



Generar bienestar en la escuela

En la actualidad, podemos afirmar que la salud (y la enfermedad) y el bienestar (entendido como calidad de vida individual y colectiva) no son cuestiones meramente individuales. Sabemos que los factores determinantes están presentes en los entornos donde viven las personas.

El bienestar se genera en la relación de las personas con el entorno. Por tanto, la construcción consciente de un marco de convivencia saludable se convierte en un camino ineludible en la búsqueda del bienestar y es, además, la vía más segura para mantenerlo.

Los centros de trabajo, donde pasamos una parte nada desdeñable de nuestro tiempo, se convierten en escenarios donde se forja una parte importante de ese bienestar o, por el contrario, de dolor y malestar.

No trabajes para amargarte la vida

Nuestras actuaciones pueden ayudar a generar malestar o bienestar. Si analizamos nuestra realidad, de nuestras actuaciones podemos seleccionar aquellas que nos han ge-

nerado bienestar, podemos intentar recogerlas, y practicar maneras de cuidarnos, a nosotros mismos y a los demás, y también de dejarnos cuidar.

Esta reflexión sobre nuestra labor nos puede ayudar a elegir actitudes que no nos amarguen la vida. Lo decidimos nosotros.

Nos encontraremos con situaciones duras, con grandes dificultades, a veces con pocos recursos, y con determinadas actitudes no sólo no resolvemos nada sino que, además, creamos un ambiente irrespirable.

En una cultura de queja, de resignación, de pensar que «no se puede hacer nada», sobrevivimos en nuestro día a día, deseando que llegue el final de la jornada. Cuando entramos, nos ponemos el impermeable y



aguantamos el chaparrón. Cuando salimos, buscamos los centros de relajación que nos permitan resistir la próxima jornada.

Dedicar recursos a poder vivir bien en el trabajo, a buscar estrategias que nos faciliten este vivir bien, será útil para nosotros, para nuestros compañeros y compañeras, y para el alumnado.

No es tarea fácil, requiere esfuerzo. Pero, simplemente, poniendo hilo en la aguja, ya estaremos empezando a cuidarnos, a estar mejor. ■

ELABORA INDICADORES

- > ¿Recuerdas alguna situación del trabajo que te haya generado bienestar?
- > ¿Recuerdas alguna situación del trabajo en que hayas generado bienestar?
- > ¿Crees que la actitud que adoptamos delante de una dificultad la elegimos nosotros?
- > ¿Es diferente quejarse que reivindicar?
- > ¿Buscas fuera del trabajo espacios para estar bien?
- > ¿Buscas en el trabajo cómo puedes estar bien?
- > ¿De qué maneras ayudas a crear buen clima?

Extraído del libro: EQUIPO CUIDEMOS (2011), *El bienestar del docente: Vivir bien educando: estrategias para conseguir satisfacción profesional y personal*, Barcelona, Graó (Desarrollo personal del profesorado, 18).