

## ESTRÉS Y BIENESTAR DEL PROFESOR



### Metodología

Es participativa y vivencial fundamentada con contenidos teóricos pertinentes. Se aprende desde la propia experiencia, apoyándose tanto en explicaciones teóricas como en aplicaciones prácticas de las herramientas propuestas.

Todo ello significa que las expresiones personales y subjetivas son pertinentes y deseables. Cada cual vive los ejercicios en el grado de implicación que quiera. A la vez el grado de implicación es importante para aprender desde la propia experiencia.

### Objetivos

1. Descubrir cómo es tu respuesta personal de estrés, a nivel fisiológico, emocional, y conductual.
2. Identificar el papel de las emociones en el estrés
3. Localizar las situaciones de *tu* vida laboral y personal que te causan estrés y analizar por qué lo causan.
4. Aprender técnicas específicas para reducir y gestionar tu estrés en tu día a día.
5. Practicar las técnicas que aprendes para poder llevarlas a cabo en tu día a día.

## Contenidos

1. ¿Qué es el estrés?
2. Síntomas de estrés:
  - a. Emociones
  - b. Pensamientos
  - c. Conductas
  - d. Somáticos
3. Estresores: situaciones y causas que originan el estrés
  - a. FACTORES PERSONALES: Sentimientos y deseos de la persona. Pérdidas; situaciones de cambio y crisis
  - b. FACTORES FAMILIARES: Miembros enfermos; en paro; falta de comunicación
  - c. FACTORES SOCIALES: Situación laboral, Relaciones con los demás; ambiente, expectativas, cambio de trabajo; presiones; ruido; tráfico; contaminación. Situación laboral específica de la educación
4. Estrés desde el conocimiento de nuestras emociones.
  - a. Emociones: para qué sirven, tipología
  - b. Necesidades psicológicas fundamentales
  - c. Habilidades de comunicación y de relación
5. Autoconocimiento...
  - a. Es una respuesta personal...
  - b. Quiénes somos...
  - c. Cómo reaccionamos...
  - d. Situaciones de comodidad y de miedo
6. Afrontar el estrés
  - a. Humor, una visión positiva
  - b. Relajación... métodos... buscar el sistema que más se adapte a cada uno...

## Formato de la intervención

La duración de la intervención son 15 horas de formación.  
El horario será fijado de común acuerdo.