PERÚ | Ministerio de Educación

Formación Docente en Servicio

CARTILLA INFORMATIVA 2 2021

Recomendaciones para el cuidado de la salud del docente en el trabajo a distancia

mejor educación mejores peruan@s

PERÚ | Ministerio de Educación

EL PERÚ PRIMERO

Recomendaciones para el cuidado de la salud del docente en el trabajo a distancia

Estimada(o) docente:

El actual contexto del trabajo en la modalidad a distancia desafía la práctica docente; sin embargo, también ofrece la oportunidad de desarrollar o fortalecer competencias socioemocionales que permitan promover ambientes de convivencia saludable y positivos para el propio docente como para la comunidad educativa.

En este sentido, desde el año 2020 la Dirección de Formación Docente en Servicio (DIFODS) viene articulando esfuerzos con otras direcciones del MINEDU e instituciones y cooperantes-aliadas como MINSA, World Vision Perú, PUCP y UNICEF, con la finalidad de brindar información especializada, orientaciones y pautas para facilitar un mejor desempeño de su rol docente en medio de la emergencia sanitaria provocada por el COVID-19.

Esta segunda cartilla del 2021 presenta un resumen del cuarto webinar, que, al igual que los anteriores, fue abierto a todo público a nivel nacional y transmitido en el Facebook del Portal PerúEduca, así como del Ministerio de Educación del Perú. El propósito es brindar recomendaciones para promover el bienestar socioemocional docente a través del cuidado de su salud en el trabajo a distancia.

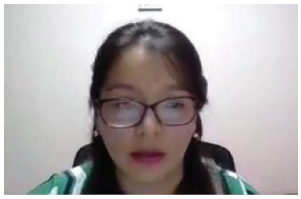
La presente cartilla se organiza en dos bloques: en el primero de ellos, cada ponente dio la oportunidad de responder preguntas preparadas por el equipo de la Línea de salud física y socioemocional, y, en el segundo bloque, se comparten las preguntas y respuestas que surgieron durante la transmisión y fueron absueltas por los ponentes.

BLOQUE I:
Bienestar socioemocional docente: recomendaciones para el cuidado de la salud en el trabajo a distancia

Webinar "Bienestar socioemocional docente: recomendaciones para el cuidado de la salud en el trabajo a distancia". Transmitido el 12.04.21 en FacebookLive del portal PerúEduca, a través del siguiente enlace: **https://web.facebook.com/perueduca/videos/1194911634289018**

Propósito del webinar: brindar recomendaciones para promover el bienestar socioemocional docente a través del cuidado de su salud en el trabajo a distancia.

Los expertos a cargo de la ponencia fueron los siguientes:



Dra. Gisela Nateros Martínez. Médica especialista en Medicina Ocupacional con experiencia en la gestión de riesgos a la salud y prevención de enfermedades ocupacionales en empresas e instituciones. Médica Auditor. Miembro activa de la Sociedad peruana de ergonomía. Actualmente, trabaja en la Dirección de Recursos Humanos del Ministerio de Salud (MINSA).

Psic. José Miguel Lora. Psicólogo, psicoterapeuta y supervisor clínico, con experiencia trabajando en instituciones vinculadas al bienestar emocional. Actualmente, es el supervisor del servicio de contención emocional individual de la estrategia Te Escucho Docente de la Dirección de Bienestar y Reconocimiento Docente DIBRED - MINEDU.

a. ¿Por qué cuidar nuestra salud física en el trabajo a distancia y qué recomendaciones prácticas sugiere a los docentes?

Respuesta médica ocupacional MINSA: Gisela Nateros Martínez

Porque la situación actual de pandemia nos obliga a afrontar nuevas formas de vida, entre ellas, desarrollar el trabajo remoto. Sin embargo, ello podría desencadenar lesiones de tipo musculares y tendinosas por el tiempo que permanecemos frente a la computadora muchas veces en posición estática.

Algunas consecuencias de no cuidar nuestra salud física en el trabajo a distancia

- **Podríamos presentar molestias músculo esqueléticas:**

  - Dolor de espalda
  - Dolores de cuello
  - Adormecimiento en las manos
  - Dolor de hombro
  - Contracturas musculares

- **Problemas en la salud:**

  - Migraña
  - Cefalea
  - Insomnio
  - Estrés, etc.

RECOMENDACIONES

Frente a esto se recomienda:

- **Prácticas ergonómicas** en el espacio acondicionado en casa para la labor diaria

  ¿Qué es la ergonomía? Es la ciencia que estudia la relación entre trabajador, máquina y ambiente de trabajo.

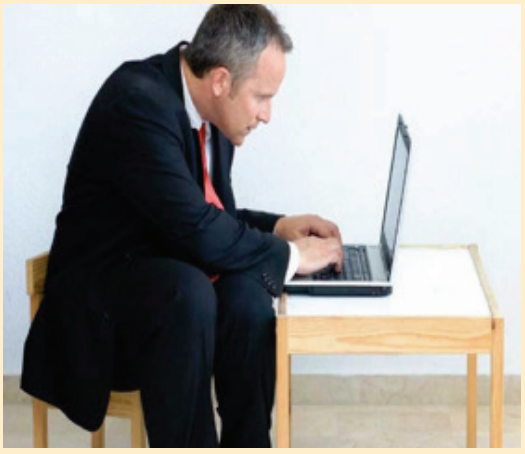
¿Cómo aplico la ergonomía en mi casa o escuela?

