

Examen OGA septiembre 2023

PREGUNTA ABIERTA: COMPETENCIAS EMOCIONALES DOCENTES

1. Supuesto

Parámetros de la clase

- **Número de niños:17**
- **Edad: 5 años**
- **Necesidades educativas: un niño con dificultades motrices y una niña sin conocimiento limitado de la lengua española**

Parámetros del aula

- **Población: O Barco Valdeorras (Ourense). Municipio ubicado en Galicia, a unos 114 km de la capital provincial. Tiene una población de, aprox, 13.350 habitantes. Lo atraviesa el río Sil y está rodeado de bosques y montañas.**
- **Tipo de escuela: CEIP de 3 líneas de titularidad pública en el centro de la villa.**

Temporalización

- **Período: primer trimestre**
- **Recorrido profesional del docente: 15 años**

Otras informaciones

- **Alta participación de las familias en las actividades de centro y aula**
- **El docente presenta síntomas de cansancio emocional, despersonalización y falta de realización personal**
- **Ambiente profesional laborioso y colaborativo**

2. Primera parte: Análisis

Analiza qué datos del supuesto y por qué te parecen relevantes para trabajar las competencias emocionales docentes de este maestro a nivel de centro, de familias y de comunidad.

Los datos relevantes del supuesto para trabajar las competencias emocionales docentes son:

- **Cansancio emocional, despersonalización y falta de realización personal del docente:** Estos síntomas indican un posible síndrome de burnout, que afecta la salud emocional y la calidad de la enseñanza. Es crucial abordarlos para mejorar el bienestar del docente y su eficacia profesional.
- **Recorrido profesional de 15 años:** La experiencia del docente sugiere un desgaste acumulado, lo que puede requerir intervenciones específicas para renovar su motivación y sentido de logro.
- **Ambiente profesional laborioso y colaborativo:** Este contexto favorece la implementación de estrategias de apoyo entre colegas, como mentorías o grupos de trabajo, para fortalecer las competencias emocionales.
- **Alta participación de las familias:** La implicación familiar permite diseñar actividades que refuercen la conexión emocional del docente con la comunidad, incrementando su sensación de apoyo y reconocimiento.

- Población de O Barco Valdorras: La ubicación rural y el entorno natural (bosques y río Sil) pueden aprovecharse para actividades al aire libre que promuevan el bienestar emocional del docente y la comunidad educativa.
- Necesidades educativas específicas: La presencia de un niño con dificultades motrices y una niña con limitado conocimiento del español requiere que el docente gestione la diversidad, lo que puede aumentar el estrés si no se le brinda apoyo adecuado.
- CEIP de 3 líneas, público, en el centro de la villa: La estructura del centro y su ubicación céntrica facilitan la coordinación con otros docentes, familias y recursos comunitarios para implementar acciones de mejora emocional.

Estos elementos son clave porque inciden directamente en la capacidad del docente para manejar sus emociones, relacionarse con el entorno y recuperar el bienestar, considerando las dinámicas del centro, las familias y la comunidad.

3. Segunda parte: Conceptos aplicables

Explica sintéticamente los 3 conceptos relacionados con las competencias emocionales docentes que se citan en el supuesto: cansancio emocional, despersonalización y falta de realización personal

- Cansancio emocional: Estado de agotamiento psicológico y físico derivado de la sobrecarga laboral y el estrés crónico. El docente puede sentirse drenado, con dificultad para implicarse emocionalmente en su trabajo.
- Despersonalización: Actitud de distanciamiento emocional hacia los alumnos, familias o colegas, manifestada en cinismo o indiferencia. Surge como mecanismo de defensa ante el estrés prolongado.
- Falta de realización personal: Sensación de insatisfacción con los logros profesionales, percepción de ineficacia y baja autoestima laboral. El docente puede sentir que su trabajo no tiene impacto significativo.

4. Tercera parte: Aplicación práctica

Diseña 4 propuestas de acción para ayudar a este docente indicando 81) objetivos, (2) actividades, (3) tiempos y (4) recursos de cada una

- Propuesta 1: Taller de gestión emocional para docentes

Objetivo: Desarrollar estrategias de regulación emocional para reducir el cansancio emocional y fomentar la resiliencia.

Actividades:

Sesiones grupales con un psicólogo educativo sobre técnicas de mindfulness y manejo del estrés.

Dinámicas de reflexión sobre experiencias positivas en el aula.

Tiempos: 4 sesiones de 2 horas, una cada dos semanas durante el primer trimestre.

Recursos: Aula del centro, proyector, materiales de mindfulness (guías impresas), psicólogo contratado por el centro.

- Propuesta 2: Programa de mentoría entre docentes

Objetivo: Reducir la despersonalización mediante el apoyo colaborativo y el intercambio de experiencias.

Actividades:

Parejas de mentoría entre docentes experimentados y novatos para compartir estrategias de gestión emocional.

Reuniones quincenales para discutir casos prácticos y soluciones colectivas.

Tiempos: Reuniones de 1 hora cada 15 días durante el trimestre.

Recursos: Espacio en el centro, planificación coordinada por el equipo directivo, guías de mentoría.

- Propuesta 3: Proyecto comunitario con familias

Objetivo: Incrementar la realización personal conectando al docente con las familias y la comunidad.

Actividades:

Organización de una jornada al aire libre en los bosques cercanos al río Sil, con actividades inclusivas (juegos adaptados para el niño con dificultades motrices y bilingües para la niña con limitado español).

Creación de un mural comunitario en el centro con aportaciones de familias y alumnos.

Tiempos: Jornada de 4 horas en la semana 6 del trimestre; mural desarrollado durante 4 semanas.

Recursos: Materiales artísticos, transporte al bosque, colaboración de la AMPA, permisos municipales.

- Propuesta 4: Plan de reconocimiento profesional

Objetivo: Mejorar la realización personal mediante el reconocimiento de los logros del docente.

Actividades:

Creación de un “rincón de agradecimiento” en el centro donde alumnos, familias y colegas dejen mensajes positivos.

Sesión mensual en la que el equipo directivo destaque iniciativas docentes exitosas.

Tiempos: Rincón activo durante todo el trimestre; sesiones de 30 minutos al final de cada mes.

Recursos: Tablón para mensajes, materiales de escritura, coordinación del equipo directivo.