

# ¿Cómo enfrentarse con EL ESTRÉS DE LOS DIRECTORES

## en tiempos difíciles?

— Jerry L. Terill —

*La dirección de un centro escolar es una labor que normalmente produce estrés. Y todavía puede ser más «estresante» en tiempos de dificultades económicas y de todo tipo. Siguen algunas orientaciones para «lidiar» con el cansancio.*

*«¿Cuántos años llevas en la dirección? ¿Cuántos te quedan todavía? ¿Cómo te vas a arreglar con los recortes presupuestarios? ¿Has visto la nueva ley que ha salido ayer? ¿Cuántas noches te quedaste trabajando en el despacho la última semana?»*

Estas preguntas son habituales cuando se juntan personas con algún cargo directivo. No todas las situaciones son iguales, claro, pues, dependen de las preocupaciones específicas de cada centro. De todos modos, estas preguntas reflejan la presión que están sufriendo los directores, e indican la necesidad de desarrollar actitudes y habilidades que les pongan en condiciones de enfrentarse eficazmente con las causas del estrés, y conservar la salud física y mental.

Los directores están emparedados como un «sandwich»; sienten por arriba la presión de las altas autoridades educativas y, por abajo, la multiplicidad de los distritos escolares. En tiempos especialmente difíciles, el «sandwich» puede convertirse en una tuerca que aprieta y descontrola. Y cada nuevo curso, cada crisis educativa, cada nueva orientación y exigencia pueden acrecentar la tensión y reducir conside-



ramente la satisfacción que el trabajo produce, normalmente.

Por eso, mientras no aparezca otro tipo de soluciones que facilite la labor, ofrecemos aquí algunas ideas que ayuden a los directores a enfrentarse con estas situaciones negativas

### HACER UN ESTUDIO DE LA SITUACIÓN

Calcula el control propio de que eres capaz. Un buen punto de arranque es la valoración sincera de tu influencia y tu control sobre los problemas ordinarios. Preguntate: «¿Qué puedo cambiar, ajustar, remediar, fijar?» Si ves que no controlas en absoluto la situación para hacer nada de esto, el único recurso que te queda es tratar de mejorar y ajustar a los problemas esa actitud tuya. Por el contrario, si tienes algún control o in-

fluencia, debes hacer todo lo posible por remediar la situación, valiéndote de ello.

Normalmente, la proporción de estrés generado por las situaciones difíciles es inversamente proporcional al control que se tiene sobre ellas. Cuando uno ve modos de intervenir, y ve esas intervenciones como posibles, los niveles de estrés tienden a bajar. Por el contrario, cuando uno se siente «atascado», el nivel de estrés sube.

Los niveles de estrés se reducen cuando se cumplen los planes trazados. Hacer algo sirve de mucha ayuda. A medida que uno va percibiendo que controla la situación, cuando ejercita su influencia y decreta las medidas adecuadas, la idea positiva de que se está haciendo algo tiende a reemplazar a la ansiedad y al estrés. Como la idea de pérdida de control y la certeza de que se hacen cosas son antitéticas, sacar orden del caos es saludable y curador.

Hace poco, el autor de este trabajo formuló dos preguntas, y las comentó, con algunos directores de Secundaria. Las preguntas son éstas: «¿Cuáles son lo que más te ayuda a enfrentarte con situaciones difíciles y tiempos duros?».

De las respuestas surgieron temas comunes, muy interesantes. En cabeza de lista, por su dificultad, aparecen los siguientes:

- *Frustraciones sobre el tiempo que se precisa para mantener a buen nivel un proyecto educativo.*
- *Disparidad de criterios sobre cómo emplear el tiempo y prioridades educativas estatales o de distrito.*
- *Incapacidad para emplear bien el tiempo de trabajo conjunto con los profesores para mejorar la instrucción.*
- *Conflictos entre prioridades personales y profesionales. (Incapacidad para unir trabajo y obligaciones familiares de un modo satisfactorio).*
- *Sentirse solos. Si no se tiene alguien para, hablar del tema, sentirse vulnerable.*

