



IES Antonio Dominguez Ortiz

Grupo de trabajo

“Gestión del estrés”

Actuaciones generales

1. Encuestas para medir fuentes de estrés en nuestro Claustro (y tratamiento estadístico de las respuestas para obtener conclusiones y poder establecer planes de acción/formación para siguientes cursos).
2. Estrategias y herramientas prácticas para hacer frente al estrés (sesión formativa de 3 horas basada en el Mindfulness y la metodología MBSR de Pilar Ariza).



Cuestionario para medir el estrés en el claustro

- 51 preguntas:
 - Respuestas en escala de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo).
 - Respuesta libre (última pregunta).
- Tratamiento estadístico de las respuestas de todos los test recogidos.
- Variables independientes:
 - Experiencia en el centro (3 grupos: menos de 4 años, entre 4 y 8, y más de 8).
 - Sexo (H/M).



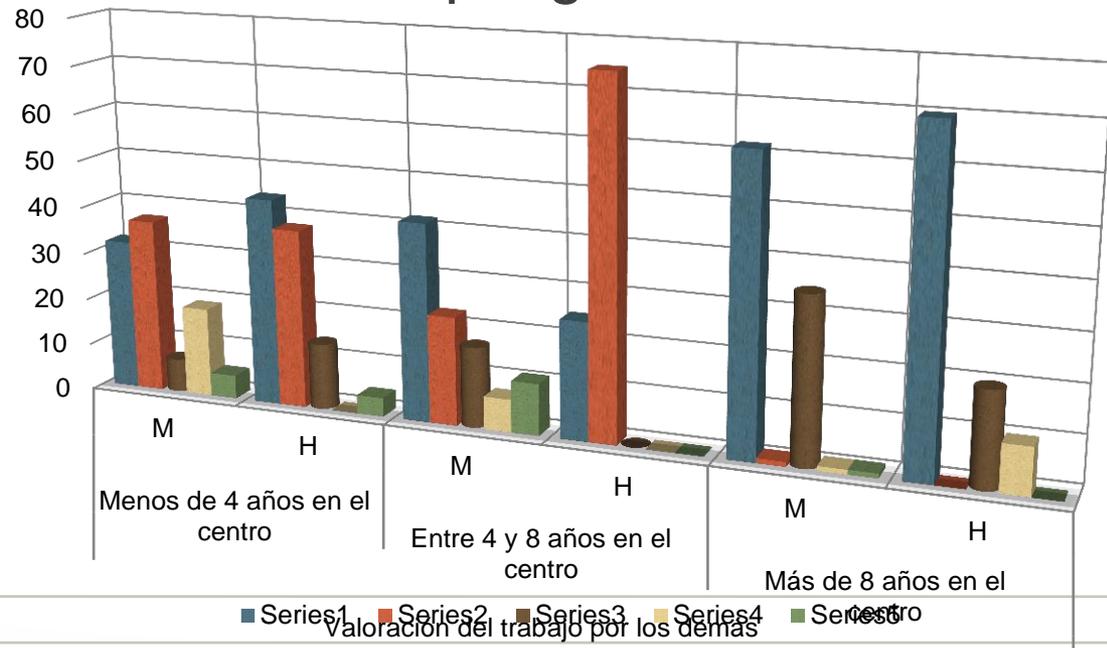
Ítems medidos /posibles causas generadoras de estrés

- **Valoración del trabajo por los demás**
- **Carencias para el desarrollo del trabajo**
- **Supervisión por la estructura jerárquica**
- **Cooperación (participación, comunicación)**
- **Relación con el alumnado**
- **Adaptación al cambio**
- **Mejoras profesionales**



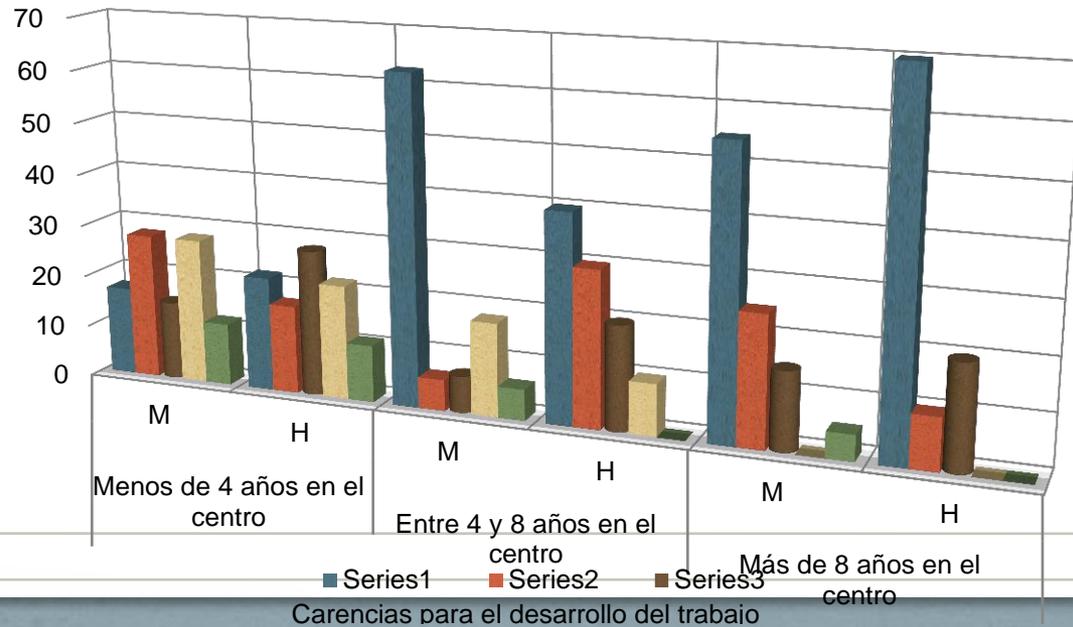
Valoración del trabajo por los demás

- La dispersión de los datos se centran en las puntuaciones 1 y 2.
- No existen diferencias significativas ni entre sexos ni entre años de experiencia.
- Conclusión: No es una variable que genere estrés en nuestro Claustro.



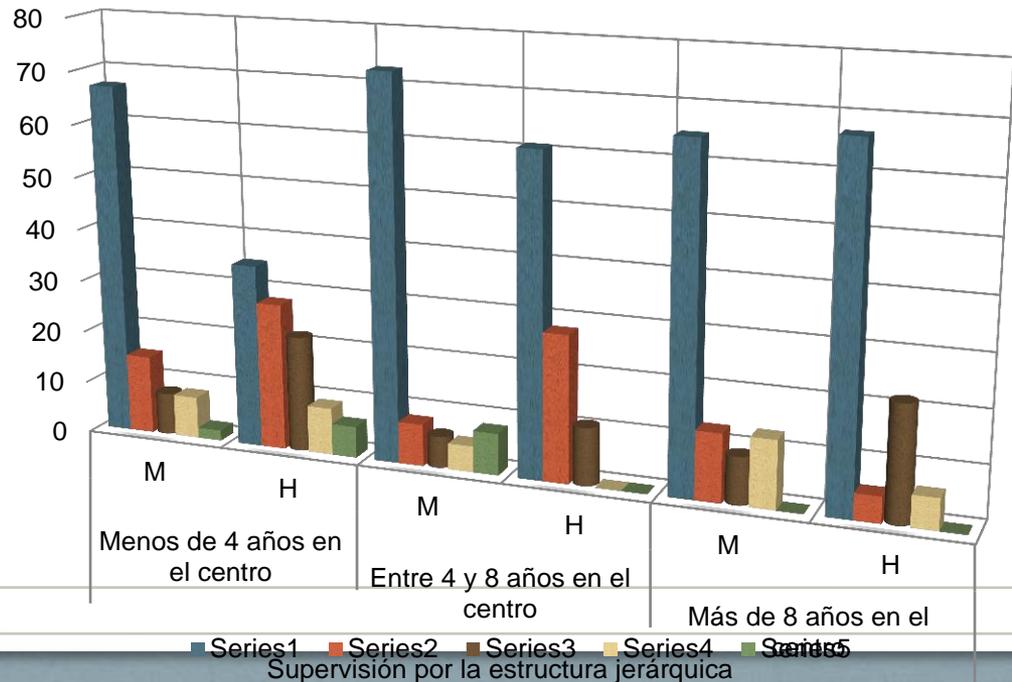
Carencias para el desarrollo del trabajo

- Los datos son más dispersos en los PES con menos de 4 años de experiencia, considerándose en este sector como generador de algo de estrés (al mismo nivel en hombres que en mujeres).
- Conclusión: cuanto menor experiencia en nuestro centro, más estrés genera este ítem.



