



recurso

Planificación estratégica inversa y herramientas digitales orientadas al bienestar docente

Por Nadia Jaramillo
(nadia.jaramillo@oregonstate.edu)

Bienestar es una evaluación personal y subjetiva de la satisfacción individual que uno tiene sobre su vida propia con relación al contexto que le rodea, y que se refleja en la condición física y emocional que presenta una persona (Hernández & Rodríguez, 2002; White, 2008).

En el ámbito académico se puede entender que bienestar docente es el estado de satisfacción con las actividades relacionadas con la docencia, la investigación, la vinculación con la comunidad, la administración y su contexto global, así como también personal. Sin embargo, factores como el agotamiento físico, mental, problemas de salud, excesivo trabajo y necesidades profesionales afectan el balance y el rendimiento laboral (Larson et al., 2019; Vera, Salanova, & Martin, 2010; Walker, 2002).

Tras un proceso de evaluación permanente, las reformas al sis-

tema de la educación superior en Ecuador se enfocan en transformar al docente en impulsor del desarrollo del país a través de su contribución a la investigación científica (Ronquillo, Moreira, & Verdesoto, 2016).

Estas nuevas exigencias, añadidas a las altas expectativas de enseñanza, planificación de los contenidos y tareas administrativas influyen en la salud física, emocional y mental del docente (Ilaja & Reyes, 2016; Mendez, 2017; Sabagh, Hall, & Saroyan, 2018).

Lograr un bienestar físico, mental y emocional requiere realizar cambios no solo en nuestras acciones individuales, sino también cambios estructurales para evaluar la satisfacción profesional y personal.

Así, para cumplir con las innumerables exigencias, los docentes extienden diariamente el tiempo que dedican a las actividades académicas.

La falta de un adecuado descanso mental y físico, el estrés generado por el abrumador proceso de publicación científica, la falta de recursos de apoyo a la docencia e investigación, la vulnerabilidad frente a los procesos de evaluación docente, las expectativas de asegurar la calidad y aprendizaje efectivo de contenidos, la presión por integrar nuevas tecnologías y metodologías, así como situaciones de índole personal, llevan al docente a estados de fatiga extrema o burnout (Álvarez, 2012; Lara Sotomayor, & Pando Moreno, 2014; Sabagh, Hall, & Saroyan, 2018).

Los docentes debemos estar preparados para afrontar estos retos y exigencias, considerándolos

como oportunidades para establecer prioridades, adoptar estrategias de organización y cuidar de nuestra salud física y mental. Investigaciones y prácticas científicas identifican varias estrategias que promueven un cambio al estilo de vida académica.

Una planificación estratégica, por ejemplo, nos ayuda a establecer la dirección de nuestros esfuerzos y fijar metas claras, es decir, organizar nuestras actividades y dar prioridad a aquello que es verdaderamente importante (Gaston, 2019).

Planificación estratégica para la productividad y el bienestar docente

Muchos docentes planificamos nuestras metas a corto, mediano o largo plazo. Sin embargo, no siempre podemos cumplir con todas las actividades que hemos planificado, debido a cambios y exigencias que se imponen desde el entorno en el que laboramos (Gaston, 2019).

Esto puede agudizar la frustración, el estrés y la falta de motivación. Identificar específicamente las metas y los recursos necesarios nos ayudará a ser efectivos en el uso del tiempo, a direccionar nuestros esfuerzos para la consecución de dichas metas e incluso a reflexionar en los procesos y resultados obtenidos (Camp, 2017).

En este artículo describo un modelo de planificación estratégica inversa, tomando en cuenta las sugerencias de Gaston (2019) y el uso óptimo de aplicaciones digitales que pueden llevarnos a crear un balance en nuestra vida profesional y personal. Este modelo de planificación estratégica inversa incluye manejo de proyectos, pro-

Una planificación estratégica, por ejemplo, nos ayuda a establecer la dirección de nuestros esfuerzos y fijar metas claras, es decir, organizar nuestras actividades y dar prioridad a aquello que es verdaderamente importante.

ductividad académica y valoración de la persona.

Manejo de proyectos

Los docentes nos enfrentamos al dilema de cómo establecer un balance y dedicar el tiempo adecuado a lo que es realmente prioritario.

Un colega docente investigador me preguntó: ¿Y cómo estableces las prioridades cuando todo es número uno en la larga lista de actividades y el tiempo no te alcanza para nada? Le respondí que sigo un proceso sistemático y flexible, apoyado de varias aplicaciones digitales. Este proceso consiste en:

- Crear categorías para enseñanza, investigación, servicio o extensión, administrativas y personales.
- Identificar las actividades que son regulares y constantes durante la semana, el semestre o al año académico y listarlas en cada categoría (e.g., horarios de clase, reuniones, fechas límites para registro a conferencias, compromisos personales ya establecidos). Gaston (2019) recomienda planificar cada semana.
- Determinar qué actividad es urgente, el tiempo de ejecución, colaboradores u otros responsables, recursos y otros detalles necesarios para realizarla dentro de cada categoría.

