

Nuestro granito de arena para mejorar la
salud docente

PROPUESTA DE PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES



Karen Herrera Herrera, Karen Jiménez Zumbado, Vincen
Méndez Anchía, Giselle León León, Pamela Cantón Jara y
Randall Trejos Alvarado (Autores)

Síndrome de Burnout

PROPUESTA DE PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES

**Karen Herrera Herrera, Karen Jiménez Zumbado, Vincen Méndez
Anchía y Giselle León León (Editores)**

**Centro de Investigación y Docencia en Educación (CIDE)
Universidad Nacional**

Heredia, Costa Rica

mayo 2023

CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN (CIDE), 2023

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-Sin Derivadas 4.0 International.



¿Cómo citar?

Herrera, K., Jiménez, K., Méndez, V., León, G., Cantón, P., Trejos, R. (2023). *Propuesta de prevención del Síndrome de Burnout en docentes*. Centro de Investigación y Docencia en Educación (CIDE).

158.72
H565p

Herrera Herrera, Karen, autora, editora
Propuesta de prevención del síndrome de burnout en docentes /
Karen Herrera Herrera, Karen Jiménez Zumbado, Vincen Méndez
Anchía, Giselle León León, Pamela Cantón Jara y Randall Trejos
Alvarado, autores ; editores Karen Herrera Herrera [y otros tres] -- 1.
ed. -- Heredia, Costa Rica : Universidad Nacional. CIDE, 2023.
1 recurso en línea (xii, 64 páginas) : archivo de texto, PDF.

ISBN 9789968852784

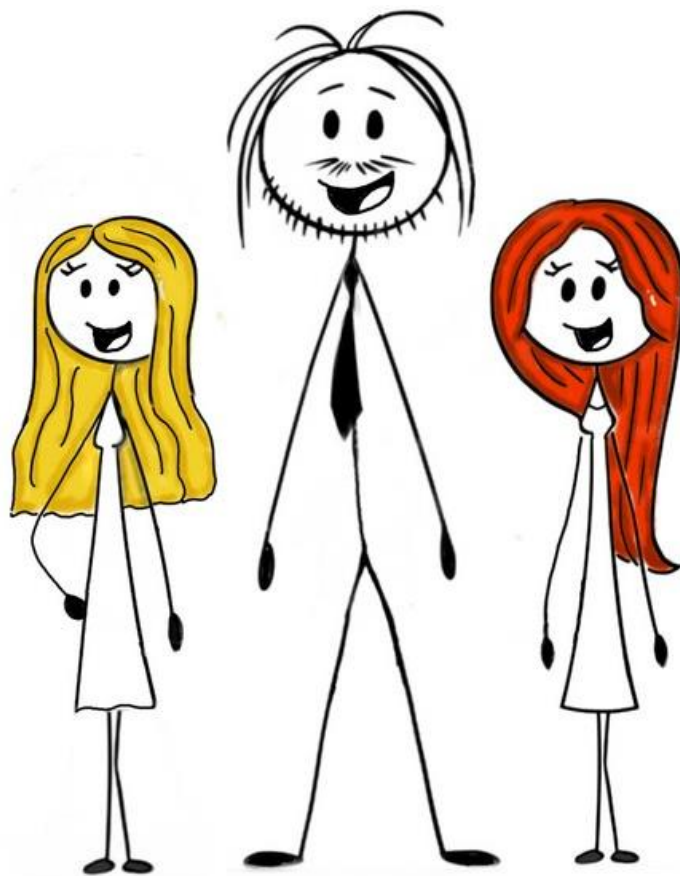
1. BURNOUT (PSICOLOGÍA). 2. DOCENTES. 3. ESTRÉS LABORAL.
I. Título. II. Jiménez Zumbado, Karen, autora. III. Méndez Anchía, Vincen,
autor. IV. León León, Giselle, autora. V. Cantón Jara, Pamela, autora. VI.
Trejos Alvarado, Randall, autor.

Centro de Investigación y Docencia en Educación
Universidad Nacional, Costa Rica
<https://www.cide.una.ac.cr/>
<https://ror.org/01t466c14>

¡ATENCIÓN!

Estimada persona lectora

le informamos que todas las ilustraciones utilizadas y portadas fueron elaboradas por:



K. Herrera V. Méndez K. Jiménez

Prefacio

Esta edición “Propuesta de Prevención del Síndrome de Burnout en Docentes”, tiene como objetivo apoyar a las personas docentes a prevenir y manejar el Síndrome de Burnout en el entorno educativo. Este documento surgió como producto de un trabajo final de graduación de la Licenciatura Enseñanza de las Ciencias Exactas y Naturales, carrera compartida por la División de Educología (CIDE), la Escuela de Ciencias Biológicas, Escuela de Química, Departamento de Física de la Facultad Exactas y Naturales, Universidad Nacional.

El objetivo general de la investigación planteada fue analizar los factores desencadenantes del contexto laboral que pueden generar mayor vulnerabilidad de padecer el Síndrome de Burnout en los docentes de ciencias, con el fin de que se propongan estrategias de prevención. Al realizar el análisis de los hallazgos se identificó que el principal desencadenante del contexto laboral del Síndrome del Burnout son la sobrecarga laboral y las situaciones asociadas al contexto sociocultural en el que se ubica el centro educativo.

Por su parte los desencadenantes asociados al contexto sociocultural identificados fueron las situaciones de violencia, la poca valoración social de la profesión y la falta de apoyo por parte de padres, madres y encargados hacia el personal docente. En cuanto a las situaciones desencadenantes asociadas a la sobrecarga laboral se determinó: la atención a las necesidades educativas especiales (NEE) y la ejecución de tareas administrativas.

Los síntomas experimentados por las personas docentes en lo que respecta a las situaciones desencadenantes asociadas al contexto sociocultural y la sobrecarga laboral, en orden descendente, fueron psicológicos, físicos y emocionales.

El escrito está dirigido a la población docente, ya que responde a las necesidades identificadas en la investigación antes descrita, sin embargo, lo puede consultar cualquier persona que se sienta afectada por el estrés laboral. Por cuanto se centra en estrategias prácticas y fáciles de implementar, que pueden contribuir a que la persona profesional reduzca el estrés y la ansiedad, mejore la satisfacción laboral y prevenga el padecimiento de este síndrome.

Prefacio

El documento se divide en cinco capítulos, en los cuales se estudian temas como: la definición del Síndrome, su sintomatología, la razón por la que se produce, la relación del síndrome y los docentes en Costa Rica, los tipos de personalidad y el padecimiento. Asimismo, se brinda una serie de consejos y actividades destinadas a su prevención.

Seguidamente se muestra una sección de cómo desarrollar la inteligencia emocional, esta sección es fundamental, ya que algunas situaciones del contexto sociocultural, como los problemas de conducta del estudiantado (violencia, Bullying, drogas, entre algunos), la falta de apoyo por parte de los padres madres o encargados e incluso la desvalorización que se le da a la profesión docente, en ocasiones afecta el bienestar de la persona docente, siendo indispensable que estos gocen de una sólida inteligencia emocional, de tal manera que el profesorado logre afrontar estas situaciones de la mejor manera. Es por esto que se proponen una serie de actividades que contribuyan al fortalecimiento de la inteligencia emocional.

De igual manera, en torno al clima laboral y relaciones interpersonales, se propone una serie de actividades para fortalecer el trabajo en equipo. Estas actividades contribuirán a mejorar, la confianza y la comunicación.

Desde otra arista, se mencionan algunos consejos para que las personas profesionales de la educación puedan mejorar su relación con el estudiantado. Esta sección es importante, ya que la actitud de las personas docentes puede tener influencia directa en la motivación de aprender de la persona estudiante. Por último, se brindan una serie de recomendaciones. Que pueden aplicar los dirigentes del Ministerio de Educación Pública Costarricense.

Este libro es una herramienta valiosa para cualquier persona educadora que quiera prevenir y manejar el Burnout en su vida laboral ¡Estimada persona lectora, esperamos que este libro le sea de utilidad!

Karen Herrera

Giselle León

Sobre los editores

Karen Jiménez Zumbado, Licenciada en la Enseñanza de las Ciencias de la Universidad Nacional de Costa Rica y estudiante de Biología con énfasis en Biotecnología de la Universidad Nacional de Costa Rica.

Vincen Méndez Anchia, Licenciado en la Enseñanza de las Ciencias de la Universidad Nacional de Costa Rica y estudiante de Biología con énfasis en Marina de la Universidad Nacional de Costa Rica.

Karen Herrera Herrera, Licenciada en la Enseñanza de las Ciencias de la Universidad Nacional de Costa Rica con mención honorífica Cum Laude.

Giselle León León es académica e investigadora de la División de Educología, Universidad Nacional de Costa Rica. Máster en Administración Educativa, Bachiller en la Enseñanza de las Ciencias y Licenciada en Ciencias de la Educación con Énfasis en Didáctica de Ciencias. Doctorado en Educación de la Universidad Autónoma de Durango México, con pasantía en investigación educativa.

Agradecimiento

Agradecemos a Dios por el don de la vida. A la Comisión Editora del CIDE por su apoyo y aportes y a la Decana por creer en la pertinencia de este libro electrónico. De igual manera agradecemos a todas las personas que de una u otra manera aportaron en la conformación de este escrito.

PROPUESTA DE PREVENCIÓN DEL SÍNDROME EN BURNOUT EN DOCENTES

Autores:

Lic. Karen Herrera Herrera ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-9853-8980>

Lic. Karen Jiménez Zumbado ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1707-1668>

Lic. Vincen Méndez Anchía ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8216-2403>

Dra. Giselle León León ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1198-4319>

M. Ed: Pamela Cantón Jara ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-0850-3202>

Mag. Randall Trejos Alvarado ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-0004-5067>



ÍNDICE

01 INTRODUCCIÓN

04 CAPÍTULO I. EL SÍNDROME DE BURNOUT Y SUS SÍNTOMAS

09 CAPÍTULO II. EL BURNOUT Y LOS DOCENTES DE COSTA RICA

16 CAPÍTULO III. TIPOS DE PERSONALIDAD Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS

24 CAPÍTULO IV. CÓMO PREVENIR EL SÍNDROME DE BURNOUT

57 CAPÍTULO V. RECOMENDACIONES

64 REFERENCIAS

Nuestro
granito de
arena para
mejorar la
salud
docente

INTRODUCCIÓN

Múltiples investigaciones realizadas acerca del Síndrome de Burnout en el campo de la educación muestran cómo el desgaste en la salud repercute en el rendimiento laboral, lo que refleja altos niveles de incapacidad, jubilación anticipada, abandono de la profesión entre algunos. Esto por cuanto la docencia es una de las profesiones que debe responder a demandas sociales, es poco valorada en relación con otras profesiones y siempre está sujeta al juicio de otras personas. Estas y otras situaciones a la postre pueden tener consecuencias no solo en el desempeño laboral de la persona docente, sino también en la interacción con otras personas y en su salud integral.

BURN
OUT

LA EDUCACIÓN DEBE SER CADA DÍA MEJOR

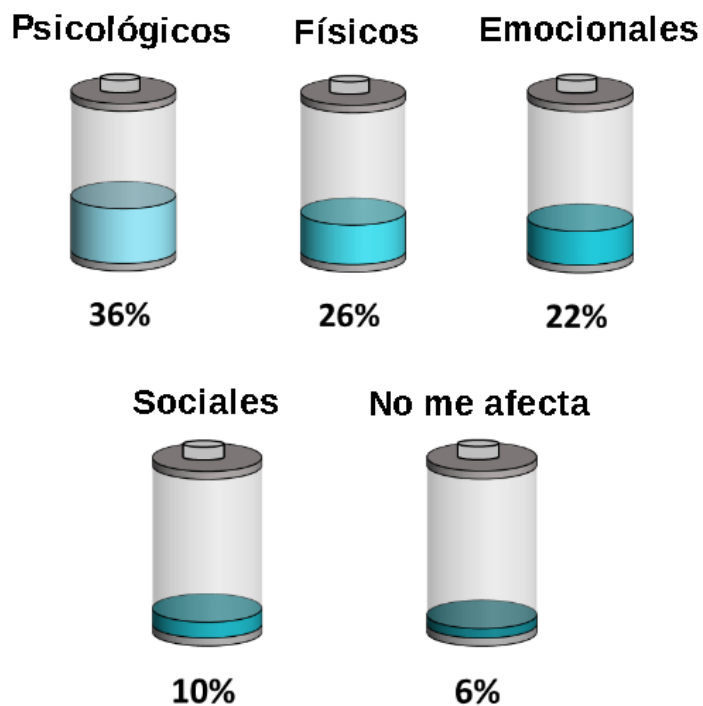
En los últimos años, debido a las altas demandas sociales, el Síndrome de Burnout ha sido considerado una problemática mundial. De acuerdo con Hernández et al. (2021), este síndrome ha provocado un incremento significativo en conflictos laborales y familiares. Sin embargo, en el ámbito nacional ha sido poco estudiado a nivel de los procesos educativos, lo que genera, un vacío de conocimiento, con respecto de las situaciones que desencadenan el padecimiento, la consecuencia, alternativas de prevención y manejo. Estos componentes evidencian la necesidad de dar un abordaje a dicha problemática, donde se busque mejorar la salud docente de manera particular y en general la calidad educativa (Trejos, 2020).

