

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DOCENTE

Indique la frecuencia con la que le ocurre las indicaciones que se exponen en las casillas. Es importante realizar este cuestionario una vez pasado un mínimo de 2 semanas desde que se incorporó al centro de trabajo o justo antes de la incorporación del alumnado al centro.

	NUNCA	CASI NUNCA	DE VEZ EN CUANDO	A MENUDO	MUY A MENUDO
Tengo una sensación de ahogo, tristeza que no me permite estar tranquila					
Me siento sin fuerzas para retomar el trabajo con el ritmo que considero que debería tener					
Me cuesta trabajo salir de casa y recuperar la rutina de antes					
Tengo pensamientos repetitivos que me impiden encontrarme en estado de tranquilidad					
Tengo dificultad para conciliar el sueño porque pienso en situaciones que me angustian					
Experimentos momentos de explosión emocional que no consigo gestionar					
Me cuesta centrarme en algo y tomar decisiones					
Experimento miedos que antes no tenía					
Tengo miedo a enfermar y no consigo relacionarme de forma natural con mi compañeros/as					
Sin razón alguna, tengo la sensación de mareo, falta de aire y otros síntomas parecidos que me asustan					
Pienso en el regreso del alumnado al centro y siento ahogo y angustia					
No me siento con capacidad para sostener emocionalmente a mis alumnos cuando vuelvan					
Mantengo actualmente situaciones familiares o personales que he vivido durante el aislamiento que no he conseguido resolver					

Si observa que la mayoría de los ítems que se le presenta, cumplen un criterio de frecuencia de “a menudo” o “muy a menudo”, le recomendamos que lo comente con su equipo directivo y pida ayuda a un profesional para que pueda orientarle sobre cómo gestionar lo que está viviendo. Es necesario que pueda expresar lo que está sintiendo y que le ayuden a encontrar una solución para recuperar el equilibrio y la calma que necesita.