



# Estrés Laboral en el Docente (IV)

## ¿CUÁL ES MI NIVEL DE ESTRÉS?

Os volvemos a proponer otro **AUTOCHECKING** (AUTOEVALUACIÓN)

En esta ocasión el objetivo es analizar el malestar que podemos estar percibiendo en la tarea diaria. Para ello utilizaremos algunos de los ítems de la:



### ESCALA ED-6



#### FACTOR ANSIEDAD

- Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales.
- Recorro al consumo de sustancias (tilas, fármacos, etc.) para aliviar mi malestar.
- Al pensar en el trabajo me pongo intranquilo/a.
- Me paso el día pensando en cosas del trabajo.
- Me acelero con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes.
- En muchos momentos de la jornada laboral me noto tenso/a.
- La tensión del trabajo está alterando mis hábitos de sueño.
- Me perturba estar expuesto a cambios en el trabajo sobre los que no tengo ningún control.
- Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar.
- La tensión laboral hace que visite el baño con más frecuencia de la normal.
- Creo que los problemas laborales están afectando mi estado de salud físico.
- Ante los problemas en el trabajo noto que se me altera la respiración.
- Hay tareas laborales que afronto con temor.
- Debería de actuar con más calma en las tareas laborales.
- En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que se me acelere el pulso





## FACTOR DESMOTIVACIÓN

- Me siento quemado por este trabajo.
- Estoy lejos de la autorrealización laboral.
- He perdido la motivación por la enseñanza.
- En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo.
- Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana.
- Estoy bastante distanciado/a del ideal de profesor con el que comencé a trabajar.
- El trabajo me resulta monótono.
- Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente.



## FACTOR MOTIVACIÓN

- Creo que la mayoría de mis alumnos me consideran un profesor excelente.
- Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad.
- Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante.
- Los padres me valoran positivamente como profesor.
- Considero el reciclaje profesional un aspecto imprescindible en este trabajo.
- Me animo fácilmente cuando estoy triste.
- El aula (o las aulas) en las que trabajo me resultan acogedoras.

