

Cómo desconectar *en vacaciones*

De todos es sabido que la profesión docente destaca por el alto grado de estrés que sufren los trabajadores del sector. A pocos días del inicio de las vacaciones escolares, llega el período de desconexión del mundo laboral y las rutinas del día a día, para todos los profesionales. Es, por ese motivo, que creemos necesario dar unos consejos para poder desestresarse en vacaciones.

El estrés docente es más que estrés. Constituye una manifestación de desequilibrio entre las demandas que recibe el docente y su capacidad y recursos para responderlas adecuadamente, constituye un avisador que estimula al cambio e informa de su necesidad en la intervención sobre ese desequilibrio de forma que la resolución del mismo conlleve un desarrollo en el individuo y no un estancamiento.

Hemos oído mucha y muy importante información acerca de los daños físicos y mentales que nos causa el estrés. Sin embargo, para la mayoría es muy difícil contar con sesiones de masajes y vacaciones mensuales para relajarnos... La buena noticia es que algunos estudios en psicología han comprobado que nuestro cerebro no necesita de mucho para cambiar la frecuencia del estrés "malo" al estrés "bueno".

El estrés bueno es aquel que nos mantiene alertas, listos para la acción y atentos para tomar las decisiones pertinentes. El malo es aquel que nos agobia, nos cansa y no nos permite pensar ni actuar. Todo comienza ahí, en el cerebro, así que desestresarlo se ubica entre los requisitos más importantes para conservar nuestra salud física y psicológica.

Mejorar poco a poco

Entre las situaciones más estresantes para la mente está el tener expectativas exageradamente altas sobre nuestros progresos acerca del bienestar. Me explico: una vez que pensamos en dejar de sentirnos mal, nuestra imagen inmediata es la de la felicidad absoluta y, no sólo eso, sino reflejada en una energía desbordante.

Nuestro cerebro estaría mucho más tranquilo si admitiéramos que el cambio puede ser progresivo y eligiéramos sentirnos "un poco mejor". Para ayudarnos, podemos disponer de actividades de bienestar, que nos hagan sentir bien aunque sea por poco tiempo.

Pensar en el presente

Según los especialistas, una de las condiciones más impor-



tantes para desestresar el cerebro es enfocarse en el momento actual. Pocas cosas causan más angustia que saltar constantemente sobre nuestra "línea de tiempo". Incluso pensar en situaciones felices que vivimos en el pasado o imaginar el bienestar futuro son elementos que tensan la mente y no nos dejan disfrutar ni percibir el presente.

Concentrar nuestra energía en las situaciones que tenemos entre manos es la mejor manera de ahorrar problemas en el futuro y, también, mantener la tranquilidad mental.

Acabar con el estrés

Naturalmente estas ideas están para que tú las uses. Utiliza aquellas que más te gusten o que mejor se adapten a ti y a tus circunstancias.

Todas son ideales para acabar con el estrés que has generado durante el año.

Quédate con la importancia de aprender a vivir el momento.

Respira profundamente y otorga al descanso un papel importante en tu vida. Descansa del trabajo, de los otros, del futuro e, incluso, descansa de ti mismo.

¡¡FELICES VACACIONES!!

Imma Badia Camprubí
Secretaria de Salud Laboral
FEUSO

