



¡Stop al estrés! Cómo prevenir el estrés escolar en secundaria. ALGUNAS RECOMENDACIONES

Basándonos en lo trabajado durante la charla divulgativa “¡Stop al estrés! Cómo prevenir el estrés escolar en secundaria”, hemos elaborado este resumen de recomendaciones al alcance de docentes y familias para prevenir el estrés escolar.

RECOMENDACIÓN	BREVE DESCRIPCIÓN
REFORZAR LO POSITIVO	Es común centrarnos en las dificultades o las cosas por mejorar, más que en aquello que marcha bien. Ese desequilibrio puede contribuir al estrés del alumnado. Expresan malestar porque se les llama la atención, reprende o castiga por aspectos negativos de su vida escolar (una baja nota, deberes no realizados, etc.), mientras que no se presta atención en la misma medida a todo aquello relacionado con los estudios que sí hacen o en lo que obtienen buenos resultados. No olvides valorar el esfuerzo y los logros con mensajes positivos.
EVITAR LAS COMPARACIONES	Las comparaciones con otros compañeros o compañeras de clase o con hermanos y hermanas (con independencia de si son puestos como ejemplo de mejor o peor rendimiento, buen o mal comportamiento, etc.) son vistas por el alumnado como una fuente de estrés y malestar. Recuerda que cada persona es única y evita comparaciones.
NO OLVIDAR LA IMPORTANCIA DEL TIEMPO LIBRE	Tan importante es estudiar y aplicarse en las tareas escolares como descansar y disfrutar de la vida social. Hay estudiantes con un muy buen rendimiento que pueden, al mismo tiempo, sentir un importante estrés y cansancio debido a la falta de descanso, tiempo para sus hobbies, etc. Anima a tus estudiantes o tus hijos/as a combinar ambas facetas.
CAMBIAR “TIENES QUE ORGANIZARTE MEJOR” POR APOYOS PARA AYUDARLES A HACERLO	Mensajes como “te tienes que organizar mejor” o “tienes que estudiar comprendiendo” únicamente son útiles cuando se conocen estrategias adecuadas para aplicarlos. No te quedes en este tipo de mensajes, dando por hecho que tu hijo/a o tu alumnado sabrá hacerlo. Ayúdales con cómo llevarlo a la práctica.

Proyecto PID2019-105463RA-I00 financiado por:

