

¿ Por qué es necesario un programa dirigido a reducir/eliminar el estrés laboral en personal docente?

- **Factores Profesionales:** Sobrecarga de trabajo, clases saturadas de alumnos, preocupación por el salario, pérdida de autoridad, poca colaboración en el ámbito familiar del alumnado, etc.
- **Factores Personales:** Dificultades en la toma de decisiones, bajo control emocional, falta de herramientas psicológicas para solucionar problemas, mala relación con los alumnos, etc.
- **Factores Institucionales:** Preocupación por la temporalidad del puesto, cambios de planes de estudio, poca comprensión por parte de instituciones y políticos, etc.



Maravillosamente
Psicología

Zero Estrés

Intervención en Estrés Laboral en
Personal Docente



Ana María Alarcón– Psicóloga Colegiada nº M– 26987
psicologiamaravillosamente@gmail.com

Zero Estrés

Programa de Intervención
en Estrés Laboral en
Personal Docente



Una herramienta para aprender a gestionar las emociones y los pensamientos que nos crean un sufrimiento inútil y un problema en el desempeño de la profesión.

“Uno recuerda con aprecio a los maestros brillantes, pero con gratitud a quienes tocaron nuestros sentimientos”

Generales

Eliminar/ Disminuir el malestar físico y psicológico provocado por el estrés

Optimizar el rendimiento laboral, generando un sentimiento de control sobre el trabajo

Específicos

Conocer el estrés y sus mecanismos

Entrenar técnicas de relajación para reducir la activación fisiológica

Adquirir estrategias de manejo del estrés

Adquirir estrategias de solución de problemas, gestión del tiempo y habilidades sociales

Identificar las propias emociones y aprender a gestionarlas

Zero Estrés te ayudará a afrontar esos momentos complicados que surgen en el desempeño cotidiano de tu profesión. Te ayudará a conocerte un poco más, mejorando tu bienestar psicofísico. Notarás cómo mejoran tus habilidades sociales y la gestión de tu tiempo. Aprenderás una nueva técnica de relajación: Relajación Dinámica, herramienta de la Sofrología.



Redundará en beneficios para ti y para quienes comparten tu entorno profesional y familiar.