

FUNDACIÓN CENTRO SAN JUAN DE JERUSALÉN

SER MAESTRO Y ¿QUIÉN PIENSA EN MÍ?



O estresse pode ser positivo em casos breves, como quando a tensão ajuda a pessoa a evitar um perigo ou cumprir com o prazo de entrega de um projeto. Porém, quando o estresse persiste por muito tempo pode prejudicar a saúde em vários aspectos.

- Tipos de Estresse

- **Estresse Agudo:** este é o estresse de curto prazo que desaparece rapidamente. Todas as pessoas sentem estresse agudo em algum momento.

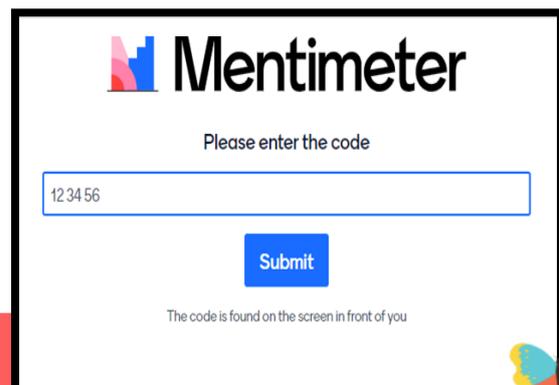
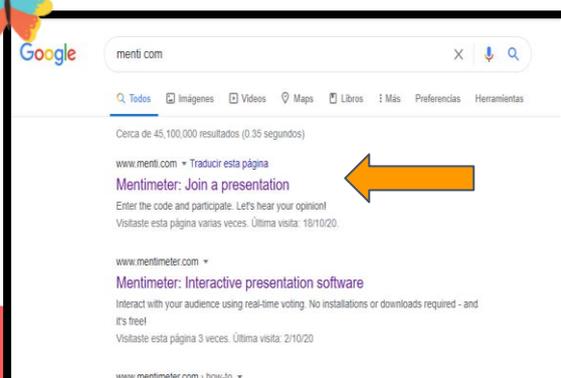


- **Estresse Crônico:** este é o estresse que dura um prolongado período de tempo. Qualquer tipo de estresse que continua por semanas ou meses é estresse crônico. É possível se acostumar tanto com o estresse crônico que a pessoa não percebe que é um problema.

2. Desenvolvimento do Workshop

❖ Ferramenta para o desenvolvimento do grupo

A área de psicologia da Fundação utiliza a ferramenta "Mentimeter" com o objetivo de formar um grupo de apoio dinâmico, participativo. O facilitador dá um código de acesso através do qual os participantes podem acessar a ferramenta e responder perguntas de maneira anônima. Depois, estas respostas serão analisadas de maneira conjunta.

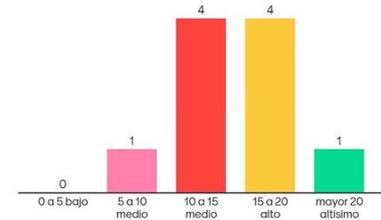


❖ Perguntas

- Que nível de estresse estou sentindo?

Os professores responderam que os níveis de estresse neste momento estavam relativamente altos ou muito altos. Nenhum participante respondeu que não sentia estresse.

¿Qué nivel de ESTRÉS estoy sintiendo?



David menciona a ligação que existe entre o estresse e as manifestações no corpo. Por exemplo, quando o corpo sente estresse o cérebro fica alerta e o funcionamento do corpo muda, causando dores ou tensões musculares, dores de cabeça, cansaço, etc.

- Como o estresse está afetando quem está a minha volta?

Os participantes responderam que o estresse gerou várias consequências na sua vida pessoal e no seu círculo como:

- Problemas muito sérios de saúde e mudanças de temperamento.
- Ficar menos tempo com a família, apesar de estar perto.
- Problemas com os filhos devido ao sentimento de abandono. Eles sofrem, choram e sentem que os pais não gostam mais ou que estão cansados deles.
- Discussões constantes com os membros da família.



