

# El estrés docente

**A.Vallés Arándiga y C. Vallés Tortosa**

Eduforma. 2010. Precio: 21 euros

La conjunción de numerosas exigencias en distintos planos de la realidad escolar y los cambios sociales y educativos (didáctico, relación con las familias, atención a los alumnos...) pueden producir un desequilibrio entre las demandas, las expectativas personales y profesionales y los recursos pedagógicos, psicológicos y sociales de los que dispone el profesor. La conjunción de estos factores pueden provocar situaciones de estrés.

Por estos motivos puede afirmarse que el profesor ejerce una profesión de riesgo y más si se tiene en cuenta que la docencia misma, por sus peculiares características, se presta a una tensión constante y más cuando los destinatarios de la enseñanza son personas en un periodo de formación psicosocial que, además, en una sociedad consumista se ven sometidas a una presión social.

Además, los cambios tecnológicos, sociales, económicos, culturales y científicos producidos en los últimos años han propiciado condiciones laborales precarias (sustituciones temporales, desplazamientos, etc.) que han contribuido a agravar la situación en algunos casos. Estas circunstancias y otras, tales como los problemas con la Administración educativa, el uso y manejo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, la atención educativa a la multiculturalidad y el incremento de la conflictividad en la convivencia escolar –entre otros factores–, afectan a la salud física y emocional del profesorado. Este libro ofrece a los profesionales de la enseñanza la información y los recursos necesarios para identificar y hacer frente al estrés. Se trata de una obra práctica y breve con numerosas estrategias que ayudarán al profesor a afrontar con éxito su día a día.

Los autores ofrecen forma de afrontar el estrés, orientaciones generales para reducirlo y estrategias de inteligencia emocional.