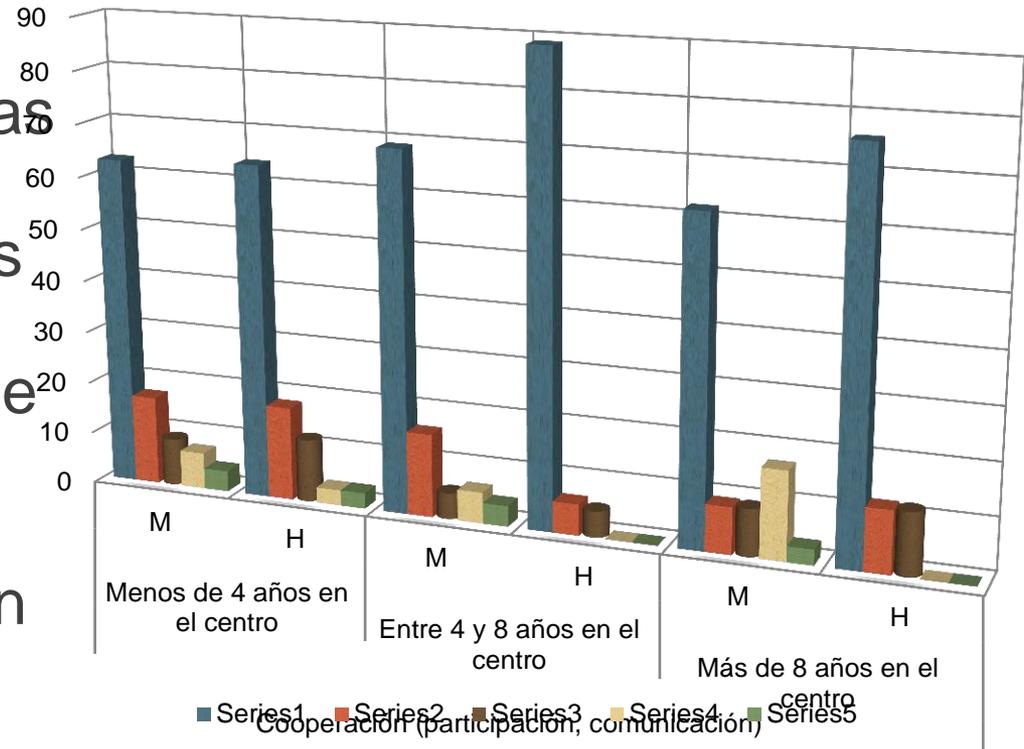
Supervisión por la estructura jerárquica

- La dispersión de los datos se centran en las puntuaciones 1 y 2.
- No existen diferencias significativas ni entre sexos ni entre años de experiencia.
- Conclusión: No es una variable que genere estrés en nuestro Claustro.



Cooperación (participación, comunicación), adaptación al cambio y mejoras profesionales

- La dispersión de los datos se centran en las puntuaciones 1 y 2.
- No existen diferencias significativas ni entre sexos ni entre años de experiencia.
- Conclusión: No son variables que generen estrés en nuestro Claustro.



Relación con el alumnado

P.3: Mantener la disciplina en clase.

P.10: Agresiones físicas entre el alumnado.

P.17: Enfrentamientos en clase entre alumnado.

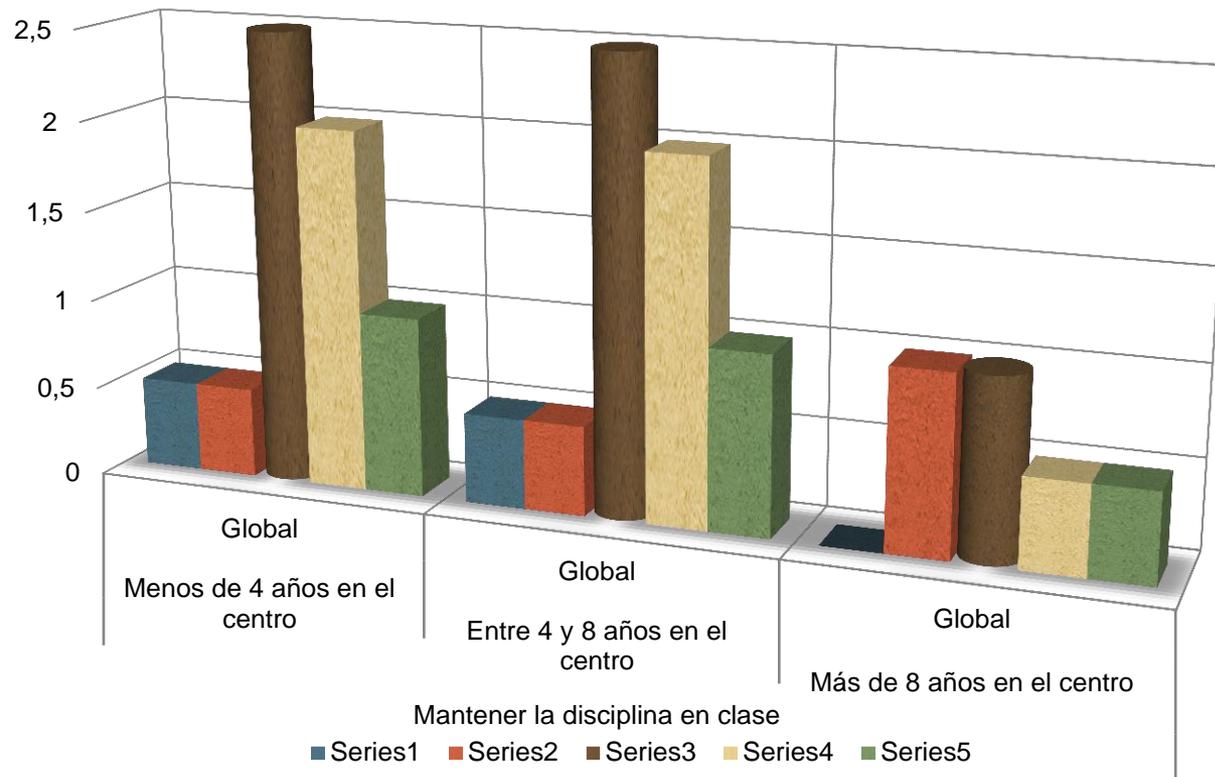
P.32: Tratar con “problemas” diarios de comportamiento del alumnado.

P.33: Presenciar agresiones del alumnado.