- Agregar estas actividades al calendario, configurar la hora, el lugar, los recursos, añadir colaboradores, fechas límites y hasta una alarma de recordatorio.
- Identificar otras actividades pendientes de realizar durante la semana y que requieren ser planificadas (e.g., tareas de investigación, consultorías, talleres en línea y webinars, personales)
- Agregar estas actividades en el calendario, considerando el tiempo más adecuado en el que estas se pueden llevar a cabo. Gaston (2019) indica que no todo lo que planeamos podrá ser registrado en nuestros calendarios. En este caso, recomienda ser flexibles y ser concientes de no acumular más trabajo de lo que se puede concretar.

Para crear y visualizar de manera más organizada estas prioridades se pueden utilizar herramientas digitales, tales como Word, One Note, Evernote, Google Suite. Otras aplicaciones que nos ayudan a integrar el calendario y tareas colaborativas incluyen Asana, Trello, Evernote, Google Calendar.

Estas aplicaciones digitales ofrecen formatos preestablecidos que facilitan la organización de las actividades. Los docentes también podemos crear nuestros propios formatos de manejo de proyectos que se ajusten a nuestras necesidades y requerimientos.

En mi caso particular utilizo Google Sheets, Outlook calendar y Asana, ya que me permiten colaborar con otros colegas, duplicar



Otras actividades y recursos que los docentes podemos utilizar incluyen grupos de soporte académico e investigación, comunidades profesionales y espacios de trabajo con equipos ergonómicos.

formatos personales, monitorear el avance de cada una de las tareas que realizamos, e integrar las funcionalidades de cada aplicación digital, haciendo mi trabajo más eficiente.

Productividad y eficiencia académica

La docencia y la investigación exigen del docente extensas jornadas de trabajo para planificar y llevar a cabo cada proyecto educativo. Para obtener resultados satisfactorios y evaluar nuestra propia productividad es necesario adoptar medidas que nos permitan mantener un balance y sentir que tenemos el control.

Las actividades académicas exigen del docente una constante actualización profesional, creación de contenidos e instrumentos de evaluación, uso de metodologías innovadoras, e incluso uso de tecnologías emergentes, lo que puede exacerbar estados de ansiedad y afectar la eficiencia de la práctica docente. Varias herramientas digitales ayudan en la creación y administración de tareas de enseñanza-aprendizaje, haciendo el manejo de la clase más eficiente (Lynch, 2017). Es posible

optimizar y reutilizar materiales de aprendizaje, calificación de tareas, organización de listas de clase, visualización de estadísticas de rendimiento e intercambio de recursos con otros docentes.

Además, los docentes pueden utilizar las tecnologías para elevar el estatus del estudiante de consumidor de información a agente activo en su propio aprendizaje. Aplicaciones como Nearpod, Socrative, Google Classroom, TopHat, Edpuzzle facilitan la creación de contenidos interactivos e integrados con sistemas de evaluación automáticos o verificados por el docente, que se pueden reutilizar y adaptar rápidamente.

Estas aplicaciones están disponibles en múltiples dispositivos, haciendo su acceso más universal, incluso cuando no hay conexión a Internet.

Varias de estas aplicaciones pueden ser integradas en la plataformas de aprendizaje y así centralizar los registros de notas (e.g., TEDEd, Moodle, Canvas, Schoology). Las plataformas permiten configurar notificaciones en las versiones de escritorio, así como

en las de dispositivos móviles que alertan al docente sobre la actividad que realizan los estudiantes, y despliegan reportes del rendimiento individual y colectivo de los estudiantes. Estas funcionalidades ayudan al docente en la revisión y planificación de tareas de refuerzo, informes de progreso y notas.

Cabe indicar que el uso de la tecnología en sí no es lo que beneficiará al docente en la optimización de su tiempo y recursos, sino su uso fundamentado en principios pedagógicos que le guiarán en el cumplimiento de exigencias de manera más efectiva.

En mis talleres para docentes utilizo Canvas, Google docs, VoiceThread, y recibo las notificaciones en la aplicación móvil. Las funcionalidades me ayudan a establecer cronogramas para calificación de las tareas, la reutilización de actividades y la actualización de contenidos de manera eficaz.

Las actividades de investigación demandan extenuantes horas de trabajo mental, emocional y físico. Pachego-Vega (2020) enfatiza

que investigar lleva tiempo para pensar, planificar, llevar a cabo el estudio, leer, reflexionar, escribir.