Ergonomía ambiental

- Se recomienda contar con fuentes de luz natural que no generen reflejos molestos en el monitor. La ventana se debe ubicar al costado y las luminarias sobre el plano de trabajo para evitar reflejos y deslumbramientos directos.
- Si sientes incomodidad con la luz de la pantalla, utiliza los reguladores de brillo y contraste de la pantalla, hasta que te sientas cómodo para evitar la fatiga ocular.
- Alejado en lo posible de ruidos.
- El espacio de trabajo debe tener una temperatura confortable y estar ventilado.

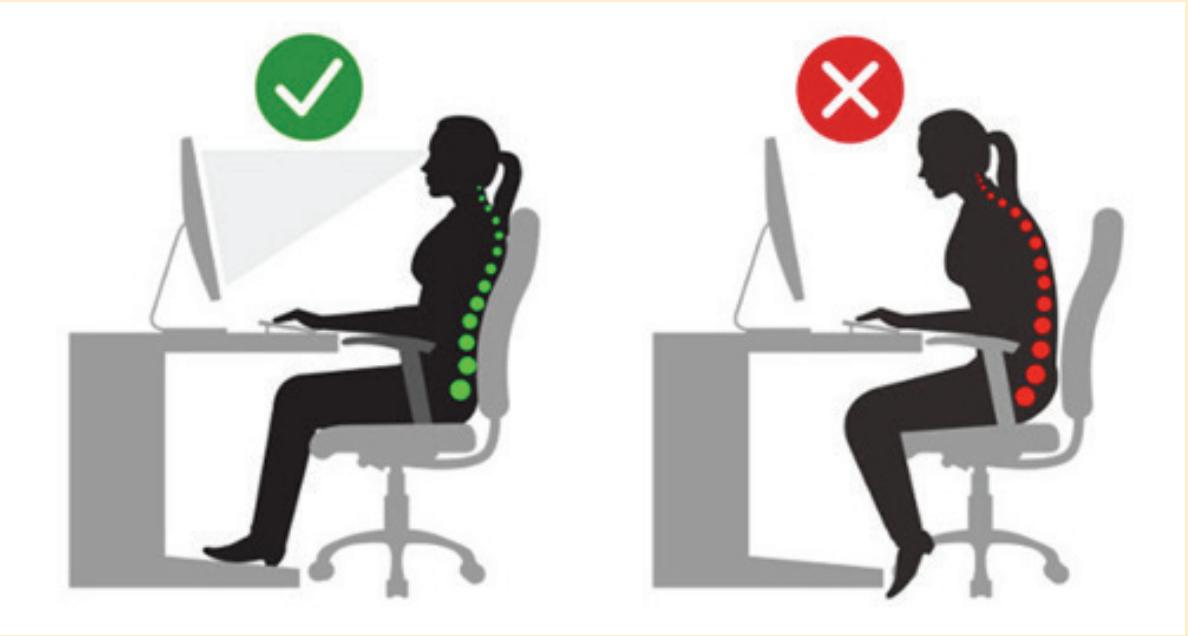
Postura

- El sitio de trabajo escogido debe contar con una mesa y una silla cómoda que nos permita una POSTURA ADECUADA.
- Evitando las posturas forzadas.



Postura correcta

- Trabajar con una postura neutra reduce la tensión de los músculos y articulaciones, con lo cual se reducen los problemas músculo esqueléticos.