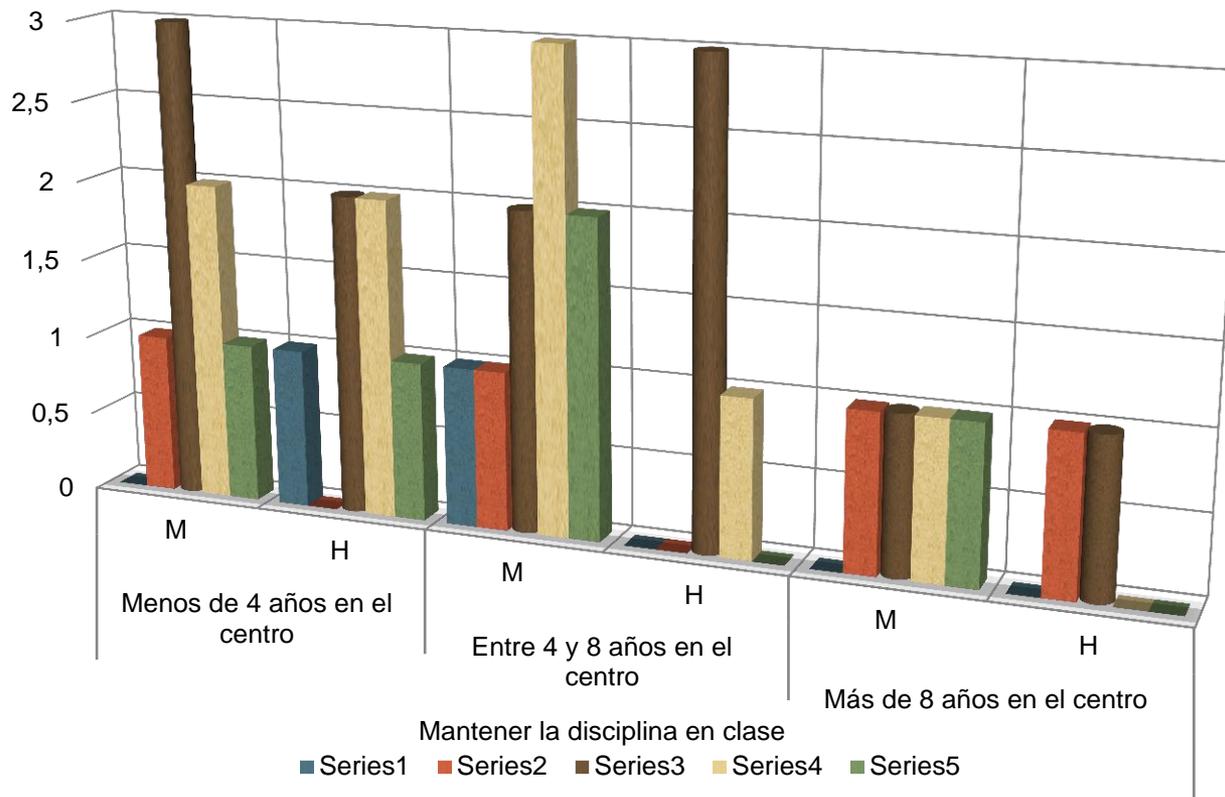
P.39: Alumnado que reta constantemente al profesorado.

P.48: Constatación de que “no me gusta la enseñanza”.

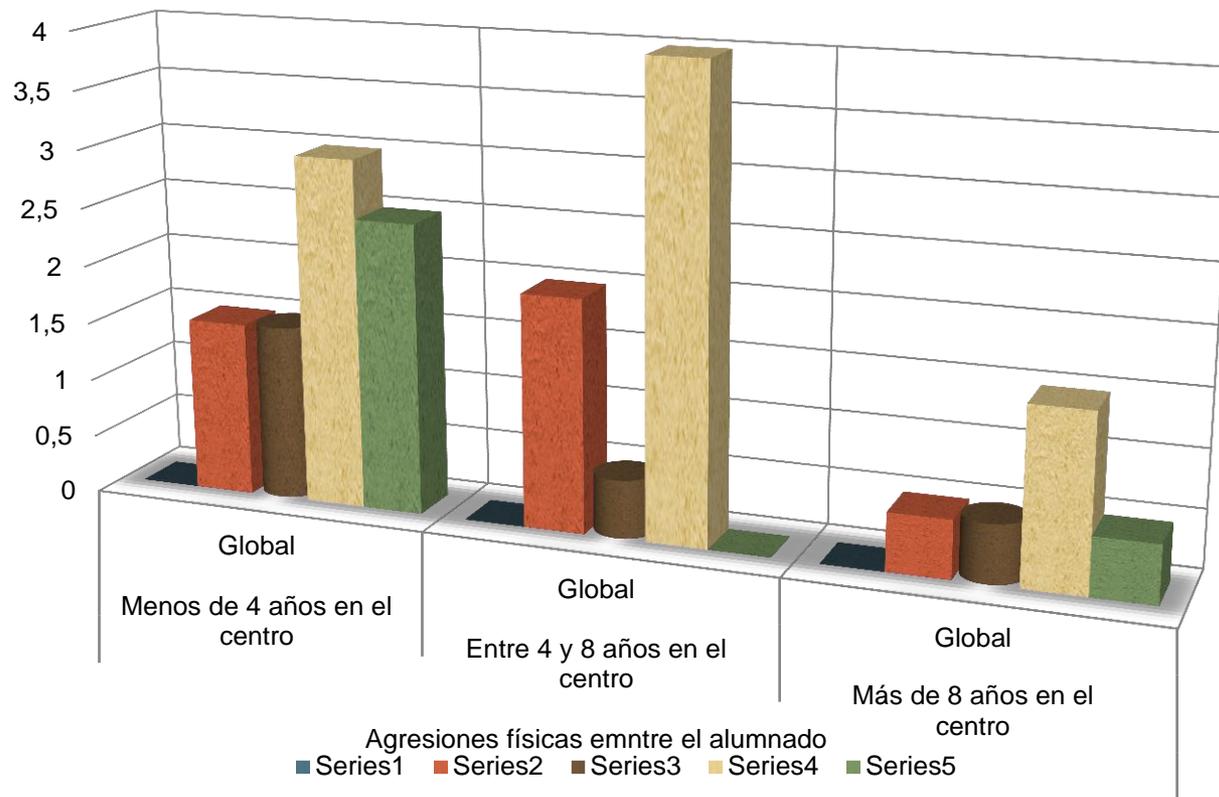
P.3: Mantener la disciplina en clase.



