendí a apreciar el contacto con amigos y familiares. Desafortunadamente, no puedo ver muchos aspectos positivos de la pandemia y la enseñanza a distancia. Tal vez uno de ellos es ahorrar tiempo y dinero, ya que no gasté en gasolina.

Frase motivacional o cita que te ayudo a hacer frente a las dificultades durante la pandemia

"¡Tú tienes el poder!"

**LIBROS FAVORITOS**

**BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3**

Esta entrevistada es una profesora de historia y educación cívica (estudios sociales) que actualmente trabaja como asistente de enseñanza debido a sus limitaciones de tiempo. No obstante, continúa realizando tutorías y trabajo individual intensivo con alumnos y alumnas. Durante la pandemia, estuvo a cargo de un grupo de niños que tenían dificultades con las lecciones y, a menudo, también sustituía en otras clases. Tiene una familia numerosa, cinco hijos y más de 20 años de experiencia en la docencia.

Historia

Realmente luché contra el ordenador y todas las aplicaciones. Incluso tuve que pedir ayuda a mis alumnos. Fueron muy amables y me ayudaron con la técnica, así cada día fui mejorando y ahora uso ordenadores sin dudarlo. Entonces, esto lo veo como un lado positivo de los tiempos de covid. Lo que tengo que decir es que realmente aprecio el hecho de que solo trabajara a tiempo parcial. Tuve suficiente tiempo para que a mis hijos los ayudaran con sus clases y también, pude ayudarlos a aprender. Si no hubiese tenido tanto tiempo, no sé si podría haberlo pasado así. Y tampoco puedo imaginar cómo mis compañeros que trabajaban a tiempo completo y tienen sus propios hijos tuvieron que luchar contra el tiempo y la concentración.

Aspectos positivos y consejos para los lectores

Diría que es muy importante tener suficiente tiempo, especialmente si uno tiene hijos. Además, usé ese tiempo para mí, para poder leer mis libros favoritos y también los nuevos.

Frase motivacional o cita que te ayudo a hacer frente a las dificultades durante la pandemia

“Cuando no puedas seguir adelante, ve más rápido”.



PELICULA AMERICANA

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

Hombre, 35 años, especialista en idiomas, aventurero, deportista, viajero y muy inquieto.

Historia

Cambié mi forma de hacer las cosas cuando me di cuenta de que la situación me invitaba a pensar y reflexionar introspectivamente sobre mi vida, el existencialismo y la felicidad. Una vez que me di cuenta de cuánto tiempo perdía en ciertas tareas, traté de optimizar acciones y recursos que eran innecesarios o irrelevantes. Mi principal motivación era mejorar como persona y ser humano, madurar y evolucionar para sentirme mejor conmigo mismo. Logré apreciar los pequeños momentos de felicidad, dejando de lado los problemas absurdos que no tenían solución.

Aspectos positivos y consejos para los lectores

No podemos decir mejor o peor, pero la pandemia nos ha cambiado a todos en mayor o menor grado. El hecho de restringir libertades y hábitos cotidianos a nivel mundial afecta física y mentalmente a cualquier ser humano. Quizá ahora, mirando hacia atrás, me sienta mejor como hombre y mucho más maduro pero también más preocupado por el futuro de la humanidad, algo que antes sonaba a película americana de media tarde.

Frase motivacional o cita que te ayudo a hacer frente a las dificultades durante la pandemia

“Es en los peores momentos cuando más se aprende y se evoluciona como persona (nunca un mar en calma convirtió a un marinero en experto).”

INCIDENTES DIVERTIDOS QUE OCURRIERON MIENTRAS TRABAJABA A DISTANCIA

Mientras enseñaba inglés a mis alumnos, todos se pararon como estatuas y pensé que la pantalla estaba congelada.

Mientras le pedía una respuesta a uno de los estudiantes (no tenía cámara web), escuché silencio, pregunté una y otra vez... nada... después de un tiempo el estudiante dijo "perdón, estaba yendo a por ketchup porque estoy comiendo un chorizo"...

**BICIMANIA**

Mujer (47) - Ha trabajado como maestra de inglés en una escuela primaria durante 24 años. Entusiasta por las nuevas tecnologías y su lugar en la educación. Cree que la educación en línea y sus numerosas herramientas pueden ser una oportunidad increíble para atender de manera más efectiva las necesidades individuales de los estudiantes.

Historia

Después de una semana o dos del primer encierro, mis familiares me dijeron que básicamente estaba pegado a mi escritorio y mi ordenador portátil y prácticamente no tenía tiempo para nada más que trabajar (tanto la escuela como las tareas del hogar). No necesitaban decirme nada sobre el estado físico y mental que debería tener porque pude detectar los primeros síntomas yo mismo. Dolor de espalda y dolor de cabeza causado por las horas que pasé en la computadora, además de la frustración y el estrés resultantes del trabajo escolar que parecía acumularse mucho más rápido de lo que podía manejar.

Me di cuenta de los peligros del aislamiento y de "llevar el trabajo a casa" bien y lo suficientemente rápido. Por lo tanto, mi principal motivación era mantenerme cuerdo, saludable y en buena forma física. Pensé que podría lograrse con una dieta adecuada, una cantidad razonable de actividad física y descanso, incluido el sueño. Decidí hacer mi propio horario diario con 3 comidas bien balanceadas, una caminata de 2 horas o un paseo en bicicleta y la hora de acostarme a las 11 p.m. que debía seguir lloviendo o tronando. Seguí las reglas que me implanté yo mismo y, como resultado, pasé el período de aislamiento con gran éxito. He estado en buena forma tanto mental como físicamente y la mayor parte de mi frustración simplemente desapareció. Lo considero mi beneficio personal más preciado.