Lugar de trabajo en casa

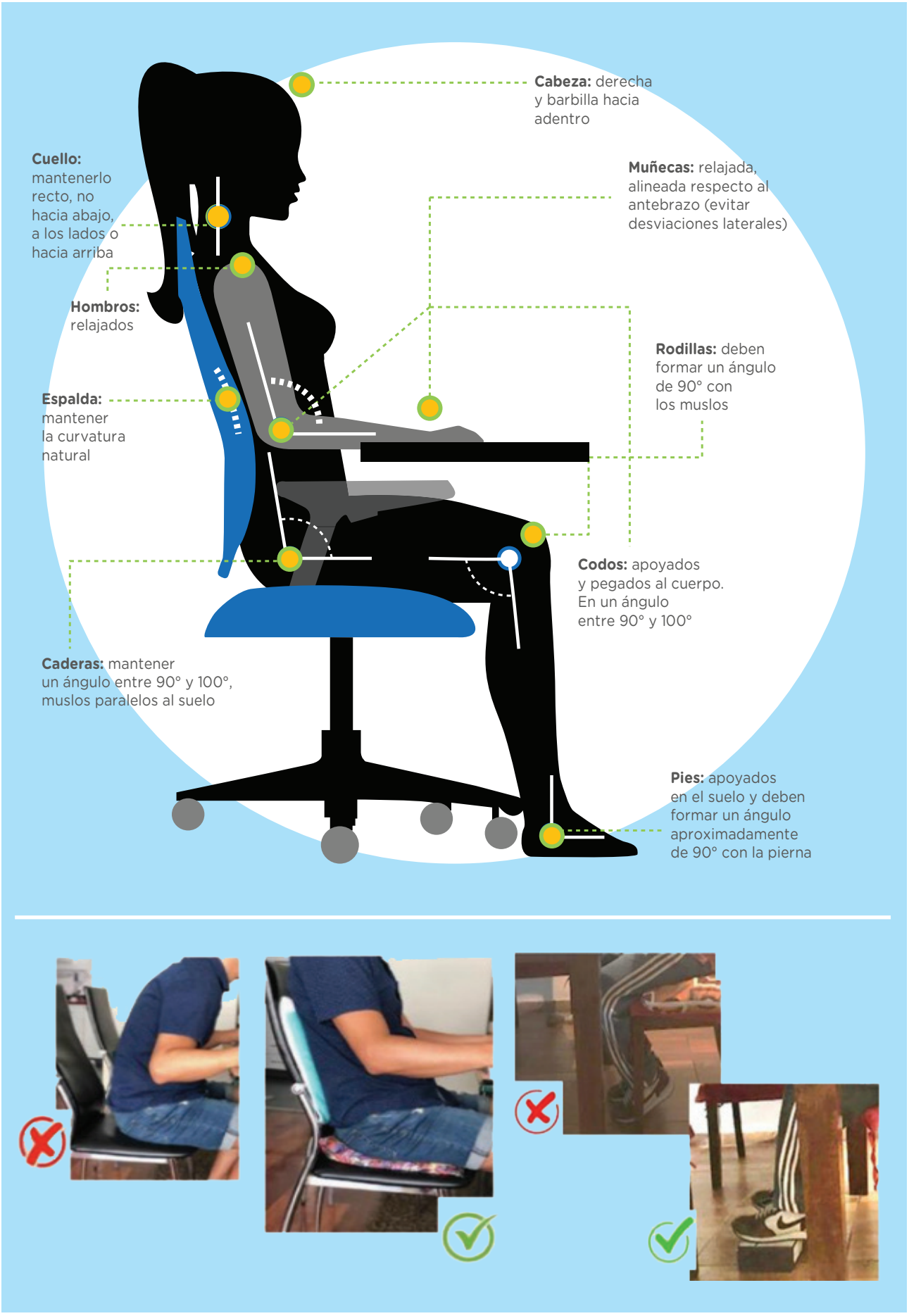
Lo ideal sería disponer en casa del equipamiento con características propias de ocinas como:

- **Una silla** que cuente con respaldo regulable en altura y ángulo de inclinación, asiento regulable en altura y tapiz redondeado, mínimo 5 ruedas, reposabrazos para facilitar cambios de posturas y apoyo para sentarse o levantarse.
- **Mesa de trabajo** de 120 X 80 cm espacio libre para las piernas, de supercie poco reectante y bordes redondeados.
- **Pantalla de visualización de datos** independiente, con ajuste de luminosidad, regulable en altura e inclinación, teclado independiente de la pantalla y ratón que permita su utilización cómoda.

Sin embargo, puede ocurrir que no se disponga de este equipamiento y se tenga que adecuar el puesto de trabajo, empleando una mesa como mesa de trabajo o utilizar sillas que no son de ocina, o bien usar una portátil en cualquier lugar de la casa.

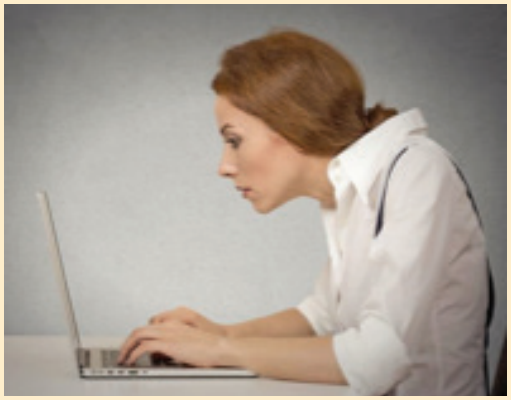
En cualquier caso, se indica recomendaciones para acondicionar el puesto de trabajo de la mejor manera posible a condiciones ergonómicas adecuadas. Situar el puesto en paralelo a ventanas y no de frente o espalda a ellas.

Nota. *Tomado de Guía de buenas prácticas ergonómicas para el trabajo remoto durante el confinamiento por la COVID-19, por* Ministerio de Salud y Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo, 2020.