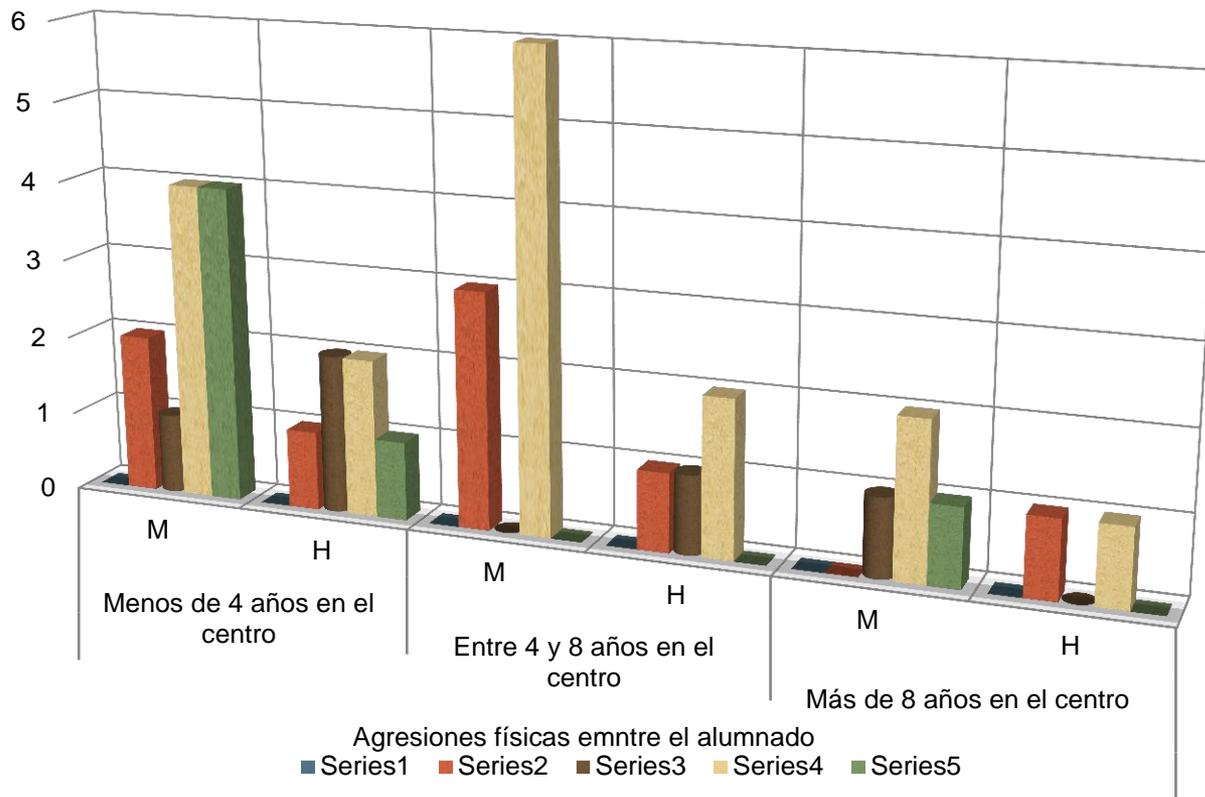
P.3: Mantener la disciplina en clase.



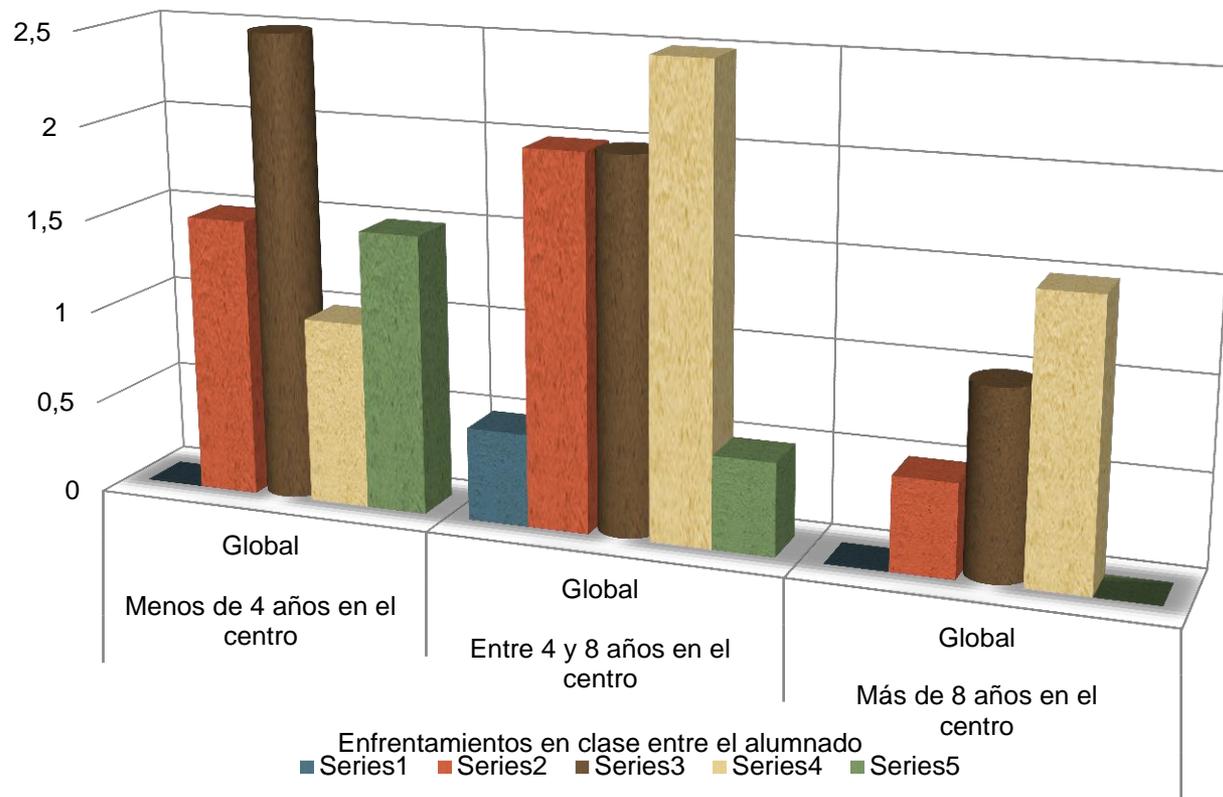
P.10: Agresiones físicas entre el alumnado.



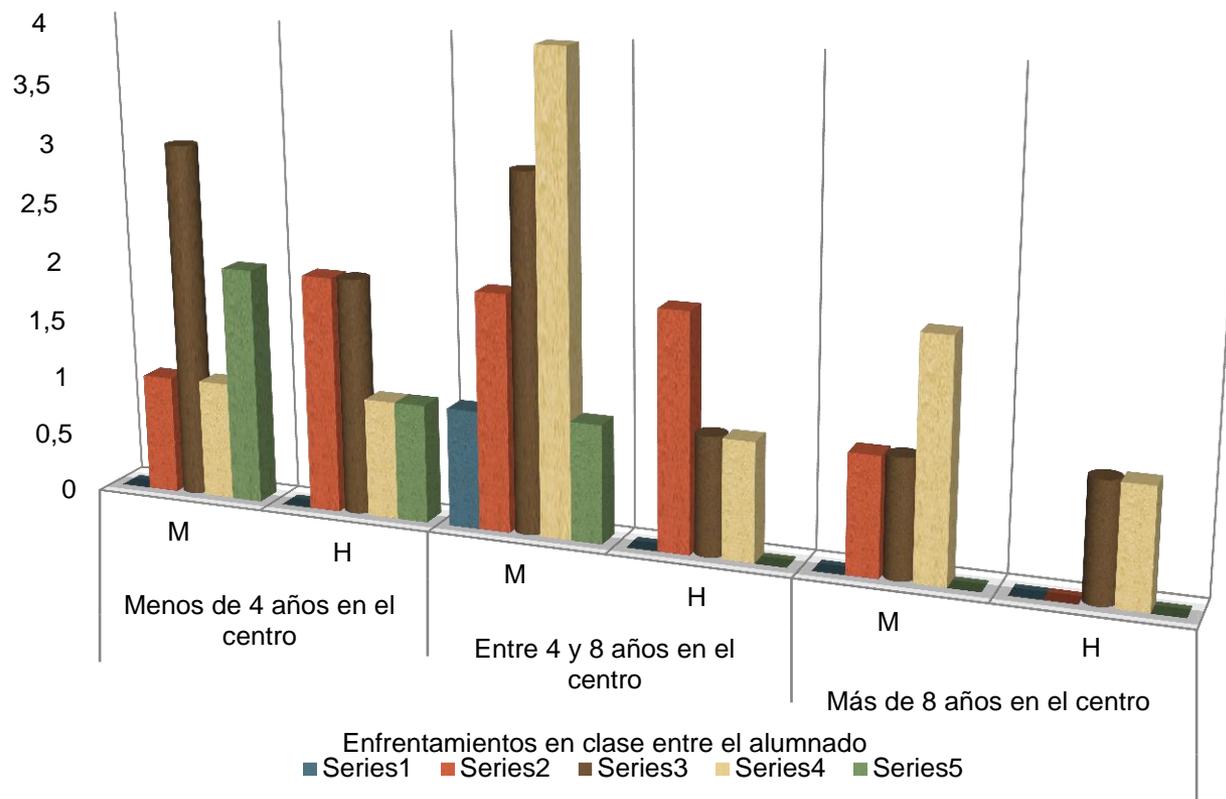
P.10: Agresiones físicas entre el alumnado.



