

Impacto emocional en estudiantes y docentes en tiempo de pandemia en la provincia de Panamá

Alexia Brathwite, Cinthia Oseguera

Docente: Raúl Montenegro

Sede Véneto, Facultad de Ciencias de la Salud, Licenciatura En Psicología General, Asignatura:

Metodología de la Investigación

alexiaigb@gmail.com ,cinthiaoseguera.1984@gmail.com

Resumen

Existen evidencias científicas que afirman que el estado emocional influye en la actitud de las personas y es por tanto, en muchas ocasiones, determinante para la consecución de los objetivos. Teniendo esto en cuenta, determinar el estado emocional de los alumnos en tiempos post pandemia. Conocer el impacto que la pandemia y el confinamiento habían producido en nuestro alumnado y la respuesta que este mostraba ante tal situación, era uno de los objetivos prioritarios de los docentes para poder diseñar planes de atención psicoemocional y así atender al alumnado.

Palabras clave: emociones, psicoemocional, confinamiento.

Abstract

There is scientific evidence that affirms that the emotional state influences the attitude of people and is therefore, on many occasions, decisive for the achievement of objectives. Taking this into account, determine the emotional state of students in post-pandemic times. Knowing the impact that the pandemic and confinement had produced on our students and the response that they showed in such a situation, was one of the priority objectives of the teachers to be able to design psycho-emotional care plans and thus attend to the students.

Keywords: emotions, psychoemotional, confinement.

1. Introducción

Más allá de las medidas de contención sanitarias, los docentes han empezado a recibir en sus clases a unos alumnos cuyas vivencias estos meses han sido muy diferentes. Algunos habrán disfrutado del contacto con la familia y de una menor presión académica, mientras que otros habrán pasado por experiencias difíciles y potencialmente traumatizantes. Para la mayoría, el mayor reto será ahora mantenerse motivados por aprender a pesar de la incertidumbre acerca de cómo la

pandemia afectará a sus estudios y a su vida, con la posibilidad de nuevos confinamientos y una vuelta a las clases en remoto.

Por eso, *“una de las tareas más importantes de los profesores será la de ayudar a todos estos estudiantes a regularse emocionalmente y a que se sientan capacitados para seguir adelante. Hay que escuchar y validar cada experiencia individual; un sentimiento o emoción nunca está equivocado, porque no podemos controlar cómo nos sentimos”*, sostiene Kate Brierton, psicóloga clínica en Compassionate Cambridge. Usar el lenguaje para generar un sentimiento de pertenencia, añade, es también útil, con frases como “estamos juntos en esto y nos podemos ayudar unos a otros”, que pueden evitar que los menores se sientan solos y sin ayuda.

1.1. Naturaleza y alcance del tema tratado

Una de las posibles estrategias es la de crear aulas sensibles al trauma, con entornos que proporcionen apoyos a todos los estudiantes, incluyendo los más vulnerables, “con una rutina constante y predecible, y una atmósfera tranquila y silenciosa, sin demasiado ruido ni ajetreo. Los profesores pueden ser conscientes de su comunicación no verbal, moviéndose más lentamente por la clase, evitando los movimientos bruscos y hablando con un tono regular y reconfortante”, afirma Brierton. *“Y en lugar de inclinarse sobre los estudiantes, lo que podría provocar la reacción de un estudiante traumatizado, bajar a su altura para hablar con ellos”*. Si un estudiante se siente angustiado, es recomendable disponer de un espacio, fuera del aula, donde el alumno o alumna pueda tomarse el tiempo que necesite para tranquilizarse.

Cualquier cambio en su conducta con respecto a antes de la pandemia puede indicar la existencia de estrés emocional, ya sea a través de un aislamiento social, de comportamientos desafiantes o de otros síntomas como dificultades con grupos de compañeros, cambios en el peso o incluso señales de fatiga. *“Los profesores deben también vigilar la posible aparición de autolesiones o señales de trauma, como hipervigilancia, reactividad emocional, flashbacks o disociación, que puede manifestarse con el menor soñando despierto”*. Los niños más pequeños pueden desarrollar una dependencia excesiva de los familiares adultos, estar nerviosos en situaciones nuevas o mostrar síntomas somáticos, como dolores de cabeza o de estómago.

1.2. Objetivos

Objetivo General

Examinar la percepción sobre el impacto emocional en docentes y estudiantes en tiempo de pandemia en la provincia de Panamá.

Objetivos Específicos

- Describir las consecuencias de impacto emocional en docentes y estudiantes a raíz de la pandemia.
- Identificar mediante la aplicación de una encuesta, el conocimiento que tiene la población sobre el impacto emocional en docentes y estudiantes.
- Elaborar un folleto informativo que denoten información básica de recomendaciones para los docentes.

1.3. Justificación

El papel de los profesores en la recuperación educativa e incluso emocional de los alumnos es, por tanto, clave. Pero para ello, apunta Brierton, “es necesario que antepongan su propia salud. Cuidarse a sí mismos es vital en estos momentos: comer bien, dormir lo suficiente, practicar ejercicio...”. La enseñanza es una profesión que demanda mucha energía, y que es física y mentalmente extenuante. “Si no te sientes bien físicamente, si no tienes la energía suficiente, es muy difícil que puedas dar lo que no tienes. Hay que cuidar la salud física y mental... Si el sueño y el ejercicio vinieran en pastillas, curarían la mayoría de los problemas del mundo”, argumenta Andy Cope, especialista en bienestar, conferenciante y autor de *The Art of Being Brilliant*.

1.4. El Estado del Arte

Las emociones y la educación:

Una definición básica de emoción es más que difícil de realizar, no obstante, se podría decir que sentir es estar implicado en algo (Heller, 1989), que las emociones se originan desde fuentes neuroquímicas, fisiológicas, biopsicológicas y cognitivas, y poseen una función adaptativa (Greenberg, & Paivio, 2007) y con ellas nos relacionamos (Filliozat, 2007).

Son respuestas químicas y neuronales automáticas que provocan cambios corporales según Damasio (2006) sin desconocer su componente cultural (Hochschild, 1990) y sus diferentes enfoques (Fernández, 2011). Este último autor señala la diferencia entre emoción y sentimiento, en el sentido que la primera es una reacción emocional, generalmente breve en el tiempo, espontánea, intensa, muy corpórea, incluso pública; mientras el segundo, es de más largo aliento, suele ser menos intenso, transita el cuerpo por la emoción y la mente con el pensamiento, se siente y se puede nombrar e incluso interpretar, siendo mental y privado (Damasio, 2005).

De ahí que se diga que las emociones son más biológicas y pulsionales y los sentimientos elaboraciones de aquellas sometidas a mentalización (Filliozat, 2007).

En cuanto a su papel en la educación es muy importante mencionar, si bien no se va a tratar en estas páginas que se encaminan más a dilucidar las emociones y sentimientos del alumnado en la época del coronavirus y la cuarentena, que el clima emocional en el aula es fundamental para el correcto y satisfactorio proceso de enseñanza aprendizaje (Casassus, 2009; Bizquera, & Pérez, 2007; Fernández, 2016; Smith, 2019).

1.5. Antecedentes

Investigativos

En el marco de la suspensión de las clases presenciales, la necesidad de mantener la continuidad de los aprendizajes ha impuesto desafíos que los países han abordado mediante diferentes alternativas y soluciones en relación con los calendarios escolares y las formas de implementación del currículo, por medios no presenciales y con diversas formas de adaptación, priorización y ajuste. Para realizar los ajustes se requiere tomar en cuenta las características de los currículos nacionales o subnacionales, los recursos y capacidades del país para generar procesos de educación a distancia, los niveles de segregación y desigualdad educativa del país y el tiempo transcurrido del año escolar.

La mayoría de los países cuentan con recursos y plataformas digitales para la conexión remota, que han sido reforzados a una velocidad sin precedentes por los Ministerios de Educación con recursos en línea y la implementación de programación en televisión abierta o radio, cuentan con estrategias nacionales de educación por medios digitales con un modelo que aproveche las TIC (Álvarez Marinelli y otros, 2020).

Esta situación exige, por un lado, priorizar los esfuerzos dirigidos a mantener el contacto y la continuidad educativa de aquellas poblaciones que tienen mayores dificultades de conexión y se encuentran en condiciones sociales y económicas más desfavorables para mantener procesos educativos en el hogar y, por otro lado, proyectar procesos de recuperación y continuidad educativa para el momento de reapertura de las escuelas, que consideren las diferencias y las desigualdades que se profundizarán en este período.