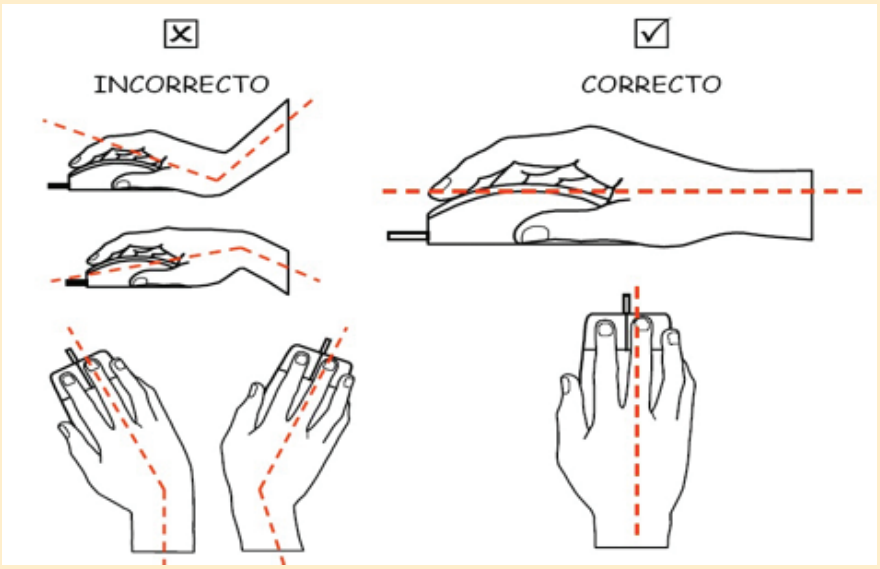


Nota. *Tomado de Guía de buenas prácticas ergonómicas para el trabajo remoto durante el confinamiento por la COVID-19, por* Ministerio de Salud y Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo, 2020.

Altura de pantalla



Uso correcto del mouse



- Importancia de las **pausas activas** antes, durante y al finalizar la labor diaria

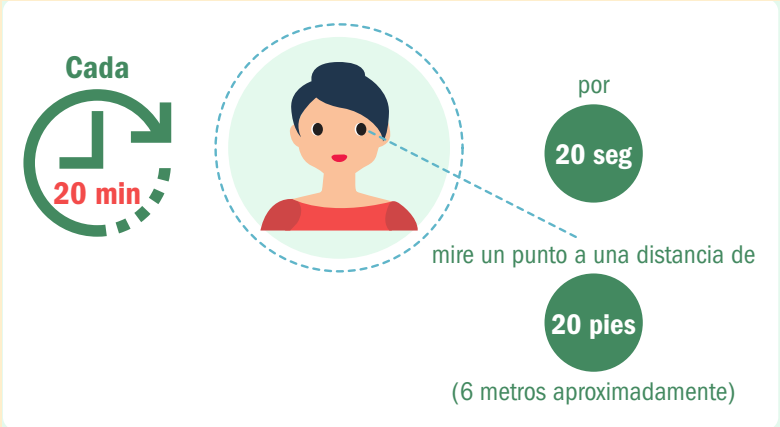
  - Cambios de postura con frecuencia durante la jornada de trabajo
  - Alternando la postura sentada con la de pie y procurando caminar
  - Realizando una pausa activa de 10 minutos cada 2 horas, debe realizar estiramientos y elongación de los músculos de la espalda, cuello, hombros, brazos, manos y piernas

Nota. *Tomado de Guía de buenas prácticas ergonómicas para el trabajo remoto durante el confinamiento por la COVID-19, por* Ministerio de Salud *y* Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo, 2020.

Pausas activas visuales

Ejercicios para la fatiga visual:

- Regla del 20 -20 – 20. Toma un descanso visual cada 20 minutos mirando algo a 20 metros por 20 segundos.
- También puedes cerrar los ojos 20 segundos.
- Parpadear con frecuencia.



Nota. *Tomado de Guía de buenas prácticas ergonómicas para el trabajo remoto durante el confinamiento por la COVID-19, por* Ministerio de Salud y Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo, 2020..

Beneficios de las pausas activas:

- Combate y previene el sedentarismo, estrés, ansiedad y depresión.
- Disminuye la tensión muscular innecesaria.
- Mejora la coordinación, la flexibilidad y resistencia otorgando una mayor movilidad y mejor postura.

  - Importancia de la **alimentación saludable y balanceada**

- Importancia de realizar actividad física diariamente.

  Se recomienda ejercicios mínimo 3 veces por semana, 30 min.

- Importancia de la higiene del sueño

  Descanse cómodo y lo suficiente (entre 6 a 8 horas diarias).

B. En el marco de la modalidad a distancia, ¿qué acciones prácticas recomienda para una mejor gestión de las responsabilidades laborales y familiares?

Respuesta psicólogo Dirección de Bienestar y Reconocimiento Docente - MINEDU: José Miguel Lora

El trabajo remoto nos ha exigido adaptarnos a realizar múltiples tareas, en la mayoría de los casos a la vez. Trabajar en casa significa estar atenta o atento a lo que sucede, a lo que la familia necesita, a lo que la comunidad educativa necesita y, a veces, no tener un límite claro en los horarios que desarrollamos nuestra jornada laboral. Los límites entre lo personal y laboral se han visto alterados. A esto se le suma lidiar con la incertidumbre de una emergencia sanitaria que lleva más de 1 año y que aún sigue influyendo en la forma en la que trabajamos, socializamos y vivimos nuestro cuidado personal.

Entonces, podemos decir que nos encargamos de hacer muchas tareas a la vez como supercomputadoras.

Para estas enormes computadoras que procesan muchos datos a la vez, uno de los componentes más importantes es el sistema de refrigeración. Sino toda esta gran maquinaria se malogra. Lo mismo sucede con nuestro cerebro **cuando nos hacemos cargo de múltiples tareas sin darle un adecuado cuidado** o refrigeración, **desarrollamos estrés**. El estrés prolongado nos quita habilidades como la concentración, afecta la memoria, el estado de ánimo, nos vuelve irritables o desmotivados. Por ello, es importante que usemos las pausas activas, como se ha mencionado previamente, y emplear otros métodos.

