



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Programa d'inducció del professorat

Mòdul 5: Problemes de pressió i estrès

<https://empowering-teachers.eu/>

WP 2 – Disseny participatiu d'instruments polítics

Octubre 2022

Aquesta publicació està cofinançada pel programa de beques Erasmus+ de la Unió Europea amb el número de subvenció 626148-EPP-1-2020-2-PT-EPPKA3-PI-POLICY. Aquesta publicació reflecteix únicament el punt de vista del seu autor. Ni la Comissió Europea ni l'agència de finançament nacional del projecte són responsables del contingut d'aquest document ni de les pèrdues o danys que es puguin produir com a resultat de l'ús d'aquesta publicació.

© Copyright 2021 LOOP Consortium

Aquest document no es pot copiar, reproduir ni modificar, ni parcialment ni en la seva totalitat, amb cap finalitat sense el consentiment previ i per escrit de LOOP Consortium. A més, cal fer referència als autors del document i a totes les parts aplicables de l'avís de drets d'autor.

Tots els drets reservats.


Aquest document pot canviar sense previ avís.

Aquest document ha estat compilat pels membres següents del consorci internacional:



Continguts

5. Problemes de pressió i estrès	5
5.1 Introducció al tema de l'estrès	8
5.2 Introducció al tema de l'esgotament professional en la docència	12
5.3 Exemples d'exercicis per relaxar cos i ment.....	18
5.4 Exemples per reduir els estressors	29
5.5 Qüestionari de comprovació de l'estrès.....	34
5.6 Full per controlar l'estrès mitjançant l'escriptura d'un diari.....	36
5.7 Full per escriure un diari d'agraïment	37
5.8 Autoreflexió sobre una situació d'estrès a la feina	38
5.9 Plantilla per a la matriu d'Eisenhower.....	39



EMPOWERING TEACHERS PERSONAL, PROFESSIONAL
AND SOCIAL CONTINUOUS DEVELOPMENT THROUGH
INNOVATIVE PEER - INDUCTION PROGRAMMES



5.1 Problemes de pressió i estrès

A. Quina és la idea/fita/objectiu principal del mòdul?

El mòdul pretén introduir el fenomen de l'estrès i mira d'explicar en detall com aquest afecta el nostre cos i a la nostra vida (a escala física i psicològica). El mòdul parlarà també d'esgotament, el qual es troba molt present en la docència i es presentaran les raons que, segons les recents recerques, el professorat s'esgota, a més de proposar la introducció de l'equip i la supervisió individual com a solució de conflictes. Així mateix, el mòdul pretén presentar diferents tècniques per relaxar el cos i dona consells sobre com viure amb menys estrès.

B. Resultats que s'esperen de l'aprenentatge:

- La direcció s'assabenta de les causes de l'estrès i l'esgotament entre el professorat i obté coneixements sobre tècniques que podrien ajudar els empleats.
- El professorat experimentat aconsegueix informació sobre el coneixement i el funcionament de l'estrès i els diversos exercicis que es poden suggerir al professorat principiant.
- El professorat experimentat i el primer mestre aprenen sobre les diferents maneres de prioritzar les tasques que organitzin la seva feina.
- El professorat novell és necessari per establir unes prioritats clares al començament de la carrera i assumir compromisos basats en aquestes prioritats.
- El professorat principiant aprèn que un treballador amb èxit pot separar la vida laboral i personal i prendre's el temps per descansar.
- El professorat principiant està familiaritzat amb alguns estils de vida saludables.

C. Què inclou aquest mòdul (llista i descripció):

ELEMENT	Públic destinatari	Tipus de recurs	Temps per al recurs	Àrea
5.1 Introducció al tema de l'estrès	Mentor i/o professorat novell	Presentació	1,5 hores	Emocional
5.2 Introducció al tema de l'esgotament en la docència	Mentor i/o professorat novell	Presentació	2 hores	Emocional
5.3 Exemples d'exercicis per relaxar el cos i la ment	Mentor i/o professorat novell	Llista/guia	1 hora	Emocional
5.4 Exemples per reduir estressors	Mentor i/o professorat novell	Llista/guia	1 hora	Emocional
5.5 Qüestionari per a la comprovació d'estrès	Mentor i/o professorat novell	Qüestionari	30 minuts	Emocional
5.6 Diari de seguiment d'estressors	Professorat principiant	Plantilla de formulari	10 minuts	Emocional
5.7 Formulari per escriure un diari d'agraïment	Professorat principiant	Plantilla de formulari	10 minuts	Emocional
5.8 Autoreflexió d'estrès a l'àrea de feina	Professorat principiant	Plantilla de formulari	10 minuts	Emocional



5.9 Plantilla per la matriu d'Eisenhower	Professorat principiant	Plantilla de formulari	10 minuts	Emocional
---	-------------------------	------------------------	-----------	-----------

5.1 Introducció al tema de l'estrès – El document presenta l'estrès com un fenomen. Explica què és l'estrès, per què ocorre, i la diferència entre estrès i estressors. També descriu com l'estrès afecta el cos humà i les conseqüències de patir massa estrès en el cos i la ment.

5.2 Introducció al tema de l'esgotament en la docència – El document descriu el fenomen de l'esgotament, les seves diferents etapes i les causes que el porten. També parla de l'esgotament en la docència. El document descriu les raons més comunes perquè es desenvolupi l'esgotament entre el professorat i ofereix suggeriments per crear un millor clima en l'entorn escolar.

5.3 Exemples d'exercicis per relaxar el cos i la ment – El document enumera i descriu idees per relaxar el cos. Les tècniques de relaxació del cos inclouen l'adequada respiració, la relaxació progressiva del múscul, el massatge i la relaxació.

El document continua debatent la ment humana, el seu funcionament i com podem canviar el nostre pensament. També inclou consells sobre com redirigir l'atenció i uns altres mètodes com ara escriure un diari d'agraïment, meditació i exercicis de consciència.

5.4 Exemples per reduir estressors - En aquest document trobareu suggeriments sobre com viure la vida més lliure d'estrès possible. En particular, subratlla la importància d'una bona gestió del temps i, per tant, redueix l'estrès en els àmbits sobre els quals tenim control. El document descriu tres tècniques diferents per a l'organització del treball: Priorització mitjançant la fixació de criteris, priorització mitjançant l'anàlisi de l'ABC i la matriu d'Eisenhower d'Urgent vs. Important. Finalment, el document ofereix alguns exemples de com millorar l'equilibri entre la vida laboral i la familiar.

5.5 Qüestionari per a la comprovació de l'estrès - El qüestionari conté 41 preguntes que el professorat experimentat i el professorat novell poden respondre per esbrinar el grau d'estrès que es troben.

5.6 Diari de seguiment d'estressors - Aquí teniu un exemple de com podeu registrar els vostres estressors durant el dia i les emocions que van provocar. També hi ha un formulari que es pot utilitzar per registrar esdeveniments estressants durant el dia. Aquesta manera d'identificar i avaluar la intensitat de l'estrès i els sentiments us ajudarà a processar situacions estressants més ràpidament.

5.7 Formulari per escriure un diari d'agraïment -El qüestionari es divideix en dues parts. La primera part es completa al matí i la segona part a la nit abans d'anar a dormir. El qüestionari del matí conté les seccions següents:

5.8 Autoreflexió sobre una situació estressant a la feina - El qüestionari serveix com a autoreflexió de la vostra jornada laboral i us ajuda a avaluar els vostres sentiments i reaccions a determinades situacions. L'autoreflexió regular al final de la jornada laboral us ajudarà a



conèixer les teves reaccions i sentiments, a identificar àrees de feblesa i a organitzar els vostres pensaments perquè puguis créixer més enllà d'ells.

5.9 Plantilla per la matriu d'Eisenhower —És un formulari en blanc per ajudar-vos a prioritzar la vostra vida diària d'acord amb la matriu d'Eisenhower.

- ***D. Sugeriment per a la implementació de tot el mòdul:***

El mòdul està dirigit principalment al professorat experimentat i al professorat novell, però també seria bo que l'administració de l'escola el coneixes i intentés introduir-lo en el personal. Sugerim que el professorat experimentat es familiaritzi amb el material del mòdul i intenti diferents tècniques per reduir l'estrès.

El professorat experimentat hauria d'introduir el mòdul al professorat principiant quan sorgeixi la necessitat, ja que algunes tècniques són molt útils en diversos reptes preferiblement cap al començament del programa d'inducció.

En la preparació per a una discussió conjunta, el professorat experimentat pot fer servir els documents 5.1 i 5.2 per obtenir una visió teòrica àmplia. Alternativament, els dos materials poden ser utilitzats pel professorat novell de forma independent.

Durant la reflexió conjunta, el professorat experimentat hauria de proposar que completés un qüestionari de control de comprovació d'estrès (5.5) junts i, depenent dels resultats, proporcionés un estímul addicional per emprar tècniques de relaxació. Les tècniques pràcticament presentades en els documents 5.3 i 5.4 poden ser presentades pel professorat experimentat o examinades pel professorat principiant de manera independent.

El professorat principiant és completament lliure d'aplicar tècniques de relaxació i fer servir altres eines. No obstant això, hi ha quatre exemples concrets d'eines que el professorat experimentat pot presentar de forma bastant breu i facultar el professorat novell per fer-les servir en el seu benefici. Les eines proporcionades en 5.6, 5.7, 5.8 i 5.9 es poden presentar en menys de 10 minuts cadascuna i depèn del professorat principiant decidir si i com vol utilitzar-les.

5.1 INTRODUCCIÓ AL TEMA DE L'ESTRÈS

Vivim en una època en la qual sembla que anem en una pressa constant, dia rere dia, per aconseguir objectius nous i més elevats. La ciència s'ha desenvolupat fins al punt que els nous descobriments i invencions ja formen part de la vida quotidiana i els nostres objectius i aspiracions creixen cada cop més. L'home espera cada vegada més d'ell mateix, i la societat espera cada vegada més d'ell. En les organitzacions del treball, a vegades fa la sensació que la feina i la productivitat són les úniques coses que compten i amb massa freqüència s'oblida el benestar dels treballadors. A això cal afegir l'equilibri entre la vida laboral i la vida privada i la sensació constant que ens estem quedant sense temps i que no podem fer front a les tasques que tenim entre mans, i ràpidament acabem en una situació en la qual tota la nostra vida consisteix a afanyar-nos i comprovar les llistes de tasques pendents.

Per tant, la forma de vida que l'home modern dirigeix en una societat desenvolupada està associada amb l'estrès. La investigació mostra que els nens d'edat de llar d'infants ja lluiten contra l'estrès de la mateixa manera que sosté que un de cada cinc treballadors experimenta alts nivells d'estrès en el treball (Middelton 2009). A Austràlia, els costos de l'estrès són més elevats per als treballadors que qualsevol altra malaltia, i als Estats Units, l'estrès, les malalties relacionades i el presentisme representen 300 mil milions de dòlars del pressupost nacional (7.500 dòlars per treballador).