Además, debemos considerar las exigencias que acompañan a la publicación científica (e.g., alta calidad de papers y resultados, procesos de revisión, rechazo) que también afectan el estado emocional y mental del docente. Para la fase de revisión de fuentes bibliográficas, los docentes investigadores pueden hacer uso de herramientas digitales que facilitan la organización y revisión de la literatura.

Por ejemplo, Zotero, Mendeley, EndNote permiten organizar artículos científicos en una estructura de directorios, anotar y seleccionar temas importantes en cada artículo, crear resúmenes, colaborar con otros investigadores, crear citas y referencias bibliográficas automáticamente, usar soporte lingüístico.

Estas herramientas tienen aplicaciones en línea y de escritorio que se sincronizan, ayudando al docente investigador a manejar sus fuentes desde cualquier lugar. Por ejemplo, yo utilizo Mendeley para organizar los artículos, hacer anotaciones críticas de la literatura, e importar directamente en Word las citas y referencias bibliográficas en el formato APA.

Además utilizo la funcionalidad para importar fuentes bibliográficas directamente desde la web a cada directorio en la aplicación.

Valoración del docente

Vivimos en un mundo globalizado donde los cambios sociales y el desarrollo tecnológico impacta cada vez más nuestras vidas. Tomar conciencia de sí mismo, dar-

se tiempo para reevaluar nuestra práctica profesional y tomar acción es indispensable si queremos encontrar un balance, sentirnos con energía, estar motivados y proyectar bienestar en nuestros estudiantes.

Direccionar nuestros esfuerzos hacia la meditación y la atención plena (mindfulness) ofrece beneficios profesionales y personales (Black, 2018; León, Grijalvo, Fernández, & Nunez, 2014). Estos esfuerzos pueden lograrse con o sin herramientas digitales. Las actividades más comunes que no incluyen aplicaciones digitales son el ejercicio físico al aire libre, el descanso, retiros y meditaciones.

Las herramientas digitales y las tecnologías ponibles (wearable technologies) facilitan la auto-meditación guiada, el monitoreo personal de nuestra actividad física diaria y el aprovechamiento de recursos interactivos para aliviar el estrés.

Los usuarios de estas aplicaciones usan la información para auto-manejar su estilo de vida y auto-controlar las actividades que impactan en su salud (Schüll, 2016). Aplicaciones como Calm, Headspace, Aura ofrecen mini sesiones de relajación y control de ansiedad, ejercicios mentales, listas musicales terapéuticas y prácticas para biorretroalimentación.

Sin embargo, es importante considerar un uso adecuado de las tecnologías para evitar efectos negativos en la salud.

Una depuración tecnológica ayuda a reidentificar prioridades y mantener un balance con la vida social digital (Newport, 2019). Fundamentalmente, Newport

sugiere limitar la cantidad de herramientas digitales y utilizar aquellas que den apoyo a las actividades que valoramos y que sean realmente críticas para nuestro desenvolvimiento profesional y personal.

Con una depuración tecnológica retomaremos el control de nuestro diario vivir y cultivaremos una vida alejada del sedentarismo y altamente expuesta al escrutinio en las redes sociales.

Otras actividades y recursos que los docentes podemos utilizar incluyen grupos de soporte académico e investigación, comunidades profesionales que ofrecen espacios para intercambiar experiencias, frustraciones y apoyo (presenciales o en línea), y adecuar los espacios de trabajo con equipos ergonómicos.

Si bien es cierto que el uso de las tecnologías implican gastos adicionales, muchas de las herramientas digitales tienen alternativas gratuitas o licencias para educadores con costos más accesibles.

En mi caso particular, combino recursos no digitales y digitales. Por ejemplo, tengo una “hermana académica”, pertenezco a un grupo remoto de soporte académico-investigación, tengo afiliación a asociaciones profesionales que ofrecen talleres y seminarios de bienestar gratuitos, y uso una aplicación digital de meditación guiada gratuita.

Con mi hermana académica y el grupo remoto de soporte intercambio ideas, mantengo “rendición de cuentas” regularmente sobre el cumplimiento de objetivos, asisto a conferencias y mu-

tuamente revisamos nuestros manuscritos (peer reviews).

Conclusión

La práctica de la docencia, la investigación, la vinculación con la comunidad, así como nuestras vidas personales se entrelazan y generan estados de ansiedad, estrés, e incluso de agotamiento extremo cuando las exigencias, en muchos casos excesivas, sobrepasan lo que el tiempo y los recursos permiten. Lograr un bienestar físico, mental y emocional requiere realizar cambios no solo en nuestras acciones individuales, sino también cambios de mentalidad y cambios estructurales para evaluar la satisfacción profesional y personal.