Para ello, podemos recomendar **4 claves para desarrollar un adecuado** autocuidado que nos permita adaptarnos mejor a nuestro trabajo y nuestra vida personal. Unicef nos apoya con algunas recomendaciones:

a. **Ajustar las expectativas de lo posible.** Revisar con calma las responsabilidades y tareas que tenemos en conjunto los miembros de la familia y hacer una planificación realista. Por ejemplo, no organizar las compras el día con mayor carga de trabajo. Seguramente, no lo haremos perfecto ni cumpliremos con todo, pero está bien, esta es una situación excepcional. Recuerden que debemos realizar nuestro trabajo,

cuidar la salud de la familia, ver las tareas del hogar, resolver el abastecernos de comida y otros, cuidar de los hijos (quienes los tenemos), manejar la incertidumbre. Nos sirve establecer horarios, cuadros Excel, papelógrafos, todo lo necesario para poner en escrito nuestra organización.

b. **Organizar de forma realista los tiempos que puedes destinar al trabajo y familia.** Es importante definir momentos para estar disponible y presente afectivamente en casa, y comunicarlo a la familia.

   Estamos muchas horas concentrados en el trabajo, pero debemos combinarlos con pausas para cuidarnos (como las pausas activas) y poder estar presentes en casa. Funciona mucho tener esto por escrito.

c. **Establecer acuerdos de convivencia familiares y rutinas.** Es importante pasar tiempo solos en compañía de otros y pasar tiempo compartido, además, proponer actividades en conjunto, en familia, tanto lúdicas como de responsabilidades. Por ejemplo, se puede organizar un día de limpieza en casa donde todos se encarguen de algo dentro de sus capacidades. También es importante que las tareas del hogar estén distribuidas de forma equitativa. Esta es una buena oportunidad para apoyarnos como familia en la medida de nuestras capacidades.

d. **Cuidar tus relaciones.** Las relaciones familiares nos brindan seguridad y calma, y son potentes reguladores de las emociones. Podemos comenzar preguntándonos cómo cultivar relaciones seguras en casa. La escucha empática, la comunicación, el afecto y los límites claros (darse un tiempo para conversar en familia sobre las responsabilidades cada tanto) nos pueden ayudar a ello (por ejemplo: ¿hasta qué hora trabajo y paso tiempo en familia?, ¿hasta qué hora usamos equipos electrónicos y conversamos?).

   Desde *Te escucho docente* (**https://autoayuda.minedu.gob.pe/teescuchodocente/**), estamos convencidos de que nuestros docentes pueden organizarse y ser responsables, que tienen una gran calidad humana, son muy hábiles e inteligentes y con una buena capacidad para afrontar lo adverso. Por eso, brindamos una recomendación más que nos ayudará a luchar para que el estrés no afecte nuestra organización:

> La gratitud: A veces nos olvidemos de reconocernos y reconocer los logros y esfuerzos, por “pequeños” que sean. Está comprobado que la gratitud y centrarnos en lo positivo nos vuelve menos autocríticos, potencia emociones positivas y nos ayuda a enfrentar mejor las negativas, así como el estrés, la depresión y la ansiedad. Los invito a utilizar la herramienta **Diario de la gratitud**. Permitirá elevar su ánimo y reducir el estrés.
>
> Pueden guiarse de la ficha adjunta, colocando la fecha y respondiendo todos los días cada una de estas preguntas en el cuaderno que hayan designado para su diario:

Lunes 12 de Abril

El día de hoy agradezco:

El día de hoy valoro que en mi familia:

El día de hoy valoro en mi trabajo que:

C. ¿Qué estrategias prácticas recomienda a las y los docentes para desarrollar con sus estudiantes y familias con respecto al cuidado de la salud para el bienestar socioemocional?

Respuesta médica ocupacional MINSA: Gisela Nateros Martínez

El rol que desempeñan los docentes es potente para lo promoción de estilos de vida saludable y hábitos que generen bienestar en sus estudiantes y familias. Por ello, se debe principalmente incidir en poder impartir las buenas prácticas ergonómicas para acondicionar su espacio de estudio en casa.

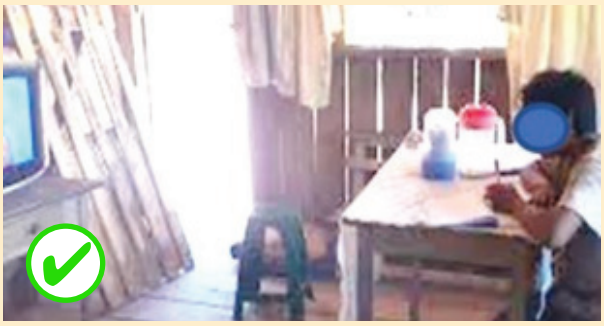
Así, por ejemplo, las alturas y ubicaciones en que se coloquen los muebles, televisores, radios, celulares y pantallas, definirán las posturas que se empleen para estudiar, ya que, dependiendo de la edad de los alumnos y sus estaturas, las pantallas que les queden muy altas pueden hacerles extender el cuello y cansarlos o las pantallas muy grandes pueden dañarles la vista.