## ESTRATEGIAS PARA ENFRENTARSE A LOS PROBLEMAS

- *Comunicación sincera con el profesorado; que sepan y compartan los problemas.*
  - *Solicitar su ayuda; delegar en ellos responsabilidades para trabajos específicos.*
  - *Dar más poder a los profesores para la toma de decisiones y en asuntos de disciplina.*
  - *Preocuparse por temas de desarrollo personal: hacer ejercicio, lecturas, cursos nuevos, hobbies.*
  - *Poner límites al tiempo que se dedica al colegio; disponer de tiempo libre personal.*
  - *Estar dispuestos a afrontar riesgos.*
  - *Intentar ver los problemas y los asuntos escolares desde otras perspectivas.*
  - *Evitar el empleo de muchas energías en el empeño de cambiar a la gente.*
  - *Fomentar apoyos y amistades fuera de los círculos escolares.*
  - *Permanecer lejos del centro escolar los fines de semana, a no ser que resulte totalmente necesario.*
- Incluso cuando nos parece que controlamos poco situaciones y circunstancias, hay medidas eficaces que ayudan a reducir el estrés. Siguen algunas ideas adicionales sacadas de las experiencias de dirección:*



**1. CONTROLAR LAS PROPIAS ACTITUDES.** En realidad, nosotros podemos controlar nuestras actitudes. En ciertos casos problemáticos, se suele caer en la tentación de jugar al «*Esto es horrible; no hay quien lo supere*». Hacerse uno mismo la víctima no es atractivo ni útil para los demás ni para nosotros mismos. Nuestras reservas de energía son limitadas, y si las gastamos en estas posturas inútiles, nos quedaran pocas fuerzas para resolver las cosas realmente importantes. En tiempos realmente difíciles, es bueno hacer un inventario positivo.

Componer una lista con las cosas que están funcionando. Conviene ir anotando los éxitos, aquello que marcha. Después debe colocarse la lista, en grandes hojas y con letras bien visibles, en la pared del despacho. Al menos, en un lugar preferente de la mesa, donde pueda verse. Durante el año escolar, se deben ir añadiendo a la lista todas las cosas positivas que; se vayan observando.



**2. BUSCAR UN NUEVO FOCO DE INTERÉS PERSONAL.** Cuando las cosas van mal, puede ayudar perseguir algo que es personalmente muy importante para ti. Por ejemplo, practicar un nuevo hobby, aprender a tocar un instrumento musical, hacer gimnasia, comenzar una nueva dieta alimenticia, etc. Este puede ser el momento oportuno para perder esos kilos de más que tanto nos preocupan. Centrarse en este tipo de intereses personales ayuda a recobrar el sentido del control personal.



**3. ENCONTRAR UN NUEVO FOCO DE INTERÉS PROFESIONAL.** En los tiempos difíciles, podemos sentirnos profesionalmente «*tocados*». Incluso podemos cuestionar nuestra competencia profesional, nuestro cometido. Conviene entonces leer algún libro sobre un tema oportuno que abra horizontes; recibir clases para aprender algo nuevo; llevar a cabo un proyecto para la mejora del clima escolar, como un nuevo foro padres / alumnos / profesores, etc. Estas actividades ayudan a rejuvenecer nuestra estima profesional y a incentivar el entusiasmo por la educación.



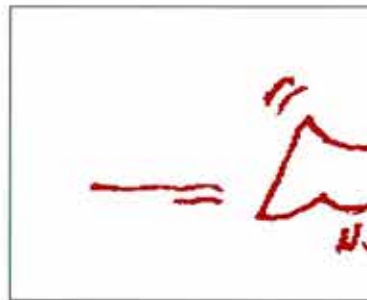
**4. SER BUENOS CON NOSOTROS MISMOS.** Incluso hacer algo que suena decadente, como ¡ir al masajista! Mimarse a uno mismo. Relajarse en la sauna. Comprar algo especial para nuestro guardarropa. Comprar la nueva raqueta o el nuevo equipo de música que estabas deseando. Interesarse por el cine. Ser bueno con uno mismo no cuesta necesariamente mucho dinero. Hay que «*permitirse*» el disponer de tiempo libre. Pasear, solo o con otros. Disfrutar del espacio favorito de televisión. O, simplemente, disfrutar del sencillo placer de ver crecer la hierba o de ver cómo se derrite la nieve.



