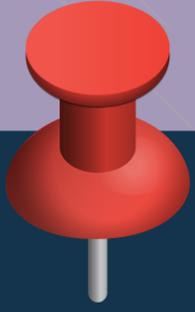




# Estrategias para la prevención del ESTRÉS Y BURNOUT en docentes



## ESTRATEGIAS DE INDAGACIÓN:

Permiten conocer el nivel de agotamiento y estrés que auto-perciben los docentes, además de sus posibles causas. En esta etapa, podemos encontrar:

### Identificación de estresores:

Identificar las causas del estrés, a partir de instrumentos simples y de fácil aplicación, tales como listas de posibles estresores (escasez de tiempo, clima laboral, relación con compañeros de trabajo, relación con apoderados, injerencia en decisiones, procesos evaluativos, entre otros).

### Mapeo de docentes en situaciones de riesgo:

Una de las primeras acciones sugeridas es evaluar los niveles de estrés o potencial burnout en el equipo docente. Para ello, se pueden desarrollar encuestas que permitan levantar información relevante.

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO:



Constituyen esfuerzos para dominar, reducir o tolerar las exigencias creadas por los estresores. Tienen foco en la resolución, es decir, en “hacer algo” para cambiar el curso de la situación estresante:

### Planes de acción conjunta:

Promover la creación de planes de trabajo colaborativo potencia el sentido de equipo y, a la vez, puede dar respuesta a uno de los factores con mayor incidencia en el estrés docente: sobrecarga de trabajo. Un ejemplo de esto, es la creación de bancos de planificaciones y evaluaciones en conjunto, las que pueden servir como base para las clases de los profesores y como inspiración para nuevas prácticas.

### Adquisición de destrezas para el manejo y expresión de las emociones:

La creación de espacios de conversación y la creación de actividades que promuevan la confianza y un ambiente positivo de trabajo son esenciales. Propuestas para esta área consideran: la creación de jornadas de reflexión docente y sesiones de conversación sobre el estrés, donde los profesores expresen libremente sus vivencias, se entreguen técnicas de manejo del tiempo y se creen, en conjunto, estrategias acordes a la realidad de la comunidad educativa.