Aspectos positivos y consejos para los lectores

Es mucho más fácil seguir un conjunto de reglas con respecto a su trabajo si las hace usted mismo. Cuando planifique sus actividades diarias, no se olvide de incluir comidas bien equilibradas, alguna actividad física que pueda disfrutar al aire libre y una cantidad razonable de sueño y descanso. Trate de concentrarse en los aspectos positivos de su vida y trabajo. Después de todo, nosotros, los maestros, somos personas bien capacitadas, resistentes, adaptables y, a menudo, ingeniosas que pueden encontrar un lado positivo si

**BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3**

nos esforzamos lo suficiente.

**Frase motivacional o cita que te ayudo a hacer frente a las dificultades durante la
pandemia**

"Luchar por el progreso, no la perfección."



RANKING DE VALORES

Es psicóloga escolar y durante la pandemia, también dio tutoría a estudiantes en materias de humanidades (psicología, etc.), realizó programas y consultas en línea. Tiene 11 años de experiencia en educación, tiene un hijo propio, otro hijo en su familia (hijo de una pareja) con quien comparte hogar.

Historia

He cambiado mi enfoque de la planificación. No sólo planifico según el tiempo disponible, sino también según la energía que necesito para esas actividades, no sólo en el trabajo sino también en el espacio personal. También presté atención a la variedad de actividades, ya que el trabajo demasiado aburrido y repetitivo me quita la motivación. La principal motivación es el significado de las actividades y la utilidad para los demás en el mundo. En el área de las relaciones interpersonales, pienso más que antes en dónde pondré mi energía, con quién me relacionaré en mi tiempo libre y en qué actividades me involucraré.

Aspectos positivos y consejos para los lectores

El mayor beneficio ha sido el cambio en el enfoque de la planificación (ver arriba). Y la comprensión de cuán frágil es nuestra propia salud mental y física. Subió mi escala de valores.

**Frase motivacional o cita que te ayudo a hacer frente a las dificultades durante la
pandemia**

“La esperanza no es lo mismo que el optimismo. No es la convicción de que algo saldrá bien, sino la certeza de que algo tiene sentido, independientemente de cómo resulte”.

Václav Havel

“La esperanza no se trata de la magia”. Zdeněk Matějček



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Mujer que cuenta con 4 años de experiencia como docente en diferentes colegios donde se ha desempeñado como docente interina y como docente suplente. Actualmente trabaja como maestra de quinto grado en la escuela y está trabajando como suplente de otra maestra.

Historia

La entrevistada nos cuenta que era necesario cambiar la forma de hacer las cosas porque pasamos de la enseñanza presencial a la educación a distancia y tuvimos que utilizar las nuevas tecnologías. Su principal motivación fue desarrollar su capacidad como docente para enseñar en un entorno virtual, y también desarrollar la capacidad de los estudiantes para aprender en entornos virtuales. Nos cuenta que toda esta situación le ha ayudado a cuidarse más emocionalmente, antes se preocupaba más por otros aspectos personales y ha aprendido que el aspecto emocional es fundamental, que la salud emocional es tan importante como la salud física.

Aspectos positivos y consejos para los lectores

Destacó como aspecto positivo que, con el estado de alarma, el profesorado ha tenido que poner en práctica competencias transversales como la autonomía, la responsabilidad, la iniciativa y la creatividad, entre otras, para adaptarse a la nueva situación que se ha planteado en la docencia. Era necesario repensar las materias y establecer nuevos métodos educativos. Después de lo vivido dice que estamos más preparados para un modelo pedagógico mixto y más flexible.

Otro aspecto que destaca es que se han dado cuenta de que la pantalla, aunque nos ha ayudado a vernos a nosotros mismos, no puede con todo, y el aula es un lugar excelente

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

para que se produzcan muchos aprendizajes que no se pueden dar con los medios digitales.

Otro consejo que da nuestra entrevistada es la importancia de la Inteligencia Emocional, que los docentes necesitan apoyo para atender no solo las necesidades académicas de los estudiantes sino también sus necesidades de salud mental, sociales y emocionales.

Otro aspecto positivo es que los padres se han implicado más en la educación de sus hijos.

Frase motivacional o cita que te ayudo a hacer frente a las dificultades durante la pandemia

“Siempre debemos mirar el lado positivo de las cosas y que todo sucede por una razón”.

INCIDENTES DIVERTIDOS QUE OCURRIERON MIENTRAS TRABAJABA A DISTANCIA

¡Mi perro estaba encantado! Si había un período de tiempo en el que había menos trabajo, podía pasar mucho más tiempo en el jardín y haciendo pequeños cambios en la casa. Durante este tiempo, arreglamos muchas cosas, como nuevas macetas de flores, terminar el baño, etc.

Accidentalmente programé una reunión y una clase para la medianoche. O asigné a los estudiantes a preparar las entrevistas en parejas. Los niños expertos en tecnología se fueron a otro servidor en cuestión de segundos, y pasé media hora mirando un monitor oscuro y rezando para que volvieran. Por suerte, volvieron. Usan la discordia para comunicarse entre sí a diario.

Hasta que dominé los ordenadores y la tecnología en general, tuve que ser invitado a mis clases por la madre de uno de mis alumnos.



TIEMPO EN FAMILIA

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

Nuestra entrevistada es una profesora polaca que trabaja en una escuela primaria. Se describió a sí misma como una persona trabajadora que tiene muchos deberes como madre de tres hijos. Durante el tiempo de la pandemia, todos los miembros de la familia trabajaron a distancia, excepto su esposo. Se las arregló para trabajar en línea y hacer frente a su ajetreada vida personal.

Historia

Durante el tiempo de la pandemia, trabajé a distancia desde casa. Mis hijos también tuvieron lecciones en línea. Eso significó que no perdí el tiempo yendo al trabajo y dejando a mis hijos en la escuela y la guardería. Tenía un horario establecido para el día. Mi vida fue más tranquila. Tuve más tiempo para cuidar mi salud. Me dediqué a mis pasatiempos y desarrollé una pasión por la cocina y la repostería. También traté de involucrar a mis hijos y lo pasamos muy bien juntos. Me hizo sentir mejor y mi bienestar mental mejoró. Pasé mucho tiempo con mi esposo. Vimos películas juntos y hablamos más que antes. Las largas llamadas telefónicas con amigos me levantaron el ánimo y nos ayudamos mutuamente. Durante la pandemia, tuve tiempo para leer libros y también pude descansar y relajarme al aire libre en mi huerto. Era mi lugar especial y mi asilo.

Aspectos positivos y consejos para los lectores

Las relaciones familiares mejoraron a medida que pasábamos más tiempo juntos. Todos estábamos más descansados, evitando las prisas de la mañana. Presté atención a la alimentación saludable y tuve tiempo para prepararla. En ocasiones, cuando los niños estaban enfermos, yo estaba allí todo el tiempo y los cuidaba. Trabajar a distancia me facilitó el cumplimiento de mis deberes profesionales con mis tareas domésticas diarias. Me resultó más fácil organizar mi trabajo, no estaba tan estresada como antes. Pude hacer tiempo para mis hijos regularmente y ayudarlos con su tarea.

Frase motivacional o cita que te ayudo a hacer frente a las dificultades durante la pandemia

“La mitad del éxito es una buena actitud. ¡Piensa positivamente!”



BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3**SIESTA**

Maestra joven, sin hijos, tutora en la escuela primaria, pero también enseña checo e inglés en la escuela secundaria. Ella es maestra en una clase de italiano, por lo que también tuvo que aprender algo de italiano. Lleva 7 años trabajando en la escuela (ha estado en diferentes puestos pero empezó como profesora de checo para extranjeros). Durante la primera ola de la pandemia, formó parte del programa UčíTelka! en la televisión nacional checa.

Historia

Durante el covid me di cuenta que necesitaba relajarme más porque las clases online eran muy exigentes para mí. Entonces, me impuse la regla de "dormir una siesta" después del almuerzo. Este hábito me ayudó mucho a relajarme y tomar fuerzas para las clases de la tarde y otras tareas que tenía que hacer. Se podría decir que gracias al covid y al hecho de estar confinada en mi casa con posibilidades limitadas para hacer ejercicio, comencé a hacer ejercicio con más regularidad. No solo era bueno para mi cuerpo, sino que también era bueno para mi mente. También me sentía muy cómoda haciendo listas de tareas que necesitaba realizar en un día y marcándolas gradualmente. Fue una sensación muy agradable. Tenía este hábito en el pasado, pero durante el covid, marcar las listas fue aún más agradable. También me hizo darme cuenta de lo importantes que son para mí la familia y los amigos y me confirmó que puedo confiar en ellos.

Aspectos positivos y consejos para los lectores

Gracias al confinamiento me ha llegado a gustar la siesta después de comer, que lamentablemente ahora no puedo practicar en el colegio, pero cuando tengo un día libre y estoy en casa, me gusta descansar. También descubrí que las listas de tareas me ayudan a realizar un seguimiento de lo que voy a hacer durante el día y distribuir las tareas de manera uniforme a lo largo del día según su dificultad.

Frase motivacional o cita que te ayudo a hacer frente a las dificultades durante la pandemia

"Espera, no puede durar para siempre".

**BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3**



RETO PERSONAL

Varón con 15 años de experiencia docente. Ha trabajado en varias escuelas privadas y estatales. Actualmente trabaja como tutor de 6º de Primaria.

Historia

El entrevistado nos comentó que tuvo que cambiar radicalmente su forma de hacer las cosas y para él significó estar sobrecargado y trabajar muchas horas con la implementación de la enseñanza online. No había otra opción en la situación en la que nos encontrábamos. Tuvimos que cambiar nuestro papel de docentes en un aula a uno de aplicar las nuevas tecnologías, para intentar suplir las carencias de la mejor manera posible. Como profesional de la docencia, mi principal motivación era permitir que mis alumnos siguieran aprendiendo, aunque en esa situación todos aprendimos. Tuve que innovar en la forma de enseñar a los alumnos y eso también significó un reto personal que terminé superando. He mejorado mi formación digital y he aprendido a desenvolverme mejor en situaciones de estrés que pensaba que no sería capaz de superar. He fortalecido mis relaciones con mi familia y amigos.