5.1.1 Què és l'estrès?

El terme 'estrès' va ser utilitzat per primera vegada en la dècada de 1930 per l'endocrinòleg australià Hans Selye. Va adoptar el terme de la física i l'enginyeria, on l'estrès significa pressió. La mateixa paraula es va originar en la paraula llatina *stringere*, que significa "estrènyer". Més tard va dir que la condició que volia descriure amb la paraula 'estrès' hauria estat millor descrita com a tensió. Els investigadors especialitzats en estrès estan d'acord que és difícil definir l'estrès perquè, com la felicitat, tothom l'experimenta d'una manera lleugerament diferent. En termes generals, es podria dir que l'estrès és la reacció del cervell a una situació que percebem com a incontrolable i que requereix que fem una certa acció o estiguem preparats per a una certa reacció. Aquestes situacions que indueixen l'estrès també s'anomenen estressors, els quals poden ser externs o interns. Els estressors externs poden estar relacionats amb les relacions laborals, familiars i d'amistat, l'entorn local, la situació financera, la situació política, la salut i el sistema social, etc. Els estressors interns s'originen dins nostre. Aquests inclouen els nostres pensaments i creences (sobre nosaltres mateixos i les nostres habilitats, sobre els altres i les seves intencions, i sobre el món), autocrítica i perfeccionisme, emocions difícils o traumes persistents, manca de confiança i autocompassió, mala imatge, diverses malalties i malalties físiques, i addiccions de diversos tipus (Križaj 2019, 29-30).

L'estrès pot ser agut (TEA) o crònic, encara que aquest últim requereix una adaptació fisiològica a llarg termini. L'estrès emocional és particularment difícil i més comú i s'activa quan el cervell força el cos a respondre a esdeveniments que encara no s'han produït. Quan estem atrapats en un embotellament, ens veiem ràpidament aclaparats per la quantitat d'estrès quan pensem



en les conseqüències d'arribar tard. Però la resposta a l'estrès que experimentem en aquests casos és sovint pitjor que les conseqüències del retard (Middleton 2009).

La investigació també ens assegura que el cos no distingeix entre estrès baix i alt, perquè en tots dos casos la resposta del nostre cos es deu a l'activació del sistema nerviós simpàtic, que és responsable de permetre als humans respondre al perill a temps. Per tal de respondre a un problema el més ràpid i eficientment possible, el cos tanca totes les altres activitats (per mitjà de desactivar el sistema nerviós parasimpàtic i totes les altres funcions del cos) que drenen l'energia del cos i en el seu lloc se centra a resoldre el problema en qüestió.

Explicat d'altra manera, la respiració es fa més ràpida, les mans es tornen clamoses i fredes. Aquests canvis són provocats pel sistema nerviós simpàtic que hem esmentat anteriorment. L'hipotàlem estimula la hipòfisi per alliberar l'hormona adrenocorticotropa (ACTH) al torrent sanguini. Quan això arriba a les glàndules suprarenals, responen produint adrenalina addicional i altres hormones anomenades glucocorticoides, incloent-hi el cortisol. La resposta a l'estrès activa el sistema serotoninèrgic del cervell, que allibera serotonina. També s'alliberen pèptids. (Elkin 2013)

A més d'augmentar la respiració i el batec del cor, es produeixen altres canvis en aquest estat. La digestió s'alenteix durant aquest temps per veure millor, les pupil·les es dilaten, la sang es desvia de la pell i els òrgans interns i flueix cap al cervell i els músculs esquelètics. Aquests s'estenen per fer-te sentir més fort. Al mateix temps, la sang s'espesseix més ràpidament per reparar els danys a les artèries. Finalment, el fetge comença a convertir glicogen en glucosa, que, juntament amb els àcids grassos lliures, proporciona combustible i energia ràpida, ja que el cos preveu que probablement el necessitarà. (Ibíd.)

L'estrès també s'experimenta a escala emocional quan pot evocar una gamma de sentiments diferents. Per tant, experimentem l'estrès com a frustració, desesperació, ansietat, emoció, inquietud, ira, tristesa i culpa. Les reaccions emocionals poden ser més o menys pronunciades. L'estrès és problemàtic principalment perquè aquests sentiments (a causa de noves circumstàncies estressants) poden durar molt de temps. (Ibíd.)

Cal assenyalar que el nostre cos és capaç de fer front a l'estrès a curt termini diverses vegades al dia, i no té conseqüències perquè les funcions corporals es restableixen aviat i el cos continua funcionant amb normalitat. Els problemes sorgeixen quan el sistema de ritme natural es trenca a causa de la sobrecàrrega. En aquests casos, a mesura que augmenta el nivell bàsic d'estrès, el cos és incapaç de tornar al seu nivell normal de funcionament, la qual cosa resulta en un desequilibri d'hormones i alta sensibilitat. En la vida, això es manifesta en petites coses que ens descarrilen. Un altre perill és que la gent sovint no se sent un augment gradual dels nivells d'estrès fins que s'acosten a una crisi. (Ibíd.)



5.1.2 Les conseqüències de l'estrès

L'estrès crònic afecta diversos sistemes corporals i òrgans, incidint en algunes persones més severament i altres menys severament. Els efectes de l'estrès es deixen sentir tant a escala físic com emocional i, per tant, afecten les nostres relacions i vides. Parlarem primer dels efectes físics de l'estrès i després dels efectes emocionals.

Conseqüències físiques de l'estrès

Les conseqüències físiques de l'estrès són sovint perjudicials i invisibles, però poden ser greus. El sistema cardiovascular és més afectat per l'estrès perquè l'estrès estimula el cos a subministrar al cervell tanta sang com sigui possible, el que es tradueix en menys sang (i, per tant, menys nutrients importants per al funcionament) arribar a altres òrgans (per exemple, el tracte gastrointestinal). Els trastorns cardiovasculars i gastrointestinals són, doncs, els símptomes físics més comuns d'estrès excessiu. L'estrès excessiu en el sistema cardiovascular condueix a una major pressió arterial i augmenta la probabilitat d'ateroesclerosi, que al seu torn pot provocar atacs cardíacs. Tal com s'ha esmentat anteriorment, el sistema crònic desactiva el sistema nerviós parasimpàtic, inhibint la funció del sistema digestiu. Això provoca una malaltia intestinal crònica (IBD), rampes doloroses, diarrea, inflamació i flatulència. L'estrès pot fins i tot provocar ferides en el tracte gastrointestinal i augmentar el risc de carcinoma.

Les malalties metabòliques inclouen la diabetis, que és causada per la resistència a la insulina i l'augment resultant de la glucosa i el greix. La resistència, al seu torn, es deu a l'estrès crònic que manté alts nivells de sucre i greix al torrent sanguini. Middleton (2009) també assenyala que al voltant del 75 % de les persones estressades mengen massa i de forma poc saludable, que està relacionada amb l'estrès i l'acumulació de greix a la zona abdominal. Aquesta última és una de les raons addicionals de la possibilitat de malalties cardiovasculars.

En algunes persones, l'estrès excessiu també pot afectar els músculs, que es tornen cada vegada més tensos i cansats. Una conseqüència comuna del dolor muscular són els mals de cap de tensió, on es manifesta un dolor suau i moderat com una rigidesa a la zona del cap. Al mateix temps, l'estrès crònic afecta el dolor del coll i l'esquena. Finalment, l'estrès crònic afebleix el nostre sistema immunitari i ens fa susceptibles a infeccions víriques i bacterianes i un excés d'estrès crònic pot causar problemes de pell, desequilibri hormonal, problemes per quedar embarassada, menopausa prematura, insomni i més.

Conseqüències emocionals de l'estrès

L'estrès pot estar vinculat a diversos problemes psicològics i sovint és un precursor del desenvolupament de l'ansietat i la depressió. Si bé és cert que algunes persones són més propenses a aquesta mena de problemes, la veritat és que qualsevol que mantingui les emocions negatives embotellades durant massa temps i que passi per alt els senyals d'avís del cos finalment patirà una crisi emocional. Les conseqüències emocionals de l'estrès inclouen atacs de pànic, fòbies greus i trastorn obsessivocompulsiu. (Ibíd.)

El risc d'estrès que afecta la salut mental és especialment alt quan les emocions negatives són suprimides. La docència requereix un cert nivell de maduresa emocional i, per tant, domini de



les emocions quan es treballa amb l'alumnat. Al mateix temps, seria essencial que el professorat es prengués temps després de la feina per processar totes les emocions que es van despertar durant el dia de treball, especialment aquelles que ell o ella sentien amb força. Malauradament, la majoria de la gent no es pren gairebé (o mai) el temps per fer front als seus sentiments, que contribueixen significativament al desenvolupament de problemes emocionals i psicològics.

La taula següent mostra els primers senyals d'advertència d'estrès:

Senyals físics o símptomes	Senyals emocionals o símptomes
Freqüents mal de caps	Sentint-se més plorós o enfadat del que és habitual
Problemes amb la indigestió o síndrome d'intestí irritable	Atacs de pànic
Empitjorament de condicions com l'èczema	Emocions de sentiment fora de control
Suor o tremolors en moments sota pressió	Canvis d'estat d'ànim
Dolors al pit / palpitations	Alineació de la família i amics
Hiperventilació	Agitament i incapacitat de relaxar-se
Problemes de dormir (insomni o somnambulisme)	Lluitar per desactivar els pensaments/amenaces
Freqüents malalties lleus com els refredats	Falta de concentració/dificultat per planificar coses de la manera que normalment podeu
Pèrdua d'apetit sexual/minva d'interès en el sexe	Susceptibilitat davant les crítiques i problemes a la feina o a la llar

Font: Middleton 2006, 64

Estrès positiu

L'estrès també pot ser positiu, i sovint fins i tot és desitjat. Els estressants a curt termini ens motiven i ens ajuden a aconseguir els nostres objectius. L'estrès positiu és quan una situació és més desafiadora que amenaçadora. Creiem que les nostres habilitats i capacitats són majors que les demandes, així que confiem que puguem gestionar amb èxit la font d'estrès. Acompanyem sentiments encoratjadors d'anticipació i confiança en nosaltres mateixos. Quan estem actius, motivats i centrats, també ens fem més eficients i creatius, la qual cosa augmenta les possibilitats de gestionar l'estressor amb èxit. Vivim pensant que controlem les nostres vides i que la vida en si mateixa és significativa i satisfactòria, de manera que podem créixer i desenvolupar-nos com una persona madura. Quan obtenim els nostres objectius, ens sentim satisfets i satisfets que ho féssim. Vegem un exemple: El professor que li agradi exercir està sotmès sota un estrès positiu quan prepara una lliçó. També podem parlar d'estrès positiu quan el professorat volen posar en pràctica les seves idees. El docent planeja sorprendre l'alumnat amb una lliçó de biologia en un zoològic. Encara que ha d'invertir més temps a preparar la lliçó i el passeig amb l'alumnat al costat de la carretera és més esgotador que a l'aula, està content de posar en pràctica la seva idea.

