

Estrés Laboral en el Docente (III)

¿CUÁL ES MI NIVEL DE ESTRÉS?

En fichas anteriores comentamos cómo el estrés es una respuesta del organismo ante un cambio específico o ante una demanda del contexto a la que debemos atender y al proceso de adaptación que conlleva.

Cuando este proceso de adaptación **tiene éxito**, la TENSIÓN QUE PROVOCA es vivida como **motivadora y satisfactoria**, cuando es percibido como un **fracaso** aparece el **estrés** (vivido como una sensación de peligro, de una amenaza que se hará efectiva en un futuro).



ÉXITO



FRACASO

Lo característico del **estrés** es la vivencia de una situación que el individuo no puede controlar, que le supera, como una emoción dolorosa, un sentimiento de angustia o un miedo al futuro. **El estrés se activa cuando la presión (o las exigencias que demanda la situación) excede el límite personal** (NTP 318: El estrés: proceso de generación en el ámbito laboral. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo).

Os proponemos un AUTOCHECKING (AUTOEVALUACIÓN) a modo de reflexión con objeto de analizar las fuentes de tensión en el entorno educativo.

(Fuente: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo)





¿En qué medida le afectan y son fuentes de tensión o de preocupación PARA USTED, las siguientes situaciones que se pueden dar en su trabajo?

1. Agresiones verbales por parte de los alumnos.
2. Mal ambiente en el grupo de profesores.
3. Mantener la disciplina en la impartición de la clase.
4. Mala consideración de la sociedad hacia mi profesión.
5. Enseñar a personas que no valoran la educación.
6. Falta de Información acerca de lo que debo hacer.
7. Los profesores en conjunto pueden influir poco en las decisiones del centro.
8. Cuando se valora mi actuación por parte de los demás.
9. Falta de respaldo de los padres en problemas de disciplina.
10. Agresiones físicas de los alumnos.
11. Rivalidad entre grupos de profesores.
12. Impartir clase a un grupo con un número elevado de alumnos.
13. Trabajo excesivamente repetitivo y monótono.
14. Falta de participación en la toma de decisiones en el centro.
15. Inestabilidad de mi puesto de trabajo (posibilidad de quedarme sin trabajo).
16. Inestabilidad de mi puesto en el centro actual (cambio de centro).
17. Deficiente comunicación dentro del equipo de enseñanza.
18. Enfrentamientos en clase con los alumnos.
19. Poca responsabilidad de la mayoría del personal del centro hacia su trabajo
20. Asistir a tutorías con los padres
21. Falta de autonomía para el desempeño de mi trabajo.
22. Demandas a los profesores de buenos resultados por parte de los padres.
23. La evaluación a los profesores.
24. Falta de oportunidades para la promoción.
25. Dar clases en áreas que no son de mi especialidad.
26. Impartir más clases que otros compañeros.
27. Tener que sustituir a compañeros ausentes.
28. Demasiada cantidad de materia a impartir en el tiempo disponible.
29. Falta de apoyo del equipo directivo.
30. Una estructura jerárquica inadecuada en mi centro.
31. La excesiva supervisión de mi trabajo.
32. Malas relaciones con superiores jerárquicos.
33. Conflicto entre las necesidades de mi departamento y los puntos de vista de la dirección.
34. Pocos profesores para el número de alumnos que hay.
35. Tratar con los problemas normales de comportamiento de los alumnos.
36. Presenciar las agresiones entre los alumnos.
37. Esquemas de trabajo muy poco definidos.
38. Falta de información sobre cómo debo hacer mi trabajo.
39. Formación no adecuada para responder a todas las demandas.
40. Desconsideraciones por parte de los alumnos.
41. Desconocimiento ante muchas de las exigencias a las que me enfrento.
42. . Impartir las clases en una lengua que no es mi lengua materna.
43. . Indefinición de mis responsabilidades.
44. Alumnos que intentan probarte en todo momento para ver hasta dónde llegas.
45. Falta de recursos o materiales para realizar mi trabajo.
46. Realizar cosas con las que no estoy de acuerdo.
47. Recibir instrucciones incompatibles u opuestas.
48. Presiones en el ámbito del centro para obtener unos determinados resultados.
49. Salario bajo en relación al trabajo que desempeño.
50. El hecho de que ser un buen profesor no implique necesariamente promoción.
51. Constantes cambios que tienen lugar en mi profesión.
52. Falta de oportunidades para solicitar traslados.
53. Carencia de formación para enfrentarme con algunas situaciones.
54. La constatación de que no me gusta la enseñanza.
55. La realización de cambios inadecuados.
56. Falta de información sobre cómo han de instaurarse los cambios.