Históricos

La pandemia ha transformado los contextos de implementación del currículo, no solo por el uso de plataformas y la necesidad de considerar condiciones diferentes a aquellas para las cuales el currículo fue diseñado, sino también porque existen aprendizajes y competencias que cobran mayor relevancia en el actual contexto. Es preciso tomar una serie de decisiones y contar con recursos que desafían a los sistemas escolares, los centros educativos y los docentes. Tal es el caso de los ajustes

y las priorizaciones curriculares y la contextualización necesaria para asegurar la pertinencia de los contenidos a la situación de emergencia que se vive, a partir del consenso entre todos los actores relevantes. Es igualmente importante que en estos ajustes se prioricen las competencias y los valores que se han revelado como prioritarios en la actual coyuntura: la solidaridad, el aprendizaje autónomo, el cuidado propio y de otros, las competencias socioemocionales, la salud y la resiliencia, entre otros.

Un aspecto controvertido y complejo se refiere a los criterios y enfoques para la toma de decisiones respecto a los aprendizajes prioritarios y la forma de realizar ajustes. Una alternativa es la lógica de la selección de aquellos contenidos más relevantes, que se priorizan sobre otros. Otra perspectiva es integrar los contenidos y objetivos de aprendizaje en núcleos temáticos interdisciplinarios que hagan posible abordar diversas asignaturas a la vez por medio de tópicos que resulten especialmente pertinentes y relevantes para el alumnado en el contexto actual, mediante metodologías de proyectos o investigaciones que permitan un abordaje integrado de los aprendizajes. Este enfoque requiere valorar la autonomía docente y desarrollar competencias sofisticadas entre las profesoras y los profesores. Algunos países han diseñado propuestas de priorización curricular que incluyen un conjunto reducido de aprendizajes esenciales en las diferentes disciplinas, transitando desde la priorización curricular al currículo vigente y modularizando los contenidos por nivel, desde los imprescindibles hasta los nuevos aprendizajes asociados a objetivos integrados o significativos que puedan articularse entre asignaturas.

Legales

En la adaptación, la flexibilización y la contextualización curricular se deben considerar elementos como la priorización de objetivos de aprendizaje y contenidos que permitan lograr una mejor comprensión de la crisis y responder a ella de mejor forma, incorporando aspectos relativos al cuidado y la salud, el pensamiento crítico y reflexivo en torno a informaciones y noticias, la comprensión de dinámicas sociales y económicas, y el fortalecimiento de conductas de empatía, tolerancia y no discriminación, entre otros. Por otro lado, se debe buscar un equilibrio entre la identificación de competencias centrales, que serán necesarias para continuar aprendiendo, y la profundización del carácter integral y humanista de la educación, sin ceder a la presión por fortalecer solamente los aprendizajes instrumentales. Asimismo, los ajustes curriculares y los recursos pedagógicos que se elaboren deben considerar las necesidades de colectivos que tienen requerimientos específicos. Por ejemplo, es fundamental realizar las adecuaciones y proveer los apoyos necesarios para estudiantes con discapacidad o en condiciones y situaciones diversas que han dificultado la continuación de estudios. También se debe abordar la diversidad lingüística y cultural de poblaciones migrantes y de comunidades indígenas. Igualmente, es necesario incorporar

un enfoque de género, que permita visibilizar y erradicar situaciones de desigualdad o violencia de género que podrían estar viéndose profundizadas en el contexto de confinamiento. Por ahora, no es posible determinar con certeza el impacto que tendrá la crisis en la implementación curricular en los distintos grados de la enseñanza primaria y secundaria, pero se prevé una profundización de las diferencias en lo referente a los logros de aprendizaje, debido a las desigualdades educativas imperantes y a un acceso desigual a la cobertura curricular.

Las respuestas nacionales que se han dado en materia de educación permiten identificar desafíos prioritarios a la hora de implementar medidas para proyectar la continuidad, la equidad y la inclusión educativa mientras dure la suspensión de clases presenciales y en los procesos de reapertura de los centros educativos:

- ✓ Equidad e inclusión: centrarse en los grupos de población más vulnerables y marginados—incluidos los pueblos indígenas, la población afrodescendiente, las personas refugiadas y migrantes, las poblaciones socioeconómicamente más desfavorecidas y las personas con discapacidad—, así como en la diversidad sexual y de género.
- ✓ Calidad y pertinencia: centrarse en la mejora de los contenidos de los programas de estudios (relacionados con la salud y el bienestar, en particular) y en el apoyo especializado al personal docente, asegurando condiciones contractuales y laborales adecuadas, la formación docente para la educación a distancia y el retorno a clases, y el apoyo socioemocional para trabajar con las y los estudiantes y sus familias.
- ✓ Sistema educativo: preparación del sistema educativo para responder ante las crisis, es decir, resiliencia a todos los niveles. iv) Interdisciplinariedad e intersectorialidad: planificación y ejecución centradas no solo en la educación, sino también en la salud, la nutrición y la protección social.
- ✓ Alianzas: cooperación y colaboración entre diferentes sectores y actores para alcanzar un sistema integrado, centrado en el alumnado y el personal educativo.

2. Materiales y Métodos

2.1. Procedimiento

Para la creación de este trabajo, se realizaron investigaciones de noticias en diarios informativos.

Instrumento de recolección, para la medición de conocimientos generales del impacto emocional

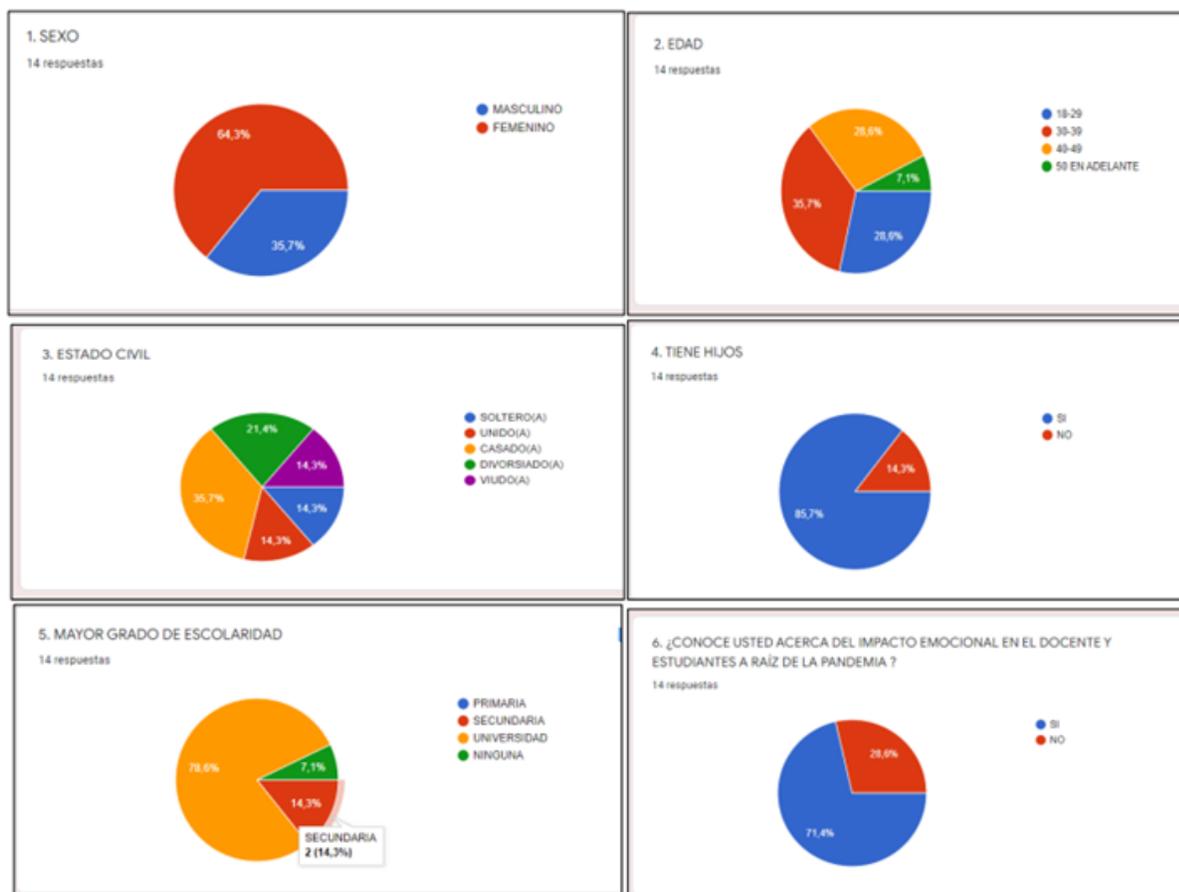
en docentes y estudiantes, en la provincia de Panamá se realizó una encuesta (ver anexo) la cual fue creada por el equipo de investigación de este producto bajo la supervisión de su tutor.