Aspectos positivos y consejos para los lectores

Una cosa positiva es que la situación me hizo replantear mi visión de la vida. Otro aspecto positivo es que aprendí a lidiar con la adversidad. Un aspecto positivo es que esos momentos duros me sirvieron para aprender sobre mí misma, saber manejar mis emociones y tratar de ser positiva para que el miedo, la angustia y la depresión no me abrumaran. Una cosa que también aprendí que es positiva es cuán importantes son las relaciones y cuán importante es tener personas de apoyo. Otra experiencia positiva es que aprendes a lidiar con el sufrimiento.

**Frase motivacional o cita que te ayudo a hacer frente a las dificultades durante la
pandemia**

“Nadie dijo que la vida es fácil”.

INCIDENTES DIVERTIDOS QUE OCURRIERON MIENTRAS TRABAJABA A DISTANCIA

Varias veces me pasó (probablemente como a la mayoría de los maestros durante el período de confinamiento) que mis hijos intervinieron en mi trabajo en línea (durante una reunión con la directora, mi hija de cinco años preguntó incrédula si "es esta señora ¿realmente la directora?"), hubo varias situaciones de este tipo, y todos los involucrados siempre fueron comprensivos.

A medida que se difuminaban las diferencias entre los días, sucedió una vez que comencé a enseñar en un horario de día completamente diferente. Los niños no me lo dijeron al principio y pensaron que era un cambio. Cerca del final de la mañana, lo descubrí y todos nos reímos. Los niños vieron que el maestro también era "solo una persona".



ASERTIVIDAD

Mi entrevistada era una maestra en una escuela del pueblo. Es una maestra cualificada con 35 años de experiencia profesional. Sus materias son: polaco, informática, convalidación, educación preescolar. Anteriormente fue responsable de educación física. Actualmente, también es maestra de guardería.

Historia

Soy una persona a la que le gustan los nuevos retos, y la enseñanza a distancia era uno de ellos. No pensé en el desgaste profesional de esos días, porque no tenía tiempo para eso, para rendirme. Había llegado el momento de estar a la altura de este desafío, y lo hice. Desde el primer día de la pandemia y la decisión gubernamental sobre la enseñanza a distancia, decidí enfrentar este desafío. Yo estaba haciendo mis clases a través de Skype. Simplemente organicé mis horas de trabajo. No respondí a los mensajes y no dejé que los estudiantes enviaran tareas después de cierta hora. No les daba tarea a los estudiantes los

**BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3**

fines de semana. La asertividad fue aquí la solución. Mis alumnos aprobaron sus exámenes, lo que me dio mucha satisfacción por mi trabajo y por las tareas bien realizadas, aunque más difíciles en ese momento. Me preocupaba por los exámenes finales de mis estudiantes de octavo y quería que mis otros estudiantes adquirieran la mayor cantidad de habilidades y conocimientos posibles. No daba ejercicios de autoeducación, como hacían muchos profesores, sino sólo por Skype, junto con mis alumnos. Traté de tener éxito en la enseñanza a través de Skype, por supuesto. Tengo un hijo ya grande, así que me fue más fácil organizarme y dedicarme al trabajo profesional, ya que la época de la enseñanza a distancia requería más esfuerzo de los profesores y saber usar las TIC. ¿Me beneficié de esta situación de todos modos? No, más bien no. Excepto por el hecho de que no tuve que luchar el camino de entrada :) Podía hacer las tareas del hogar entre las lecciones. Por otro lado, mi vista empeoró, tuve una trombosis, mi factura de la luz aumentó y las ayudas didácticas almacenadas en mi ordenador causaron problemas con el rendimiento eficiente.

Aspectos positivos y consejos para los lectores

A la larga, no veo ningún aspecto positivo en la enseñanza y el aprendizaje a distancia. Tal vez sólo que los estudiantes adquirieron más habilidades TIC. En cuanto a mí, no me siento mejor. La enseñanza a distancia limitó el contacto con otros docentes, lo que por supuesto afectó negativamente el intercambio de experiencias pedagógicas, la evaluación actual del desempeño general de los estudiantes, que ocurre sobre todo en las discusiones informales entre docentes. Mi consejo para otros profesores es que organicen bien las actividades y sean estrictos con los horarios de trabajo.

Frase motivacional o cita que te ayudo a hacer frente a las dificultades durante la pandemia

"Si no soy yo, ¿entonces quién?" o "¡Puedo lograrlo!"

**GRANDES AYUDANTES**

Esta encuestada es una profesora de inglés. Ella enseña a niños de todas las edades, desde los más pequeños hasta los mayores. Tiene dos hijos: un hijo (11) y una hija (13). También ha vivido en el extranjero durante muchos años, incluido un período de encierro

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

con su familia en Inglaterra. Ahora vive y trabaja en Praga.

Historia

Con el confinamiento y obligándonos a quedarnos en casa, aprendí a priorizar las cosas. Mi familia es lo primero y no considero que el trabajo, aunque lo haga honestamente, sea lo más importante en mi vida. También fue un momento importante para mí darme cuenta de lo independientes que son mis propios hijos y de que no tengo que hacerlo todo sola y puedo delegar responsabilidades en cuanto a las tareas del hogar, etc. Darme cuenta de esto fue de gran ayuda para mí. También me beneficié de la ayuda de mis compañeros en la escuela. Todos estábamos un poco perdidos y saber que podía compartir mis emociones relacionadas con el trabajo con mis colegas fue agradable. También comencé a hacer ejercicio con más regularidad debido a Covid, donde me obligué un poco al deporte, pero como resultado, estaba feliz por estar en movimiento.