Por lo indicado anteriormente, la elaboración de esta propuesta tiene como propósito generar un recurso para las personas docentes, de manera que pueda ser utilizado como medio para prevenir y manejar del Síndrome de Burnout.



¿POR QUÉ SE REQUIERE?

A partir de una investigación realizada donde uno de los objetivos fue identificar los síntomas asociados a las situaciones del contexto laboral que pueden generar mayor vulnerabilidad de padecer el Síndrome de Burnout en los docentes de ciencias, secundaria. Se identificó que los síntomas en general que experimentan las personas encuestadas a causa de situaciones asociadas al contexto laboral docente son en orden descendente psicológicos, físicos, emocionales y sociales.

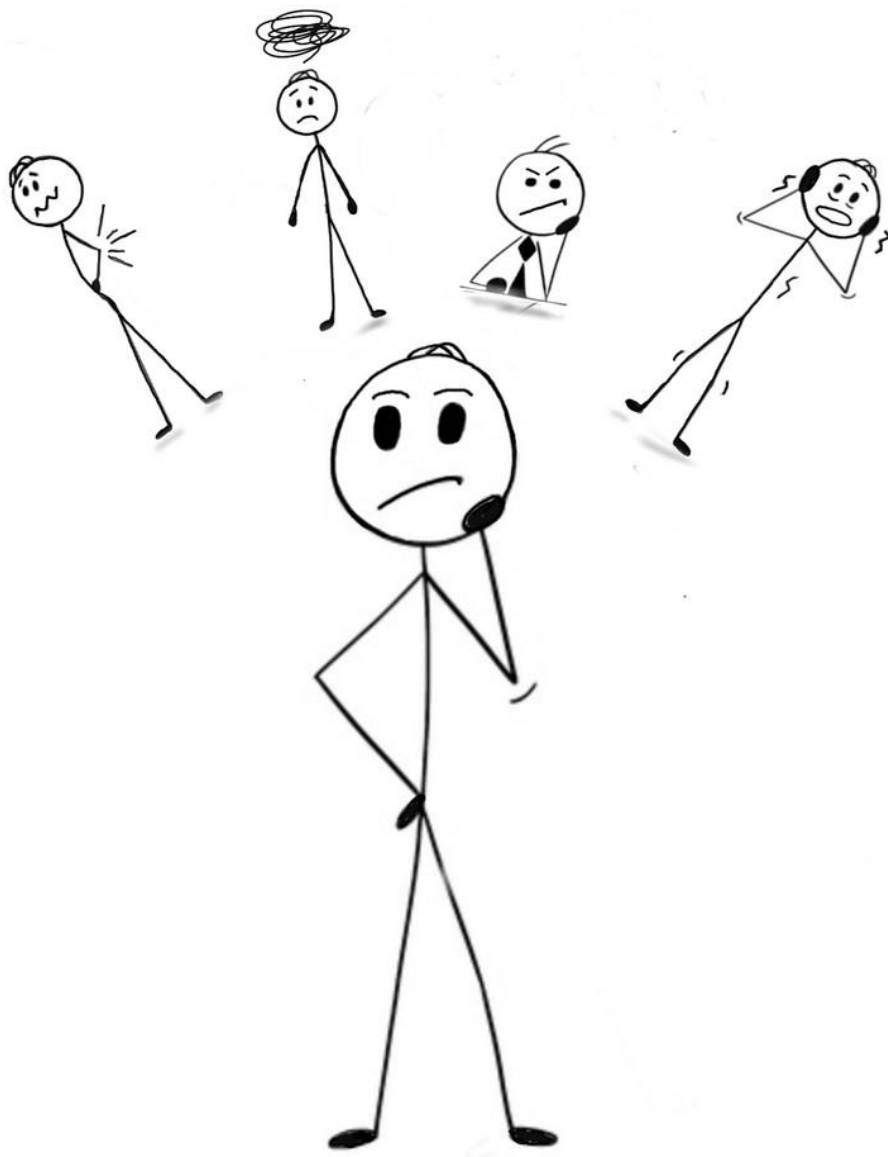


IMPORTANTE



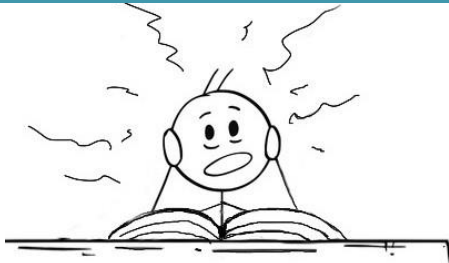
Por lo anterior, es urgente proponer investigaciones en torno a las necesidades laborales y sus posibles repercusiones, respecto del Síndrome de Burnout de las personas docentes, de tal forma que la información recabada permita plantear actividades orientadas a la compensación de las carencias detectadas.

CAPÍTULO I EL SÍNDROME DE BURNOUT Y SUS SÍNTOMAS



¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE BURNOUT?

Se conoce como "Síndrome del trabajador quemado" o "síndrome del desgaste profesional" el cual hace referencia a la cronificación del estrés laboral. Freudenberger en el año 1974 definió dicho síndrome como fallar, desgastarse o agotarse al tener demandas excesivas de energía, fuerza o recursos.



El estrés a corto plazo es requerido para enfrentar situaciones de amenaza o riesgo mediante la descarga de energía y cierto grado de alerta, en cambio, el estrés prolongado tensiona el cuerpo perjudicialmente reduciendo la productividad, afectando la salud y dando paso a síntomas de cansancio (Rosales-Fernández, 2014).

Maslach et al. (1997) lo definen como un síndrome psicológico de desánimo emocional, despersonalización y logro personal, que pueden padecer las personas cuando trabajan con otras personas, agotando sus recursos emocionales.

¿POR QUÉ SE PRODUCE?



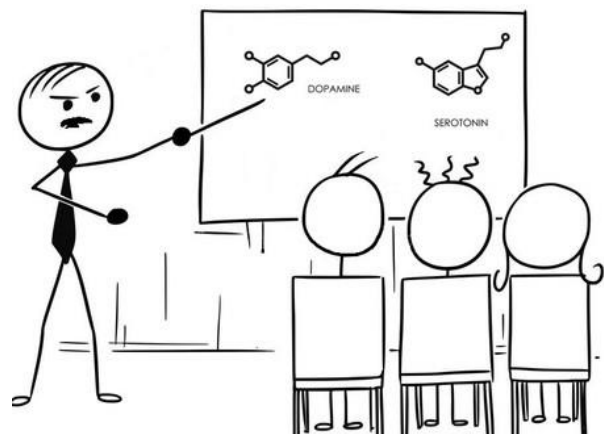
Este síndrome se manifiesta a raíz de la exposición a estresores de índole laboral de manera prolongada, o también llamados "desencadenantes de contexto laboral"



DESENCADENANTES DEL CONTEXTO LABORAL



Otero et al. (2011) lo definen como un conjunto de situaciones psicosociales que puede generar un estado de agotamiento físico y mental que llega a alterar la personalidad, autoestima y el rendimiento laboral del trabajador provocando una estimulación negativa en el individuo durante la jornada laboral.



SÍNTOMAS DEL BURNOUT

Existen diversas formas de manifestación del síndrome que pueden ser consideradas como signos de alarma. Respecto de la severidad de dichas manifestaciones Hidalgo y Saborío (2015), los clasifican en cuatro niveles:

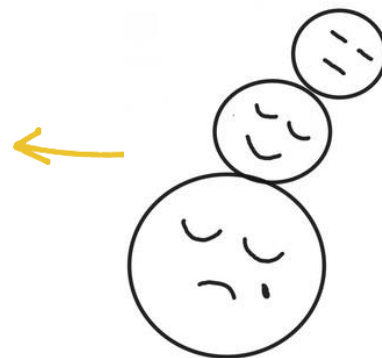
LEVE (SÍNTOMAS FÍSICOS)



Dolor de cabeza, dolor de espalda, trastornos del sueño, náuseas, tensión muscular, cansancio, aumento de peso o bien pérdida de apetito, problemas gastrointestinales y en el caso de las mujeres alteración en el ciclo menstrual.

MODERADO (SÍNTOMAS EMOCIONALES)

Irritabilidad, cambios repentinos de humor, tensión, sensación de ahogo, sensación de tristeza, sobrecarga emocional y vacío emocional.



SÍNTOMAS DEL BURNOUT

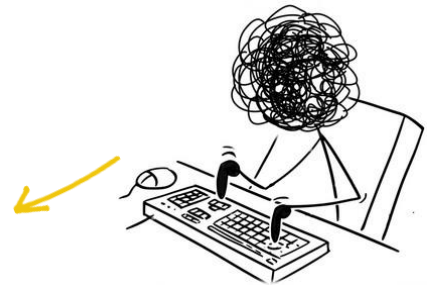
GRAVE (SÍNTOMAS SOCIALES)



Apatía, aislamiento, indiferencia, poco contacto social con familiares y amigos, actitudes y conductas negativas y poco liderazgo.

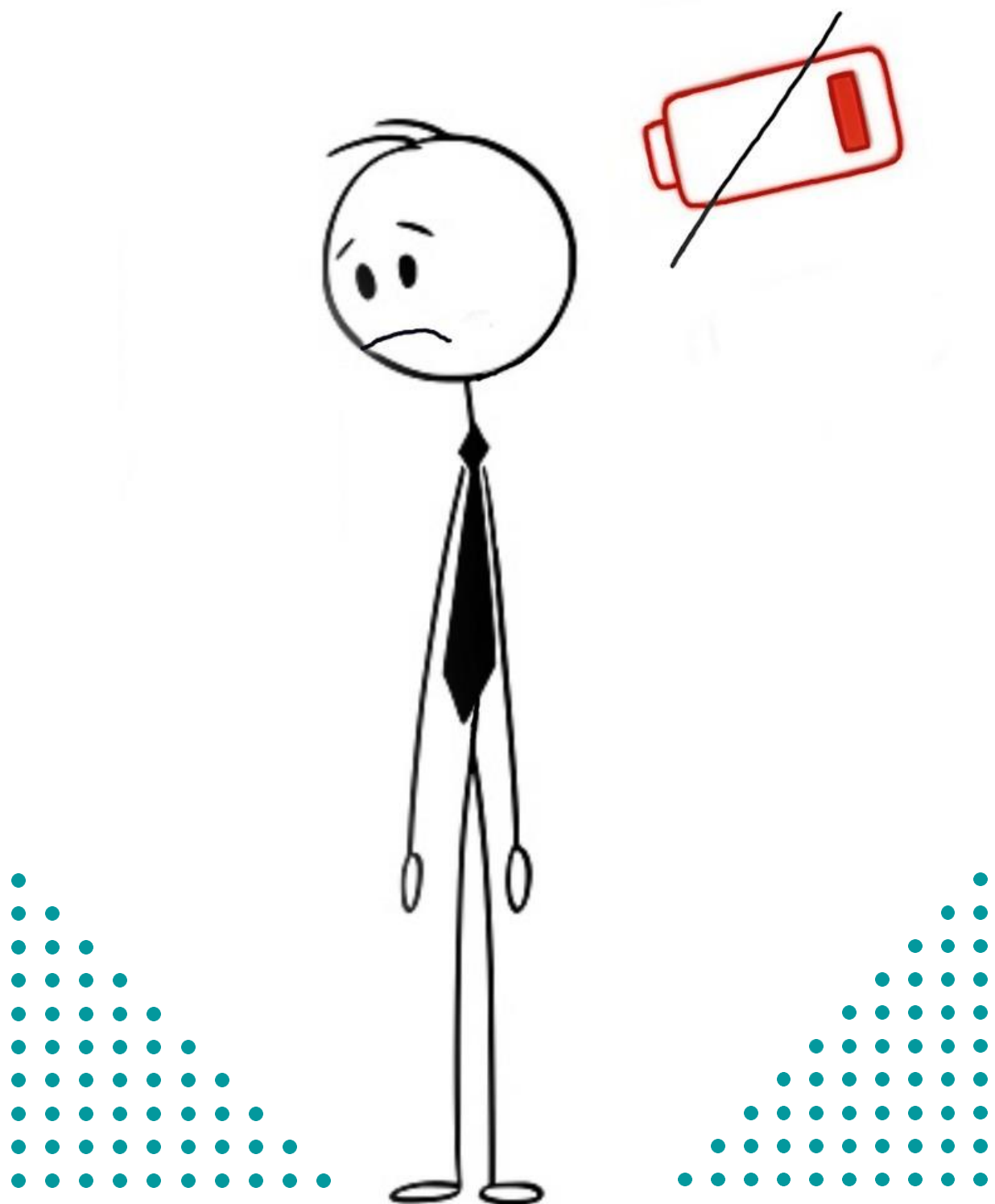
EXTREMO (SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS)

Desmotivación, baja productividad, falta de concentración, cansancio mental, despersonalización, pensamientos negativos, desvalorización personal, baja moral, depresión y ansiedad.