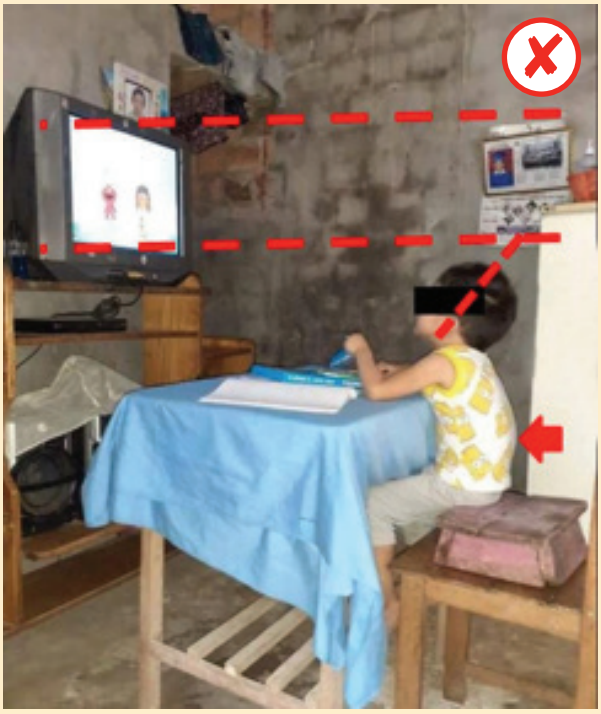
A continuación, se brindan algunas pautas para acomodarse de manera saludable.

Altura del televisor o pantalla

Tengan cuidado con la altura en que colocan el televisor. Si la pantalla se encuentra muy alta los niños más pequeños estarán con sus cabezas levantadas hacia arriba y atrás extendiendo el cuello. Esto genera dolores de cabeza por el exceso de trabajo de los músculos del cuello.

Una opción sería alejar la silla hasta que el ángulo visual le permita ver sin levantar la cabeza.





Recomendaciones Visuales

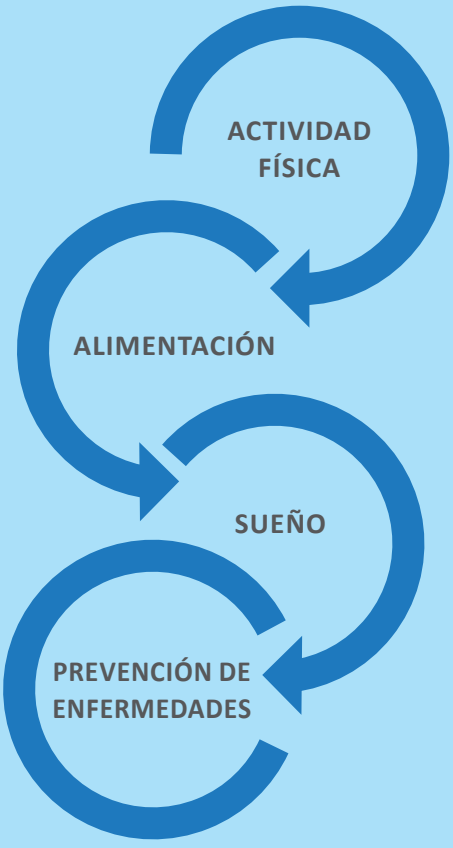
- Lo ideal es que los ojos queden centrados en la pantalla. No debe verse la pantalla con la habitación a oscuras.

- Evitar los reflejos de lámparas, focos o ventanas sobre la pantalla de TV o computador.

Recomendaciones posturales

Procurar usar muebles de acuerdo con el tamaño de los niños. Si no es posible, procurar que la espalda quede erguida, no redondeada hacia atrás, tratando de mantener las formas naturales del cuerpo. Si no llega al piso, completar con cajitas y, si no llega al fondo, con almohadones. Si no tiene respaldar, estimular suavemente la espalda para que se acostumbre a estar en postura erguida y se vayan formando progresivamente sus músculos.

Consejos vitales



Estimular la práctica de actividad física en familia, donde al menos 30 minutos al día todos en casa bailen, corran, hagan aeróbicos, etc.

Una alimentación saludable y balanceada rica en frutas y verduras hará que los niños estén más atentos y capten las lecciones diarias de Aprendo en casa.

Higiene del sueño. Descansar entre 7 a 8 horas en caso de adultos. En niños escolares de 9 a 11 horas.

El objetivo de estas recomendaciones es evitar el sedentarismo, y prevenir el sobrepeso y obesidad. Asimismo, se busca prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión, cáncer, etc., que hacen vulnerables a las personas como en el caso del COVID-19.

Respuesta psicólogo Dirección de Bienestar y Reconocimiento Docente- MINEDU: José Miguel Lora

Es importante recalcar que, cuando se habla de promover o desarrollar bienestar socioemocional, no se espera que las y los docentes deban sumar a su rol docente la labor de psicoterapeutas. Lo que se espera es que asuman una posición de figuras de contención y apego seguro para sus estudiantes, ser sensibles y responsivos ante las necesidades, anhelos, y estados emocionales de los integrantes de la comunidad educativa.