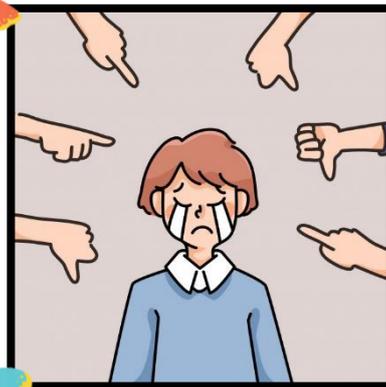
- Como o estresse está afetando o meu papel de professor?

A resposta física mais comum, e que se intensifica com o passar do tempo, são os problemas de saúde do trabalhador (surtem problemas de insônia, taquicardia, ansiedade, depressão, dentre outros). Estes incômodos prejudicam consideravelmente a execução das atividades profissionais. Os docentes participantes deste workshop responderam o seguinte:



- Cansaço geral e o não cumprimento de todas as suas funções na totalidade.
- Ansiedade e tensão pela mistura de horários de reuniões, aulas e atividades domésticas.

- Falta de concentração na realização do planejamento curricular, o que faz com que leve mais tempo nesta atividade.
- Apesar de tentar dar o seu melhor, ser criativo e inovador nas aulas, seus alunos nem sempre respondem da maneira esperada.



- Estresse por não dominar a tecnologia.
- Tensão por se sentirem avaliados o tempo todo por pais e autoridades.
- A restrição de contato com as crianças de forma presencial faz com que o nível de ensino e aprendizagem não seja o mesmo.

Carlita relata que em situações de grande tensão o ideal é aprender a ficar calmo e, para isso, devemos controlar nosso corpo em primeiro lugar. Uma vez controlado, nossos pensamentos serão mais claros e nossas ações, coerentes. Fazer isso constantemente para que se torne um hábito.

- **Quais medidas tomei para controlar o estresse?**

Os participantes compartilharam suas estratégias para administrar ou controlar o estresse que sentiram durante a pandemia:

- Dedicar um dia completo para realizar o planejamento curricular e preparar as apresentações, para aliviar o trabalho no decorrer da semana.



- Organizar as atividades num horário estipulado, levando em conta meu trabalho e a casa.
- Respirar e separar um tempo para mim.
- Pensar em coisas positivas e fazer ioga.
- Escutar música, cantar e dançar para relaxar, quando possível.

3.→Técnicas de controle do estresse

- Técnicas de respiração

Um dos métodos de relaxamento mais utilizados é a técnica, já clássica, de relaxamento muscular progressivo desenvolvida pelo médico americano Edmund Jacobson, em 1938. Uma prática habitual é começar pelo relaxamento muscular progressivo e terminar com alguma estratégia de visualização que contribua para maximizar o relaxamento mental.

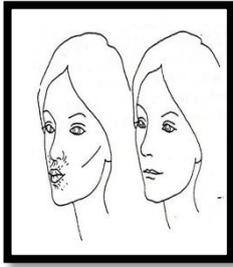
O relaxamento muscular progressivo se baseia no reconhecimento de quais músculos estão tensos, hiperativados, e incide sobre eles para relaxá-los. É chamada progressiva porque, aos poucos, se aprende a relaxar os distintos grupos musculares, ainda que a princípio não tenhamos consciência da tensão que acumulam.



- Relaxamento corporal (relaxamento-tensão)

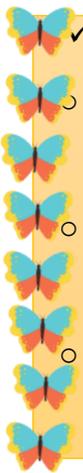
Consiste em tensionar e relaxar diferentes músculos, sustentando por 10-15 segundos tanto a tensão quanto o relaxamento. Neste exemplo focaremos em quatro grupos musculares (cabeça, tronco, braços e pernas):





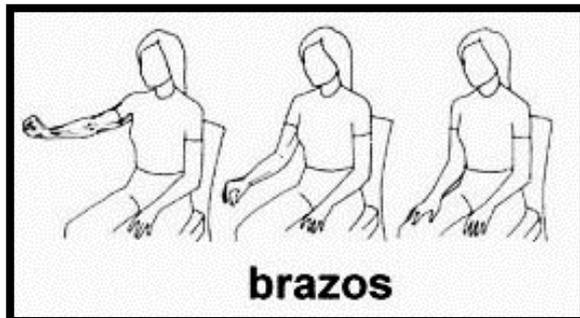
✓ Rosto

- **Testa:** franzir a testa com força e em seguida, relaxá-la lentamente.
- **Olhos:** fechá-los, apertando e sentindo a tensão nas pálpebras e então, soltar.
- **Lábios e mandíbula:** apertar lábios e mandíbulas, e relaxar, deixando a boca entreaberta, separando os dentes e deixando a língua solta.



✓ Pesçoço e ombros

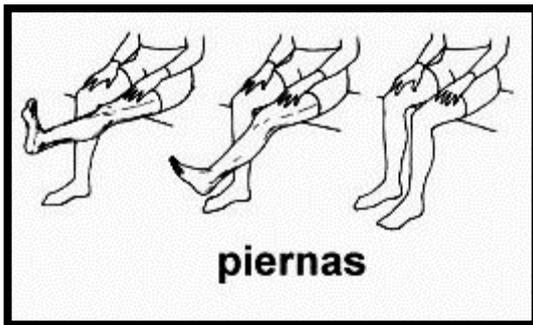
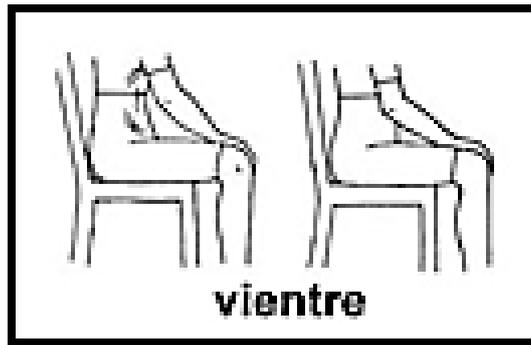
- **Pesçoço:** abaixar a cabeça em direção ao peito, sentindo a tensão na parte posterior do pesçoço. Relaxar retornando a cabeça à posição inicial, alinhada com a coluna.
- **Ombros:** inclinar as costas ligeiramente para a frente, levando os cotovelos para trás, sentindo a tensão nas costas. Relaxar retornando as costas à posição original e descansando os braços sobre as pernas.
- **Braços e mãos:** com os braços em repouso sobre as pernas, apertar os punhos, sentindo a tensão nos braços, antebraços e mãos. Para relaxar, abrir os punhos e repousar os dedos nas pernas.



✓ Abdômen

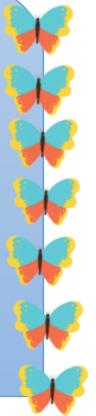
- Tensionar os músculos abdominais, puxando a barriga "pra dentro" e então relaxar.





✓ Pernas

- Esticar uma perna levando-a pra cima, levantando o pé com os dedos, para trás, sentindo a tensão em toda a perna: glúteos, coxa, joelho, panturrilha e pé. Relaxar lentamente, retornando os dedos para frente e descendo a perna até repousar a planta do pé no chão.
- Repetir com a outra perna.



- Relaxamento mental:

A terceira fase focará a consciência no estado de calma. Visualizar uma cena agradável que compreenda diferentes sensações, pode ajudar. Um bom exemplo é se imaginar deitado numa praia (mentalizar as cores, o som das ondas do mar, o tato da areia, o cheiro do mar, o calor do sol, a brisa na pele).



- Expressão (desenho - artes manuais)

Desenhar é uma atividade que favorece a comunicação interpessoal, ajuda na exteriorização de emoções e fomenta a criatividade. As atividades manuais geralmente nos levam a prestar atenção em nosso corpo, a nos estabelecer no aqui e agora, afastando a preocupação e a ansiedade.

