

TALLER MANEJO DEL ESTRÉS PARA DOCENTES

El grupo de personas que se dedican a la enseñanza, constituye uno de los principales afectados por la depresión, la fatiga psíquica, el estrés y otras dolencias psíquicas o derivadas de ellas, como el burnout.

El profesorado no recibe ninguna formación específica ni ninguna preparación psicológica para enfrentarse a la desmotivación del alumnado y a la falta de recursos para solucionar los problemas de grupo. Esto provoca un cansancio emocional, al tiempo que la vocación del docente se ve frustrada, hasta el punto de sentirse totalmente desmotivado.

De ahí que la impotencia para solucionar los conflictos cotidianos cause problemas psicológicos y tensión laboral. Junto a ello, las malas condiciones educativas y la falta de reconocimiento social de la tarea del docente inciden de manera determinante en el bienestar de los profesores.

El estrés del profesor ha sido definido como: "una respuesta del profesor con efectos negativos (tales como cólera, ansiedad, depresión) acompañada de cambios fisiológicos potencialmente patógenos (descargas hormonales, incremento de la tasa cardíaca,...) como resultado de las demandas que se hacen al profesor como tal".

"El primer paso a la hora de dominar el estrés es reconocer su existencia en la enseñanza. A las personas que asocian el estrés con alguna debilidad personal o incompetencia profesional les resulta difícil aceptar esto. Para ellos, admitir que tienen problemas en clase equivale a decir que son malos maestros. Tienen miedo a revelar sus problemas profesionales a sus colegas, que los considerarían síntomas de fracaso. Son reacios a solicitar ayuda, porque esa iniciativa se interpretaría como una forma de debilidad" J. Dunham.

CONTENIDOS

Fuentes de estrés en profesores	Conceptos de estrés
Respiración Diafragmática	Estrés como respuesta
Relajación Progresiva Muscular	Estrés como estímulo
Delegación de responsabilidades	Estrés como proceso transaccional
Entrenamiento autógeno	Contrariedades diarias
Control de la ira	Ideas Irracionales
Fuentes de estrés en profesores	Síndrome de Burn out en docentes

El curso se impartirá a manera de taller, en donde los participantes actuarán activamente en varios momentos y realizarán las diferentes estrategias que se presenten para que el aprendizaje de los contenidos sea más significativo y útil para ellos.

DIRIGIDO A

Psicólogos, pedagogos, licenciados en educación, maestros y en general a aquellos profesionales involucrados en el proceso de enseñanza- aprendizaje.

FORMATO

La modalidad es grupal. Máximo 20 participantes.

Tiene una duración de 16 horas. La distribución de las sesiones se puede ajustar a las necesidades de la escuela o institución.

PRECIOS ESPECIALES PARA LAS ACADEMIAS CISCO.

INFORMES

PADHIA S.C.

Tels: 5603 0840, 5671 7081 y 5603 3072.