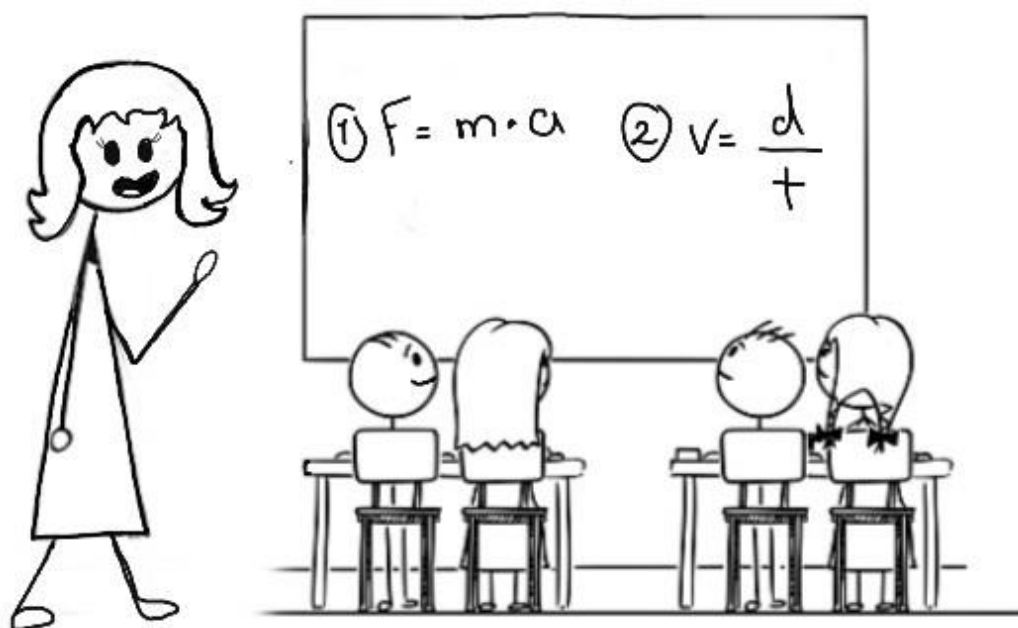
CAPÍTULO II

EL BURNOUT Y LOS DOCENTES DE COSTA RICA



EL BURNOUT Y LA DOCENCIA EN COSTA RICA

Resulta de vital importancia tener en cuenta cómo son vividas o valoradas las situaciones estresantes por las personas profesionales en educación, pues tal y como lo mencionan Otero et al. (2011), “Los estresores potenciales vinculados al mundo laboral de la enseñanza se convertirán en estresores reales si son percibidos como una amenaza para la autoestima del docente” (p.71).

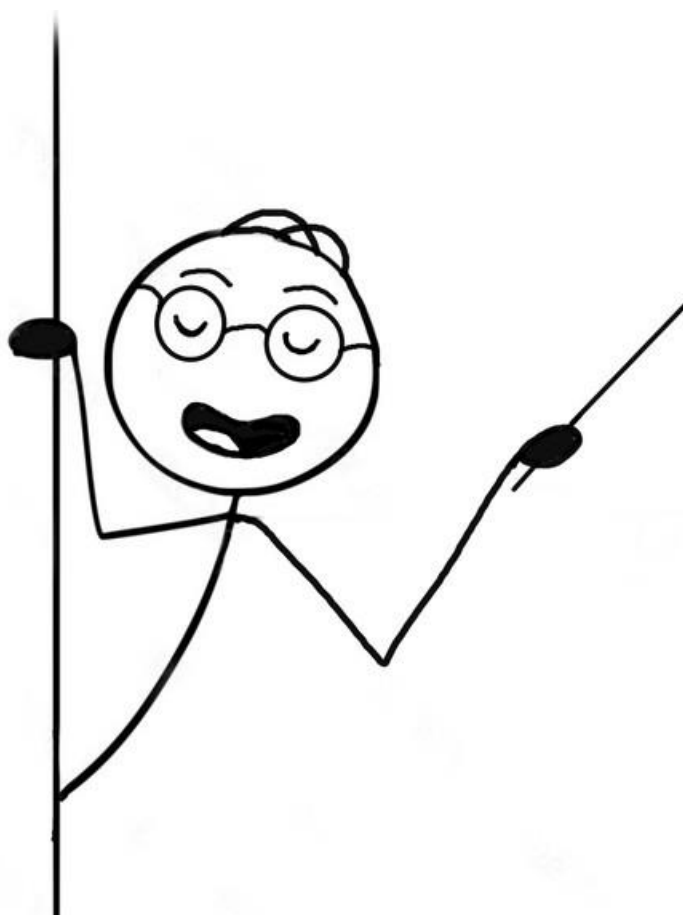


EL BURNOUT Y LA DOCENCIA EN COSTA RICA

La vulnerabilidad a padecer el síndrome parece tener una relación con los profesionales que ofrecen un servicio, cuyos destinatarios son las personas, tal y como ocurre en docentes, ya que la docencia no se centra solo en el proceso de enseñanza y aprendizaje, sino que las interacciones entre docentes y discentes, requiere involucrarse personal y emocionalmente (Esteras et al., 2015).



Respecto de los procesos de enseñanza, las personas docentes diariamente se enfrentan a largas jornadas laborales en las que realizan un gran esfuerzo cognitivo con el fin de transmitir conocimiento a sus estudiantes. Estos profesionales de la educación dedican gran parte su tiempo en actividades como preparación de clases, investigación, tareas administrativas, cumpliendo con exigencias de la institución y del currículo educativo, procesos de formación, capacitación obligatoria, etc. (Rodríguez-Martínez et al., 2018).



Las situaciones anteriormente expuestas podrían generar en las personas docentes altos niveles de estrés, con posibilidades de presentar síntomas del Síndrome de Burnout, como consecuencia de esto, la propuesta educativa se puede ver afectada negativamente (Martínez et al., 2017).



Otero et al. (2011) mencionan que como consecuencia del Burnout en países como Francia, Alemania, Suecia e Inglaterra ha ocurrido el fenómeno de “aulas sin profesores”, circunstancia que debería suponer una invitación a la reflexión acerca de qué es lo que está pasando con las personas profesionales de la educación y, en definitiva, a encauzar los esfuerzos para evitar que estas situaciones se produzcan.

Todos aquellos aspectos que estén relacionados con el contexto laboral juegan un papel importante en el desarrollo del Síndrome de Burnout y en las consecuencias que se podrían generar a partir del padecimiento de este. Esto debido a que el contexto donde se desempeñan las personas en su rol profesional se convierte para muchos de ellos en una fuente constante de estrés. Algunos de los posibles estresores relacionados con el contexto laboral educativo se muestran a continuación.



ESTRESORES DEL CONTEXTO LABORAL EN DOCENTES

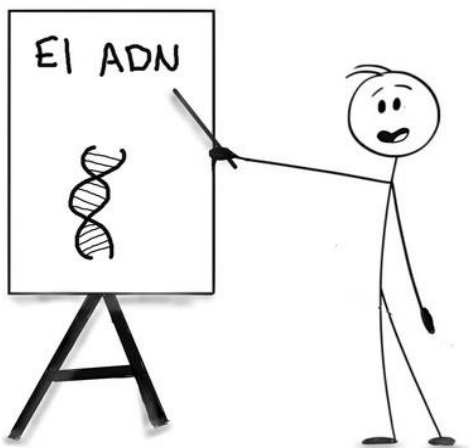
CONTEXTO SOCIOCULTURAL

1. El vandalismo, la violencia y la drogadicción en las instalaciones del centro.
2. Valoración social de la profesión docente.
3. Apoyo por parte de los padres, madres o encargados.



ASPECTOS DEL CENTRO EDUCATIVO

1. Clima laboral.
2. Infraestructura del centro educativo.



SOBRECARGA LABORAL

1. Ambigüedad de rol.
2. Multiplicidad de roles.
3. Trabajo en tiempo libre.
4. Burocracia e Informes administrativos.
5. Cantidad de estudiantes por clase.
6. Atención a las necesidades especiales.

Nota: Elaboración propia a partir de Otero et al. (2011).

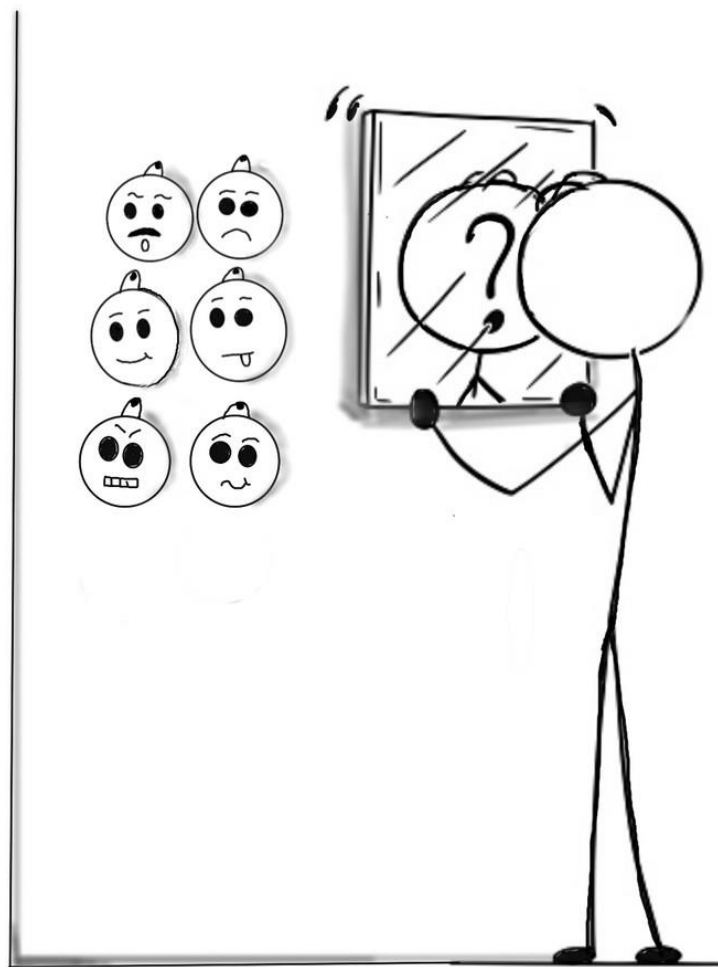
CAPÍTULO III

TIPOS DE

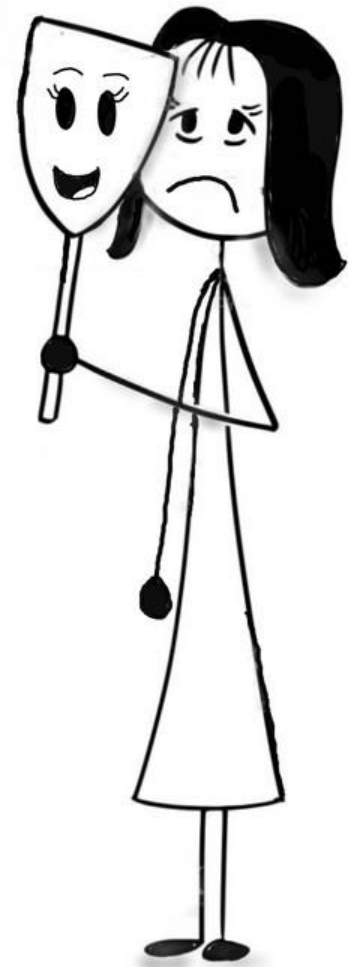
PERSONALIDAD Y SU

RELACIÓN CON EL

SÍNDROME DE BURNOUT



¿SABES QUE EXISTEN FACTORES RELACIONADOS CON LA PERSONALIDAD QUE VUELVEN MÁS “VULNERABLES” A LAS PERSONAS ANTE SITUACIONES CONSIDERADAS COMO ESTRESANTES?