Podreu trobar les referències de tots els mòduls plegats al final del manual del Programa d'Iniciació de Professorat

5.2 INTRODUCCIÓ AL TEMA DE L'ESGOTAMENT EN LA DOCÈNCIA

5.2.1 Què és l'esgotament i què ho causa?

L'estrès a llarg termini pot conduir a l'esgotament, que, segons Gonzales-Roma (et al. 2006), és una reacció a l'estrès ocupacional crònic caracteritzat per l'esgotament emocional, el cinisme, i la disminució de l'actuació laboral. Christina Maslach defineix l'esgotament com una 'àncora psicològica que es manifesta en l'esgotament emocional', la disminució del rendiment i la despersonalització. Cal destacar que l'esgotament és una de les possibles conseqüències de l'estrès excessiu, però no ha d'equiparar-se amb massa estrès. L'esgotament es diu que ocorre quan una persona ja no se sent motivada o facultada per portar a terme les seves tasques. L'esgotament també es caracteritza per una pèrdua d'esperança i una actitud positiva.

Les causes de l'esgotament es poden dividir en tres grups: circumstàncies socials, circumstàncies psicològiques i laborals, i trets de la personalitat. Entre les circumstàncies socials, l'estressor més comú és l'estil de vida i els valors moderns associats amb la feina, pertànyer a una organització laboral i el rendiment laboral. L'esgotament també pot ser el resultat d'una exposició a llarg termini a circumstàncies psicològiques negatives, que en el cas del treball significa que les persones no reben suficients recompenses pel seu treball i el temps invertit. Les circumstàncies negatives inclouen la falta d'acceptació en el treball, el control per part dels superiors, la baixa seguretat laboral, malentesos, tasques i responsabilitats definides de manera poc clara, etc. Entre els trets de la personalitat, es destaca el perfeccionisme i l'excés de compromís. No és d'estranyar que les persones més dedicades, capaces, responsables i eficients s'esgotin amb més freqüència. (Pšeničný 2008) Aquest comportament està molt influenciat pels valors d'un individu, així com per la seva personalitat i educació. La gent té molta tendència a orientar l'autoimatge a l'assoliment (l'autoestima depèn del reconeixement extern dels assoliments propis; és a dir, el valor d'un mateix és proporcional al que hagi rebut i el reconeixement extern pels seus assoliments). (Ibíd.) Segons les recerques, l'esgotament també està estretament relacionat amb la falta de satisfacció amb les necessitats bàsiques, on un es sobrevalora a si mateix en el desig de complaure els altres.

De fet, les persones amb una imatge autoorientada del rendiment sovint trien treballs on poden demostrar-se i on la naturalesa del treball els permet establir i assolir objectius. Aquest patró de comportament també sembla estar prevalent en les professions docents, ja que els estudis de Dormann i Zepf (2004) i Mojsa-Kaja (et al. 2015) ens afirma que l'ensenyament és una de les professions amb més o més risc de possibles esgotaments. Per descomptat, tant els factors interns com externs contribueixen a això. Dormann i Zepf (2014) inclouen entre els factors externs les demandes excessives de la professió a causa d'una càrrega de treball excessiva en un curt període de temps fix, els conflictes de rol que sorgeixen de l'equilibri de les demandes conflictives de l'alumnat, pares, i administració, i el clima escolar i escolar. Els factors externs inclouen recompenses inadequades pel treball fet, incapacitat per créixer, regles poc clares del lideratge escolar, una discrepància entre els valors personals i els de l'organització, etc.

Maslach (2001) ha escrit extensament sobre els factors individuals que influeixen en l'esgotament, dividint-los en factors demogràfics, trets de personalitat i actituds cap al treball. Els factors demogràfics que influeixen en la probabilitat d'extinció inclouen l'edat (els

treballadors més joves en les seves carreres tenen més probabilitats d'esgotar-se que els seus homòlegs més grans), el gènere, un nivell educatiu (es creu que els treballadors amb nivells més alts d'educació són més propensos a esgotar-se), i l'estat civil (els homes no casats són més propensos que els homes casats de la mateixa manera que els homes solters en són més propensos que els homes divorciats). Els trets de personalitat que contribueixen al desenvolupament de l'esgotament inclouen l'estil d'afrontament en situacions estressants, baixos nivells de resiliència, el locus de control extern (esdeveniments i èxits s'atribueixen al poder dels altres o l'atzar), i el neuroticisme o la inestabilitat emocional. L'esgotament també està fortament influenciat per l'actitud d'un individu cap al treball quan les expectatives són massa altes.

Schaufeli i Enzmann (1998), basant-se en un estudi que van dur a terme, creuen que el neuroticisme és un dels factors més comuns en el desenvolupament de l'esgotament. És l'esgotament emocional el que té major impacte. A les persones emocionalment menys estables els resulta més difícil liderar una classe i pateixen més pressió del temps. També expressen emocions més negatives, poden ser cíncics i trobar-se més difícil de lloar. Un dels perills de les persones neuròtiques és el rebuig i distanciament de la font externa d'estrès (Watson i Hubbard 1996).

Els perfeccionistes també són altament susceptibles a l'esgotament perquè s'esforcen per aconseguir un rendiment de tasques impecable, establir estàndards de rendiment (massa) alts, avaluar críticament el seu propi comportament, i són ambiciosos (Flett i Hewitt 2002). El professorat amb alts nivells de perfeccionisme social experimenten problemes professionals més freqüents i intensos (per exemple, cal assenyalar que el perfeccionisme no sempre és dolent. Hi ha tant el perfeccionisme com l'esforç perfeccionista, que pot ajudar una persona a actuar bé i amb precisió, però no prestar gaire atenció o estar influenciada per possibles errors i crítiques negatives.

Ja hem esmentat que una de les causes de l'extinció és l'autoestima basada en el rendiment, en la qual els individus es respecten a si mateixos fins al punt que compleixen les seves grans expectatives i són reconeguts pels seus assoliments. La cerca de la validació és especialment característica del professorat jove, la qual inverteix tota la seva energia en aconseguir els seus objectius, mentre que el medi ambient i les situacions inesperades en la feina (i en les seves vides personals) presenten reptes addicionals. Si són incapaços de rebaixar les expectatives i obtenir compromisos entre les seves ambicions personals i la realitat de la situació, es tornen insatisfets i fins i tot poden desmotivar-se i distanciar-se del treball (Antoniou et al. 2006).

Chang (2009) i Fiorilli (et al. 2015) també assenyalen que els nivells més alts d'esgotament estan associats amb una major intensitat d'emocions desagradables experimentades pel professorat en la feina. Per evitar-ho i les conseqüències d'emocions negatives que condueixen a l'absentisme i a la rotació, cal reforçar les competències psicològiques del professorat. 2011) argumenta que aquest últim és necessari perquè el professorat perceben l'ensenyament com una activitat profundament emocional que requereix un seguiment efectiu de les emocions pròpies i la capacitat de crear estats emocionals desitjables en els altres. Finalment, s'espera que el professorat sigui un bon facilitador, exercint un control càlid, compassiu i respectuós

sobre l'alumnat. A l'hora de fer-ho, sovint haurà d'eliminar els seus propis sentiments, que han de ser tractats com més de pressa millor d'una manera oportuna i adequada.

L'esgotament del professorat també està molt influenciat per factors socials, tal com els canvis en la llei, el baix sou, la manca de suport del cos docent i la direcció, els programes de desenvolupament professional inadequats, desigualtat entre el personal, deures administratius, la baixa posició de la professió en la societat, soroll i falta de respecte i suport (Friedman 2000; Schaufeli i Enzmann 1998).

5.2.2 Reconèixer l'esgotament i les tres fases de l'esgotament

"Un estat de benestar i ple de reserves d'energia s'anomena vitalitat. Quan una mena d'energia (física, cognitiva, emocional, etc.) s'ha esgotat, es produeix un estat d'esgotament. La fatiga acumulada, que és el resultat de la falta de descans i la recuperació de l'esforç, es diu sobrefatiga. Decidir com comportar-se en cert estat d'aquest tipus també pot ser una elecció entre salut i malaltia. Un candidat que s'esgota ignora els senyals d'advertència de l'excés de feina i augmenta la seva activitat per ser extremadament productiu. L'addicció a la feina es torna la seva via d'escapament i els senyals d'advertiment que ens envien els nostres cossos desapareixen. Més desgast condueix a l'esgotament." (Florida 2008)

N'hi ha tres etapes d'esgotament, en ordre: desgast, immersió i fatiga suprarenal. La taula següent mostra la comparació i els signes de cada etapa, així com les mesures preventives que les escoles haurien d'adoptar quan els empleats aconseguixin un cert nivell d'esgotament.