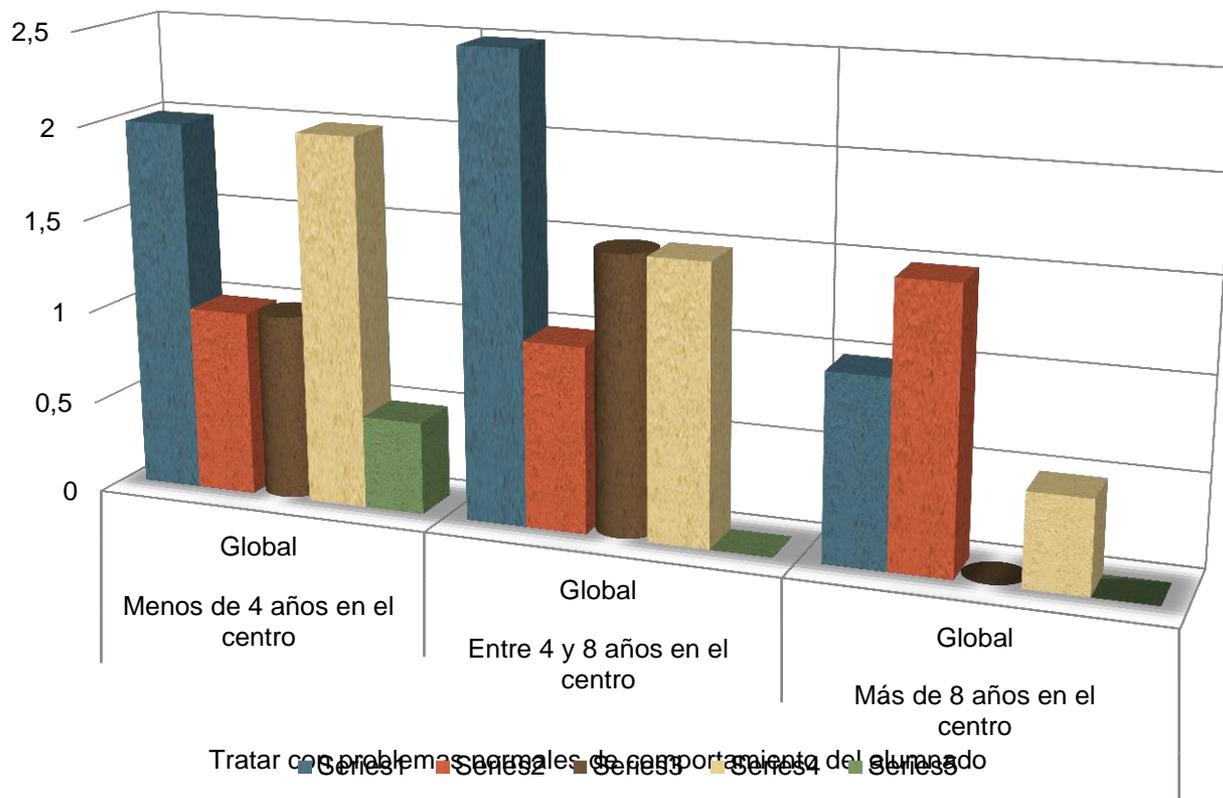
P.17: Enfrentamientos en clase entre alumnado.



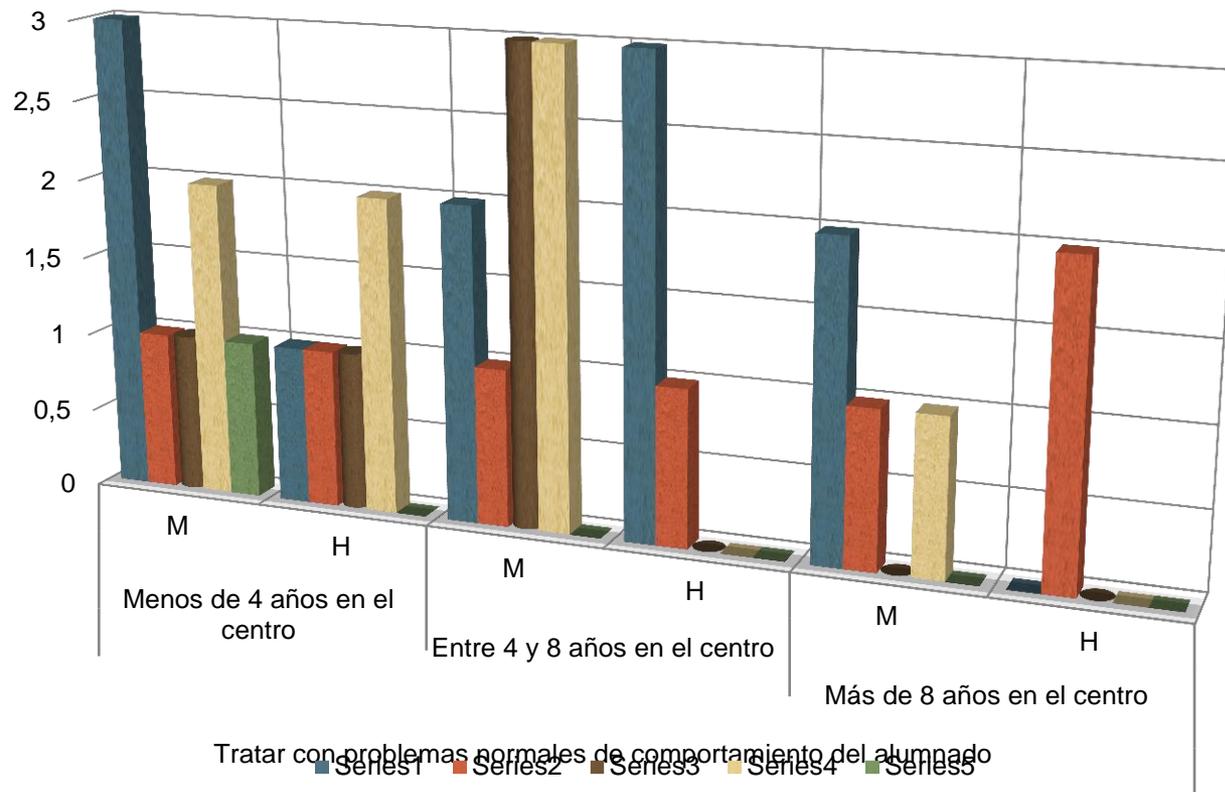
P.17: Enfrentamientos en clase entre alumnado.