"No todas las personas se relacionan con el estrés de la misma manera. Dependiendo de su personalidad, de su forma de percibirse a sí mismas y a los demás, el modo de responder a las tensiones de su vida es distinta"(Del Bosque, 2022, párr.1).

A continuación, se presentan algunas de las personalidades existentes y cómo estas responden al estrés.

PERSONALIDAD TIPO A

Otero et al. (2011) mencionan que por lo general los individuos que poseen los denominados patrones de conducta tipo A (PCTA) presentan:

- Conductas de impaciencia
- Agresividad
- Hostilidad y competencia
- Irritabilidad
- Compromiso excesivo en el trabajo
- Deseo de logro y lucha por el éxito

El Patrón de conducta tipo A



Normalmente, estas conductas provocan que la persona posea escasas o nulas habilidades de resistencia ante el estrés (Pereyra et al., 2014).

Una persona que presente PTCA, podría tener una probabilidad mayor de experimentar altos niveles de estrés y sufrir las consecuencias físicas, mentales y emocionales que este conlleva (Pereyra et al., 2014).



Este tipo de personalidad,

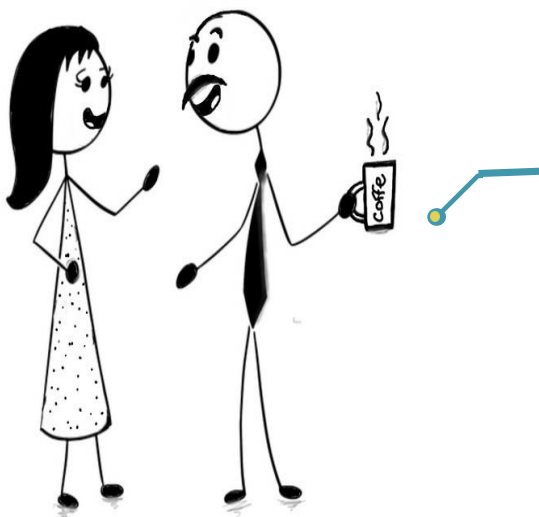
...se refiere a personas competitivas, muy orientadas al éxito, que disfrutan más el resultado que el proceso para llegar a él. Son hiperactivas, enérgicas y agresivas al relacionarse con los demás. Viven instaladas en la urgencia, sobrecargadas de plazos de entrega, tareas a finiquitar y listas que completar. (Del Bosque, 2022, párr.2)



PERSONALIDAD TIPO B

Las personas con personalidad tipo B, suelen ser:

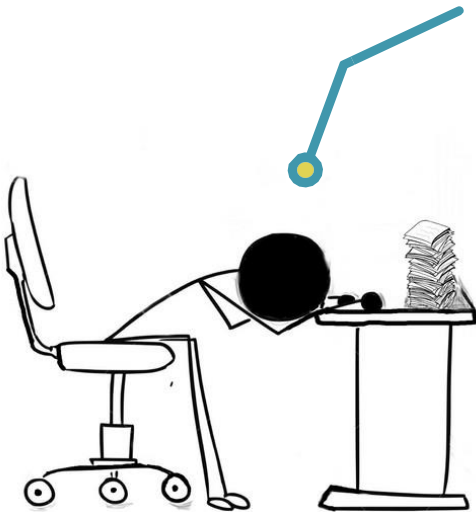
...personas relajadas y satisfechas de sí mismas porque la aceptación del mundo tal y como es, es una habilidad que tienen muy desarrollada. Expresan sus emociones sin necesidad de atacar a los demás, por lo que generan respeto a su forma de ser. Con respecto a sus objetivos y metas, suelen ir lentos pero seguros, lo que hace que lleguen a metas altas sin sufrir las consecuencias del exceso de ambición, las urgencias y el “pánico a no ser nadie”. (Del Bosque, 2022, párr.3)



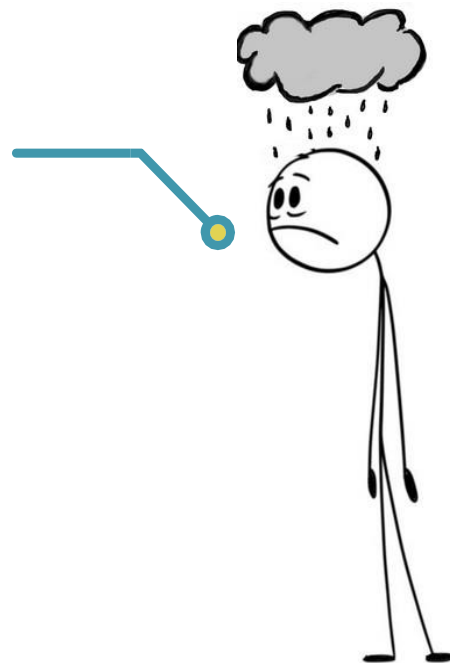
Suelen manejar bien el estrés, presentan altos niveles de habilidades blandas elemento que les impulsa a alcanzar metas (Del Bosque, 2022).

PERSONALIDAD TIPO C

Este tipo de personalidad normalmente es asociada, ...a personas cooperadoras, complacientes y conformistas, inhiben sus emociones negativas (miedo, tristeza y enfado), emociones que se quedan estancadas dentro de la propia persona y que intoxican su estado de ánimo. Aceptan con sumisión y resignación lo malo que les ocurre, sin adoptar una postura asertiva. (Del Bosque, 2022, párr.4)



Las personas con este temperamento son propensas a estados de depresión (Del Bosque, 2022).



PERSONALIDAD TIPO D

Este tipo de personalidad, ...se refiere a personas inhibidas socialmente, que se sienten tensas e inseguras cuando se relacionan con otras personas, por lo que tienden a evitar este tipo de encuentros, tienden a estar más atraídos por lo negativo que por lo positivo, son pesimistas y melancólicas. (Del Bosque, 2022, párr.5)

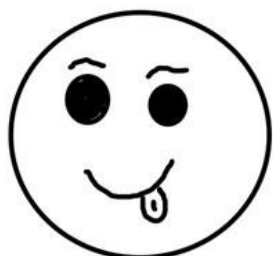


Por lo general son personas que presentan como estado de ánimo la infelicidad (Del Bosque, 2022).

Aquellas personas que presentan conductas asociadas a las personalidades extremadamente competitivas, impacientes, hiperexigentes y perfeccionistas, son más propensas a desarrollar el Síndrome de Burnout (Hidalgo y Saborío, 2015).



Sin embargo, hay que tomar en cuenta que independientemente del tipo de personalidad que se tenga, debido a los estresores laborales docentes expuestos en el capítulo II, cualquier persona docente podría desarrollar el Síndrome de Burnout, por lo que es importante que se realicen actividades dirigidas a la prevención de este, tal y como se muestra a continuación.

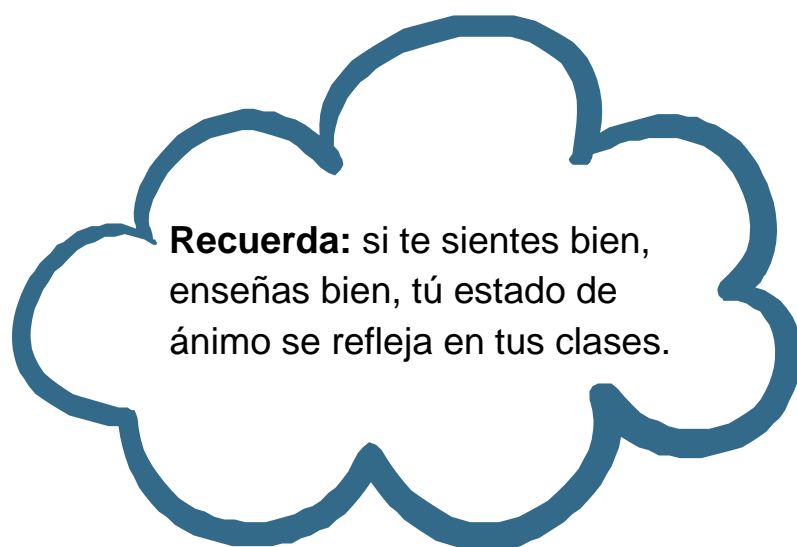


CAPÍTULO IV

¿CÓMO PREVENIR EL SÍNDROME DEL BURNOUT?

PROPUESTA DE PREVENCIÓN

En este apartado se muestran una serie de consejos y actividades destinadas a la prevención del Síndrome de Burnout. Esperamos que estas sirvan de apoyo para toda persona profesional de la educación que así lo requiera, ya que es importante priorizar la salud biopsicosocial de las personas educadoras.



ACTIVIDADES INDIVIDUALES

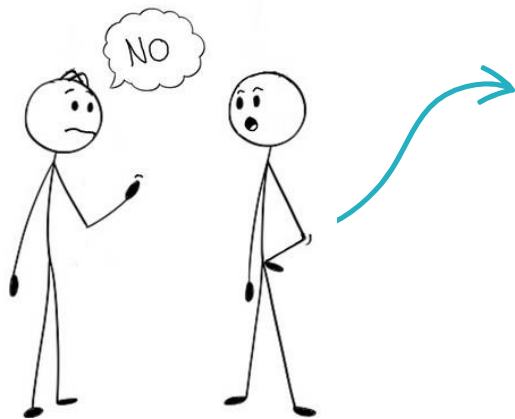


¿QUÉ PUEDO HACER YO PARA EVITAR EL SÍNDROME DE BURNOUT?



A continuación, se presentan una serie de consejos y actividades que pueden ayudar.

CONSEJOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN MOMENTOS DE SOBRECARGA O SITUACIONES ANGUSTIANTES

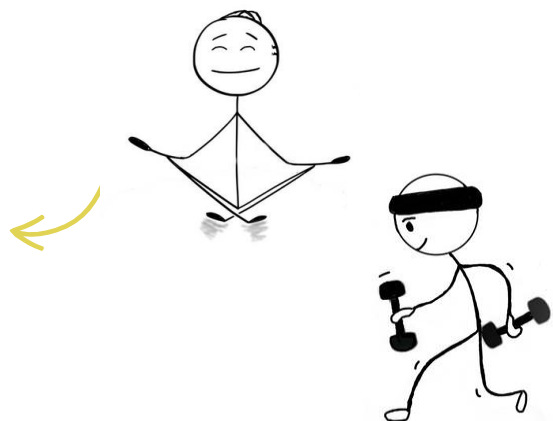


Aprender a decir no

Establecer límites, en ocasiones decir "no" es necesario para evitar exceso de trabajos o compromisos. Es importante priorizar los pendientes y siempre dejar un espacio para descansar.

Realizar actividad física

Realizar actividades físicas, como por ejemplo técnicas de relajación como el yoga, salir a caminar, ejercicios aeróbicos entre otros, ayudará a canalizar el estrés y a disminuir los niveles de ansiedad.

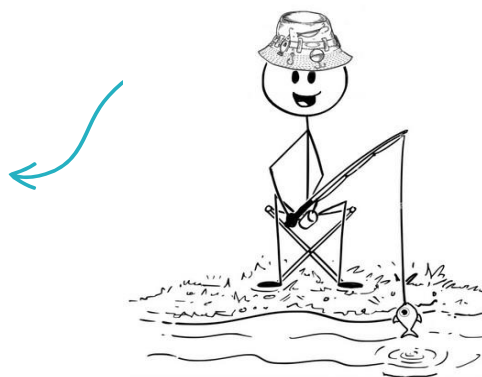


Dormir al menos ocho horas

Tanto la calidad como la cantidad de sueño es fundamental para el bienestar de las personas. Dormir menos horas podría afectar el estado de ánimo, el nivel de energía y los niveles de estrés.

Disfruta tus hobbies

Establecer horarios en los que puedas tener la oportunidad de realizar tus hobbies de manera que estos ayuden a olvidar el estrés, estimulando la mente y el cuerpo.



Nota: Elaboración propia a partir de Borja (2021).

EJERCICIO DE RELACIÓN GUIADA

En esta actividad las personas docentes podrán tomarse un tiempo para cuidar de su bienestar emocional y físico. Este ejercicio les permitirá dejar de lado las preocupaciones cotidianas y dedicar unos minutos a relajar su cuerpo y mente.

Para poder realizar este ejercicio de relajación, haga "click" en el enlace que se presenta a continuación o escanee el código Qr.



Nota: Elboración propia, 2023.

MOCHILITA PARA LA VIDA

Para esta actividad, es necesario que hagas una pequeña pausa en tu rutina y te detengas a reflexionar en todas aquellas situaciones difíciles por las cuales has pasado y en la manera en cómo solucionaste cada una de ellas.

Mientras reflexionas, trata de dar respuesta a las siguientes preguntas:

¿Qué emociones experimenté mientras atravesaba por esa situación?