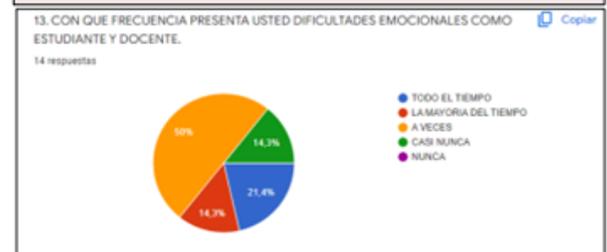
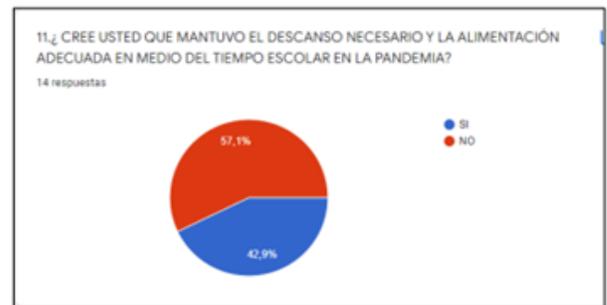
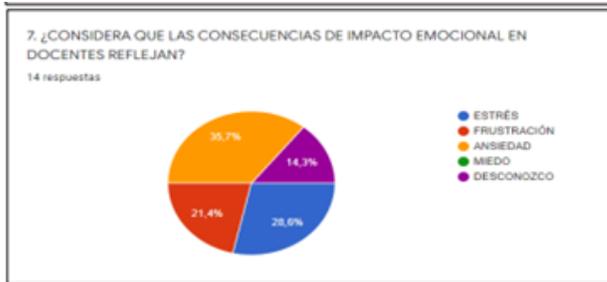
Para la recolección de datos, fue realizada una encuesta de 15 preguntas, empleando la plataforma de Google Doc. y luego enviado por medio de WhatsApp, Messenger, a diferentes contactos de los participantes de esta investigación, como también páginas web para recopilación de información.

2.2. Aspecto éticos

El tratamiento de la información se llevó de manera confidencial con el objetivo de seguir los parámetros éticos de la investigación en psicología.

3. Resultados





4. Conclusiones

Si las emociones son importantes para la salud y la vida, y para el proceso de enseñanza aprendizaje dentro y fuera del aula, la salud mental y emocional del alumnado también es un aspecto básico.

Este trabajo ha pretendido subrayar dicha cuestión en el contexto de las circunstancias del entorno, y es que si bien se viven momentos de tensión y miedo, desaliento e irritabilidad, hemos de tener en cuenta que a las dificultades y limitaciones de la educación a distancia obligatoria y masiva que se está dando, que es un enorme y profundo cambio educativo y tecnológico y supone un gran esfuerzo, se ha de sumar el estado de ánimo, emociones, sentimientos y salud mental que la pandemia y el confinamiento está causando entre la infancia y juventud estudiantil en cada país del planeta.

Aquí se ha dado cuenta de cómo está la salud mental y emocional de las y los estudiantes de una universidad según su propia perspectiva y expresión. La gestión emocional es un segundo paso que las instituciones han de tener en cuenta, y que acompañen por el tránsito de la tormenta emocional que se está viviendo, sino con comprensión del desgaste y saturación emocional que todo mundo está viviendo, el alumnado e incluyendo a la planta docente.

Aunque el panorama esbozado con anterioridad parece negativo o pesimista, no hay que olvidar que de las crisis se sale reforzados, y que en medio de momentos dolorosos renacen emociones positivas de empatía, solidaridad, agradecimiento y amor, algunas de ellas reflejadas en los relatos. También es posible pensar en el manejo del miedo que se tuvo que desarrollar, la gestión del estrés, así como, la introspección que proporcionó la tristeza para conocerse más uno mismo y reflexionar acerca de la existencia, tuvieron sus consecuencias positivas como y también se expone en alguna narración. Seguramente, se tendrá que hacer el duelo, de las pérdidas humanas y materiales, por los cambios económicos y sociales, y quien sabe si también por el viejo sistema que al parecer está agonizando, pero eso es ya otra cuestión. Lo que es seguro es que en medio de esta pandemia y confinamiento la salud mental ha sufrido mucho, y todavía no sabemos sobre la pandemia de afectados mental y emocionalmente que en el futuro nos depara en consecuencia.

Centrándonos en lo que se ha visto en este estudio, recordar y remarcar, el miedo y la incertidumbre ante el virus y la pandemia, esto es, el contagio, la enfermedad y la muerte, este último el primigenio (Bauman, 2007) como se recaba en algún texto de forma directa expuesto, así como en la tendencia emocional que se recoge en la encuesta. Por otra parte, y ante la consigna de *“quédate en casa”* surge el estrés y tensión, la ansiedad y angustia ante el brusco cambio de vida y

el encierro cuasi obligatorio que se impone, como las narraciones apuntan.

En las mismas también la fatiga y la tristeza hace acto de presencia por lo ya dicho. Miedo, estrés y tristeza, un trio que se complementa, dos sentires básicos (Muñoz, 2009) que sirven para sobrevivir una e introspectar otra; y una sensación-emoción el estrés que es signo de nuestra época y en determinadas coyunturas como la actual parece convertirse en pandemia. En fin, aquí se ha dado cuenta del estado emocional y la salud mental del alumnado de la universidad y se ha recordado la importancia del equilibrio de los sentimientos y la armonía de los estados psíquicos para bien no solo de la educación, sino lo que hoy se antoja más importante: la vida.

Agradecimiento

En la realización y ejecución de este artículo participaron personas que nos colaboraron con responder las encuestas vía redes de internet, les agradecemos, ya que sin ellos no hubiésemos tenido resultados concretos.

También debemos agradecer al Profesor Raúl Montenegro por su motivación y gran apoyo ofrecido en este trabajo, por transmitirnos los conocimientos obtenidos, paso a paso con el aprendizaje.

Referencias bibliográficas

- Álvarez Marinelli, H. y otros (2020), “La educación en tiempos del coronavirus: los sistemas educativos de América Latina y el Caribe ante COVID-19”, Documento para Discusión, N° IDB-DP-00768, Washington, D.C., Banco Interamericano de Desarrollo.
- Berrio García, N., & Rodrigo Mazo, Z. (2013). Estrés académico. *Journal of Petrology*, 369(1), 1689–1699.
- Díaz, S. (2020a). El estrés laboral docente durante COVID-19. *ACSI*. 2020. 05 de Junio de 2020. <https://www.acsilat.org/en/articulos-y-noticias/estres-docente-covid19>
- Smith, M. (2019). *Las emociones de los estudiantes y su impacto en el aprendizaje*. Madrid: Narcea.

ANEXOS

UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TEGNOLOGÍA					
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA GENERAL					
ENCUESTA DE CONOCIMIENTO SOBRE EL IMPACTO EMOCIONAL EN DOCENTES Y ESTUDIANTES					
<u>Documento de uso exclusivo académico</u>					
					N°.
<p>El objetivo de esta encuesta es determinar que tanto conocen los habitantes de la provincia de Panamá, sobre el impacto emocional y sus consecuencias en los docentes y estudiantes.</p>					
<p>Instrucciones: Por favor responda las siguientes preguntas, Marque con una X su respuesta.</p>					
DATOS DEMOGRÁFICOS					
1. Sexo					
M		F			
2. Edad					
18-29		30-39		40-49	50 en adelante
3. Estado Civil					
Soltero(a)		Unido(a)		Casado(a)	Divorciado(a)
					Viudo(a)
4. Tiene usted Hijos					
Si		No			
5. Mayor Grado de Escolaridad					
Primaria		Secundaria		Universidad	Ninguna
CONOCIMIENTOS SOBRE EL IMPACTO EMOCIONAL EN DOCENTES Y ESTUDIANTES EN TIEMPO DE PANDEMIA					
6. ¿Conoce usted acerca del impacto emocional en docentes y estudiantes a raíz de la pandemia?					
Si		No			
7. Considera que las consecuencias de impacto emocional en docentes reflejan:					
Estrés		Frustración		Ansiedad	Miedo
					Desconozco
8. ¿Conoce usted en que afecta las emociones a los estudiantes por la pandemia?					
Rendimiento académico		Desmotivación		Deserción	Desconozco