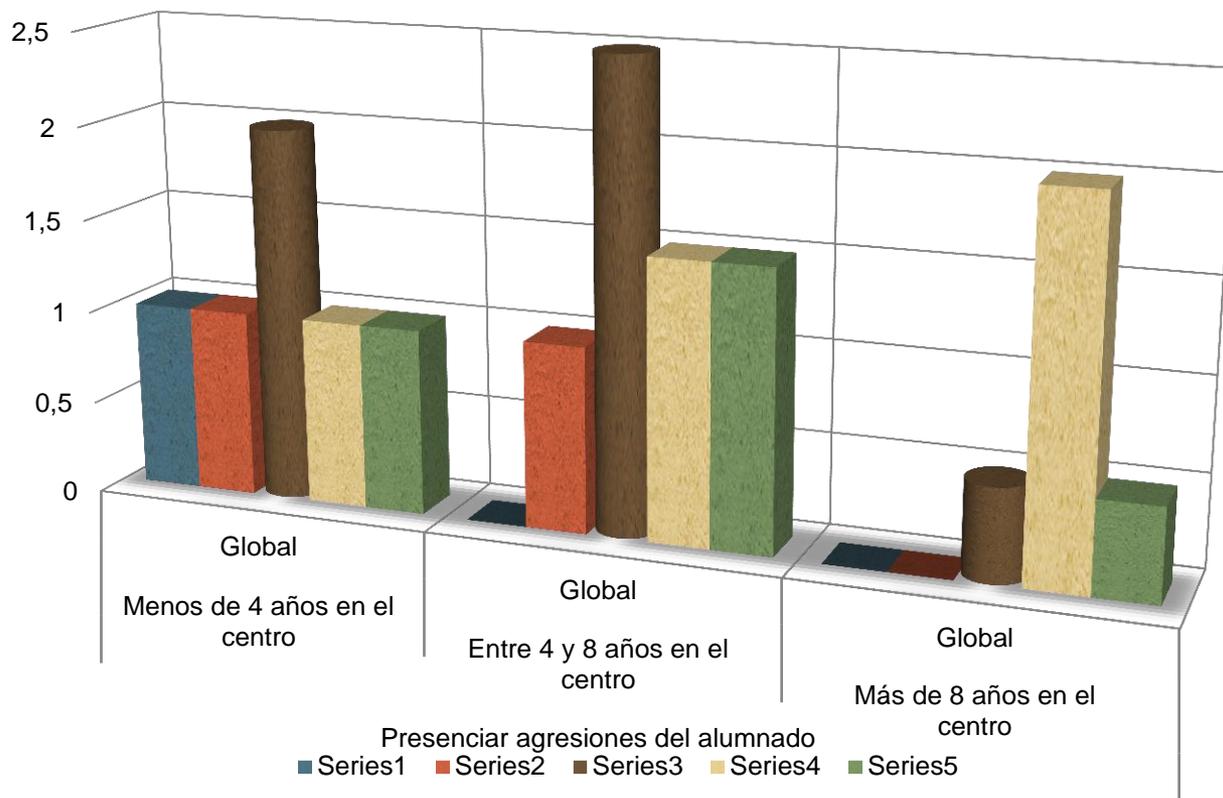
P.32: Tratar con “problemas” diarios de comportamiento del alumnado.



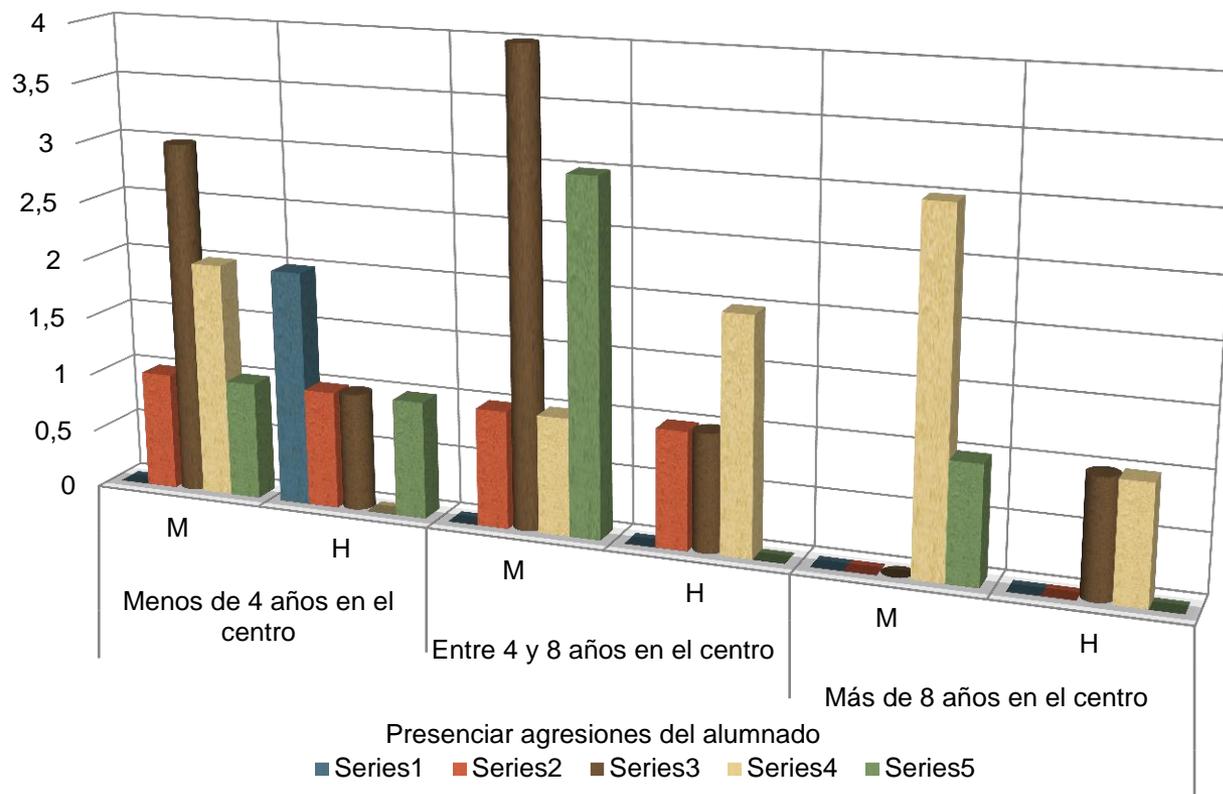
P.32: Tratar con “problemas” diarios de comportamiento del alumnado.