¿Cómo logré manejarla?

¿Cuál fue el secreto para superar dicha situación?

¿Qué herramientas de la vida necesité para superar esa adversidad?

¡CONSTRUYAMOS UNA MOCHILA CON TODAS LAS HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA AFRONTAR LAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LA VIDA!

En la página siguiente encontrarás una mochila vacía. Debes colocar dentro de ella aquellas herramientas que consideres útiles para enfrentar la vida con entusiasmo, éxito y constancia y que te permitan ejercer tu profesión de manera integral.

Al finalizar, realiza una reflexión y compártela con colegas o equipo de trabajo.





PENSAR EN POSITIVO NOS VUELVE PERSONAS MÁS RESILIENTES



Pensamientos distorsionados

¿Qué es?

Se refiere a la tendencia de pensar que cuando pasa una misma situación, la consecuencia será la misma experiencia desagradable, sin una razón objetiva y relevante (Escudero, 2019).

Los pensamientos distorsionados pueden intervenir en la interpretación de la realidad. Es fundamental saber identificarlos, para poder enfrentarlos. Y de esa manera sentirse bien a nivel personal, poder relacionarse con otras personas, afrontar las dificultades y en general mejorar la calidad de vida (Juan-Ulpiano et al., 2011).



A continuación, se presentan herramientas con las que puedes identificar pensamientos distorsionados:

PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS MÁS FRECUENTES

1. Filtro o el “ojo de mosca”: es fijarse única y exclusivamente en los aspectos negativos de la situación, dejando de lado los aspectos más positivos de la situación. Ejemplo: “En el último momento he metido la pata...”

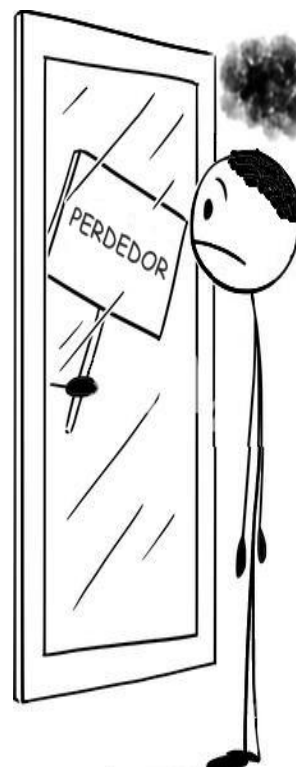
2. Todo/Nada: se trata de valorar las cosas a partir de categorías absolutas, sin existir el término medio. Ejemplo: “Soy un fracasado me han rechazado mi instancia”.

3. Generalizar: se extrae una conclusión general de la situación. Ejemplo: “Nunca conseguiré que se fijen en mí”.

4. Interpretación del pensamiento: sin preguntar sabemos que piensan los demás y por qué se comportan de la forma como lo hacen. Ejemplo: “Cuando salga no podré encontrar trabajo cuando sepan que he estado en prisión”.

5. Culpabilidad: culpo a los demás de mi sufrimiento o me culpo a mí mismo de todos los problemas de los demás. Ejemplo: “Soy responsable de la preocupación de mi familia por estar en prisión”.

6. Debería: tengo mi propia lista de normas rígidas sobre cómo actuar yo mismo y los demás. Si no las cumplo me siento mal y me enfado si son los demás los que no las cumplen. Ejemplo: “Debería caerle bien a todo el mundo”.

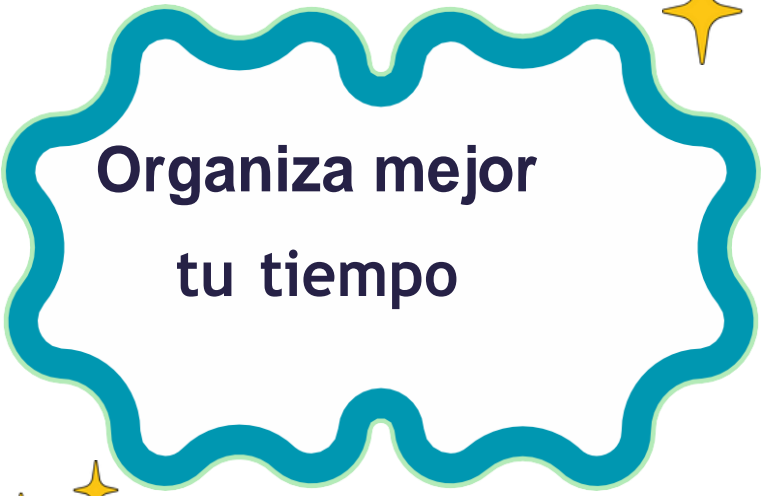


(Juan-Ulpiano et al., 2011, p.107)

¿QUÉ HACER ANTE LA SOBRECARGA LABORAL?



¿CÓMO PUEDO ORGANIZAR MEJOR MI TIEMPO?




**Organiza mejor
tu tiempo**



**Aprende a
decir "No"**



**Establece
tiempos realistas
para completar
tus tareas**



**Dale un orden
de importancia
a las
actividades que
debes
desarrollar**

**Toma tiempo para
despejarte y
comparte en
familia**



ORGANIZADOR DIARIO

DÍA:

7:00 AM _____

8:00 AM _____

9:00 AM _____

10:00 AM _____

11:00 AM _____

12:00 PM _____

1:00 PM _____

2:00 PM _____

3:00 PM _____

4:00 PM _____

5:00 PM _____

6:00 PM _____

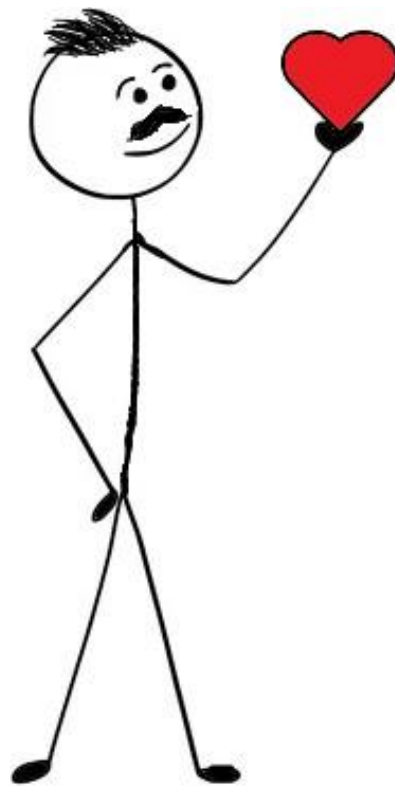
7:00 PM _____

METAS

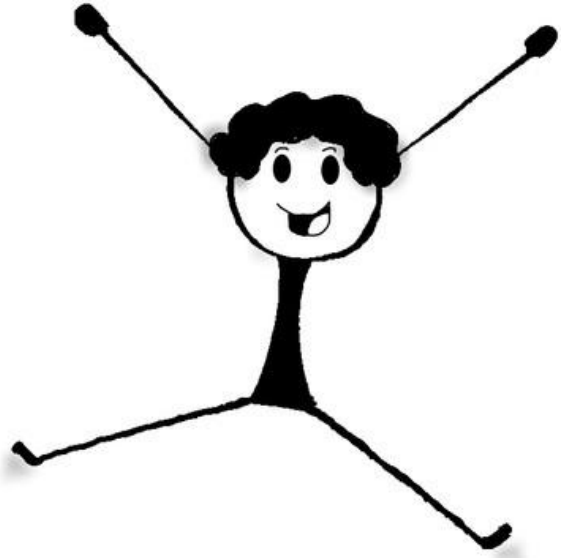
RECORDATORIO

nota: _____

¿CÓMO DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?



¿Qué es la inteligencia emocional?



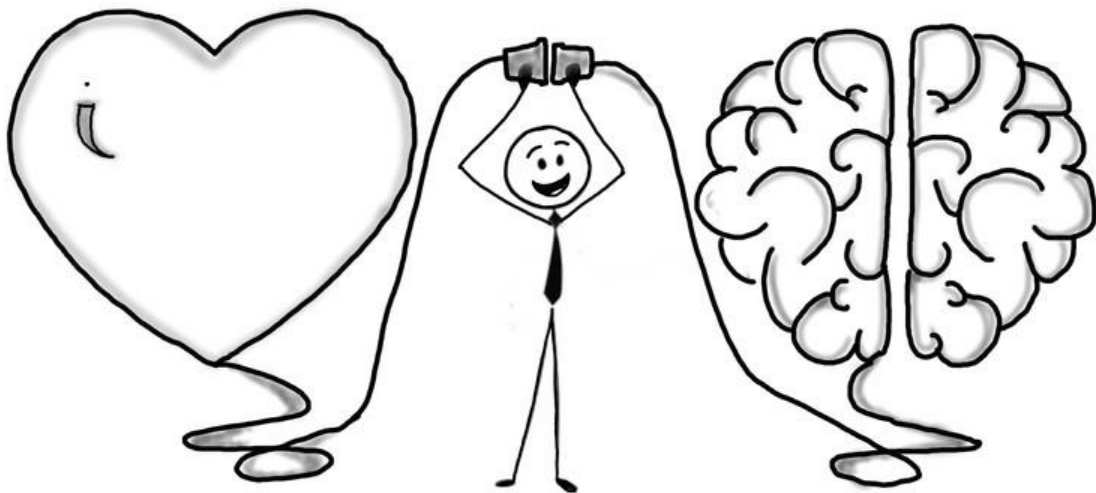
La inteligencia emocional es una habilidad fundamental para manejar de manera controlada, consiente y asertiva nuestras emociones.

Desarrollar altos niveles de inteligencia emocional nos permite construir relaciones sanas y equilibradas, así como resolver situaciones complejas (García-Bullé, 2021).



Inteligencia emocional y procesos educativos

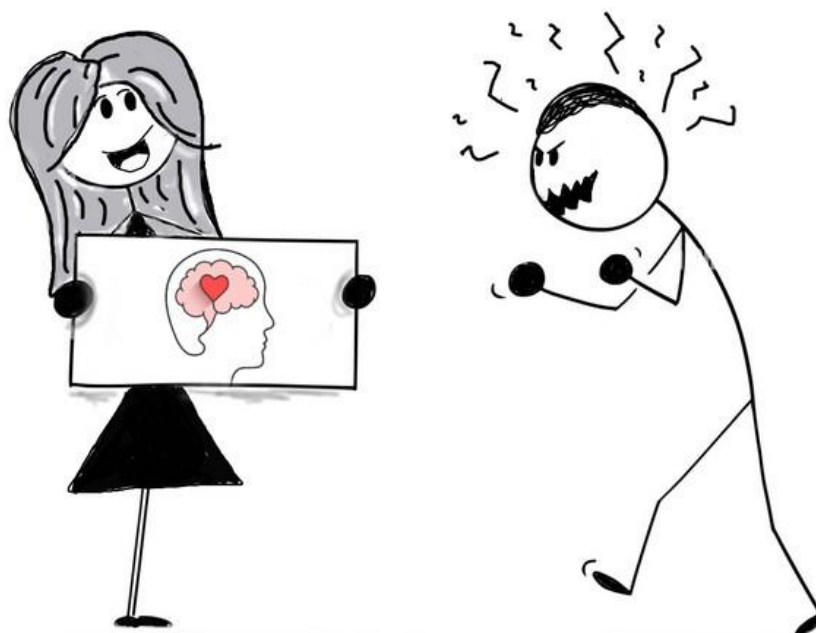
Tal y como lo menciona Conesa (2017), una persona profesional de la educación debe poseer altos niveles de inteligencia emocional, ya que la educación es un proceso de interacción social.