Aspectos positivos y consejos para los lectores

Disfruté mi tiempo con mi familia, y creo que ellos también disfrutaron su tiempo conmigo. Fue interesante descubrir cómo funcionan realmente cuando no estoy cerca de ellos. Y darme cuenta de que no tengo que hacer todo yo sola me ha hecho sentir mejor y veo a mis hijos como grandes ayudantes.

Frase motivacional o cita que te ayudo a hacer frente a las dificultades durante la pandemia

"Puedes hacerlo si realmente quieres".

**NUEVAS OPORTUNIDADES**

Varón con 4 años de experiencia docente. Ha estado trabajando en una escuela privada. Actualmente es tutor de quinto año de primaria.

Historia

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

El entrevistado cree que se han producido muchos cambios. Para empezar, repensar toda la educación, adaptando la forma de enseñar a una metodología totalmente online en un principio, lo que suponía una mayor carga de trabajo por las dificultades de adaptación. Cambió su forma de hacer las cosas porque tenían que innovar en educación y cambiar el modelo pedagógico hacia el blended learning. Para el entrevistado la principal motivación eran sus alumnos, el trabajo como docente en ese momento era un reto para él. En su vida personal pudo pasar más tiempo con su familia en esos momentos de confinamiento y aunque al principio fue un poco agobiante por la carga de trabajo, con una buena planificación con su mujer e hijos supieron adaptarse a la situación. El entrevistado comenta que también han aprendido la importancia de la educación emocional.

Aspectos positivos y consejos para los lectores

Como menciona anteriormente el entrevistado como aspecto positivo dice que ha sido un verdadero reto y que a pesar de las dificultades y de haber expuesto algunas carencias en el sistema educativo lo hemos podido superar. Un aspecto positivo para el entrevistado en cuanto a la educación es que tomó la iniciativa de capacitarse más en competencias digitales. Otro aspecto positivo que destaca es la capacidad de adaptación a las circunstancias que desarrolló. Otro aspecto del que se dio cuenta durante este período fue su papel clave en la educación de sus hijos como motivador y facilitador de su aprendizaje. Otro aspecto positivo es que todo lo que ha vivido le ha ayudado a ver lo importantes que son las escuelas y los profesores para la sociedad. El entrevistado cree que ahora se valora más y mejor a los docentes.

Frase motivacional o cita que te ayudo a hacer frente a las dificultades durante la pandemia

“Las oportunidades de mejora siempre surgen de todos los cambios y dificultades”.

INCIDENTES DIVERTIDOS QUE OCURRIERON MIENTRAS TRABAJABA A DISTANCIA

A menudo, mis alumnos no se registraban ni aparecían, o cuando los llamaba, se desconectaban misteriosamente. A veces también escuché pistas de los padres sobre mis preguntas... Desafortunadamente, los momentos vergonzosos superaron a los divertidos.

Mi clase y yo teníamos una clase de formulario en línea y estaba hablando con mis hijos de

11 años en MEET (mi cámara y mi micrófono estaban encendidos). Estaba usando mis auriculares, así que cuando mi esposa entró en la habitación, podía escucharme hablar, pero no se dio cuenta de que no estaba hablando con ella. La cuestión es que mi esposa había tenido una "conversación" bastante larga conmigo antes de ver la pantalla de mi ordenador y finalmente se dio cuenta de que todos mis comentarios eran parte de una reunión de clase semanal con 5a.



LA ORACIÓN

Maestra de primaria con quince años de experiencia. Durante los últimos catorce años, ha estado trabajando en un pequeño pueblo con alumnos de 1 a 3 grado. Especialista en el trabajo con niños con dificultades educativas, incluidos los trastornos del espectro autista. Durante la pandemia, también fue maestra de formación para niños en 7° y 8° grado. Tiene 2 hijos en edad preescolar.

Historia

El período de la pandemia fue un momento difícil para mí. Hay grandes problemas con la conexión a Internet en el pueblo donde enseño. Enseño a niños en edad escolar más temprana, por lo que aprender a escribir letras a distancia fue un gran desafío. Trabajamos en Messenger y Teams, por lo que las deficiencias técnicas hicieron que los niños trabajaran como podían. Fue una época en la que no podía hacer frente al equilibrio entre el trabajo y la vida. Trabajé en casa en presencia de dos niños y abuelos. El miedo de la abuela a una pandemia le dificultaba hacer frente a las responsabilidades profesionales. Tenía un remordimiento constante de que estaba descuidando a mis propios hijos, que estaban en segundo lugar y que no era una buena madre. Me faltó asertividad -estuve todo el día a disposición de los padres de mis alumnos- incluso llamadas telefónicas a las 10 de la noche. Me frustraba todo el tiempo, estaba nerviosa por los niños y me hacía sentir culpable de nuevo. En ese momento, el apoyo de mi esposo fue de gran ayuda para mí, tuvo un efecto tranquilizador en todos, las conversaciones con mis colegas que también tuvieron que enfrentar los mismos problemas que yo también fueron muy útiles y energizantes. También me animó la gratitud y las buenas palabras de los padres de mis alumnos. Traté de aliviar el estrés limpiando la casa y cuidando el jardín. Cuando estaba harta de todo, salía a caminar por el campo para que nadie me hablara, tomaba mi rosario y rezaba para tener fuerzas.

