

# ¡No lo dudes! El profesorado es fundamental para prevenir el estrés escolar de sus estudiantes

Hada,  
2º ESO,  
alto estrés

*“Yo creo que habría menos estrés escolar si los profesores te ayudaran... a ver si ve que lo estás pasando mal en esa asignatura, en vez de decirte “venga... aprueba, que si no te vas a quedar en verano”, te ayudaran, y se pusieran contigo a explicarte lo que tendrías que mejorar de eso y tal, y que tampoco deberían de humillarte... si has bajado de tu nota, y no decirte que vas a acabar en la calle por bajar solamente un punto de tu nota. Esas cosas”.*

*“Habría menos estrés escolar si se organizan entre los profesores, que también tengan un poco de empatía, que tenemos un montón de asignaturas, que no todas se nos van a dar bien y no todas nos van a salir así de la nada. Y que simplemente tengan un poco de empatía con nosotros, que no somos robots, no lo sabemos todo, y nos cuesta a veces pues llegar al punto de poder entender las cosas como ellos lo hacen, porque hay profesores que por ejemplo, explican una cosa, y ellos, como se lo saben, pues se creen que nosotros también. Y pues así las cosas a veces no... no van. Y pues que tengan un poco así de empatía con nosotros, que nos entiendan, y que nos apoyen también en todo lo que puedan”.*

Melisa,  
4º ESO,  
bajo estrés

## Desde el proyecto EASE te ofrecemos algunas recomendaciones para lograrlo

### REFUERZA LO POSITIVO

Evita un foco exclusivo en las dificultades de tus estudiantes (baja nota, deberes no realizados, etc.). Valora sus logros y celébralos y reconoce su esfuerzo, participación en clase, cambio de actitud, etc.

### EVITA COMPARACIONES

Respetar y valorar las diferencias individuales. No presiones a tu alumnado situando el rendimiento ajeno o el suyo como meta a alcanzar.

### FOMENTA BUENAS RELACIONES ENTRE TU ALUMNADO

Reconoce el papel de compañeros y compañeras de clase como fuente valiosa de apoyo instrumental y emocional para tu alumnado y promueve un clima positivo de convivencia. Presta atención a la existencia de posibles conflictos o dificultades en las relaciones y contribuye a resolverlos.

Para saber más, consulta nuestros recursos sobre estrés escolar en:

<https://grupo.us.es/proyectoease/recursos/>

Proyecto PID2019-105463RA-I00 financiado por:

## APOYA A TUS ESTUDIANTES Y PROMUEVE SU AUTOEFICACIA ACADÉMICA

Transmite confianza al alumnado sobre su capacidad para hacerlo bien y ajusta la dificultad de las tareas a su nivel, proporcionando los apoyos necesarios para favorecer su éxito académico.



## APUESTA POR CREAR UNA RELACIÓN CÁLIDA E INDIVIDUALIZADA CON TU ALUMNADO

Considera la conexión con el alumnado como un objetivo docente fundamental. Presta atención a tus estudiantes más allá de la faceta académica y actúa como figura de confianza y fuente de apoyo a la que recurrir ante el estrés escolar.

## CAMBIA “TIENES QUE ORGANIZARTE” POR APOYOS PARA AYUDAR A TU ALUMNADO A HACERLO

No des por supuesto el dominio de estrategias de estudio y organización del tiempo eficaces. Pregunta a tus estudiantes por sus planes de organización y estudio y ayuda a desarrollar o perfeccionar estas estrategias.



## TRASLADA MENSAJES TRANQUILIZADORES CUANDO LOS RESULTADOS ACADÉMICOS NO SEAN LOS DESEADOS

Es importante resaltar que los resultados de evaluación son una valoración momentánea del desempeño, que pueden cambiar y mejorar. Recuerda a tus estudiantes que todas las personas pueden tener un mal día y obtener malos resultados alguna vez y evita vincular un bajo rendimiento con un futuro sin oportunidades.



## AJUSTA LAS DEMANDAS Y TAREAS AL TIEMPO DISPONIBLE Y RESPETA LOS TIEMPOS DE DESCANSO DE TUS ESTUDIANTES

Evita mandar tareas extras en vacaciones o puentes o situar las pruebas de evaluación justo a la vuelta. Además, si optas por el uso de plataformas online de enseñanza, evita programar nuevas tareas o enviar avisos en periodos no lectivos.

## EVITA ESTILOS DOCENTES AUTORITARIOS

Evita el “orden y mando”. Apuesta por el diálogo sobre las normas y la importancia de su cumplimiento para facilitar el respeto a las mismas y su interiorización. Gestiona el establecimiento de límites desde el afecto y la preocupación por tu alumnado.

## PRESTA ATENCIÓN AL ESTRÉS DE TUS ESTUDIANTES, ESCUCHA E INTENTA ENTENDER COMO PRIMER PASO

Escucha a tu alumnado buscando comprender, sin juzgar o minimizar la fuente de su estrés. Valida sus emociones y ofrécele apoyo para emplear estrategias de afrontamiento adecuadas. Es importante también que prestes atención a la detección de casos que requieran atención especializada para preservar su bienestar y salud mental.

Para saber más, consulta nuestros recursos sobre estrés escolar en:

<https://grupo.us.es/proyectoease/recursos/>

Proyecto PID2019-105463RA-I00 financiado por:



Realizado en:

