ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES

¿Qué es el estrés?

Respuesta automática del organismo ante acontecimientos que sienta que es amenazadora, haciendo que el sistema nervioso se estimule y reaccione, [...]

Consecuencias

- Perder la motivación
- Sentimientos de fracaso
- Desajustes de desempeño
- Falta de concentración
- Depresión (consecuencia más grave)

¿Qué desencadena el estrés en docentes?

Pensamientos que no puedan desarrollar sus actividades, que su trabajo no es de calidad y no tener entusiasmo al realizar alguna tarea.

¿Cómo evitar el estrés y cómo eliminarlo?

- Equilibrar las obligaciones con las actividades de tiempo libre.
- Agendar tus actividades.
- Comer saludable.
- Dormir bien. El insomnio desencadena el estrés.
- Realiza mínimo 30 minutos de ejercicio.

Fuente:
https://www.kichihua.com/recursos/estres-en-docentes/

Kichihua