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3**Aspectos positivos y consejos para los lectores**

No veo demasiados aspectos positivos de la pandemia y la enseñanza a distancia en mi vida. Lo único positivo es que no tuve que viajar al trabajo, por lo que pude dormir más por la mañana. Afortunadamente, me gusta mucho mi trabajo y el período de pandemia no ha cambiado eso, aunque fue un momento increíblemente difícil para todos nosotros, no me siento agotada profesionalmente por eso.

Frase motivacional o cita que te ayudo a hacer frente a las dificultades durante la pandemia

"¡Si puedes soñarlo puedes hacerlo!"

**CONSTRUYENDO UNA CASA**

Un profesor de educación física, educación cívica y música que ha estado en educación durante unos 8 años. Durante Covid, decidió construir una casa para su futura familia por su cuenta.

Historia

Incluso antes del período de Covid, tenía una división estricta del trabajo y el tiempo privado. No me gusta hablar sobre el trabajo en casa, así que establezco límites estrictos. Tal vez por eso fue más fácil para mí mantener estos límites durante el período de Covid. También creo que fue más fácil para mí que para mis compañeros profesores de otras materias porque no tengo que dedicar tanto tiempo a prepararme para mis clases. Durante el Covid mantuve la cordura haciendo deporte como antes, cuando podía iba a jugar al fútbol, y cuando no (confinamiento total, etc.) hacía jogging, o paseaba por la naturaleza. Además, el trabajo manual en la construcción de mi casa me ayudó a despejarme.

Aspectos positivos y consejos para los lectores

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

No creo que el Covid me haya afectado a largo plazo. Traté de apegarme a la rutina que tenía desde el período anterior al covid, y también comencé a construir mi propia casa y tener ese objetivo me ayudó durante la pandemia. Así que tal vez pueda aconsejar que es bueno hacer trabajo manual cuando las cosas son difíciles.

Frase motivacional o cita que te ayudo a hacer frente a las dificultades durante la pandemia

*“Nunca dejes para mañana lo que puedas hacer hoy.”
“Es lo que es.”*

**SONRÍE Y SIGUE ADELANTE**

La entrevistada tiene 9 años de experiencia como profesora de inglés en la escuela.

Historia

La entrevistada dice que todos cambiaron su forma de hacer las cosas durante la pandemia. Su principal motivación fue esforzarse por continuar el proceso educativo a pesar de las dificultades. La entrevistada dice que en su vida personal, a pesar del estrés y el agotamiento de la situación, logró superar este reto profesional y personal. Aprendió a dar valor a las cosas que realmente importan, que muchas veces son las pequeñas cosas cotidianas que, por la velocidad a la que vivimos, no nos detenemos a apreciarlas. Ha aprendido a sobrellevar la incertidumbre y la adversidad, a ser más flexible ya mejorar su capacidad de adaptación a las circunstancias.

Aspectos positivos y consejos para los lectores

Un aspecto positivo de trabajar desde casa fue ahorrar costes y, por supuesto, contribuir a la reducción de las emisiones contaminantes colectivas de los desplazamientos. Otro aspecto positivo fue la apreciación de la importancia de la familia. Valorar la importancia de las cosas sencillas. Una de las enseñanzas y lecciones de vida que nos ha mostrado

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

la pandemia es el valor de un lugar que teníamos antes de la pandemia, (acciones como darnos un simple abrazo, etc.). Revalorizar la profesión docente, fortaleciendo el rol socializador de la escuela.

Frase motivacional o cita que te ayudo a hacer frente a las dificultades durante la pandemia

“Sonríe y sigue adelante.”

INCIDENTES DIVERTIDOS QUE OCURRIERON MIENTRAS TRABAJABA A DISTANCIA

Cuando estaba grabando videos para la enseñanza telemática, mi perro estaba constantemente en el video.

Tuve muchos. Muchos de ellos tuvieron que ver con echar un vistazo a las familias de mis alumnos. Tuvimos niños que asistían a clases en pijama, padres que saltaban, micrófonos que no se apagaban cuando deberían haberlo hecho, etc.



SE ACABARÁ ALGÚN DÍA

Maestra de 43 años en el pequeño pueblo de Poskwiłów, en la región polaca de Małopolska.

Historia

Me gustaría empezar diciendo que para mí fue una época muy dura. No podía encontrar un equilibrio entre mi trabajo y el papel de madre. Me sentí abrumada, aislada y sola con todos los problemas derivados de la pandemia. El resultado fue un profundo agotamiento

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

profesional. No pude evitarlo, porque no me sentía bien ni siquiera antes de la pandemia, así que simplemente se amplificaron sus síntomas.

No tuvimos mucho apoyo de la escuela, y desde luego no individualizado. Podemos decir que las reuniones en línea con otros profesores del consejo educativo de la escuela fueron de alguna ayuda, porque pudimos intercambiar nuestras experiencias, métodos, problemas con los colegas, pero no fue ayuda profesional. Simplemente intentamos gestionar la situación.