¿Cómo podemos hacerlo?

1. Tener límites, partir del autocuidado y reconocer cómo nos sentimos para promover el bienestar en otros.

   Seguir los siguientes pasos:

1. RECUERDA

FÍSICA
- Cansancio, insomnio
- Dolor de cabeza, disminución o aumento de apetito.
- Dificultad para dormir

EMOCIONAL
- Miedo
- Impotencia
- Tristeza
- Fustración
- Irritabilidad
- Ansiedad
- Duelo

COGNITIVA
- Desconcentración
- Confusión
- Dificultad para tomar decisiones
- Estado de alerta exagerada.

COGNITIVA
- Dificultades para llegar a acuerdos
- Actividades de conflictos previos
- Evitación, distanciamiento

2. IDENTIFICA

¿Cómo te has sentido en estas dimensiones durante la pandemia?

¿Qué sensaciones has experimentado?

¿Por qué crees que te has sentido así?

¿Qué situaciones son las que más te han afectado?

¿Qué cosas te han ayudado a sentir mejor?

¿Has descubierto cosas nuevas en ti?

¿Cómo se ha sentido su hija o hijo, en estas dimensiones durante la pandemia?

¿Qué sensaciones ha experimentado?

¿Por qué crees que se te ha sentido así?

¿Qué situaciones son las que más le ha afectado?

¿Qué cosas le ha ayudado a sentir mejor?

¿Has descubierto cosas nuevas en ella o él?

3. MANOS A LA OBRA

Se busca promover la reflexión familiar, que las familias evalúen cómo se realizan estos campos y cómo mejorados juntos.

1. **Conversar y aclarar sus dudas**
   - Promover espacios en casa para generar diálogos sobre lo que está pasando, aclarando sus dudas y transmitiéndoles calma.
   - No insistir si no desea hablar en el momento, buscar otros más adelante.
   - Responder de manera clara y simple.

2. **Promover el reconocer y validar emociones**
   - Normalizar todas las emociones son válidas.
   - Darles un nombre claro y corto, puede ayudarles forma.
   - Explorar cómo se están enfrentado esas emociones.
   - Invitar a encontrar nuevas formas de afrontaras como familia.

3. **Orientar para mantener la calma y estar disponibles**
   - Responder en vez de reaccionar (pausa para pensar)
   - En calma, acercarse y conversar sobre lo ocurrido.
   - No a la “ley del hielo”.

4. **Reconocer el compartir y entretenernos juntos**
   - Oportunidad para fortalecer los vínculos en casa y realizar actividades en familia.
   - Preguntar a los hijos qué actividades se pueden realizar juntos, escuchar sus ideas y animarse a realizarlas.

5. **Rutinas**
   - Promover rutinas que transmitan seguridad.
   - Mantener un orden y organización.
   - Ser flexibles cuando sea necesario.
   - Se pueden dibujar las rutinas o escribirlas.

6. **Promover el darnos cariño y cuidarnos**
   - Brindamos seguridad y alegría en casa con demostraciones de afecto, ayudan a regular emociones.

Bloque II. Los docentes preguntan

1. **Cuando un docente identifica alguna dolencia como lo son los dolores de cabeza, malestar lumbar, ardor de ojos o malestar auditivo, ¿qué es lo primero que debe hacer y a dónde acudir?**

   Respuesta médica ocupacional MINSA: Gisela Nateros Martínez

   Este tipo de malestar no ocurre solo en los docentes, son dolencias a nivel nacional debido al trabajo remoto y al sedentarismo. Para ello, hay que identificar y diferenciar los casos leves de los casos moderados y severos. Cuando son leves, estas molestias pueden calmarse cumpliendo las normas ergonómicas, como, por ejemplo, posicionar bien el asiento, la computadora a la altura de los ojos, la columna pegada al respaldar, y así las dolencias pueden reducirse. Un punto muy importante, además, son las pausas activas por lo menos cada dos horas: disponer 5 a 10 minutos para hacer estiramientos musculares y relajar los músculos. Cuando los casos son moderados o severos, se necesita intervención médica urgente. Para ello, recomiendo que puedan acudir a los especialistas, como médicos rehabilitadores o medicina física y rehabilitación, que son los expertos en tratar este tipo de dolencias. Para ello, será necesario hacer un análisis presencial y, posteriormente, se les indicará terapias físicas para ayudar a relajar los músculos contraídos. Para el caso de la visión, por ejemplo, ojos rojos, cansados o visión como con conjuntivitis, es necesario gotas o lágrimas artificiales para hidratar los ojos. En caso de que este tratamiento no mejore las molestias, será necesario acudir a un oftalmólogo para revisar el caso.