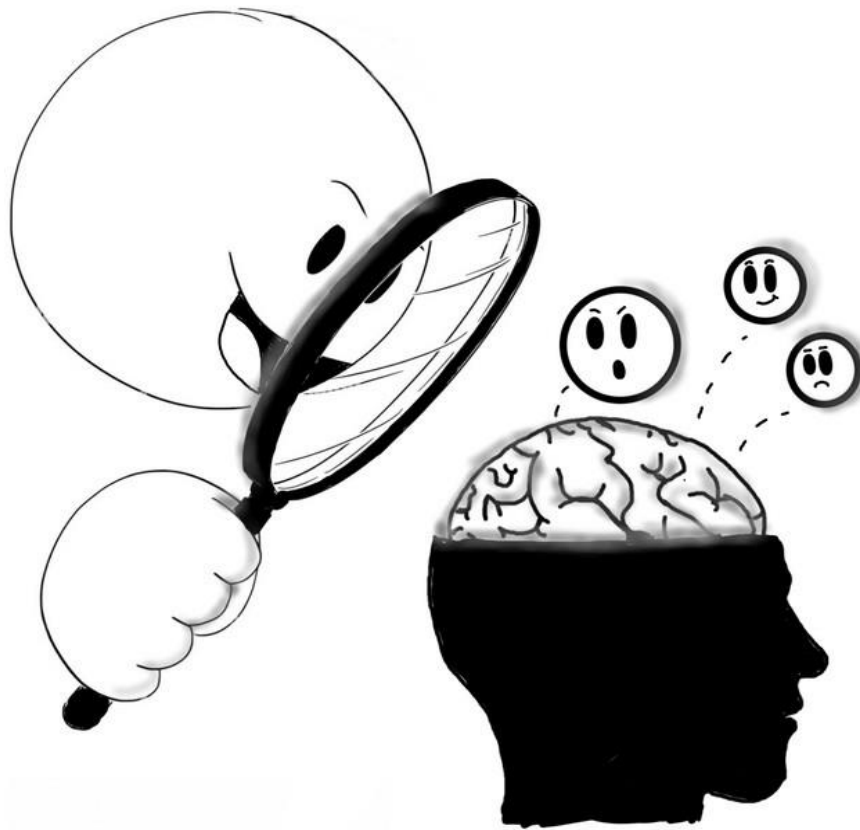
Además...

Algunas situaciones del contexto sociocultural, como, por ejemplo, los problemas de conducta del estudiantado (violencia, Bullying, drogas, entre otros), la falta de apoyo por parte de los padres madres o encargados e incluso la desvalorización que se le da a la profesión docente, en ocasiones afecta el bienestar de estos, siendo indispensable que estos gocen de una sólida inteligencia emocional, de tal manera que el profesorado logre afrontar estas situaciones de la mejor manera.

Es por eso, que se propone a continuación una serie de actividades que contribuyan al fortalecimiento de la inteligencia emocional docente.



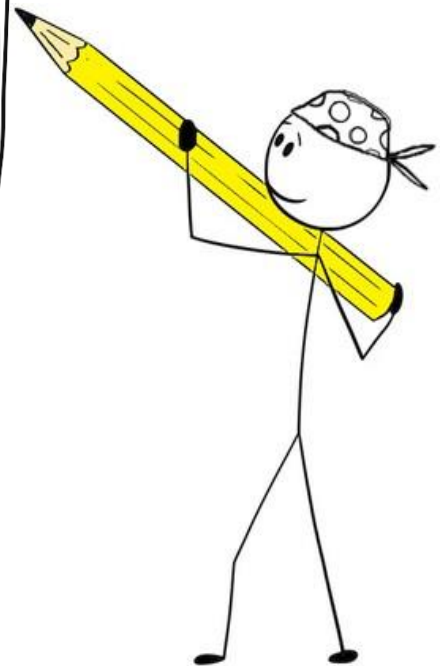
ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



¡IDENTIFICANDO SITUACIONES POSITIVAS!

Se entrega a cada persona una hoja de auto registro, se les indica que deben escribir aquellos eventos que les ocasionan estrés a lo largo de la semana, así como las consecuencias que produjo la situación estresante o en su efecto las sensaciones de relajación.

**ACORDE A LOS
RESULTADOS SE PROPONE
UN PROYECTO PERSONAL
E INSTITUCIONAL PARA
AFRONTAR LAS
SITUACIONES QUE LE
GENERAN ESTRÉS.**



HOJA DE AUTOREGISTRO

Día-hora	Situación estresante	Sensación	Lugar donde se presentó
Día-hora	Situación relajante	Sensación	Lugar donde se presentó

TOTAL DE ESTRESORES:

TOTAL DE RELAJACIONES:

Expresando sentimientos

Lea detenidamente la siguiente historia.

La Historia de la profe Amyra

Amyra es una docente de ciencias naturales, muy apasionada por su trabajo. A lo largo de toda su carrera Amyra se ha destacado por sus clases dinámicas y por su facilidad de explicar temas complejos de una forma sencilla.

Sin embargo, lo que muchos estudiantes no sabían era que Amyra no sabía cómo expresar sus sentimientos y acumulaba cada uno de ellos en su interior. Debido a que no sabía identificar lo que sentía, ni como expresarlo. Amyra podía explotar en cualquier momento.

Cada día perdía ese entusiasmo por su trabajo, ya que se estaba ahogando en sus propios sentimientos, tanto así que el ambiente en el aula era tenso y sombrío. Amyra no tenía ganas de impartir las lecciones, ni de relacionarse con sus estudiantes o colegas.

Un día, un estudiante se acercó a Amyra para comentarle que estaba pasando por un momento difícil. Había perdido a un familiar cercano y estaba teniendo dificultades para concentrarse en sus estudios. Amyra no sabía cómo actuar en esa situación, ni qué decirle, ya que ella no sabía lidiar con sus propios problemas y sentimientos, cómo iba a ser de ayuda para ese estudiante que pasaba por un momento emocionalmente delicado. Amyra solo se quedó mirando al estudiante pensando en dos posibles formas de afrontar esta situación.

Forma 1

Ser indiferente con la situación del estudiante, hablarle de una forma muy “cortante” y al final decirle que ella también tenía problemas, que buscará a alguien más a quien realmente le importará lo que él estaba sintiendo, porque ella no sabía cómo lidiar con sus sentimientos, mucho menos iba a saber cómo ayudarlo a él con esa situación, que por favor se retire del aula.

Forma 2

Ser empática a pesar de la tormenta que llevaba en su interior, comentarle al estudiante que también había vivido una situación similar en el pasado y que entendía lo difícil que podía ser. Brindarle todo el apoyo que necesitara y estar allí para ayudarlo en lo que pudiera y siempre estar dispuesta a escucharlo.



Reflexione

¿Usted en el lugar de Amyra qué forma elegiría para afrontar dicha situación?

¿Cree que es importante expresar nuestros sentimientos y por qué?

En su rol de docente ¿Por qué es importante desarrollar la inteligencia emocional?

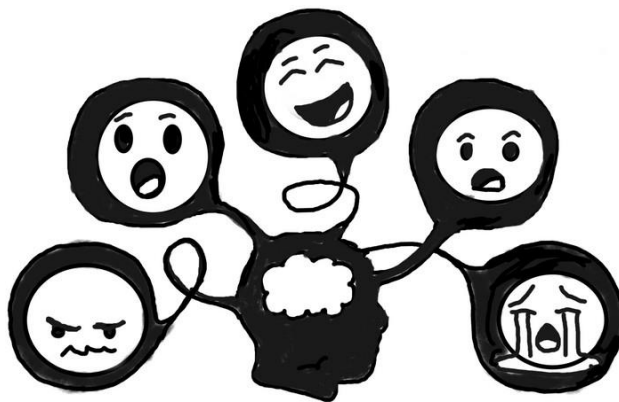
¿De qué otra forma hubiera actuado usted, si estuviera en el lugar de Amyra?



Conclusiones de la actividad

Es importante sentir, expresar y controlar nuestras emociones y sentimientos, ya que nos permite tomar mejores decisiones y responder de manera más efectiva a diferentes situaciones cotidianas. Además, nos ayuda a comprender mejor los sentimientos de otras personas, lo que contribuye a mantener relaciones más saludables.

Por lo tanto, desarrollar la inteligencia emocional nos ayuda a tener una vida emocionalmente saludable, lo que repercute de forma positiva en el ámbito profesional y personal.



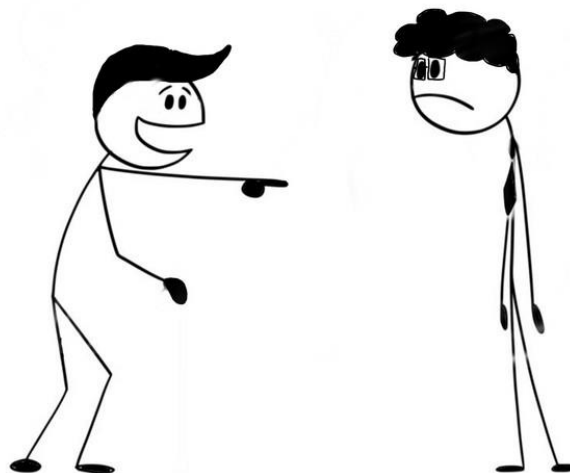
Identificando mis habilidades y cualidades positivas

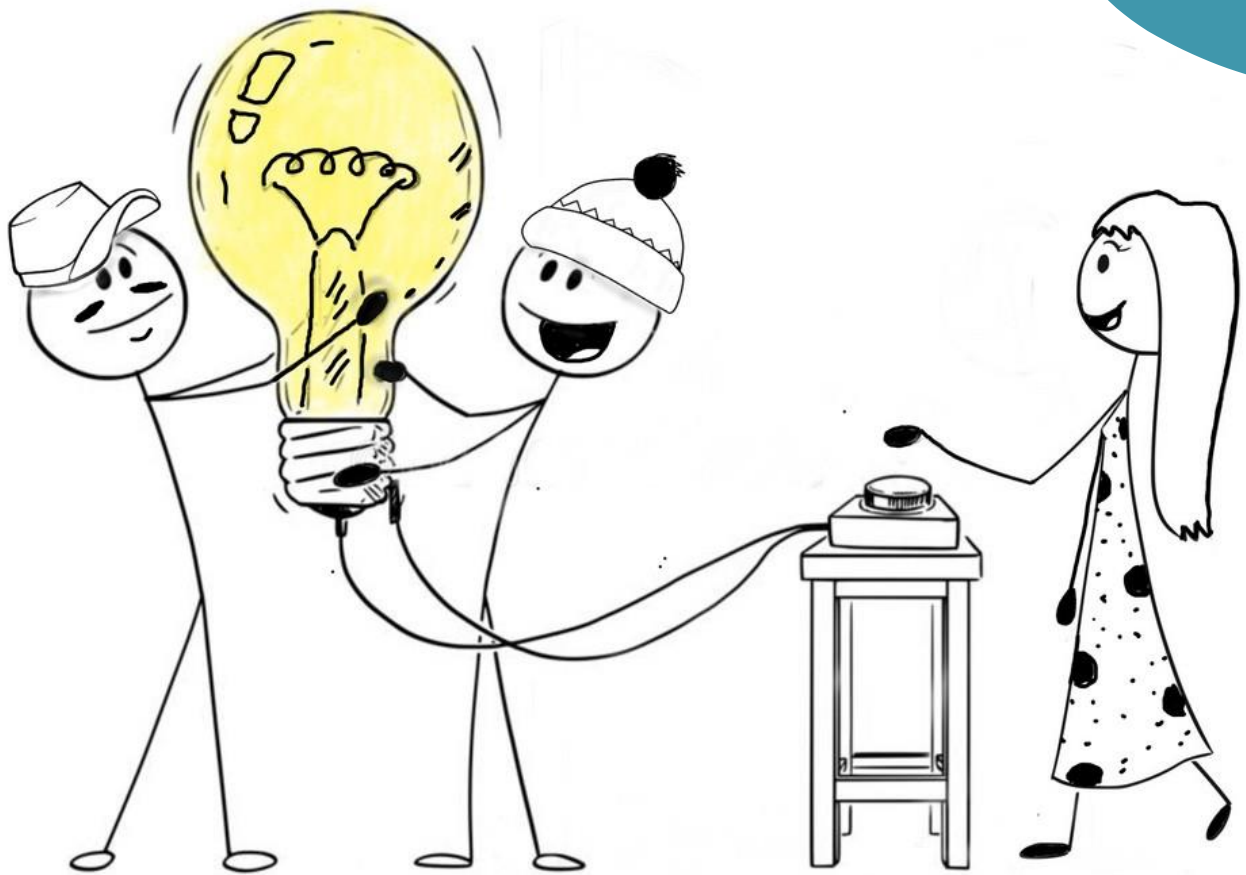
CUALIDADES

Por favor identifica y anota ocho cualidades o virtudes



Por lo general a las personas, les es más fácil identificar defectos. Si lograste hacerlo tienes buena autoestima.

