

## NOTA DE PRENSA

### Informe: cómo ayudar al docente a prevenir el estrés

El 88% de los docentes que asistieron al seminario online de RE.SCHOOL admite que siente más estrés que antes de la pandemia y casi la mitad confiesan que no se sienten suficientemente apoyados.

Barcelona 4 de noviembre de 2020. El riesgo de agotamiento (*burn-out*) en el colectivo docente es una evidencia cada vez más generalizada. Una amplia mayoría de profesores están estresados y muchos admiten que no se sienten suficientemente apoyados por la dirección de sus colegios para gestionar la situación actual. La preparación de las clases y la enseñanza a distancia son los aspectos que provocan más estrés. El reto es mayúsculo.

Durante la mesa redonda organizada por RE.SCHOOL se aportaron soluciones para la gestión emocional y organizativa de los docentes, con los expertos en la materia: Xesco Espar, entrenador, profesor universitario y coach para el alto rendimiento; Fidelma Murphy, directora de Educación de Cognita Schools, y Julia Merino, docente, exatleta olímpica y responsable del Plan de lectura de la Dirección General de Innovación y Formación del profesorado de la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León. **Acompañamos el informe resultado del evento, una guía de uso para prevenir futuras situaciones de estrés.**

El docente y el deportista de élite son hoy dos profesiones con una clara similitud: **se enfrentan a un entorno en constante evolución** y, aunque son colectivos con buena predisposición a los retos, esta situación los puede sobrepasar. El consejo de Xesco Espar para estar plenamente preparados fue que deben tomar plena responsabilidad de la situación y estudiar todas las opciones que pueden suceder. Este conocimiento les dará seguridad y confianza para solucionar todos los imprevistos que se den por el camino.

Por otro lado, no debemos olvidar que el docente es deportista y entrenador de sus alumnos al mismo tiempo, por lo que hay que trabajar bien en la prevención de su estrés: **su bienestar debe ser una prioridad**. El ejercicio físico fue una de las opciones más comentadas durante la reunión, “debemos mantenernos físicamente activos”, dijeron todos, y añadieron, “cada docente debe asumir el compromiso de cuidarse y cuidar a su entorno, hay diversas maneras: conversar, buscar espacios de ocio, escuchar, hacer otro tipo de actividades...”. En este contexto emerge la figura del **Coordinador del bienestar**, ya presente en los centros de Cognita Schools y también en algunos otros grupos escolares. Esta persona asegura la salud física y mental de toda la comunidad docente. “Como educadores tenemos el compromiso de cuidar las personas. El bienestar es un viaje, no un destino, y forma parte de la cultura de nuestros centros”, constata Fidelma Murphy. Cognita Schools ha convertido el bienestar en un indicador más de la salud educativa de sus colegios con unos objetivos cuantificables evaluados de forma continua.

La organización del tiempo, los espacios de trabajo y de los equipos, también es clave para reducir el estrés y garantizar el bienestar. El docente debe tener soporte con herramientas para la organización de su propio trabajo pero también dentro del equipo en el que trabaja. En este sentido, desde la Junta de Castilla y León, Julia Merino confirma que “la coordinación provincial es esencial para conocer la realidad de los centros, cada uno con unas necesidades propias y muy distintas entre sí” y señala: “Nosotros ayudamos al profesor a formarse en una serie de herramientas que quizás antes no eran tan necesarias pero ahora son imprescindibles”.

Así pues, ante este cambio, la palabra clave es adaptación: ya sea a través de una reestructuración del trabajo docente, como en la propia enseñanza. El currículum, aunque importante, ahora comparte prioridad con la necesidad de trabajar la gestión y el aprendizaje por uno mismo, el profesor tiene que ofrecer herramientas a sus alumnos para afrontar la situación actual de confinamientos asíncronos y aprendizaje híbrido. “Cada reto pide un yo diferente. Tenemos que dejar que la pandemia nos transforme y adquirir nuevas herramientas”, concluye Xesco Espar.

## Sobre RE.SCHOOL

RE.SCHOOL es una iniciativa de Sven Huber y Cristina Puig, dos de los emprendedores de más éxito del ecosistema educativo español. Con una amplia experiencia internacional a sus espaldas, desarrollaron su primer proyecto educativo en 2011, Boolino, que llegó a ser la plataforma de recomendación de lecturas más grande de habla española. Tras su experiencia en forma de diferentes modelos de negocio relacionados con la promoción de la lectura en las familias, Sven y Cristina dirigieron sus pasos hacia el sector educativo y, fieles a su misión de promocionar la lectura entre los jóvenes, desarrollaron Fiction Express, ganadora de múltiples premios internacionales, entre ellos los Bett Awards 2020, los Education Resources Awards 2019 y los Teach Primary 5\* Awards 2019, y una de las startups de más proyección en el panorama EdTech español actual. Sven y Cristina coorganizan RE.SCHOOL junto a otros emprendedores y empresas líderes en EdTech para aunar los esfuerzos de muchos en un entorno de co-creación de soluciones que ayude a los colegios a afrontar esta nueva etapa.

Twitter:

[@re\\_school\\_es](https://twitter.com/re_school_es)  
[@re\\_school\\_forum](https://twitter.com/re_school_forum)

Facebook:

[Re.school.es](https://www.facebook.com/Re.school.es)  
[Re.school.forum](https://www.facebook.com/Re.school.forum)

YouTube

[Youtube.com/re.school](https://www.youtube.com/re.school)

LinkedIn

[Re.School](https://www.linkedin.com/company/Re.School)

Organizado por

Sven Huber & Cristina Puig. EdTech Entrepreneurs



edutechcluster

Para solicitar más información o entrevistas:

Paula Pedrero Tobella  
[comunicacion@fictionexpress.com](mailto:comunicacion@fictionexpress.com)  
638 862 181