

Los maestros y el Estrés

Por Ami Frazier Wehn

Ami se graduó de *Lighthouse Christian Academy*, una escuela acreditada por ACSI en Dallas, Texas, antes de completar su licenciatura de la *Baylor University* en Waco, Texas. Ahora es enfermera en el quirófano del Hospital de la Universidad de Colorado; controla su vida cuidadosamente según los indicadores del estrés.



En nuestro idioma muchas palabras van de la mano, tales como subdesarrollo y pobreza, café con leche, papá y mamá, pan con jalea –¡maestros y estrés! Muchos maestros están de acuerdo: la enseñanza y el estrés forman parte de su rutina diaria. Un poco de estrés es bueno porque nos mantiene de pie y nos permite hacer lo mejor que podemos, pero a largo plazo demasiado estrés puede ser dañino para la salud.

Hay factores que favorecen el estrés, algunas señales y síntomas de los que debemos estar conscientes, así como existen algunas actividades que pueden aliviar el estrés.

Los factores que contribuyen a incrementar su carga de estrés pueden ser controlables o incontrolables. Un factor controlable en la vida de una persona es una situación sobre la que se tiene una responsabilidad directa. Un ejemplo de ello es su reacción cuando disciplina a un niño. Un factor incontrolable es una situación de la vida en donde se tiene una responsabilidad indirecta. Un ejemplo de ello ocurre cuando se llega a una decisión administrativa y usted no está de acuerdo. Ahora bien, en cada

encuentro estresante puede haber un elemento de uno o ambos factores.

El estrés puede manifestarse con señales y síntomas físicos, mentales, emocionales y de conducta. Entre los síntomas físicos figuran: dolores de cabeza, dolores de espalda, dolor de pecho, fatiga, diarrea e insomnio. Con los síntomas mentales figuran: dificultad para concentrarse, falta de memoria, preocupación, pensamientos de muerte, tendencias perfeccionistas, indecisión y sentimientos de impotencia. Los síntomas emocionales incluyen: ira, ansiedad, depresión, poca autoestima, malhumor, culpabilidad, llanto y falta de motivación. Los síntomas de conducta incluyen: aumento en el consumo de cafeína, violencia, comer en exceso, aumento o pérdida de peso, conflicto con relaciones y disminución de actividades (Clínica Cleveland, 2004).

Entonces, ¿qué puede hacer cuando tiene estrés? Una forma fácil de reducir el estrés es hacer respiraciones diafragmáticas, las cuales pueden hacerse en cualquier momento. Simplemente haga tres o cuatro respiraciones profundas cuando se sienta estresado. Joy Jones, maestra y autora del libro “*Private*

Lessons: A Book of Meditations for Teachers” [Lecciones Privadas: Un libro de meditaciones para maestros] escribió en un artículo: “La clave de mi sanidad llegó a través de un diario... durante el trabajo, cuando no podía expresar mi frustración abiertamente escribía mis pensamientos y eso fue un gran alivio para descargar mi estrés” (2002). Otras formas de reducir el estrés incluyen el volver a lo básico: dormir bien en las noches, ejercitarse regularmente, comer saludable, tener metas realistas, hacer una cosa placentera al día, consumir cafeína en forma moderada. Lo que debe tener presente es hacer un plan de juego en contra del estrés, saber lo que impulsa el estrés, tener un plan para ayudar a reducirlo y después implementar ese plan (Clínica Cleveland, 2004). Por favor, consulte a su médico o a un consejero si su estrés llega a ser algo que usted considere que ya no puede controlar. §

Referencias

Clínica Cleveland 2004. *Recognizing signs and symptoms of stress. (Reconociendo las señales y los síntomas del estrés)* Cleveland Clinic Health Information Center. <http://www.clevelandclinic.org/health/health-info/docs/1700/1745>.

Jones, Joy. 2002. *Stress. Teachers.Net Gazette* 3, No. 2 (February). <http://teachers.net/gazette/FEB02/jones.html>