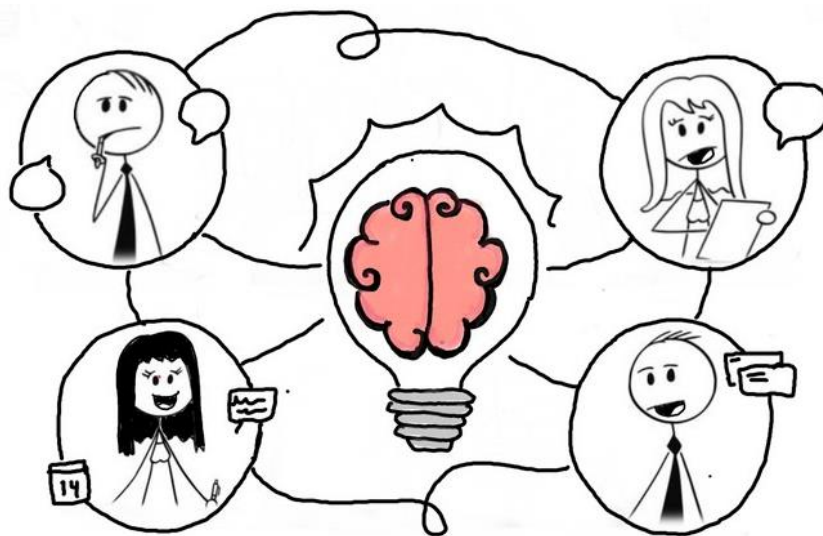




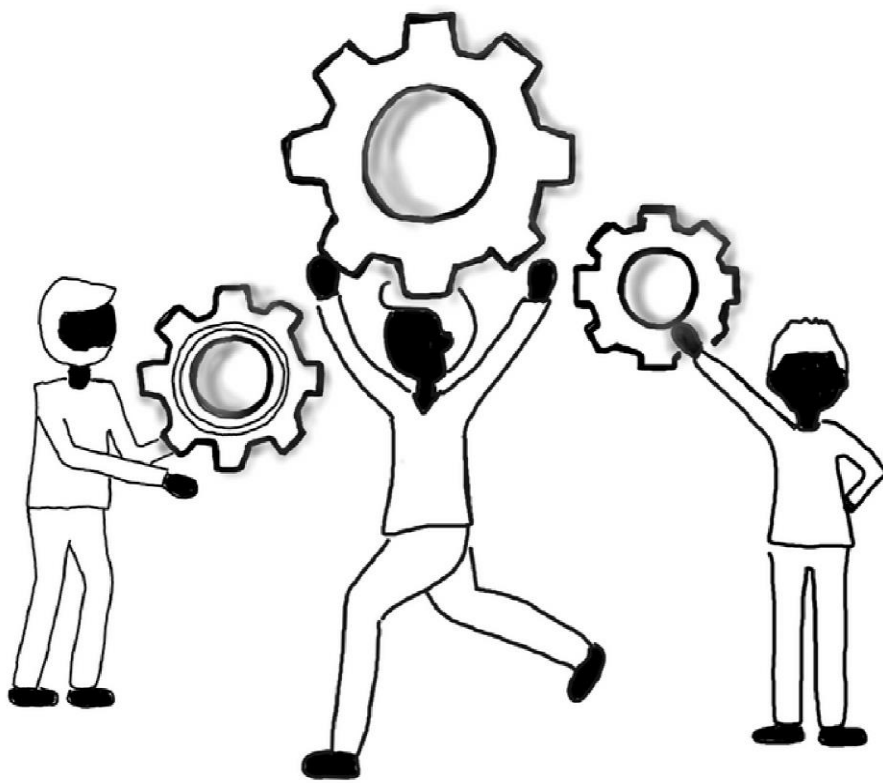
CONSEJOS Y ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL CLIMA LABORAL

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE UN BUEN CLIMA LABORAL?

- Baja deserción laboral.
- Mayor realización personal y profesional.
- Actitud positiva en el trabajo.
- Diversidad de ideas e innovación.
- Ayuda a las personas trabajadoras a adaptarse a sus roles y responsabilidades laborales de manera más fácil y efectiva.
- Fomentar conversaciones efectivas y el intercambio de ideas entre las personas trabajadoras miembros del equipo.
- Mayor compromiso con las labores (Delgado et al., 2020).



Actividades para mejorar el trabajo en equipo



¡A ESCRIBIR Y ADIVINAR!

CÓMO JUGAR

Este juego consta de dos etapas:

Inicialmente a todas las personas se les pegará en la espalda una hoja en blanco. Posterior a eso, las personas jugadoras deben ir anotando en la hoja de cada uno de sus compañeros(as) cualidades.

Luego de que todos hayan hecho sus anotaciones, se procede a realizar la segunda etapa del juego. Esta consiste en que cada participante debe adivinar lo que sus compañeros(as) le escribieron por medio de charadas.

En el desarrollo de las charadas, las personas solo pueden preguntar, cuyas respuestas solo pueden ser "sí" o "no".

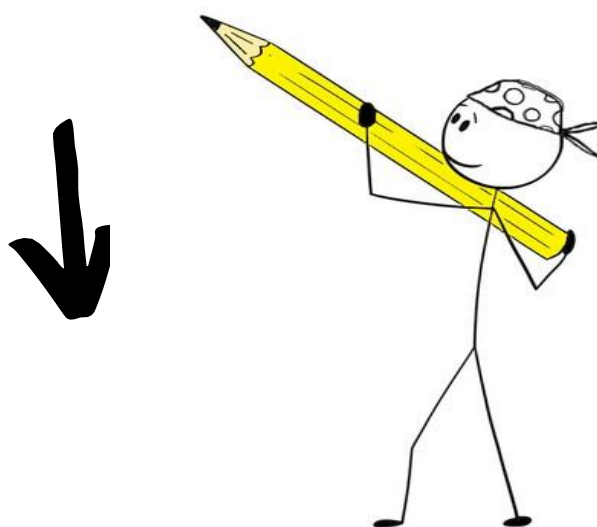


¿POR QUÉ JUGAR?

Esta actividad se enfoca en aprender a destacar los aspectos positivos de las personas a pesar de las diferencias que se puedan tener. De igual manera fomenta la comunicación, el trabajo en equipo y la sana convivencia.

¡IDENTIFICANDO ESTRESORES!

En esta actividad la persona facilitadora solicita a los participantes que formen grupos de cinco personas, cada grupo debe realizar una dramatización, la misma debe versar sobre situaciones que les generen estrés en el ambiente de trabajo (centro educativo). Una vez realizada la presentación él o la facilitadora anota estresores en la pizarra, para luego ser comentados en plenaria.



Luego la persona facilitadora le entrega a cada uno de los grupos formados anteriormente papeles que tienen escrito diversas fuentes de estrés, las cuales deben clasificar en ambientales, familiares, personales, laborales e interpersonales pegándolos en la pizarra debajo. Con ayuda del (la) guía, se revisan y comentan.

LA PAPA DINÁMICA

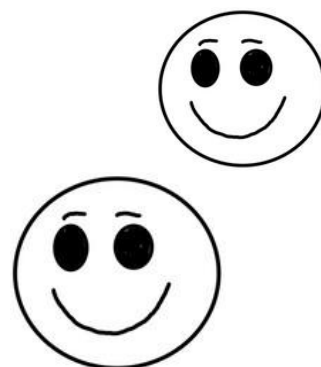
¿CÓMO JUGAR?

El objetivo de este juego es que las personas participantes se conozcan entre sí en un ambiente recreativo.

El juego consiste en que todas las participantes deben formar un círculo y jugar el tradicional juego "papa caliente". Mientras la música se reproduce los participantes deben ir pasando de mano en mano un objeto.

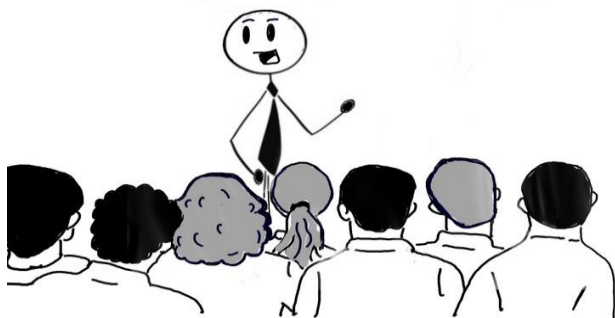
En el momento en que la música se detenga la persona que tenga la pelota debe decir dos verdades y una mentira de sí mismo. Los compañeros realizan preguntas para determinar cuáles son las dos verdades y cuál es mentira. Para aquellas personas que al detener la música tengan el objeto y ya hayan participado, se les propone realizar otra actividad.

En una cajita habrá papelitos con retos, por ejemplo "diga un trabalenguas", "baile" "cante", "diga una bomba", "imite el sonido de un animal". De esta manera, las personas que ya participaron podrán continuar jugando.



¿POR QUÉ JUGAR?

Esta actividad es ideal para que las personas participantes se conozcan entre sí y establezcan entre ellos buenas relaciones.



¡GUERRA DE ACCIÓN!

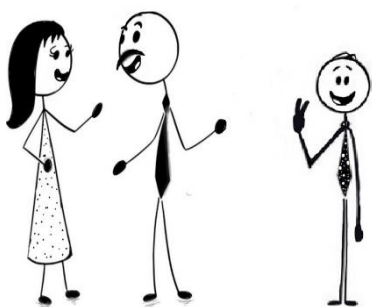
CÓMO JUGAR

Se les solicita a las personas participantes que conformen equipos de tres o cuatro personas. Se les solicita que elijan una escena de su película favorita o algún cuento de su interés (por ejemplo: Caperucita roja, Los tres cerditos, Blancanieves, entre otros).

Posteriormente, a cada equipo se les brindará diferentes materiales (cartulina, marcadore, papel cebolla, cinta, un pedazo de tela, entre otros) de manera que cada equipo construya los accesorios y disfraces que crean necesaria para el desarrollo de su obra.

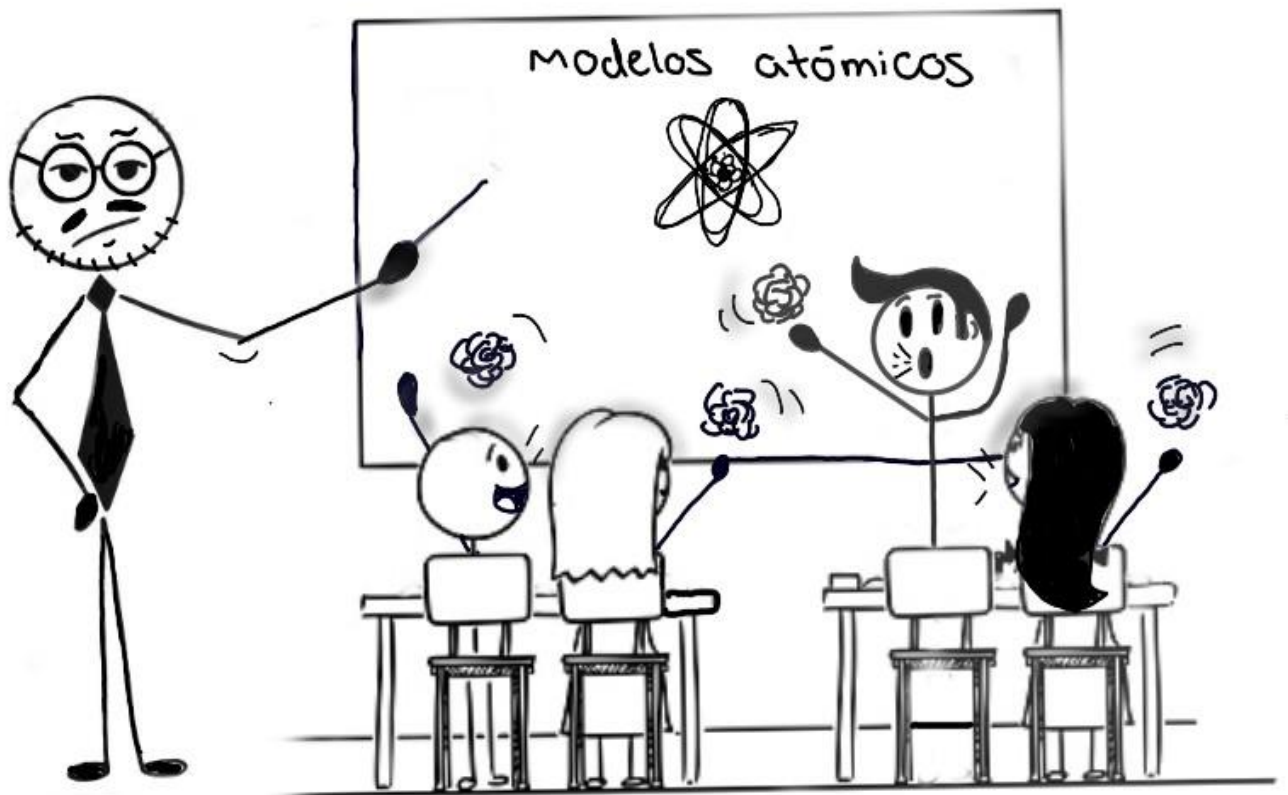
Para ser objetivos, se selecciona unas personas que funjan como jueces de cada equipo para elegir al ganador.

El equipo ganador podrá imponerle un "consecuencia" a los otros grupos (por ejemplo, que hagan una coreografía, que canten una canción, que imiten a un animal, entre algunos).