El tiempo más valioso para mí durante la pandemia fue el que pasé con mi familia. Por supuesto, la mayor parte del tiempo lo dediqué a dar clases y prepararlas, pero ellos estaban cerca y podíamos charlar incluso entre clase y clase. En cuanto al tiempo libre, también volví a leer libros y, si era posible, pasaba la mayor parte del tiempo con mi familia.

Por desgracia, no veo ningún valor en una situación como la pandemia o el cierre patronal. Hay que distinguir bien entre vida profesional y vida privada. Realmente no pude encontrar el equilibrio cuando trabajaba en casa.

Aunque era una época difícil, a veces se producían situaciones divertidas, sobre todo como resultado del uso de diversas aplicaciones y dispositivos técnicos. Una vez estaba comprobando la asistencia a una clase en línea y pregunté: Johnny Kowalski, y vi que Johnny estaba inquieto y hablando con un colega. A lo que otro colega comenta: "Señora, han echado a Johnny de la clase".

Aspectos positivos y consejos para los lectores

Honestamente, no hubo muchos aspectos positivos en esta situación, sin embargo -como dije antes- un aspecto muy valioso fue el tiempo con mi familia. Aprendimos una lección de la pandemia.

Frase motivacional o cita que te ayudo a hacer frente a las dificultades durante la pandemia

"¡Un día se acabará!"

**PROGRAMA DE PREVENCIÓN**

Profesor de primaria en el pequeño pueblo de Poskwitów.

Historia

Definitivamente, la pandemia me obligó a introducir algunos cambios en mi "vida-manía". Era necesario para no "volverme loco". Para mantener al menos cierto equilibrio entre el trabajo y la vida personal, solía fijar un horario diario y cumplirlo a rajatabla.

No recibí mucho apoyo de la dirección de mi escuela, pero para ser sincera no era tan necesario. Aquella vez no tuve ningún problema de salud, pero desde el principio puse en marcha mi propio "programa de prevención" ;) Establecí límites claros para mí (y para la escuela). Me ocupé de mi desarrollo personal y me tomé descansos cuando me encontré con situaciones difíciles y estresantes.

Para contrarrestar los efectos negativos del bloqueo, encontré formas de descargar mis emociones: leía libros, veía películas y montaba en bicicleta. Lo que me ayudó en la pandemia fue organizar muy bien mi tiempo de trabajo y mi disciplina. Trabajaba de lunes a viernes, de 8 de la mañana a 3 de la tarde o, a veces, hasta las 2 de la tarde o por la noche, cuando el bebé se iba a la cama. Agradecía no tener que desplazarme, poder dedicar tiempo a los niños yo misma y no tener que buscar canguro.

A veces ocurrían situaciones divertidas durante las clases en línea, y podíamos aprender unos de otros :) Una vez, uno de mis alumnos se olvidó de apagar el micrófono y empezó a comentar mi forma de enseñar y lo que estaba pasando durante la clase :) Le dio un poco de vergüenza cuando se enteró de que yo estaba escuchando todo lo que decía, pero decidimos divertirnos.

Aspectos positivos y consejos para los lectores

Esperaba que (la pandemia) terminara y todos volviéramos a la vida normal. En cierto sentido fue una buena experiencia, porque tuve tiempo de concentrarme en mi bienestar. La situación me obligó a organizarme a tiempo para no volverme loca, y fue una gran lección :)

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3**Frase motivacional o cita que te ayudo a hacer frente a las dificultades durante la pandemia**

"Mirando al futuro."

**BOSQUE MI VECINO**

Profesora de geografía, civismo, tecnología, naturaleza. 16 años de experiencia en la profesión. Trabaja en una pequeña escuela rural (100 alumnos).

Historia

Trabajar durante la pandemia fue una pesadilla para mí, por un lado, pero por otro encontré muchos beneficios para mí y para mi familia (al menos al principio). La escuela donde enseño está a 7 km de mi casa. Las clases a distancia me permitían eliminar las prisas de la mañana y podía dormir más tiempo porque no tenía que desplazarme hasta la escuela.

Sin embargo, el trabajo en sí me llevó más tiempo que antes de la pandemia. Sobre todo prepararme para las clases. Esto se complicaba aún más por el hecho de que enseño varias asignaturas diferentes. Cada una requería una preparación diferente. Naturaleza era la más difícil, porque ¿cómo podía, por ejemplo, realizar experimentos y observaciones con los alumnos? Tuve que animar a los alumnos a trabajar más por su cuenta. También había que cooperar más con los padres, porque tenían que controlar las tareas que hacían los niños.

No todos los niños tenían ordenador en casa y no podían participar en las actividades en línea. Así que tenía que asignar los deberes en la plataforma Librus y los alumnos no los devolvían hasta por la tarde. Así que el trabajo me ocupaba todo el día y me resultaba difícil separar mi vida privada de la profesional. También quería ayudar a mis alumnos a sobrellevar esta difícil situación, darles consuelo psicológico cuando no podían asistir a clase por razones técnicas. No quería agobiar demasiado a los padres, pero por otro lado tenía que aplicar el plan de estudios básico.

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

Vivo cerca de un bosque, así que pasaba todas las horas libres paseando, cuidando mi jardín y charlando con amigos. Mis clases no duraban 45 segundos, introducía en los alumnos el principio de aprender haciendo.