ETAPA DE L'ESGOTAMENT	DESGAST	ESTANCAMENT	FATIGA SUPRARENAL
DESCRIPCIÓ	Alt rendiment, ansietat, sentit de la responsabilitat, i un sentiment que tot depèn d'ell i que tothom el necessita.	El nombre i la intensitat dels signes augmenten. Forta sensació d'estar atrapat i impotència davant els canvis, símptomes físics severos d'esgotament excessiu, sentiments de culpa o ràbia i disminució de l'autoestima relacionada amb el rendiment.	Símptomes físics i psicològics molt intensos.
DURADA	Durant diversos anys, fins a 20.	Un o dos anys.	Agut durant uns quants mesos, seqüeles durant dos o quatre anys, poden ser permanents.
CONSEQÜÈNCIES FÍSiques	La fatiga crònica (passa amb el descans), dolor al matí i al vespre, palpitations, atacs de pànic, problemes gastroenterològics i insomni.	Incrementos ocasionals o persistents de la pressió arterial, funcions immunes defectuoses, mal de cap, dolors, al·lèrgies, atacs sobtats a curt termini d'energia psicofísica, perturbacions greus del son (insomni o son interromput).	Davallades extremes en energia física (tot moviment és esgotador), incapacitat o dificultat extrema en romandre despert, dolor muscular i articulació, senyals intensos de sobrecàrrega sensorial i esgotament (formigueig per tot el cos, tremolors, distraure's amb la llum i so), atacs de cor, vessament



			cerebral, trastorns gastroenterològics aguts.
CONSEQÜÈNCIES PSICOLÒGIQUES	Augment de l'activitat, frustració, decepció amb la gent, sensació de cansament durant les interaccions, irritabilitat, ansietat, tristesa, negació de fatiga física i mental i dolor, i posar les necessitats dels altres per davant de les vostres.	Sentir-se atrapats o necessitat de retirar-se de la feina o de l'entorn, disminució de l'autoestima relacionada amb el rendiment, cinisme, duresa, crueltat, incapacitat per controlar les respostes emocionals, sentiments de culpa, concentració i trastorns de memòria, alienació dels éssers estimats i col·legues, dificultat per reconèixer mentides i manipulació, negació de les pròpies necessitats, ideació suïcida (sense preparació sistemàtica del suïcidi).	Sentiments depressius, incapacitat per prendre decisions i plans, per prendre la iniciativa, pèrdua de sentit del temps, encaixos de ràbia i plor, pèrdua de control del significat i sentit de la seguretat, incapacitat per concentrar (fins i tot per llegir), interrupció de la formació del pensament, extremadament limitada memòria a curt termini, perturbacions en la recuperació, vulnerabilitat extrema, ira intensa i cinisme, sentiments d'inseguretat, possibles intents de suïcidi, sentiments d'una "trencada en la columna psíquica".
CONSEQÜÈNCIES CONDUCTUALS	Addicció a la feina	Canviar de feina o l'entorn de vida, perdre contacte social.	Retirar-se de tota activitat, trencar el contacte social
PREVENCIÓ	<p>Reduir la càrrega d'estrès i augmentar el sentit del control, definir clarament els rols, fer el paper del professorat més clar i reduir el conflicte de rols.</p> <p>Això es pot aconseguir mitjançant:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permetre que el professorat consultin les seves tasques, com el disseny de currículums, la planificació de l'ensenyament, el treball a les aules, etc. - Proporcionar recursos i equipaments adequats per facilitar l'ensenyament del professorat - Aportar descripcions clares de les responsabilitats i expectatives del treball - Garantir l'obertura de canals de comunicació entre el professorat i l'administració - Facilitar i fomentar el desenvolupament professional i el progrés a través de la provisió de professorat i aprenentatge professional experimentats i la creació de xarxes 	Organitzar la formació per identificar aquests símptomes i aplicar mesures per reduir-los.	Evitar que es repeteixi l'esgotament canviant de feina de menys exigència dins una empresa.



5.2.3 L'impacte de l'esgotament en la docència

L'esgotament del professorat també afecta la docència. La manca d'energia afecta la qualitat de la preparació de la feina a classe, així com la qualitat de les lliçons i altres activitats amb l'alumnat i el cos docent. S'ha demostrat que l'esgotament del professorat afecta la motivació de l'alumnat, resultant en un menor compromís en l'aprenentatge i la participació (Shen et al. 2015), que és un problema greu per al procés d'aprenentatge en si. Els resultats de la recerca anterior mostren que l'esgotament del professorat està negativament relacionat amb la motivació autònoma de l'alumnat.

El professorat esgotat comparteix menys informació a classe, les lliçons no estan estructurades i la col·laboració es veu afectada. També poden estendre el ressentiment entre el seu alumnat i són propensos a una elevada facturació a causa d'un sistema immunitari afeblit i lesions freqüents, incloent-hi la feina. Els factors (Dorman 2003, Chan 2003, Slivar 2009) que tenen l'impacte més gran en l'estrès del professorat són els següents:

- La complexitat de la feina
- Les contradiccions
- Equilibrar les demandes conflictives dels pares, l'alumnat i l'administració
- Moltes tasques urgents i sense importància (administració)
- Comportament descortès de l'alumnat
- Establir disciplina a l'aula
- Trobar un equilibri entre l'alumnat de baix rendiment i d'alt rendiment per ensenyar la matèria
- Soroll
- Manca de motivació per part de l'alumnat
- Massa volum d'alumnat a l'aula

5.2.4 Com es pot evitar l'esgotament del professor?

Hem vist que la docència està molt exposada al risc d'esgotament. El professorat que està sobrecarregat o que ja han experimentat un esgotament noten l'existència d'un problema important en el mateix sistema. Molts també admeten que és culpa seva que l'estrès del lloc de treball els hagi afectat tant a ells i a les seves vides. Cada adult pren les seves pròpies decisions i, per tant, ha d'afrontar les conseqüències. La feina del professorat no és només ensenyar i educar l'alumnat, sinó que una de les tasques més crucials és cuidar-se de si mateix. Més sobre això als Apèndixs 3 i 4.

També s'ha comprovat (Dormann 2004; Chan 2003) que l'esgotament de docència és causat per relacions conflictives. La comunicació regular i honesta i la crítica constructiva són necessàries per evitar els desacords en l'entorn laboral i per mantenir bones relacions entre col·legues. Segons psicòlegs, psicoterapeutes, teòlegs i filòsofs, una conversa és el millor remei per a la condició psicològica dels éssers humans. No sols el fet que parlem és important, sinó també la forma en què parlem i la nostra actitud cap a nosaltres mateixos i el nostre interlocutor.

Una solució seria la supervisió pedagògica, tant en equip com a títol individual. La investigació evidencia que una bona reflexió pot prevenir l'esgotament (Korthagen i Vasalos 2010) i enfortir



les relacions dins de l'equip. Amb l'ajuda d'un supervisor, les sessions de supervisió de l'equip podrien crear una relació més honesta entre els empleats, ja que serien capaços de processar emocions, resoldre problemes i trobar solucions, a més de sentir que no estan sols quan la resta del cos docent els dona suport. Els supervisors assenyalen que els participants que formen una bona xarxa de suport entre col·legues estan més disposats a treballar en tasques comunes, compartir responsabilitats i ajudar-se mútuament.

Podreu trobar les referències de tots els mòduls plegats al final del manual del Programa d'Iniciació de Professorat

5.3 EXEMPLES D'EXERCICIS PER RELAXAR EL COS I LA MENT

Tots sabem que l'estrès és perillós i que l'exposició a llarg termini a l'estrès pot tenir conseqüències greus, que en la seva forma extrema poden provocar greus malalties i sentir-se esgotat. Encara que moltes persones saben que canviar les seves vides i cuidar-se millor de si mateixes els beneficiaria a ells i als quals els envolten, la realitat és que és difícil fer aquestes coses. Per què? Sovint es deu al fet que moltes de les coses que ens estressen no estan directament sota el nostre control. És molt difícil per a nosaltres com a individus influir (o fins i tot ser capaços d'influir) en circumstàncies socioeconòmiques. De la mateixa manera, els pares no poden deixar de cuidar dels seus fills, encara que l'equilibri entre la feina i la família pot ser molt estressant i cansat, ni podem deixar d'ajudar a les persones majors que depenen d'ells i de la seva ajuda. Hem vist que la feina és una de les principals raons per les quals la gent s'esgota, però un pot estimar i gaudir de la seva feina i no imaginar marxar o canviar-la, encara que sigui estressant i necessiti molta energia i temps.

Kate Middleton (2009) argumenta que no es pot evitar l'estrès, però es pot aprendre a gestionar-lo i evitar que tingui conseqüències perjudicials. A continuació, numerarem les formes en què els individus poden gestionar l'estrès a nivell físic i emocional i presentarem diverses tècniques i eines que contribueixen a una vida més tranquil·la i organitzada.

Abans de començar les tècniques de gestió de l'estrès, us animem a completar el qüestionari de l'estrès (Apèndix 1) o controlar el vostre estrès mantenint un diari de seguiment de l'estrès (Apèndix 2).

Relaxar el cos

Probablement, ja sabeu com l'estrès afecta el nostre cos i, en última instància, la nostra psique. L'estrès emocional (que té lloc en la psique) sempre es converteix en estrès físic i també a l'inrevés. Sovint ocorre que la gent no sap com reconèixer els senyals corporals que ens diuen que el cos està tens i que hauria de relaxar-se. Els senyals de tensió al nostre cos són mal de cap, dolor al coll, dolor a l'esquena inferior, dolor a les mandíbules, dolor a l'espatlla, espasmes, rampes musculars, dolor a l'estómac i bruxisme. Però altres processos en el cos poden posar en perill la nostra salut a llarg termini. Quan el cos està tens, els nivells de colesterol augmenten, la sang s'espesseix més ràpidament, l'estómac segrega més àcid i la pressió arterial augmenta. Podem fer molt per la nostra salut si aprenem a reconèixer la tensió en el nostre cos i a abordar-la amb regularitat.

Respiració

Una de les tècniques de relaxació més eficaces és la respiració, que per descomptat ha de ser correcta. La respiració subministra oxigen al cos i elimina els residus (principalment diòxid de carboni) de la sang. Sovint es creu que els pulmons són necessaris per respirar. Per descomptat, també tenen un paper destacable, però el múscul més responsable de la respiració és el diafragma. Quan es relaxa, té la forma d'una cúpula. En els éssers humans, té uns 3-5 mm de gruix i fa fins al 80 % del treball muscular necessari per respirar. Quan inhem, el



diafragma s'aplana cap avall i creem més espai a la cavitat del pit i permetent que els pulmons s'omplen i la cavitat abdominal s'infla. Quan exhalem, el diafragma torna a la seva forma de cúpula. Encara que el nostre diafragma funciona automàticament, aquest procés també es pot interrompre, especialment si estem estressats. Si una persona no respira amb el diafragma, es produeix un intercanvi de gasos inadequat, que alhora causa tensió i fatiga i provoca estrès addicional en el cos. En cas de respirar incorrectament, es perd oxigen en el nostre torrent sanguini, els vasos sanguinis s'estrenyen, ens sentim més tensos, tremolosos i marejats, el nostre cervell rep menys oxigen de l'habitual, el nostre cor batega més de pressa i la nostra pressió sanguínia augmenta (Elkin 2013).

Aquí trobem alguns passos bàsics per respirar adequadament. Elkin (2013) ens descriu les diverses tècniques i també ens recorda que desenvolupar el patró de respiració correcte és un exercici que porta el seu temps i paciència, que hem de trencar vells hàbits i tornar a aprendre a respirar adequadament, com fèiem quan érem nadons.

Els primers passos a respirar correctament:

- Seieu còmodament i poseu una mà al ventre i l'altra al pit.
- Respireu a través del nas, assegurant que la mà del ventre puja i baixa i la mà del pit gairebé es mou.
- Mentre respireu lentament, compteu fins a tres.
- Segons exhaleu pel nas, compteu fins a quatre i observeu com la mà al ventre es relaxa de forma continuada.

