

Ficha Digital –

Tema: Estrés docente

Nombre del estudiante: _____

Curso: _____

Fecha: _____

Caso práctico

El docente Carlos trabaja en una institución educativa de nivel básico superior. Durante los últimos meses, ha experimentado un aumento significativo en sus responsabilidades laborales. Además de impartir clases, debe elaborar planificaciones, calificar tareas, asistir a reuniones institucionales, atender a padres de familia y cumplir con actividades administrativas adicionales.

Debido a esta carga laboral, Carlos ha comenzado a sentir **cansancio emocional y físico**. Con frecuencia llega agotado al final de la jornada y le resulta difícil mantener la concentración mientras prepara sus clases. También ha notado que su motivación para enseñar ha disminuido y siente que ya no disfruta su trabajo como antes.

En el aula, algunos estudiantes han observado que el docente se muestra más irritable, pierde la paciencia con facilidad y tiene menor disposición para responder preguntas o explicar nuevamente los temas. Esto ha generado un ambiente de tensión en la clase y algunos estudiantes han reducido su participación.

Fuera del trabajo, Carlos tiene dificultades para descansar adecuadamente, ya que suele llevar trabajo a casa y pasa varias horas revisando actividades o preparando materiales. Esta situación ha afectado su bienestar personal y su estado de ánimo. A pesar de reconocer que se siente estresado, no ha buscado ayuda ni ha aplicado estrategias para manejar su situación.

Ante esta problemática, es importante analizar las causas, consecuencias y posibles soluciones para mejorar el bienestar emocional del docente y favorecer un ambiente educativo positivo.

Lee el caso y responde las actividades

I. Selección múltiple

Selecciona la respuesta correcta.

1. ¿Cuál es el problema principal que presenta el docente Carlos?

- a) Falta de preparación académica
- b) Estrés laboral y agotamiento emocional
- c) Problemas familiares
- d) Falta de estudiantes en clase

2. ¿Cuál es una causa del estrés que experimenta el docente?

- a) Exceso de responsabilidades laborales
- b) Poco trabajo escolar
- c) Demasiado tiempo libre
- d) Falta de reuniones institucionales

3. ¿Qué consecuencia del estrés se observa dentro del aula?

- a) Mayor motivación de los estudiantes
- b) Mejor comunicación docente-estudiante
- c) Ambiente de tensión y menor participación estudiantil
- d) Mejor rendimiento académico

II. Verdadero o Falso

Escribe **V** si es verdadero o **F** si es falso.

- 4. El docente logra descansar adecuadamente en casa. _____
- 5. El estrés puede afectar el desempeño profesional del docente. _____
- 6. El docente ha aplicado estrategias para controlar su estrés. _____

III. Completa las ideas

7. Dos señales que indican que el docente presenta estrés son:

IV. Selección de estrategias

8. ¿Qué acciones podrían ayudar al docente a manejar su estrés?

(Selecciona dos opciones)

- ☐ Organizar mejor su tiempo
- ☐ Ignorar sus emociones
- ☐ Practicar técnicas de relajación
- ☐ Aumentar su carga laboral

V. Reflexión personal

9. ¿Por qué es importante cuidar la salud emocional en la profesión docente?
