

**Escuela Normal de Educación Preescolar**

Licenciatura en educación preescolar

Profesora: Irma Edith Vargas Rodríguez.

Alumna:

María Fernanda Huerta Jiménez #13

Fátima Alejandra Rodríguez Galván #20

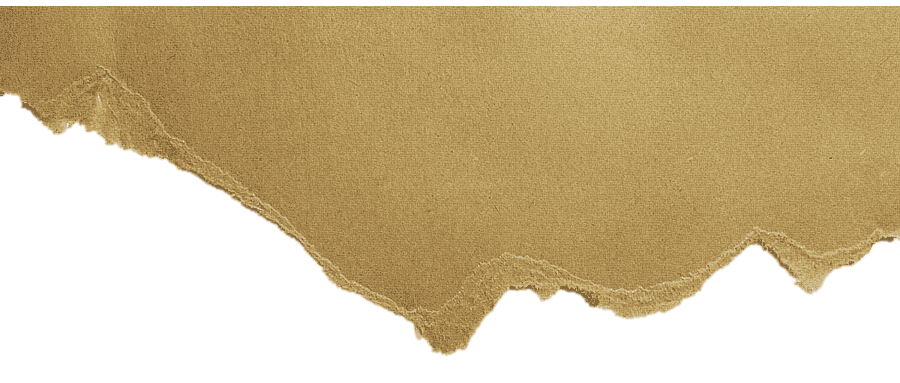
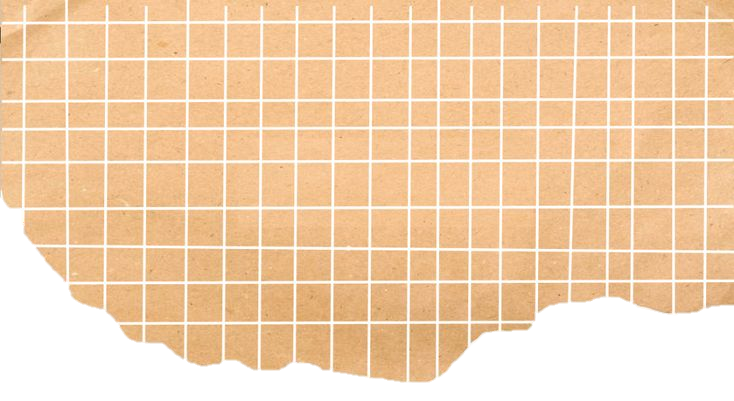
Ciclo escolar

2021-2022

Saltillo, Coahuila. Noviembre 2021

A picture containing text

Description automatically generated



**docente.**

**El malestar de ser**

**El malestar de ser**

**¿Qué es?**

Es un fenómeno que afecta a una buena parte del profesorado y que se origina en respuesta a una serie de factores o acontecimientos negativos que aquejan a dicho profesorado en el marco educativo.

Esto quiere decir que es el resultado del estrés laboral al que son sometidos la mayoría de los profesores

**Medidas de prevención.**

* Auto instrucciones
* Inoculación del estrés
* Solución de problemas mediante autocontrol.
* Tratamientos cognitivos combinados con la musicoterapia.

**Síntomas.**

* Estrés.
* Ansiedad.
* Depresión.
* Insatisfacción con el trabajo.
* Negativismo.
* Irritabilidad.
* Afección de la memoria.
* Cansancio.

**Consecuencias.**

- Desencanto hacia su trabajo.

- Actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional

- Desmotivación.

- Ámbitos de salud afectados.

**Causas.**

La principal causa es el estrés que se da a través de:

- Agotamiento emocional y físico.

- Trabajo excesivo y/o extraordinario a su horario laboral.

- Traslados a distintos establecimientos educativos.