Cada docente tiene su estilo y preferencia individual para llevar a cabo sus actividades académicas. Mi intención aquí es intercambiar ideas que el docente puede adoptar y adaptar a nivel individual para organizar sus actividades, lograr productividad y cumplir con exigencias a corto, mediano y largo plazo de manera más eficiente. Al sentir satisfacción profesional y personal estaremos en camino hacia un bienestar razonable.

No obstante, lograr bienestar docente no solo involucra al individuo sino a los sistemas y el contexto educativo. Las instituciones educativas –y en particular las de educación superior cuyo enfoque es incrementar productividad y calidad académica– deben integrar programas de bienestar en sus planes estratégicos que tengan en cuenta las necesidades y los intereses específicos de todo su personal (Tapps, Symonds, & Baghurst, 2016).

Referencias

- Álvarez, C. (2012). Riesgo psicosocial intralaboral y “burnout” en docentes universitarios de algunos países latinoamericanos. *Cuadernos de administración*, 28(48), 118-133.
- Black, A. (2018). *Academic Life: What's mindfulness and compassion got to do with it?* [Online webinar]. National Center for Faculty Development & Diversity.
- Camp, H. (2017). Goal setting as teacher development practice. *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 29(1), 61-72.
- Gaston, G. (14 de febrero de 2019). *How to align your time with your priorities* [Webinar]. En NCFDD Webinar Series. Obtenido de: <https://www.facultydiversity.org/webinars/19sundaymeet>
- Hernández, C. F., & Rodríguez, J. A. J. (2002). Bienestar, variables personales y afrontamiento en jóvenes universitarios. *Escritos de psicología*, (6), 85-91.
- Ilaja, B., & Reyes, C. (2016). Burnout y estrategias de inteligencia emocional en profesores universitarios: implicaciones en la salud laboral educativa. *Psicología desde el Caribe*, 33(1), 31-46.
- Lara Sotomayor, J. E., & Pando Moreno, M. (2014). El mobbing y los síntomas de estrés en docentes universitarios del sector público. *Ciencia & trabajo*, 16(49), 43-48.
- Larson, L. M., Seipel, M. T., Shelley, M. C., Gahn, S. W., Ko, S. Y., Schenkenfelder, M., ... & Heitmann, M. M. (2019). The academic environment and faculty well-being: The role of psychological needs. *Journal of Career Assessment*, 27(1), 167-182.
- León, J., Fernández, C., Grijalvo, F., & Núñez, J. L. (2013). Assessing mindfulness: The Spanish version of the mindfulness attention awareness scale. *Estudios de psicología*, 34(2), 175-184.
- Lynch, M. (23 de marzo de 2017). 25 ways that edtech benefits teachers and students. [Blogpost]. Obtenido de: <https://www.thetechedvocate.org/25-ways-that-edtech-benefits-teachers-and-students/>
- Méndez, M. R. C. (2017). La evaluación docente como arma para el acoso laboral y causante del síndrome quemado y estrés en los docentes universitarios del Ecuador. *Yachana Revista Científica*, 6(1).
- Newport, C. (2019). *Digital minimalism: Choosing a focused life in a noisy world*. New York, NY: Penguin.
- Pacheco-Vega, R. (6 de febrero de 2020). *Research takes a lot of time*. [Tweet]. Obtenido de: <https://twitter.com/raulpacheco/status/1225512575548428296>
- Ronquillo Briones, S., Moreira Basurto, C. A., & Verdesoto Velástegui, O. S. (2016). La evaluación docente una propuesta para el cambio en la Facultad de Administración de la universidad ecuatoriana. *Revista Universidad y Sociedad*, 8(2), 125-131.
- Sabagh, Z., Hall, N. C., & Saroyan, A. (2018). Antecedents, correlates and consequences of faculty burnout. *Educational Research*, 60(2), 131-156.
- Schüll, N. D. (2016). Data for life: Wearable technology and the design of self-care. *Bio-Societies*, 11(3), 317-333.
- Tapps, T., Symonds, M., & Baghurst, T. (2016). Assessing employee wellness needs at colleges and universities: A case study. *Cogent Social Sciences*, 2(1), 1250338.
- White, S. C. (2008). But what is well-being? A framework for analysis in social and development policy and practice. *En Conference on regeneration and wellbeing: research into practice*. University of Bradford (Vol. 2425).
- Vera, M., Salanova, M., & Martín, B. (2010). University faculty and work-related well-being: The importance of the triple work profile. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8(2), 581-602.
- Walker, C. J. (2002). Faculty Well-Being Review: An Alternative to Post-Tenure. Post-Tenure Faculty Review and Renewal: Experienced Voices. *American Association for Higher Education*, Washington, DC., 229.