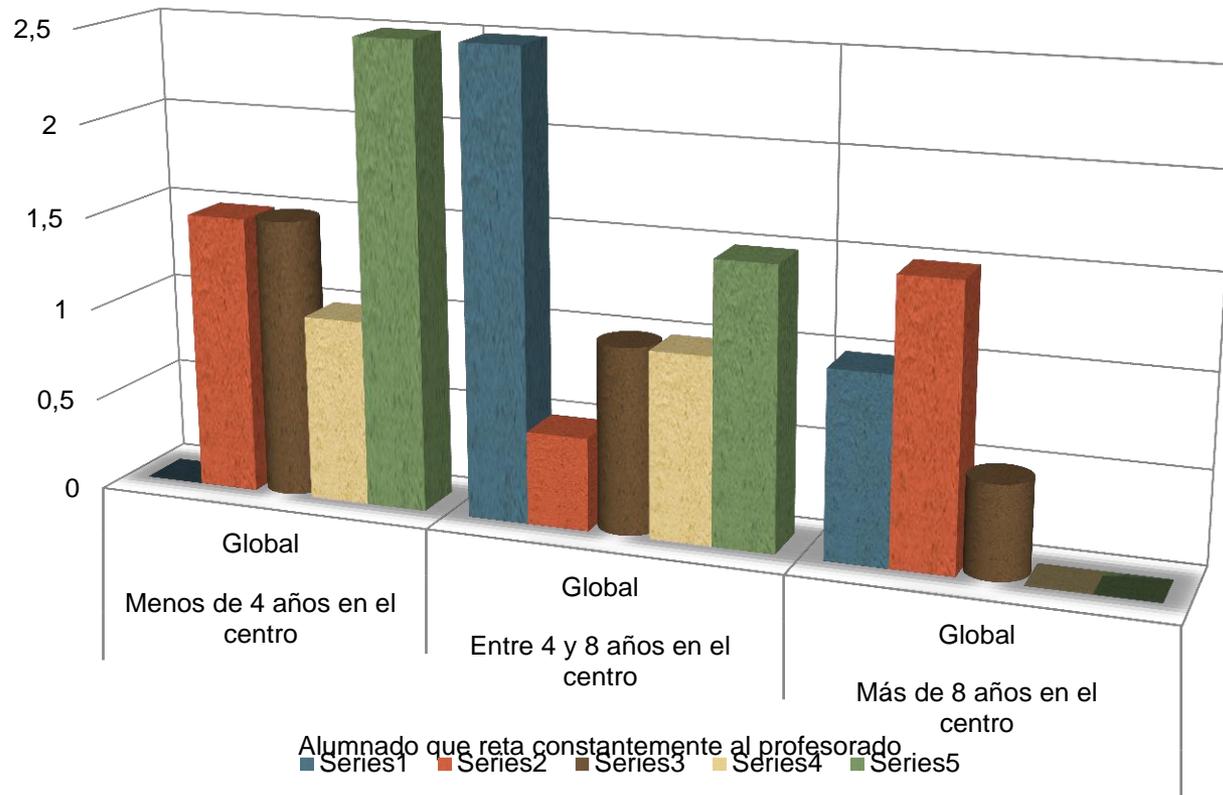
P.33: Presenciar agresiones entre el alumnado.



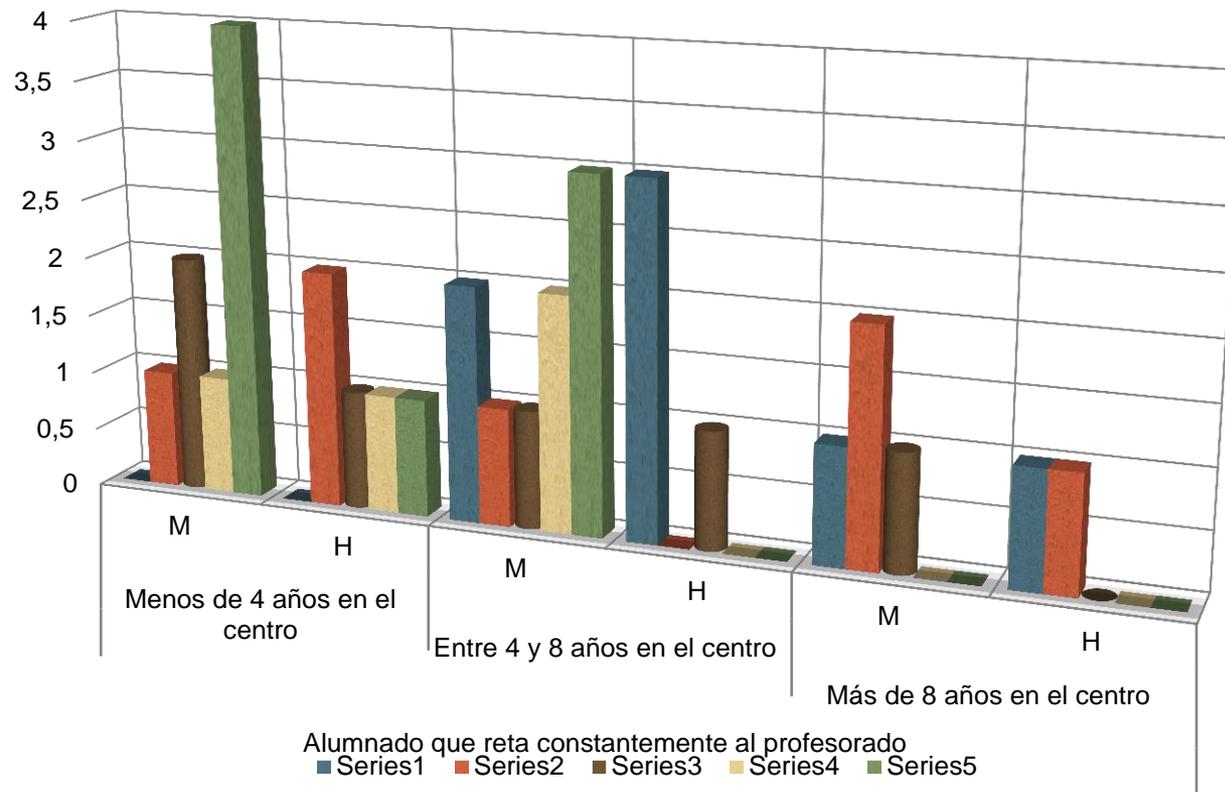
P.33: Presenciar agresiones entre alumnado.



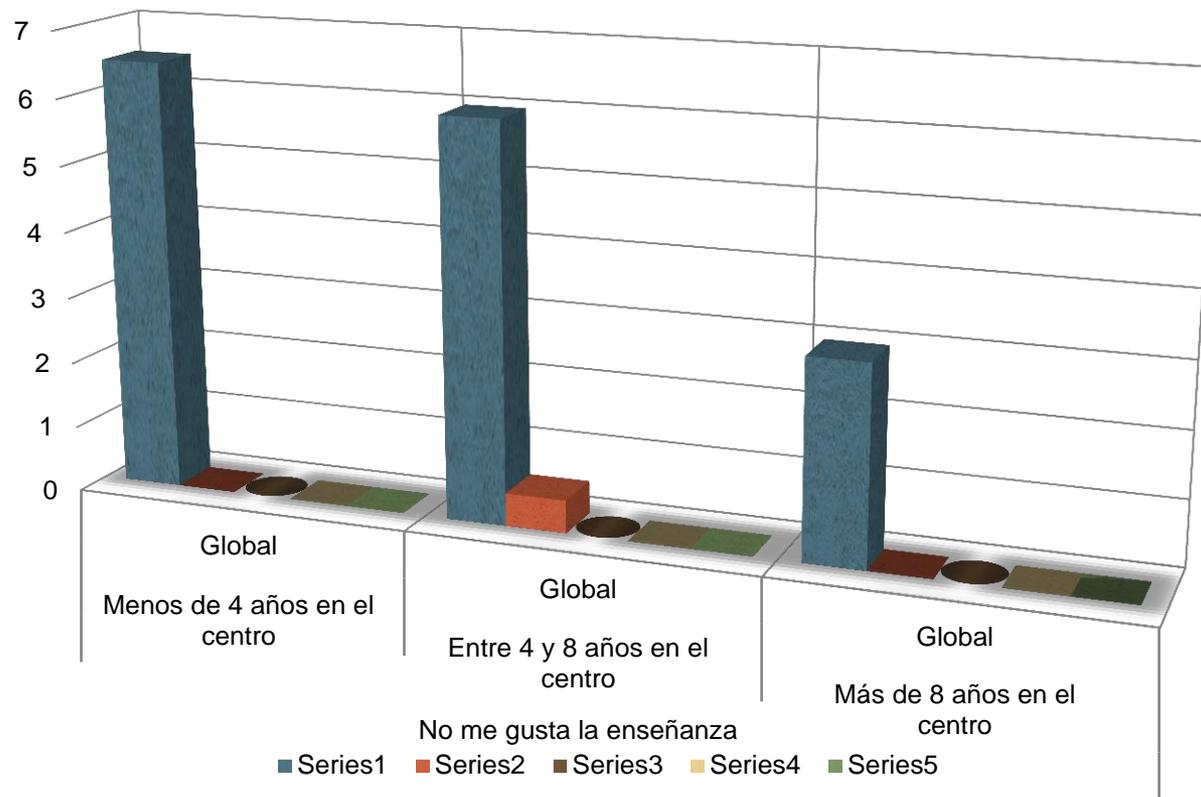
P.39: Alumnado que reta constantemente al PES.



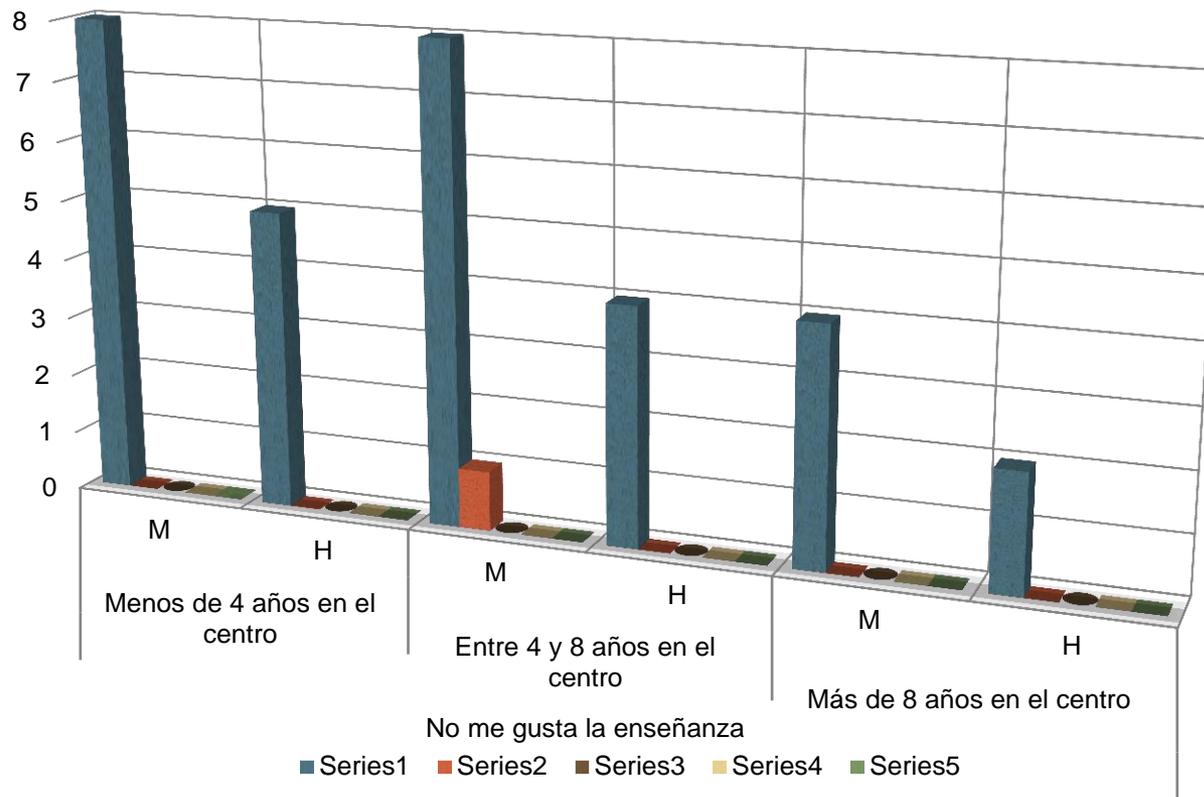
P.39: Alumnado que reta constantemente al PES.



P.48: Constatación de que “no me gusta la enseñanza”.



P.48: Constatación de que “no me gusta la enseñanza”.

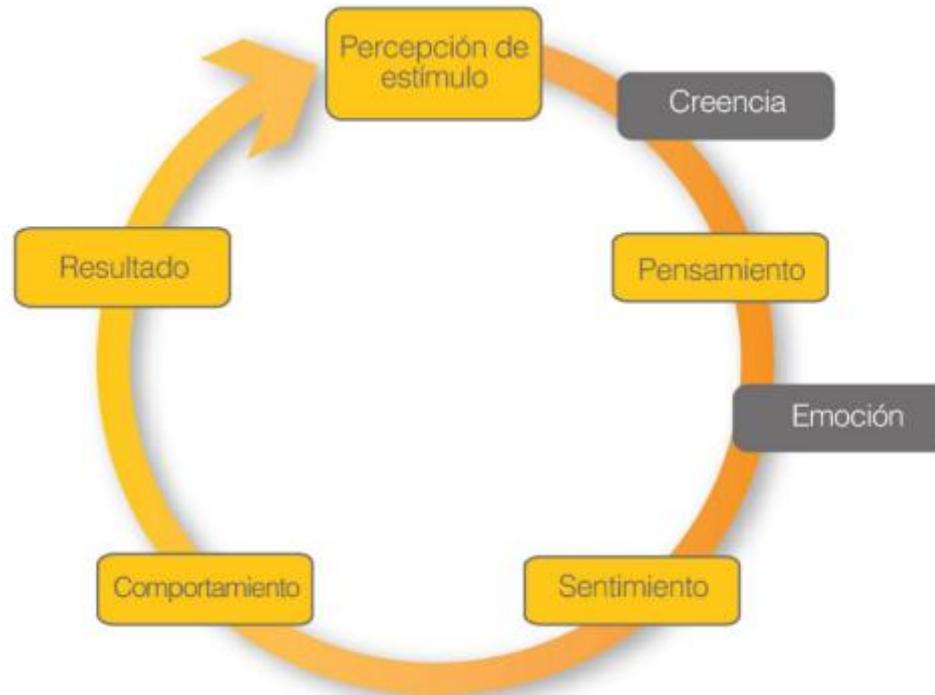


Ítem: Relación con el alumnado

CONCLUSIONES:

- **Mantener la disciplina en clase** genera más estrés cuanto menor sea la experiencia en el centro y lo padecen de forma más acusada las mujeres que los hombres.
- Las **agresiones físicas entre el alumnado** genera estrés en todos, siendo mayor el nivel en mujeres que en hombres.
- Los **enfrentamientos en clase entre alumnado** nos afecta a todos, generando más estrés en las mujeres PES de entre 4 y 8 años de experiencia.
- **Tratar con “problemas” diarios de comportamiento del alumnado** genera estrés en todos y este grado disminuye, tanto en hombres como mujeres conforme aumenta la experiencia.
- **Presenciar agresiones del alumnado** genera estrés en todos, y significativamente más en mujeres de más de 8 años de experiencia.
- **El alumnado que reta constantemente al profesorado** estresa más a las mujeres que a los hombres, y este factor disminuye con la experiencia en ambos sexos.
- A pesar de todas estas razones que nos generan estrés, a todos nos sigue apasionando nuestra profesión ;)

¿Qué depende y que no depende de nosotros y nosotras?



Mi lema: "Tomar conciencia sobre nosotros mismos y saber "desde donde" estamos actuando, nos permite probar nuevas acciones para conseguir resultados diferentes"..

Mi pregunta: ¿identificas en qué punto sueles quedarte bloqueado?.