2. **La sobrecarga de trabajo trae algunos problemas también emocionales al docente. ¿Qué se recomienda hacer en estos casos? ¿Qué es lo primero que debe hacer un docente cuando identifica estos problemas emocionales?**

   Respuesta psicólogo Dirección de Bienestar y Reconocimiento Docente - MINEDU: José Miguel Lora

   Primero, es importante identificar muy bien lo que nos sucede. A veces, decimos “Me siento mal porque la espalda me duele”. Perfecto es un dolor de espalda, pero, tal vez, hay más cosas que me molestan: por ejemplo, acompañado de ese dolor de espalda veo que me siento pesado, no estoy durmiendo bien y tengo sensación fuerte en el pecho grande. Podemos, entonces, empezar a identificar sensaciones, pero también emociones, y este será el paso número uno: hacernos un autorregistro y saber identificar cómo estamos. Cuando uno logra identificar qué siente, puede saber qué necesita. Tal vez acompañado de ese dolor de espalda me doy cuenta de que tengo una tristeza muy fuerte debido al fallecimiento de un ser muy querido. A partir de ello, puedo buscar redes de apoyo y soporte para conversarlo con alguien y, en caso de que no sea suficiente, podemos encontrar apoyos más amplios en lo espiritual (no necesariamente

religiosos, pero sí espiritual). Asimismo, se puede buscar especialistas a través de Te escucho docente (la plataforma del Ministerio de Educación para brindar soporte socioemocional a los docentes a través de psicólogos en línea). Lo más importante es buscar apoyo una vez que identifiquemos algún malestar emocional (conversarlo en familia, con amigos, especialistas). Algo que también puede ayudar, además, es no descuidar la actividad física y este aspecto más espiritual.

3. ¿Cuántas horas es lo recomendable estar frente a pantallas que emiten luz azul (celulares, computadoras, laptop)?

Respuesta médica ocupacional MINSA: Gisela Nateros Martínez

Respecto del tiempo recomendado para estar frente a una pantalla de visualización de datos como el televisor, computadora, tablet, celular, laptop, es de máximo 8 horas siempre y cuando se consideren las recomiendas ergonómicas: parpadear constantemente, tener en consideración la distancia adecuada entre pantalla y persona, que debe ser de un brazo extendido. En el caso del televisor, debe ser entre 2 a 5 veces el ancho de la TV; para el caso de los celulares y tablet, por ser dispositivos pequeños, debe ser de 30 cm. Todo ello con el objetivo de que la luz que emiten estos dispositivos no cause fatiga ocular.

4. ¿Qué recomendaciones pueden darse a los docentes cuando no han tenido aún la posibilidad de verse con sus estudiantes de forma física, incluso en algunos casos no los conocen porque son nuevos?

Respuesta psicólogo Dirección de Bienestar y Reconocimiento Docente - MINEDU: José Miguel Lora

Podemos pensar en un ejercicio pequeño: Cerremos todos los ojos, pensemos que es una conversación telefónica y el docente se presenta diciendo “Hola, ¿cómo estás? Me llamo José Miguel y he llamado a tus padres para poder conocerte; voy a tomarme unos minutos para hacerte estas preguntas: quiero que me digas tu nombre completo, cuál es tu comida favorita y qué soñaste ayer”. Ahora abrimos los ojos.

En este ejercicio, solo hemos hecho uso de nuestro canal auditivo. Sabemos que la distancia a veces nos limita, sobre todo, en las zonas rurales cuando las condiciones incluso climatológicas afectan nuestras comunicaciones, pero no debemos de perder nuestra creatividad. Es importante confiar en las cualidades que todos los docentes tienen y que se ha podido recoger desde el portal de Te escucho docente: la calidad humana y la vocación para interesarse en las familias y los estudiantes, desde allí, encontrar formas creativas para interesarse por los estudiantes y conocerlos. Podemos decirles a los estudiantes: “Mira mi color favorito es el xxx, mi comida favorita es xx y he soñado xx” y, así, facilitar este entorno de confianza. Otras técnicas son, por

ejemplo, “El secreto”, que es una técnica grupal, pero que podemos hacerla a distancia indicando a cada estudiante que escriba un secreto y, luego, lo cuente. Podemos incluso inventarnos algo, pero que genere intimidad. Y esa es la palabra que busco dejar en esta respuesta: “intimidad”. Existen muchas formas de generarla: se pueden incluir a las familias diciéndoles “Miren sus hijos no me conocen, pero hagamos algo, yo quiero que ustedes le cuenten un poco de mí”, y así los papás y mamás les comentan a sus hijos algo sobre ustedes como docentes. La complicidad e intimidad es importante en cualquier tipo de relación y es allí donde los docentes pueden poner en práctica su creatividad.

Referencias bibliográficas

Ministerio de Educación. (2020). *Portal PerúEduca. Webinar Bienestar socioemocional docente: recomendaciones para el cuidado de la salud en el trabajo a distancia*. [Archivo de Video]. Facebook. **https://web.facebook.com/perueduca/videos/1194911634289018**

Ministerio de Educación. (2021). *Te escucho docente* **https://autoayuda.minedu.gob.pe/teescuchodocente/**

Ministerio de Salud y Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo. (2020). *Guía de buenas prácticas ergonómicas para el trabajo remoto durante el confinamiento por la COVID-19* [Archivo PDF]. **https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1555048/Guia_de_buenas_practicas_ergonomicas%20.pdf**

Unicef. (s.f.). *Recomendaciones a las familias para combinar el trabajo desde casa con el cuidado de niños pequeños* [Archivo PDF]. **https://www.unicef.org/peru/media/7806/file/Recomendaciones%20a%20las%20familias%20Teletrabajo.pdf**