**5. ESTABLECER Y UTILIZAR UN SISTEMA PERSONAL DE APOYO.** ¿Quiénes son las personas, en tu vida, a las que puedes acudir, de pronto, sin previo aviso, para concretar una cita, ir de tapas, tomar un café, charlar un rato? Que estas personas sepan

que cuentas con ellas, cuando las cosas van mal. No avergonzarse de confesar que se tienen dificultades.

Utiliza el tiempo que pasas con un amigo o consejero para pensar el alta voz, para resolver problemas, para buscar, razonando, diferentes opciones. Hay que mantener el tono positivo de estos encuentros. Recuerda: tú, en realidad, no puedes hacer eso solo; por lo tanto, no lo intentes.



**6. PENSAR EN OTRAS OPCIONES.** Los educadores, a veces, no se permiten el lujo de pensar en la posibilidad de otras opciones dentro o fuera del mundo educativo.

Solemos sentirnos más satisfechos y productivos cuando sabemos que estamos haciendo un trabajo libremente elegido. Hay que tomarse algún tiempo para considerar otras metas. ¿Qué más se podría hacer? ¿Hay otras plazas, otros lugares, para buscar empleo? Pensar en otras opciones, aunque después nos quedemos donde estábamos, amplía los horizontes.

## LO QUE NO SE DEBE HACER EN TIEMPOS DE ESTRÉS



**1. NO PIERDAS EL TIEMPO BUSCANDO UN CHIVO EXPIATORIO PARA TUS PROBLEMAS.** Se pierde mucho tiempo y energías tratando de echarle la culpa a alguien, a algún grupo, y a algún oficio. Culpabilizar a los demás es una respuesta demasiado simple para ser válida. Incluso, si lo conseguimos, nos quedará siempre la penosa realidad de que el problema sigue existiendo.

**2. NO AUTOMEDICARSE.** En nuestro empeño por aminorar la prueba, puede surgir la tentación de acudir a la auto-medición. No te engañes a ti mismo pensando que una copa extra o dos te pueden ayudar en la crisis. Drogar temporalmente la mente alivia o mitiga la ansiedad, pero al final los problemas se agudizan. La asistencia médica puede ser buena para enfrentarse con ansiedades o depresiones temporales, pero conviene ver esas medidas como temporales, no como la solución. Convéncete de que te bastas a ti mismo. No necesitas nada químico, no necesitas nada artificial para superar la prueba. Convéncete de ello.

**3. NO IGNORES EL PROBLEMA.** En tu caso, no lo hagas. Hay un dicho popular que dice «*Ignora el problema y éste desaparece*». Admite ante ti mismo y ante las personas indicadas que te encuentras en un momento difícil. Después hay que poner en acción un programa o un plan que te ayude a superar con dignidad esos duros momentos.

**4. NO PIERDAS TU PERSPECTIVA.** El humor es una técnica maravillosa para enfrentarse con los problemas. Incluso las situaciones más difíciles tienen su aspecto humorístico. Busca un modo de reírte tú mismo y con otros de la situación. Mantén claras tus prioridades. No permitas que unos cuantos detractores o algunas dificultades temporales distorsionen tus convicciones sobre los grandes valores que orientan tu trabajo y tu vida profesional. Pregúntate: «*¿Cuál es la cosa peor que me puede suceder, si no consigo hacer esto?*». Si teniendo en cuenta la respuesta estás convencido de que puedes vivir con esos resultados, tendrás una buena pista para mantenerte tranquilo. Y mantenerte fiel a los valores que orientan tu vida.

Y como consejo final: «**No intentes enseñar a cantar a un cerdo. Perderás el tiempo y durante el proceso acabarás enojando al cerdo**». Este dicho sencillo, de fuente anónima, encierra mucha sabiduría.

Revisa tus prioridades. Clarifícate sobre lo que puedas controlar y lo que no. Invierte tu tiempo y tus energías en aquellas cosas que crees valen la pena. Buena suerte.