El següent pas per respirar adequadament:

- Acomodeu-vos al llit o asseguts a una cadira o a la catifa. Mantingueu els genolls lleugerament separats i lleugerament doblegats. Podeu tancar els ulls.
- Poseu una mà a l'abdomen a prop del ventre i l'altra al pit per poder seguir el moviment de la respiració. Intenteu relaxar-vos i deixeu anar qualsevol tensió al vostre cos.
- Comenceu a respirar pel nas i ompliu primer la part inferior, després la part central i finalment la part superior dels pulmons. Mentre inhaleu, sentiu que el diafragma s'aplana i el abdomen s'infla lleugerament per fer lloc al nou volum d'aire. La mà del ventre hauria d'aixecar-se lleugerament i la mà del pit hauria de moure's lleugerament. Aneu amb compte de no aixecar les espatlles mentre inhales.
- Llavors exhaleu lentament a través de la boca tancada, buideu els pulmons de dalt a baix. S'ha de sentir un so bufador. Mireu la mà al ventre.
- Feu una pausa un moment i després respireu lentament de nou i repetiu el procés.
- Respireu d'aquesta manera durant almenys deu minuts o fins que us estiguen més relaxats i tranquils. Intenteu trobar temps cada dia per respirar.
- A més de relaxar-nos a través de la respiració, també cal saber com respirar adequadament i ser capaços de relaxar-se respirant en situacions estressants i calendaris atapeïts. També es pot aprendre a respirar de pressa. Seguiu els passos següents i repetiu l'exercici tres vegades abans de tornar a les vostres tasques.



Respirar de pressa:

- Respireu lentament a través del nas, fent ús del diafragma per omplir els pulmons i les galtes.
- Atureu la respiració durant sis segons.
- Exhaleu lentament a través d'una boca lleugerament aferrada i deixeu escapar l'aire dels pulmons.

Exercitar i alliberar tensió física

Es recomana la relaxació progressiva dels músculs per relaxar els músculs del cos per fer front a l'estrès. És una tècnica autoreguladora destinada a aconseguir una profunda relaxació psicofísica mitjançant la reducció de l'activitat del sistema nerviós central (i autònom). Això alleuja la tensió física i mental i la substitueix per calma i relaxació. El metge nord-americà Edmund Jacobson (1938), un dels pioners de la medicina conductual, va estar qui va desenvolupar la tècnica, és per això que sovint l'anomenen com la "tècnica de relaxació muscular de Jacobson". Cal que emfatitzem en paraula relaxació perquè l'efecte d'aquesta tècnica es basa en ser conscients de manera activa de notar la diferència entre tenir els músculs tensos o en tenir-los relaxats, la qual cosa és necessària per facilitar el manteniment de la relaxació física. Quan assolim dita relaxació física, guanyem calma mental i sensació de serenitat. Segons Jacobson, ens hem d'esforçar per aconseguir la relaxació muscular activant el sistema muscular esquelètic i parant una atenció no dividida a diferenciar els músculs tensos i relaxats, ja que aquesta és l'única manera que la "memòria muscular" pot recordar el sentiment de relaxació.

La tècnica es pot fer dempeus, asseguts o estirats, almenys una vegada al dia. La relaxació progressiva dels músculs implica tensar i relaxar cada grup muscular al seu torn i parar atenció a la diferència de sensació entre els músculs tensos i relaxats. És essencial que no ens tensem, sinó que utilitzem el 75 % de la seva força. En primer lloc, estreny el puny dret lentament però amb fermesa (com si estiguessis arrencant una esponja de plat) fins que aconseguïssis una lleugera sacsejada. Llavors relaxeu els músculs de la mà i torneu a colar la mà fermament en un puny, mantenint els músculs tensos però no estesos. Si els músculs embruten durant l'exercici, vol dir que esteu tensant massa. Tenseu només el grup muscular que esteu treballant.

És important que pugueu parar quan el múscul es relaxi i s'ha de tenir en compte abans de passar al següent exercici. Calen almenys 15 o 30 segons per fer-ho. La manera de respirar també és rellevant en aquests exercicis. A diferència de la relaxació per mitjà de tècniques respiratòries, en la relaxació progressiva dels músculs no podem controlar la respiració, però només quan tensem cada grup muscular: inspireu quan es tensi i respireu amb alleujament quan es relaxi. Després, centreu-vos en les agradables sensacions de relaxació muscular, respirant suau i uniformement entremig.

Abans de començar l'exercici, hauríeu de considerar altres recomanacions:

- Practiqueu la tècnica almenys una hora després de menjar.

- No fumeu o beveu cafè almenys mitja hora abans de l'exercici, però podeu beure te verd.
- Comenceu l'exercici asseguts. D'estar ajaguts, us adormiríeu.
- Després de l'exercici, segueu-vos una estona i estireu. Si heu fet l'exercici ajaguts, segueu-vos uns minuts abans de deixar que la vostra pressió sanguínia torni a la normalitat.

Un cop estigueu còmodes, podeu tancar els ulls per tornar a centrar la vostra atenció en el grup muscular que hagueu triat.

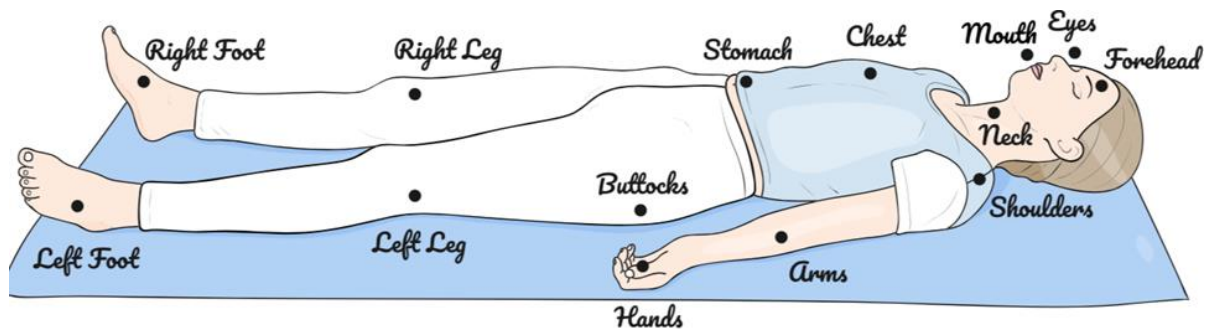


Figura 4: Postura recomanada. Font: Human Performance Resources

També us recomanem que vegeu el següent [vídeo](#) per ajudar-vos a portar a terme l'exercici.

Si aquest tipus de relaxació sembla massa complicat, també es poden considerar altres maneres de relaxar el cos. Podeu provar de fer exercicis d'estirament senzills, tenint cura d'estirar tot el cos i no d'estirar massa els músculs o us podeu fer mal.

Massatge

Els massatges també tenen un efecte positiu en la relaxació del cos. Sens dubte, és més relaxant rebre un massatge o demanar a algú que ens ho facin. També podem servir-nos d'una cadira de massatge o altres eines per massatges de músculs tensos. No obstant això, recordeu que també podeu massacrar certes parts del cos (per exemple, els peus, les mans, les espatlles).

El massatge de relaxació és especialment important per al coll, l'espatlla i els músculs posteriors inferiors. El massatge no hauria de ser massa fort. La música, les espelmes i l'ús d'olis essencials en les locions de massatge contribueixen a la relaxació. També cal que bevem força aigua després del massatge.

Descans

Finalment, però no menys important, el descans moderat és crucial per relaxar el cos, però recordem que sempre amb mesura, ja que un exercici massa intens pot afegir més estrès al cos. És aconsellable incloure almenys 30 minuts d'exercici en la vostra rutina diària. Encara millor si es fa exercici fora a la natura.



No estem parlant d'anar a córrer, en bicicleta o jugar a bàsquet. Un passeig a un ritme moderat, practicar Pilates, dansa, entrenament de resistència lleugera, etc. és tot el que necessites per relaxar el teu cos.

La importància de reconèixer i calmar la ment

La ment s'estressa amb l'agitament dels pensaments i, en conseqüència, ens sentim ansiosos, insegurs, preocupats, etc. La majoria de les vegades, la gent pensa en possibles escenaris futurs i reflexiona sobre esdeveniments passats, intentant imaginar com haurien reaccionat de manera diferent en una situació determinada. Es diu que la majoria de les coses que ens avergonyeixen no han passat mai. Quan mirem enrere, pot semblar divertit, i podem sentir-nos una mica com a idiotes per passar tant de temps i energia pensant en un problema que va acabar força bé (com per exemple, un cop quan uns pares us van dir en una sessió informativa que pensen que el seu fill està bastant pertorbat).

Sabíeu que les persones que són més positives, optimistes i que tenen més probabilitats de pensar en coses bones són més felices, més satisfetes, més reeixides i més sanes? Per ser sincers, aquest no és un descobriment revolucionari, perquè els nostres pensaments poden exercir un paper molt determinant en la creació i gestió de l'estrès, especialment l'estrès causat pel nostre entorn de treball. Si som més optimistes o pessimistes està influenciat pel nostre ADN, el nostre entorn familiar (especialment en els primers anys de la infància) i, per descomptat, les nostres experiències vitals. No obstant això, l'avantatge és que, malgrat una educació força pessimista i no haver viscut experiències de vida molt positives, podem desenvolupar processos de pensament més positius al llarg de les nostres vides que ens ajudin a aconseguir una millor qualitat de vida.

Elkin (2013) enumera cinc senyals que les nostres ments estan estressades. Els senyals són:

- Pensaments difícils de controlar.
- Pensaments precipitats.
- Insomni (dificultat per adormir-se).
- Rumiar sobre coses amb freqüència.
- Falta de concentració.
- Estar irritable i inquiet.

Els pensaments negatius s'associen generalment amb el perfeccionisme, l'autodespreci, la por al fracàs, la por a la incertesa, la por a la desaprovació i els pensaments catastròfics. Si volem reduir l'estrès, hem d'aprendre a detenir els pensaments no desitjats. Hem de ser insistents en això, perquè no podem controlar els pensaments automàtics, i poden ser més freqüents com més intentem evitar-los. No obstant això, amb les tècniques adequades, podem reduir el nombre de pensaments negatius al mateix temps que garantim que no descarrilin completament i ens aclapararan.



Elkin (ibíd.) recomana les tècniques següents:

- Escriviu pensaments no desitjats.
- Penseu en pensaments alternatius més agradables.
- Centreu-vos en pensaments no desitjat i quedeu-vos amb ells durant 20 minuts, intentant sentir-los amb tots els vostres sentits.
- Crideu "Prou!" als pensament negatiu.
- Substituïu els pensaments desagradables.
- Repetiu tot el procés per a una segona reflexió.



Redirigiu l'atenció

Un exercici molt útil per superar els patrons de pensament negatius és redirigir la vostra atenció. Cada vegada que apareixen pensaments negatius al vostre cap, intenta substituir-los per altres més positius. Penseu en coses que us agraeixen, recordeu bons records del passat, o penseu en alguna cosa que esteu esperant en el futur. També podeu interrompre els pensaments negatius dedicant-vos a una altra activitat (llegir un llibre, veure una pel·lícula, fer exercici, parlar amb un amic, escoltar música, fer tasques domèstiques, etc.) També hauríem de ser capaços de distingir els pensaments negatius dels uns dels altres. Utilitzar els enfocaments anteriors quan els pensaments negatius passen per la teva ment que no són realment rellevants per a la teva vida va molt bé (per exemple, preocupant-se de si trobareu llar d'infants per al vostre fill al novembre, tot perquè a la feina us han enviat a un seminari d'una setmana de durada i encara no has demanat ajuda a ningú, tot i que només estem a juny). No obstant això, no s'han d'ignorar tots els pensaments negatius, i també pot ser perillós fugir de pensaments seriosos. Per tant, a vegades és necessari prendre's temps per a nosaltres i escoltar els pensaments i preocupacions. Intenteu esbrinar d'on ve un pensament en particular, i per què us preocupeu tant, i observeu com el vostre cos reacciona a les vostres idees, o almenys com les busqueu. Sigueu sincers amb vosaltres mateixos. Agafeu un tros de paper i escriu possibles escenaris que podrien resoldre les vostres preocupacions. Subratlleu l'escenari més probable i intenteu visualitzar-lo, observant de nou el vostre cos i posant en paraules els sentiments que us venen en aquest moment. Com més ens coneguem, més ràpid podrem distingir quins pensaments que realment necessiten atenció i quins simplement cal agrair-los la seva visita i els acomiadem. Si un sent que es troba constantment en un cicle de pensaments negatius i que això està afectant greument la seva qualitat de vida, li aconsellem que busqui ajuda professional.

Diari d'agraïment

L'agraïment és una de les paraules que s'ha emprat molt en l'última dècada per a contrarestar les queixes constants sobre les nostres vides i totes les coses dolentes que ens passen. Fins i tot tenint aquesta paraula, és difícil que li atorguem una definició més àmplia. Diguem que és més aviat l'apreciació pel que se'ns ha donat i la comprensió que moltes de les coses que tenim no són cosa nostra.

Es pot fer servir un exemple per il·lustrar el següent. Heu tingut un dia ocupat, amb set hores de classe darrere vostre. En l'última lliçó, un alumne s'ha tornat molt inquiet i desmotivats, i ha començat a pertorbar la classe, i no ha respost als vostres avisos fins que l'heu amonestat. Heu trigat tant a establir disciplina a l'aula que no heu arribat a cobrir tot el material que havíeu planejat. Quan li heu confiat al vostre col·lega la teva situació, us ha respost que probablement no l'hauria amonestat aquest estudiant perquè els seus pares ja són prou problemàtics i ara podríeu tenir més problemes.

Per concloure: tot l'escenari és bastant negre, i a primera vista, sembla que no hi ha res agraït. Després d'un dia estressant a la feina, tendim a fer que altres coses surtin malament en les nostres vides personals (per exemple, arribem tard per a un espectacle de nadons, perdre'ns el sopar, etc.), i al final només volem que el malson acabi al més aviat possible. No obstant



això, si volem alleujar l'estrès, hem de mirar les coses des d'una perspectiva diferent, especialment en aquestes situacions, i intentar trobar coses per les quals estar agraïts. Si hi penseu, podeu estar agraïts per estar viu, per estar sa, per poder treballar, i que finalment podeu fer la feina per la qual us van entrenar i que volíeu fer de petits. Podeu estar agraïts per les sis bones lliçons que heu donat avui i per tots els coneixements que heu transmès. També podeu estar agraïts per l'alumne problemàtic per haver respost tal com us han indicat i d'haver estat capaços de reunir el valor per ensenyar-lo una lliçó que podria ajudar-lo a créixer com a persona. Podeu estar agraït al vostre col·lega per alertar-vos dels possibles problemes amb els pares de l'esmentat alumne perquè pugueu preparar-vos i respondre adequadament. Finalment, podeu estar agraïts per pagar el sopar per vuit persones perquè almenys teniu prou diners per comprar el menjar i no heu passat gana malgrat tenir menjar per a vuit perquè heu demanat pizza i heu fet feliços els vostres fills.

S'ha demostrat que les persones agraïdes tenen més èxit, són més felices i, el que és més important, més sanes. No és d'estranyar que moltes persones amb èxit portin un diari d'agraïment cada dia a sobre. No cal escriure les coses, però igualment podeu donar les gràcies a Déu o a un altre poder superior en el que cregueu. No obstant això, ja que la paraula escrita té més efecte en les nostres ments que simplement dir-ho, és millor escriure les coses. Podeu utilitzar un tros de paper, un bloc de notes especialment comprat, un diari en línia o una aplicació al telèfon per fer-ho. Si ho desitgeu, també podeu emprar el formulari adjunt (Apèndix 3).

Tenir un diari d'agraïment hauria d'ajudar-vos a ser més feliç i més content. No obstant això, en cas d'escriure'n un, és fonamental relaxar-nos i no pensem tant en el que escriurem i quantes coses agraiem. Així i tot, no oblidem tenir present la situació general: Doneu les gràcies a les persones que us envolten, per la vostra salut, la vostra feina, la vostra llar i el vostre menjar, però també per les coses petites i senzilles. Escriure un diari d'agraïment és encara més efectiu si escriviu el valor d'allò que esteu agraïts al costat.

Aquests són alguns exemples:

- Agraeixo a la meva col·lega Diana que m'ha ajudat a portar la meva bossa pesada al cotxe.
- Agraeixo poder-me permetre un cotxe i que el meu viatge a la feina sigui més còmode i ràpid.
- Agraeixo les maduixes que creixen al meu jardí i fan que el meu esmorzar sigui més saludable i més saborós.

Meditació

També es pot un relaxar i descansar a través de la meditació. La paraula 'meditació' abasta una àmplia varietat de pràctiques i tècniques. Diverses interpretacions etimològiques ja ens han recordat l'ampli enteniment del terme. L'explicació etimològica més comuna afirma que la paraula meditació deriva de la paraula llatina *meditatio*, que significa "meditar", i que probablement va evolucionar de l'arrel llatina *matum*, "pensar" (Ludden 2012). Això nega una relació amb la paraula llatina *mederi*, "salutar", com alguns altres autors han argumentat (Koopsen & Young 2009). És, alhora, un cognat de la paraula grega *medomai*, que significa

"tenir cura". D'altra banda, Leddy (2012) argumenta que la paraula meditació va evolucionar de la paraula sànscrita *medha*, que significa "saviesa".

Igual que hi ha diferents interpretacions etimològiques, també hi ha diferents tipus de meditació. La meditació és una pràctica religiosa característica en diverses religions i direccions filosòfiques. Té una importància especial en les religions índies, però amb l'expansió del budisme, també ha influït en la pràctica religiosa de les religions xineses (confucianisme i taoisme). Quan parlem de meditació, amb massa freqüència oblidem que també forma part de la pràctica religiosa jueva, cristiana i islàmica (cf. Sufis). En el Gènesi 24:63, se'ns diu que l'Isaac va caminar, però la paraula 'cami' s'escriu *blebetat* en grec i significa "meditar" en llatí. En el misticisme jueu, però, la meditació té un paper molt més destacable. La mateixa càbala s'ocupa del camp de la meditació, però per als cabalistes, l'objectiu principal d'aquest estudi és entendre el diví i acostar-se a Déu. El misticisme jueu s'ocupa principalment de la pràctica de l'*hitbodedut*, una forma no estructurada, espontània i individual d'oració i meditació a través de la qual es pot establir una relació personal propera amb Déu i finalment s'adona de la divinitat inherent de tots els éssers.

Els diferents tipus de meditació s'han desenvolupat en diferents tradicions, amb diferents tècniques de pràctica i efectes sobre els éssers humans. Les meditacions més conegudes són la meditació transcendental, la meditació Vipassana, la meditació zen, la meditació Metta, el tantra, la meditació Kundalini i diversos tipus de ioga. Sovint oblidem que la meditació o la contemplació també poden incloure l'oració i la meditació sobre la Paraula de Déu. Aquest últim està enllaçat en el judaisme, el cristianisme i també l'islam. L'objectiu de totes les meditacions és tranquil·litzar la ment i centrar-se en la respiració. En la majoria dels casos, la meditació també serveix per reflexionar sobre qüestions espirituals fonamentals, normalment acompanyades de contemplació espiritual.

En les últimes dècades, s'han dut a terme uns 40.000 estudis que demostren els beneficis de la meditació per a la salut física, mental i espiritual humana. Un nombre més baix d'estudis científics han tractat els efectes positius de l'oració contemplativa en els éssers humans. Aquests són objecte de diversos testimoniatges dels creients. Tenint en compte que la contemplació és una extensió de la meditació i que fins i tot els monjos budistes consideren el terme contemplació més apropiada que el terme meditació, és segur dir que tant la contemplació com la meditació tenen efectes similars, si no idèntics, en els éssers humans.

S'ha assenyalat que la meditació (i per extensió, contemplació) té un efecte positiu en la disminució de cortisol (Davidson et al. 2003; Pace et al. 2009; Bergland 2013), la producció de serotonina i la desacceleració de l'envelliment cel·lular (Epel et al.). La meditació i la contemplació eviten o reverteixen moltes altres malalties de la nova era a causa dels seus efectes positius en l'equilibri hormonal. La llista dels beneficis de la meditació i la contemplació no acaba aquí: Nombrosos estudis han mostrat els efectes positius de la meditació en la salut mental i emocional humana. Per exemple, s'ha demostrat que la meditació ajuda a tractar la depressió (Vieten 2011), millorar la concentració (Davidson et al. 2008; Petdersen 2015; Levy et al. 2011), trastorns del pànic (Kabat-Zinn et al. 1992), i que afecten positivament en les nostres respostes emocionals.



També es sosté que la meditació i la contemplació poden reduir l'insomni (Brooks et al. 1985), millorar considerablement l'alerta en el desenvolupament psicomotor i reduir la necessitat de dormir (Kaul et al. 2010). Lagopoulos (et al. 2009) i un grup de col·legues van estudiar la relació entre les ones cerebrals i la meditació. "Els estudis previs evidencien que les ones Theta indiquen una profunda relaxació i ocorren més freqüentment en els practicants de meditació molt experimentats. La font probablement prové de les parts frontals del cervell, que estan associades amb el seguiment d'altres processos mentals." També va dir que "quan mesurem la calma mental, aquestes regions assenyalen a les parts més baixes del cervell i induïm la resposta de relaxació física que ocorre durant la meditació."

