

Riesgos tras el inicio del curso

Tras el inicio de curso se empiezan a “asentar” los grupos de alumnos dentro del aula y en el propio claustro se van tomando “diferentes posiciones”. Con este asentamiento comienzan una serie de hechos que pueden ser perjudiciales para la salud, sobre todo desde el punto de vista psicológico.

Rafael Villanueva
Responsable Salud Laboral FE CC.OO.

La salud laboral tiene mucho que aportar ante esta realidad. Una salud laboral que, como en múltiples ocasiones hemos recordado en estas páginas, depende en gran parte de la política de prevención de riesgos aplicada por las administraciones educativas.

Adoptar una actitud sarcástica, malhumorada o vengativa resulta más dañino para uno mismo que para el alumnado

Pero junto a estas obligaciones de la Administración, también nosotros, como principales afectados, podemos poner en marcha unos mecanismos que nos permitan frenar aquello que puede afectar a nuestras percepciones y sentimientos.

Por eso es necesario recordar que:

- La comunicación entre los seres humanos no es tarea fácil. Una cosa es lo que nos dicen, otra la intención con la que lo dicen y otra muy distinta la interpretación que hacemos de lo que nos dicen.
- El control de nuestras emociones y sentimientos lo tenemos nosotros, de ahí que no sea conveniente dejarlo en manos de los demás.
- No todo lo que se verbaliza sobre aspectos laborales y profesionales va teledirigido contra nosotros “ para amargarnos la vida”. Saber separar esas dos vertientes ayuda a nuestra salud.
- El apoyo que cada uno preste a los demás, resaltando sus valores positivos, es un buen modo de establecer relaciones cordiales con los compañeros y compañeras.
- Dejar que los problemas se enquisten no es buen camino para nuestra salud. Más vale abordarlos cuando uno se sienta sereno.
- Aunque a veces no sea fácil, porque no siempre nos sorprende de buen talante, es mejor pensar lo que se dice que no pensarlo.
- Trabajar con niños y adolescentes supone percatarse de que son personas que se hallan en pleno desarrollo de su personalidad, por lo que su inestabilidad emocional está asegurada.
- En las aulas los adultos somos nosotros. De ahí que, frente a situaciones de indisciplina, conviene “no perder los papeles”, aunque sea fácil decirlo.
- Tener control sobre sí mismo no es fácil, pero es imprescindible.

- A la larga es mejor que los chicos y chicas experimenten que, a pesar de lo que hagan, se les acepta como personas, aunque estemos en contra de sus acciones incorrectas.
- Adoptar una actitud sarcástica, malhumorada o vengativa resulta más dañino para uno mismo que para el alumnado.
- Por el bien de nuestra propia salud, es importante recordar que los más pequeños y jóvenes necesitan una autoridad buena y justa, pero fuerte.