



## Reducir el estrés en la escuela

Nassp

Hoy los directores de los centros escolares tienen otra responsabilidad

añadida, reducir el estrés en la escuela. El mundo de la educación es como un microcosmos de la sociedad y, como tal, los factores que contribuyen a crear estrés en ésta también están presentes en el entorno escolar. Problemas como el exceso de trabajo, las responsabilidades, la falta de tiempo, las decisiones urgentes, requieren una habilidad especial para sobrevivir a ellos y superarlos. Otra razón para dedicar al estrés nuestro tiempo es que se está convirtiendo en una de las principales causas de bajas laborales.

He aquí algunas orientaciones que los directores pueden tener en cuenta para reducir el estrés de profesores y alumnos.

### a) Controlar las causas

- **Suavizar el exceso de trabajo.** Los profesores suelen estar sobrecargados por tareas que se pueden aliviar con un uso inteligente de los recursos; algunos problemas se pueden evitar antes de que comiencen.
- **Reducir la preocupación por la falta de tiempo.** Paradójicamente la puntualidad es una solución; marcar fechas tope para las tareas y cumplirlas.
- **Capacitar a los trabajadores para asumir responsabilidades.** Como son: fijar prioridades, delegar responsabilidades, conceder el derecho a tomar decisiones.
- **Preparar a los educadores para el cambio y el futuro.** Los cambios son inevitables y asumílos ayudará a utilizar el tiempo eficientemente. Manifestar abiertamente las expectativas ayudará a ajustarse a los cambios.

### b) Asegurar la satisfacción en el trabajo (*Un trabajo que se hace con gusto, y no siempre ligado a la productividad, evita muchos de los problemas*)

- **Crear una atmósfera de confianza.** Temas como la credibilidad de las personas, el respeto, la profesionalidad en las situaciones de crisis.

- **Críticas constructivas.** Según Goleman, para que una crítica sea "ingeniosa" es necesario que sea específica, que ofrezca soluciones, que la entrevista sea personal y que se muestre sensibilidad. No basta con mostrar buena voluntad sino también estar dispuesto a reconocer las razones del otro. Sin olvidar que el problema, algunas veces, no se va a poder resolver de inmediato.

- **Mantener un comportamiento atento.** Ser conscientes de las dificultades diarias que encuentran los profesores y dar pasos efectivos para suprimirlas. Un liderazgo amistoso produce normalmente lealtad y dedicación eficaz a la tarea.

- **Tolerar comportamientos excéntricos.**

- **Ser generosos en el reconocimiento.** Los logros individuales y en grupo deben ser reconocidos en público, lo que servirá de estímulo para los demás y subrayará la importancia del trabajo en equipo.

### c) Estimular la responsabilidad personal en el control del estrés (*Muchos somos conscientes de las cosas que ayudan a reducir el estrés, pero unir el comportamiento con el conocimiento a veces requiere motivación y ejemplo*)

- **Cuidado de la salud física.** Ejercicio, descanso, nutrición.
- **Salud emocional.** Los especialistas insisten en la importancia de unas relaciones sanas como amortiguadores de los efectos perjudiciales del estrés. El humor suaviza los problemas, y el optimismo está vinculado al éxito.
- **Participar en actividades exteriores.** Hobbies, ocupaciones varias, etc.
- **Importancia de los tiempos de silencio.** Los tiempos de reflexión y silencio en entornos adecuados nos protegen del caos y nos preparan para la resolución de problemas.

Los problemas del estrés son muchos, pero la sociedad, consciente de ello, ha favorecido técnicas para controlarlo. Hay organizaciones que se ocupan de curar el estrés en el mismo lugar de trabajo, pero el mejor tratamiento es la prevención. ■