Els diferents tipus de meditació tenen diferents efectes en el cervell. Les ones beta i delta ràpides s'alliberen en mediacions que se centren en la concentració. Les ones heta són característiques de meditacions basades en l'observació oberta (per exemple, amb la meditació zen, la Vipassana, consciència plena, meditacions guiades). Les ones alfa s'alliberen en la mesura més gran en la meditació transcendental.

L'oració contemporània té un efecte similar en el cervell. "L'oració implica les parts més profundes del cervell: el còrtex prefrontal medial i el còrtex cingulat posterior (les parts frontal i posterior)," diu Spiegel (2006), i afegix que això es pot veure a través de la imatge per ressonància magnètica (IRM), que fa fotografies anatòmiques amb detall. "Aquestes parts del cervell estan relacionades amb l'autoreflexió i el reconfort." (Spector 2016). Els estudis mostren que l'oració ajuda a superar l'addicció, que està relacionada principalment amb el seu impacte positiu en l'escorça prefrontal, que és responsable de controlar les emocions.

Exercicis de consciència plena

Una altra tècnica dissenyada per reduir eficaçment l'estrès en la vida quotidiana és la consciència plena. Jon Kabat-Zinn va desenvolupar el *Mindfulness-Based Stress Reduction* el 1979, el qual es considera el programa de formació basat en la investigació més exhaustiva i original del món. Però no cal assistir a un programa i a diverses reunions per practicar la consciència plena (encara que ho podeu fer si voleu); podeu introduir la consciència plena en la vostra vida i gradualment fer-la menys estressant.

En certa manera, la prudència consisteix a centrar-se en el moment exacte, en l'aquí i ara, sense pensar en el que ha estat i el que encara ha de venir. Centrar-se en el moment actual pot ajudar a controlar les reaccions a diversos estressors. Ja hem vist en el capítol sobre canviar els nostres pensaments que les persones poden canviar la manera de pensar. En exercir la ment i el cos, podeu tenir un impacte en la vostra vida, o més aviat, la vostra qualitat de vida. Gràcies a la seva plasticitat, el cervell podrà adoptar amb el temps nous patrons de comportament i pensament que tard o d'hora afectaran la salut. De fet, s'han confirmat els múltiples efectes de la consciència plena. En regular l'atenció, s'influeix no només en el pensament, sinó també en el comportament, l'experiència i la percepció de les coses, el control de les emocions i les relacions, i en última instància la qualitat i, segons algunes dades, fins i tot la durada de la vida.



Es creu també que entrenar consciència plena amb regularitat pot millorar la concentració, la memòria funcional, la calma interna en situacions estressants i actituds cap a un mateix i als altres. Una ressenya de 114 estudis sobre la consciència plena prova que aquesta redueix significativament els sentiments d'estrès, ansietat i depressió ajuda a superar algun dolor físic i redueix els símptomes de la síndrome de l'intestí irritable, la migranya, l'asma, la psoriasi, l'artritis, la fibromiàlgia, i més.

"La consciència plena (la pausa conscient, l'alentiment o el fet de centrar-se en l'aquí i ara) ens retorna la nostra pròpia vida i integritat. Ens ofereix una manera diferent de ser, lluny de la velocitat, la superficialitat i la impermanència. Ens obre els ulls a l'acte immediat i autèntic, per contactar amb nosaltres mateixos, amb els altres, i amb la naturalesa, que és la nostra necessitat bàsica interna, ja que som, abans de res, éssers relacionals. Ens ofereix estabilitat i tranquil·litat en una societat agitada i competitiva i, a més, ens aporta reflexió i benestar en aquesta època de por, ansietat i distracció, i ens alleuja així el patiment. Ens redibuixa la compassió i la saviesa en el mapa d'un món que s'ha tornat boig".

Podreu trobar les referències de tots els mòduls plegats al final del manual del Programa d'Iniciació de Professorat.

5.4 EXEMPLES DE REDUCCIÓ D'ESTRESSORS

Hi ha molts factors estressants sobre els quals no tenim control. Cada dia ens enfrontem a situacions en les quals hem de reaccionar amb rapidesa i eficàcia. En aquests casos, és útil utilitzar els enfocaments anteriors per reduir els efectes de l'estrès en el nostre cos i també en el nostre benestar psicològic. D'altra banda, podem donar suport al nostre cos (físic, mental i espiritual) a través de certes rutines i un estil de vida més saludable i evitar certes situacions estressants o almenys mitigar els efectes de l'estrès a través d'un estil de vida saludable.

Estil de vida saludable

Probablement heu sentit moltes vegades que un estil de vida saludable és la clau d'una vida que funciona bé. Això inclou una dieta sana, hidratació i exercici regulars, així com el son, que un adult hauria de tenir entre 7 i 9 hores a la nit. Per a les persones amb feines estressants, dormir és encara més important, ja que s'eliminen les toxines. El son és aliment per al cervell perquè mentre dormim, el nostre cervell es renova. El sistema glimfàtic, que protegeix el cervell, és deu vegades més actiu mentre dormim que quan estem desperts. Durant el son, les cèl·lules cerebrals s'encongeixen, la qual cosa permet que el líquid cefalorraquidi agiti el cervell i el defaci dels residus. Per tant, es creu que el paper restaurador del son és principalment posar el cervell en un estat funcional que faciliti l'eliminació de residus de l'activitat neuronal durant el despertar (Xia et al 2014). La beta amiloide, els alts nivells de la qual causen la malaltia d'Alzheimer, també s'elimina del nostre cervell mentre dormim (Walker 2020). L'hipotàlem juga un paper clau en el son, a través del qual certs nuclis del diencèfal s'activen en diferents etapes del son. Els diferents neurotransmissors són responsables de les seves diferents etapes.

Walker (ibíd.) informa que la majoria dels accidents de trànsit són causats per la privació del son i que el comportament humà durant el somni s'assembla al dels alcohòlics. Imagineu-vos donar la lliçó sota la influència de l'alcohol. Es notaria com a interrompuda, desestructurada, i ni tan sols sabríeu el que volíeu dir o el que ja havíeu dit. La memòria a curt termini és un dels signes de fatiga. Si voleu fer la teva feina professionalment, heu de tenir el cap clar. Tant vosaltres com el vostre alumnat sereu feliços.

N'hi ha molts llibres sobre menjar i exercici saludable. Només volem assenyalar aquí que el nostre cervell necessita suficient energia i una varietat de vitamines i minerals per funcionar. Per tant, cal que donem al cervell els blocs de construcció (aliment) que necessita per dur a terme les seves tasques sense problemes. No obstant això, com que el "segon cervell" humà es troba als intestins, convé consumir menjar que sigui fàcil de digerir. Si ingeriu menjars molt pesats (massa greix, massa proteïna, porcions massa grans) durant la jornada laboral (o d'una altra manera), el menjar no us proporcionarà energia extra, sinó que us privarà a causa de la dificultat en la digestió. Tampoc és aconsellable menjar quan un està sota molt d'estrès. S'ha demostrat que la digestió s'alenteix quan es troba sota estrès, la qual cosa provoca molts inconvenients. Quan seria millor saltar-se un àpat, ocupar-se'n, calmar-se, respirar i després menjar tranquil·lament i pensar?



Però també contribueix a un estil de vida saludable quan es pot fer una pausa, respirar i prendre temps per a un mateix. Tots necessitem temps pel lleure, perquè només així podrem sentir-nos realment nosaltres. Tenir força temps lliure i aficions tenen un efecte positiu en el benestar i ajuden a reduir l'estrès. Per desgràcia, en les nostres accelerades vides, el temps de lleure és sovint l'última cosa per la qual la gent necessita temps. A continuació, analitzarem el motiu i tractarem de trobar maneres de gestionar el vostre temps perquè pugueu disposar del temps suficient per a vosaltres mateixos en el vostre dia i setmana. Pot ser que no sempre tingueu èxit, però són els petits passos els que compten.

Fixar prioritats

Els psicòlegs i psiquiatres assenyalen amb freqüència que una de les principals diferències entre les persones amb èxit i satisfetes i les que tenen menys èxit i insatisfetes és que les primeres es coneixen bé, saben qui són i tenen prioritats clares. Conèixer i seguir les prioritats ajuda la gent a prendre diverses opcions i decidir quanta energia vol dedicar a una situació particular, incloent-hi la cura. Com més baixa sigui la prioritat, menys temps i cures són necessàries.

Les persones que tenen una visió clara troben més fàcil dir "no" a tot el que sàpiguen no els ajudarà a aconseguir els seus objectius. Sovint aquestes persones tenen més èxit en la feina, però no semblen esgotades ni manquen d'objectius per això. De fet, és tot el contrari.

Per tant, quan prioritzem, ens resulta més fàcil gestionar el nostre temps. El concepte de prioritat es defineix per dos nivells: el grau d'urgència i el grau d'importància. Hi ha diverses tècniques per establir prioritats (definint criteris segons els objectius del projecte, l'anàlisi ABC, la matriu d'Urgència d'Eisenhower, etc.). Ens ajuden a gestionar el nostre temps. Fem les tasques que són urgents i importants abans que les que no ho són. Si no tenim en compte les nostres prioritats, podem perdre temps ràpidament en tasques que són menys urgents o fins i tot poc importants. També hem de mantenir les vostres prioritats centrades en vosaltres mateixos i els vostres desitjos i objectius. És agradable ajudar als altres, però no a costa de posposar la feina que després has de fer fora de les hores de treball.

A continuació descrivim breument les diferents tècniques per establir prioritats, i en l'apèndix també trobareu formularis per ajudar-vos a establir prioritats. Podeu emprar aquests formularis tant per a tasques relacionades amb la feina com per a tasques relacionades amb la vostra vida personal. També és una bona idea fer una llista de prioritats de relacions perquè sapigueu a quines hem de dedicar-hi més o menys energia. Per fer això, feu un punt al mig del paper que representi el centre. En el cercle central, escriviu els noms de les persones amb les quals teniu les relacions més properes i en les quals podeu confiar en cada moment de la teva vida. Aquest cercle es pot deixar en blanc, o hi podeu escriure el vostre nom. Això no és perjudicial. L'única cosa que importa és siguem sincers i no escriure noms en el cercle que pertanyen a aquest lloc a causa dels vincles familiars, sinó els noms de persones que realment pertanyen a un determinat cercle. Escriviu en el segon cercle persones que són lleugerament menys dignes que les persones en el primer cercle, i passar al cercle que vols. Les relacions en el primer i segon cercle són les més importants per a vosaltres. Hauríeu de gastar la major part del vostre

temps i energia en aquestes relacions. Totes les altres relacions són molt menys importants. Recordeu quines són les vostres relacions més essencials mentre passeu a diferents tasques, perquè sovint invertim molta energia en relacions que es troben en el cinquè o el sisè cercle per esperar un reconeixement que després ens esgota el temps i l'energia per a les persones que més signifiquen per a nosaltres. En adonar-vos de les vostres relacions prioritàries i avaluar quant de temps voleu passar amb la gent que estimeu, i comparar-ho amb el temps real que invertim, podeu establir objectius per emprar més temps en les relacions que són més valuoses per a vosaltres. Això us facilitarà rebutjar a la col·lega que casualment us demana al passadís si pot presentar-se a una festa, passar menys temps amb la veïna que us crispa i acabar més ràpidament una conversa telefònica amb la cosina que només us truca quan necessita alguna cosa.

Prioritzar amb criteri

Aquest mètode es considera el més senzill. Establiu les prioritats responent a les següents preguntes:

- Quina tasca o projecte és més important per a mi?
- Hi ha cap tasca de la qual depenen altres tasques que hagi de completar primer?
- Quines coses són més importants per al meu supervisor?
- Per a quina activitat tinc tots els materials o subministraments i puc començar a treballar immediatament?

Priorització per mitjà de l'anàlisi ABC

L'anàlisi ABC és un procés de prioritzar compromisos en tres categories després que l'individu hagi identificat per primera vegada les seves necessitats i desitjos:

- Categoria A: tasques que semblen urgents i més importants.
- Categoria B: obligacions importants però no urgents.
- Categoria C: tasques que no són urgents ni importants o activitats que són urgents, però no importants.

Dins de cadascuna d'aquestes categories, es poden crear altres subgrups (A1, A2, A3, ...).

Matriu d'Urgent vs. Important d'Eisenhower

Les tasques urgents són les que requereixen una atenció immediata. Sovint, les coses urgents ens actuen sobre nosaltres, i som nosaltres mateixos els que les responem. Les tasques importants són les que ens ajuden a aconseguir resultats que ens porten a aconseguir els nostres objectius. Les coses importants són les que hauríem de dedicar-hi més temps i energia.

Per ajudar-vos amb aquest mètode, us suggerim que escriviu tots els vostres compromisos en quatre caselles. A la primera, n'escriviu les coses que són importants i urgents; a la segona, les

que són importants, però no urgents; a la tercera, n'escriviu les coses que són urgents, però no importants i, a la quarta, les que no són ni importants ni urgents.

	URGENT	NO URGENT
IMPORTANT	<ul style="list-style-type: none"> -Resolució de crisi -Problemes irresolubles -Tasques amb terminis -Algunes reunions -Preparació de la lliçó (pot estar també en una altra categoria) <p>20–25 %</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Preparació i planificació de classes - Establir relacions - Formació complementària - Autoreflexió del treball - Organitzar les coses de les quals soc responsable. <p>65–80 %</p>
NO IMPORTANT	<ul style="list-style-type: none"> -Algunes reunions -Trucades no programades -Contestar nombrosos correus -Redactar alguns informes <p>65–80 %</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Tasques irrellevants i sense sentit -Contestar correus irrellevants o escriure'n a altres -Portar a terme tasques que són responsabilitat d'altres -Activitats fugitives -Llargues converses amb col·legues sobre coses irrellevants - Perdre el temps <p>1 %</p>

Quan poseu fil a l'agulla, orienteu-vos per fer les coses importants i urgents de seguida. És important ocupar-se d'assumptes importants però no urgents. Reserveu-los un temps en el vostre horari quan pugueu cuidar-vos-en al vostre temps lliure. Intenteu saltar-vos coses urgents però sense importància. Deixeu anar les coses que heu escrit en la quarta casella.



Establir límits clars entre la vida laboral i personal

En cada cop més professions, els treballadors estan subjectes a massa tasques que no poden gestionar durant les seves hores de feina. Molts docents també porten a casa una gran càrrega de treball que no només està relacionada amb l'ensenyament (preparació, proves de qualificació, etc.), sinó que sovint també tenen tasques que tenen a més de la seva feina de sempre (protecció del diari escolar, organització d'un festival cultural, etc.). Creiem que a vegades és molt difícil organitzar la feina (malgrat que prioritzem) de manera que pugui fer-se completament dins del temps de treball. No obstant això, si sabeu que només voleu sacrificar una nit a la setmana en lloc de quatre, serà més fàcil per a vosaltres dir "no" a tasques addicionals i podreu dedicar menys temps a tasques que no són rellevants per a vosaltres. El nostre consell és que registreu en la vostra llista de prioritats quantes hores extra per setmana esteu disposats a treballar i intentar completar les vostres tasques i compromisos en el temps assignat per a la feina.

Per ser més eficient durant la jornada laboral, us aconsellem que us centreu en una tasca cada vegada i desactiveu tots els dispositius que distreguin la vostra concentració. També us aconsellem que no feu res relacionat amb la feina després de les hores de treball. Això últim us serà més fàcil si desactiveu els vostres correus electrònics de la feina i no esteu disponibles per a trucades laborals.

Podreu trobar les referències de tots els mòduls plegats al final del manual del Programa d'Iniciació de Professorat



5.5 QÜESTIONARI DE COMPROVACIÓ D'ESTRÈS

A continuació es mostren alguns dels símptomes i comportaments que es poden associar amb l'estrès. Per a cada element, escriviu un número de 0 a 3, depenent de l'abast en què heu experimentat cadascun dels elements llistats en les últimes dues setmanes.

Escala de valoració:

0 = Mai

1 = De vegades

2 = Sovint

3 = Molt sovint

Tema	Puntuació
Fatiga	
Palpitacions	
Taquicàrdia	
Hiperhidrosi	
Taquipnea	
Mal de coll i espatlla	
Mal de lumbar	
Bruxisme o apilament dental	
Restrenyimentgreu o altres erupcions de pell	
Mal de caps	
Mans i peus freds	
Opressió al pit	
Nàusea	
Diarrea o restrenyiment	
Problemes digestius	
Mossegar-se les ungles	
Tics i espasmes	
Problemes per empassar o tenir la boca seca	
Refredat o grip	
Manca d'energia	
Menjar en excés	
Sentir-se indefens o desesperat	
Beure en excés	
Fumar en excés	
Gastar en excés	
Abús de medicaments	
Agitament	
Sentiments de nerviosisme i ansietat o preocupació en excés	
Augment d'irritabilitat	

Aquesta publicació està cofinançada pel programa de beques Erasmus+ de la Unió Europea amb el número de subvenció 626148-EPP-1-2020-2-PT-EPPKA3-PI-POLICY. Aquesta publicació reflecteix únicament el punt de vista del seu autor. Ni la Comissió Europea ni l'agència de finançament nacional del projecte són responsables del contingut d'aquest document ni de les pèrdues o danys que es puguin produir com a resultat de l'ús d'aquesta publicació.



Pensaments de preocupació	
Inoperància	
Depressió	
Pèrdua de desig sexual	
Ira	
Problemes de son	
Problemes de memòria	
Pensaments intrusius	
Sentint-se agitat	
Falta de concentració	
Ploreres	
Absències freqüents a la feina	



5.6 DIARI DE SEGUIMENT D'ESTRESSORS

El diari de l'estrès us ajuda a esbrinar com experimenteu l'estrès durant el dia i quines circumstàncies el desencadenen. Mantenir un registre a llarg termini del seu estrès diari és una bona base per desenvolupar un programa de gestió de l'estrès global que inclogui diverses tàctiques i estratègies. Mantingueu el vostre diari d'estrès amb vosaltres. Tant se val si és en format físic o en línia. També podeu utilitzar el formulari següent:

Comenceu a documentar el vostre estrès enregistrant a la taula per sota del temps, el desencadenant de l'estressor, la seva relativa importància, la vostra reacció a l'estrès i la quantitat d'estrès que heu experimentat.

Valoreu les categories esmentades amb un sistema de punts de 0 a 10, on 0 manca completament d'importància o és el nivell més baix d'estrès i el 10 és molt important o el nivell més alt d'estrès.

Per a una millor comprensió, aquí tenim un exemple.

Hora	L'estressor i la seva importància	El nivell d'estrès i la meva reacció
7.45	No he pogut trobar l'aparcament (2)	Irritable, trastorn (4), nerviós (5)
9.30	Començar la lliçó tard (1)	Temorós, insegur (9), nerviós (5)
11.30	M'adono que he oblidat els apunts de la feina per a la lliçó a casa (7)	Irritable, enfadat (8)
16.00	Em preocupa parlar amb els pares d'un estudiant amb problemes (9)	Temerari, insegur (9)

Font: Elkin (2013)

Plantilla

Data:

Hora	L'estressor i la seva importància	El nivell d'estrès i la meva reacció



5.7 FORMULARI PEL DIARI D'AGRAÏMENT

MATÍ

Cinc coses a agrair:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Què és el que farà que el meu dia sigui genial?

- 1.
- 2.
- 3.

Afirmació positiva

Simple passos a seguir:

- 1.
- 2.
- 3.

NIT

Quines coses m'han passat avui que agraeixi?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Què podria haver fet per millorar el meu dia?

- 1.
- 2.
- 3.

Reflexió del dia:

Anàlisi dels passos pel creixement personal:



5.8 AUTOREFLEXIÓ SOBRE UNA SITUACIÓ D'ESTRÈS A LA FEINA

Què m'afecta o m'enfada a la feina?

Com he reaccionat davant una situació estressant? Ha estat una reacció correcta o incorrecta?

Per què crec que la meva reacció ha estat correcta o incorrecta?

Com crec que l'altra persona ha percebut la meva reacció?



5.9 PLANTILLA PER LA MATRIU D'EISENHOWER

NO URGENT		
URGENT		
	IMPORTANT	NO IMPORTANT

Aquesta publicació està cofinançada pel programa de beques Erasmus+ de la Unió Europea amb el número de subvenció 626148-EPP-1-2020-2-PT-EPPKA3-PI-POLICY. Aquesta publicació reflecteix únicament el punt de vista del seu autor. Ni la Comissió Europea ni l'agència de finançament nacional del projecte són responsables del contingut d'aquest document ni de les pèrdues o danys que es puguin produir com a resultat de l'ús d'aquesta publicació.



INOVA+



REPUBLIC OF SLOVENIA
MINISTRY OF EDUCATION



Univerza v Ljubljani



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
UNIVERSITY of the PELOPONNESE



LOOP

EMPOWERING TEACHERS PERSONAL, PROFESSIONAL AND SOCIAL
CONTINUOUS DEVELOPMENT THROUGH INNOVATIVE PEER - INDUCTION PROGRAMMES