¿POR QUÉ JUGAR?

Esta actividad permite fomentar el trabajo en equipo y la vinculación entre los miembros.

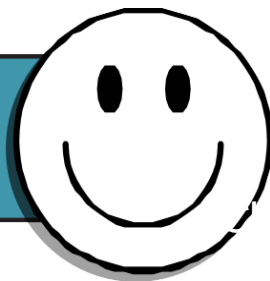


CONSEJOS PARA MEJORAR RELACIÓN CON EL ESTUDIANTADO

El vínculo entre educador y educando es importante, ya que las actitudes de las personas docentes tendrán una influencia fundamental en la capacidad de aprender de la persona estudiante, sin embargo en ocasiones la relación entre educadores y educandos resulta ser un obstáculo en el proceso enseñanza aprendizaje (García-Rangel et al., 2014), generando un clima desfavorable para la persona docente, lo que puede conllevar al estrés laboral, que a su vez puede desencadenar procesos psicosomáticos relacionados con la salud mental (Bannda-Quispe et al., 2020).



3 TIPS



PARA TENER UNA BUENA RELACIÓN EL ESTUDIANTADO

LA VOZ

Utiliza un tono de voz adecuado.

Cada persona debe prestar atención al que habla y hablar uno a la vez.

Hable dirigiéndose a todas las personas.

ACTITUD CORPORAL.

Otro factor para ganarse el respeto de las personas estudiantes es la actitud corporal:

Gesticular adecuadamente, complementar con movimientos sobrios. Estar atento al trabajo de todas las personas, moverse por diferentes lugares.

Cambiar el tono de voz, para mantenerla atención.

EMPATÍA

Ponerse en el lugar del otro es fundamental, se debe escuchar siempre antes de juzgar.

Moll, (2013)



CAPÍTULO V

RECOMENDACIONES

AL MINISTERIO DE EDUCACIÓN
PÚBLICA E INSTITUCIONES
EDUCATIVAS

RECOMENDACIONES AL MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA COSTARRICENSE

- ◆ Promover la capacitación del profesorado en lo referente al Síndrome de Burnout, sus signos, síntomas y los factores que influyen en que este pueda presentarse. Del mismo modo, se debe proporcionar a las personas educadoras estrategias enfocadas en la prevención y afrontamiento del síndrome, de modo que el profesional en docencia cuente con una serie de herramientas, de las cuales el profesional pueda apoyarse en caso de llegar a percibir algún tipo de síntomas relacionados con el padecimiento del Síndrome de Burnout.

RECOMENDACIONES AL MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA COSTARRICENSE

- De igual forma, se recomienda reorganizar la carga administrativa que se le asigna al educador, mediante la implementación de un plan o protocolo que permita reducir o facilitar los aspectos burocráticos o las tareas administrativas como informes, uso de las plataformas educativas, comisiones, entre otras, de manera que se evite la sobrecarga laboral docente, priorizando los procesos educativos dentro y fuera del aula.

RECOMENDACIONES AL MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA COSTARRICENSE

- Además, debido a que la atención a las Necesidades Educativas Especiales (NEE) resultó ser un estresor importante para los docentes participantes de la investigación realizada por los presentes autores, se sugiere investigar el proceso de diagnóstico de las NEE desde la primaria, con el fin de mejorar la calidad educativa que se le brinda a las personas estudiantes con estas necesidades durante toda su formación educativa, procurando que este diagnóstico no perjudique el proceso de enseñanza aprendizaje de la persona estudiante.
- De igual manera, se debe contemplar que para que las NEE sean abordadas correctamente, se debe brindar un mayor apoyo hacia las personas docente a partir del asesoramiento de un profesional en educación especial, o bien mediante la reducción del número de estudiantes por aula, con el propósito de que los profesionales en educación logren brindar una atención más individualizada a aquellos estudiantes que así lo requieran.

RECOMENDACIONES AL MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA COSTARRICENSE

- Así mismo, se resalta la importancia de que, las personas educadoras sean tratadas como un ser humano integral, por lo que se recomienda, de forma general, que desde la administración de los centros educativos se elabore un plan estratégico con el fin de abordar las necesidades e inquietudes del profesorado, y de esta forma desarrollar capacitaciones de acuerdo con sus necesidades.



RECOMENDACIONES A LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS COSTARRICENSES

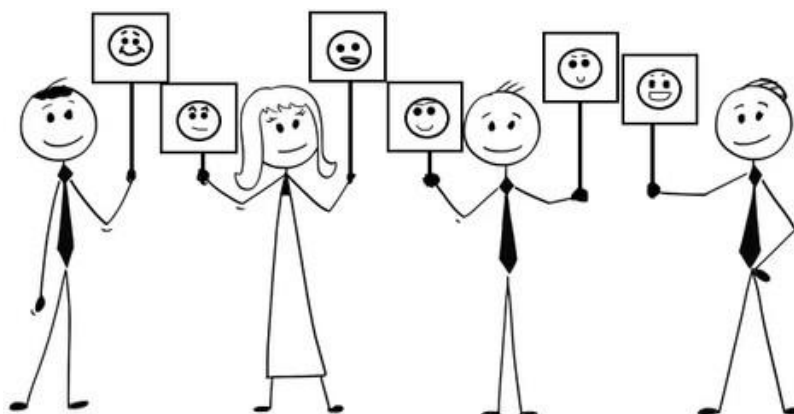
- Promover la práctica de actividades recreativas al aire libre y espacios de reflexión que le permitan a la persona educadora cambiar de ambiente, liberar tensión y compartir entre colegas como elemento importante de prevención del síndrome.
- Solicitar la colaboración de los profesionales en psicología, orientadores y psicopedagogos que laboren en cada una de las instituciones educativas para ayudar a prevenir el Síndrome de Burnout en el profesorado mediante el tratamiento e implementación de estrategias que prioricen la salud biopsicosocial de las personas docentes de la institución. Desde otro punto, es importante el acompañamiento y apoyo de estos profesionales en la atención a las situaciones que requieran la aplicación de protocolos de manera que el profesorado no tenga que afrontar estas solo.

RECUERDA...



En los últimos años, debido a las altas demandas sociales, el Síndrome de Burnout se ha convertido en una problemática mundial. Este síndrome ha provocado un incremento significativo en conflictos laborales y familiares (Hernández et al., 2021).

Dicha problemática actualmente está presente en los educadores costarricenses, por eso no debemos olvidar que, la salud mental es fundamental para el bienestar biopsicosocial del ser humano, por tanto, priorizarla en la persona docente no solo produce bienestar integral, sino que repercute directamente en los procesos de enseñanza y aprendizaje de la persona estudiante, por lo que se invita a toda la comunidad educativa a que investiguen, divulguen, compartan y reflexionen respecto de, esta enfermedad laboral. El cambio es ahora, mañana podría ser muy tarde.



Referencias

- Bannda-Quispe, O., Salas-Sánchez, R., Castillo-Saavedra, E., Arroyo-Rosales, E., y Carbonell-García, C. (2020). Estrés laboral y clima organizacional en docentes peruanos. *MediSur*, 18(6), 1138-1144. <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v18n6/1727-897X-ms-18-06-1138.pdf>
- Borja, A. (31 mayo, 2021). *6 actividades para calmar la ansiedad*. Cláritas Instituto Psicológico. <https://institutoclaritas.com/6-actividades-para-calmar-la-ansiedad/>
- Conesa, S. (13 de diciembre, 2017). La inteligencia emocional en el profesorado. *Un desarrollo necesario para la praxis educativa*. Campus Educación Revista Digital Docente. [Blog]. <https://www.campuseducacion.com/blog/revista-digital-docente/la-inteligencia-emocional-profesorado/>
- Del Bosque, D. (13 de agosto, 2022). *Personalidad y estrés*. Parentepsis <https://www.parentepsis.com/personalidad-y-estres/>
- Delgado, S., Calvanpón, F., y Cárdenas, K. (2020). El estrés y desempeño laboral de los colaboradores de una red de salud. *Eugenia Espejo*, 14(2), 11-18. <https://doi.org/10.37135/ee.04.09.03>
- Escudero, M. (15 julio, 2019). *Distorsiones cognitivas más comunes*. Centro Manuel Escudero Psicología clínica y Psiquiatría <https://www.manuelescudero.com/distorsiones-cognitivas-mas-comunes/#:~:text=Es%20la%20tendencia%20a%20pensar,una%20raz%C3%B3n%20objetiva%20y%20relevante.&text=Este%20pensamiento%20suele%20ir%20acompa%C3%B1ada,%2C%20%E2%80%9Ctodos%E2%80%9D%2C%20etc.>
- Esteras, J., Chorot, P., y Sandín, B. (2014). Predicción de los niveles de burnout en los docentes: Factores protectores y de vulnerabilidad. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 19(2), 79-92. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.19.num.2.2014.13059>

- Freudenberger, H. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Hernández, A., Gamboa, A., y Prada, R. (2021). Síndrome de burnout en docentes de educación básica y media en tiempos de crisis. *Revista Boletín Redipe*, 10(9), 472–488. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i9.1455>
- García-Bullé. (8 de Julio, 2021). *¿Qué es la inteligencia emocional y por qué necesitamos enseñarla?*. Instituto para el futuro de la educación. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional>
- García-Rangel, E., García, A., y Reyes, J. (2014). Relación maestro alumno y sus implicaciones en el aprendizaje. *Ra Ximhai*, 10 (5),279-290. <https://www.redalyc.org/pdf/461/46132134019.pdf>
- Hidalgo, L., y Saborío, L. (2015). Síndrome de burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32(1), 119-124. http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014&lng=en&tlng=es.
- Juan-Ulpiano, D., Bustamante-Navarro, C., González-Aracil, J., González-Rubio, J., Martínez-Martínez, L., Paredes-Carbonell, J., y Pitarch-Monzó, C. (2011). *Guía para la promoción de la salud mental en el medio penitenciario*. Ministerio del Interior. Secretaria General de Instituciones Penitenciarias.
- Martínez, J., Regino, Y., y Vergara, M. (2017). Síndrome de Burnout en profesores y su relación con el aprendizaje de los estudiantes de básica primaria de una Institución Educativa Oficial de Sincelejo 2016. *Salud Uninorte*, 33(2), 118-128. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0120-55522017000200118&lng=en&nrm=iso&tlng=es
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). *Evaluating stress. Zalaquett, C.P., y. Wood, R.J. (Eds.), Maslach burnout Inventory*. (3ª ed, pp. 191–218). Scarecrow Education.
- Moll, S. (05 de septiembre, 2013). *5 Consejos para ganarse el respeto de tus alumnos. Aprende, enseña y emociona*. <https://justificaturespuesta.com/5-consejos-ganarse-respeto-alumnos/>
- Otero, J., Mariño, M., Castro, C., Pardiñas, M., Mirón, L., y Ponte, D. (2011). *Estrés laboral y burnout en profesores de enseñanza secundaria*. Díaz de Santos.
- Pereyra, C., Ofman, S., Benassi, M., y Cofreces, P. (2014). Patrón de conducta Tipo A y factores clínicos de riesgo en la Enfermedad Coronaria. Un

estudio en pacientes coronarios masculinos. *Psico logos*, 24(3), 87-103.
<https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/30524>

Rosales-Fernández R. (2014). *Estrés y salud*. [Tesis doctoral, Universidad de Jaén].<http://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/952>

Rodríguez-Martínez, M., Tovalín-Ahumada, J. H., Gil-Monte, P. R., Salvador-Cruz, J., y Aclé-Tomasini, G. (2018). Trabajo emocional y estresores laborales como predictores de ansiedad y depresión en profesores universitarios mexicanos. *Información Psicológica*, (115), 93–106.
<https://doi.org/10.14635/IPSIC.2018.115.11>

Trejos, R. (2020). Estudio acerca de los factores desencadenantes del síndrome de quemado en las cuatro escuelas y el Sistema de Estudios de Posgrados de la UNED. *Revista Electrónica Calidad En La Educación Superior*, 11(2), 214 - 260. <https://doi.org/10.22458/caes.v11i2.3341>



UNA PROPUESTA HECHA POR DOCENTES, PARA DOCENTES



Esta edición “Propuesta de Prevención del Síndrome de Burnout en Docentes”, tiene como objetivo apoyar a las personas docentes a prevenir y manejar el Síndrome de Burnout en el entorno educativo. Este documento surgió como producto de un trabajo final de graduación de la Licenciatura Enseñanza de las Ciencias Exactas y Naturales, carrera compartida por la División de Educología (CIDE), la Escuela de Ciencias Biológicas, Escuela de Química, Departamento de Física de la Facultad Exactas y Naturales, Universidad Nacional.