9. ¿Identifica algunas consecuencias psicológicas por consecuencias de la pandemia?							
Relaciones interpersonales		Trabajo colaborativo		Distracción		Todas las anteriores	
10. ¿Usted como estudiante u docente como le gustaria recibir atención profesional por la acumulación de las emociones negativas en medio de la pandemia?							
Consulta privada		Consulta informal		Consulta vía telefónica		Ninguna	
11. ¿Cree usted que mantuvo el descanso necesario y la alimentación adecuada en medio del tiempo escolar en la pandemia?							
Si		No					
12. ¿Con que frecuencia usted como docente o estudiante puede acudir a una consulta con un profesional de la salud mental en tiempos de pandemia en Panamá?							
Una vez al mes		Cada 3 meses		Cada 6 meses		Una vez al año	
13. ¿Con que frecuencia presenta usted dificultades emocionales como docente o estudiante?							
Todo el tiempo		La mayoría del tiempo		A veces		Casi nunca	
						Nunca	
14. ¿De las siguientes personas seleccione aquellas con las que usted podría discutir sus problemas o le brindarian apoyo si lo necesitara?							
Miembros de la familia		Compañeros de trabajo		Trabajador social		Psicólogo	
						Amigos	
15. Relacionado a la encuesta le gustaria recibir algunos consejos para disminuir el impacto ambiental en medio de la pandemia?							
Si		No		Alguna vez		Nunca	

Como medida, después de aplicar una encuesta a la población (docentes) viendo los resultados se creó un folleto informativo que denota información básica de recomendaciones a docentes para el trabajo con los estudiantes.

DECÁLOGO PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS DOCENTE EN TIEMPO DE COVID-19




- 1** **Ante la SOBRECARGA**

Por el exceso de burocracia: programaciones adaptadas a enseñanza presencial, semipresencial, online.

TRABAJO COLABORATIVO, DISMINUCIÓN DEL NÚMERO DE REUNIONES Y AUTOMATIZACIÓN DE LOS PROCESOS.


- 2** **Ante el MIEDO**

Incertidumbre y miedo constante al contagio

RUTINA Y SELF-CARE (AUTOPROTECCIÓN), LA MEJOR OPCIÓN.


- 3** **Ante el EXCESO de RESPONSABILIDAD**

Asunción de responsabilidades sanitarias.

RESPALDO LEGAL Y JURÍDICO. FORMACIÓN, MATERIAL Y PROTOCOLOS CONCISOS.


- 4** **Ante la PÉRDIDA de INTERACCIÓN en el aula**

La ausencia de sensación de grupo y distanciamiento social perjudica el proceso integrador de la Educación.

GENERAR PRESENCIA SOCIAL. CREAR ESPACIOS DE INTERCAMBIO DE MENSAJES ENTRE LOS PROPIOS ALUMNOS Y FAMILIAS.


- 5** **Ante la SOLEDAD**

Soledad del docente y deshumanización de las relaciones en el claustro.

COMPARTIR LAS PREOCUPACIONES O ANSIEDADES CON OTROS: BÚSQUEDA DE ESPACIOS DE ENCUENTRO CON COMPAÑEROS.


- 6** **Ante la CONEXIÓN DIGITAL**

Dificultades en conciliación por la conexión constante y correos sin horario.

DESCONECCIÓN DIGITAL/MENTAL. ESTABLECE HORARIOS RIGUROSOS ENTRE EL TIEMPO DE TRABAJO Y EL PERSONAL. PRACTICA LAS 4 D (DESCANSO, DIETA, DEPORTE Y DIVERSIÓN).


- 7** **Ante las BARRERAS TECNOLÓGICAS**

frustración por dificultades técnicas en la utilización de plataformas on line: Classroom, Scholarium... y nuevas formas de comunicación: Meet, Zoom... y la dificultad de adaptarse a clases telemáticas y nuevas metodologías.

ACUDE A TU COORDINADOR TIC Y EXIGE FORMACIÓN EN CENTRO Y HORARIO LABORAL.


- 8** **Ante la FALTA DE RETROALIMENTACIÓN**

Ausencia de empatía y feedback en modalidad online.

PIDE A TUS ALUMNOS QUE CONECTEN LA CÁMARA PARA PODER INTERPRETAR SUS EXPRESIONES.


- 9** **Ante la FRUSTRACIÓN**

Por no llegar a todo el alumnado. Desconexión con algunos alumnos/as

APLICA LA RESILIENCIA COMO FACTOR DE PROTECCIÓN Y RECUERDA QUE HAY FACTORES QUE SE ESCAPAN A NUESTRO CONTROL.


- 10** **Ante el DESÁNIMO**

y pesimismo emocional y laboral.

ACUDE AL DEFENSOR DEL PROFESOR. BUSCA AYUDA CUANDO LO NECESITES.