Era importante que tuviera la comodidad de disponer de mi propio ordenador y mi propia habitación, para que nadie interfiriera en mi trabajo. Sin embargo, prefiero enseñar en persona. Por eso me gustó al principio, pero luego el trabajo y la falta de contacto cara a cara con mis alumnos me molestaron mucho. También me preocupaban mis alumnos disfuncionales. Los niños también empezaron a hartarse de este tipo de aprendizaje y no conectaban durante las clases en línea.

Aspectos positivos y consejos para los lectores

Adquirí nuevas competencias informáticas con mi trabajo en línea y aprendí mucho de mis alumnos. Pero ellos también tenían la satisfacción de ser más listos que los profesores. Sin embargo, el contacto con otro ser humano es lo más importante, las emociones se leen de otra manera. Detrás de la pantalla, los niños podían esconderse y hacer trampas.

Frase motivacional o cita que te ayudo a hacer frente a las dificultades durante la pandemia

"No tengas miedo" J.P.II



DESPUÉS DEL INVIERNO, SIEMPRE ILEGA LA PRIMAVERA

Mi entrevistado era profesor de primaria en un pequeño pueblo. La escuela está gestionada por la Asociación (a diferencia de las escuelas públicas típicas, por el gobierno local), pero sigue siendo una escuela pública.

Historia

El tiempo de la pandemia no fue fácil, pero intenté gestionarlo con cuidado y conscientemente. Cuando daba clases con mis hijos por Internet, me quedaba en un sitio, intentando no distraerme, hasta que terminaban las clases. Me concentraba únicamente

BALDIS PROJECT
KA220-SCH-454BD7C3

en esta tarea y en mi trabajo. Por suerte, no tuve ningún problema grave de salud ni psicológico. Sólo problemas de vista cansada, pero intentaba descansar por la noche y dormir el tiempo suficiente.

Por desgracia, los profesores no recibimos ninguna ayuda de la dirección del centro, pero creo que para ellos también fue difícil. Fue una situación inesperada para todos nosotros y la dirección no tuvo tiempo de prepararse. Tuvimos que apoyarnos en nosotros mismos como compañeros.

Encontré mi propia manera de evitar el agotamiento. Leo libros interesantes y paso mucho tiempo al aire libre, caminando y respirando aire fresco. También encontré algunos aspectos positivos de pasar tiempo en casa. No perdía tiempo yendo y viniendo en coche al trabajo.

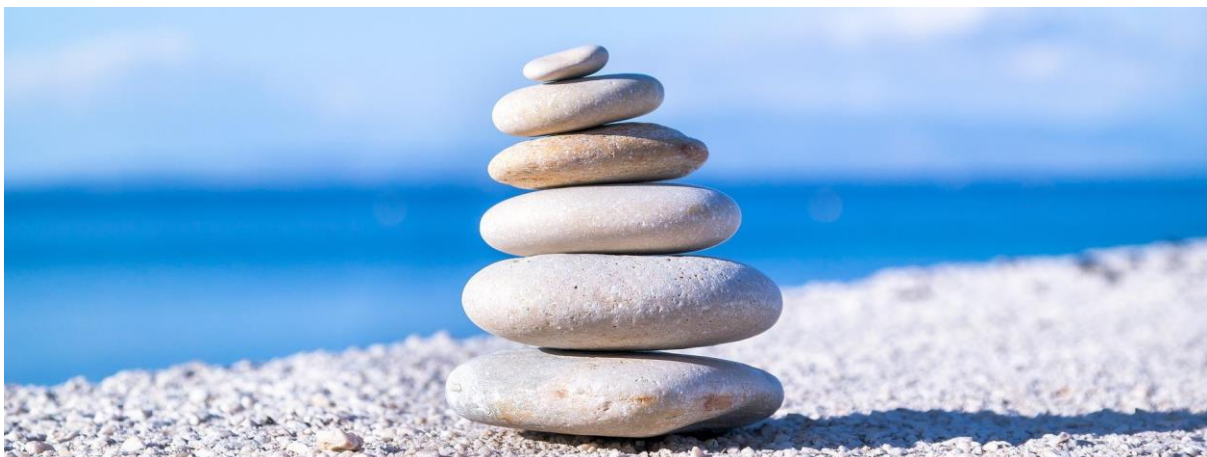
Mi consejo para este tiempo fue hacer una lista de tareas para el día siguiente, para organizarme mejor en un montón de actividades. Aquella vez vivimos varias situaciones extrañas, pero ninguna especialmente divertida se me quedó grabada en la cabeza.

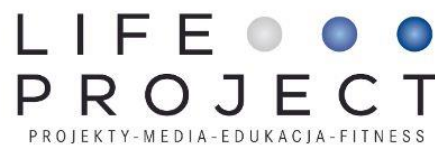
Aspectos positivos y consejos para los lectores

Lo que creo es que siempre tenemos que ver el mundo de forma positiva y sacar de lo que experimentamos sólo cosas buenas. Creo que he aprendido mucho sobre mí misma durante este tiempo. Me he vuelto más paciente, aprecio más el tiempo libre al aire libre y llevo conmigo mismo.

Frase motivacional o cita que te ayudo a hacer frente a las dificultades durante la pandemia

"Después del invierno siempre llega la primavera"





Funded by the
European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

