

Ridurre lo stress insieme

Praticare esercizi di rilassamento e mindfulness è davvero efficace nel ridurre lo stress, nel migliorare le capacità di regolazione delle emozioni nell'aumentare l'autoefficacia negli insegnanti

 di **Angelica Moè**  1 minuto di lettura 30 luglio 2022

Siamo spesso stressati, preoccupati, tesi, incerti: è evidente che questi turbamenti non facilitano la condivisione e il lavoro in team.

Per ridurre lo stress e favorire una condivisione serena, caratterizzata dall'avere in noi “spazio per l'altro”, può essere utile praticare esercizi di rilassamento e mindfulness (da svolgere preferibilmente nel verde), che allentano fino a sciogliere la tensione, lo stress e l'eccessiva identificazione con le proprie prestazioni.

Io non sono i miei errori (o fragilità o problemi)

Si chiama *over-identification* (Neff, 2003). È la tendenza a far confluire “chi si è” con “ciò che si fa”. Può essere alimentata da un ambiente giudicante e che richiede alti livelli di prestazione, valutando i risultati e magari portando a confronti, se non classifiche di merito.

È stato dimostrato che una simile tendenza:

- diminuisce il benessere personale, inducendo piuttosto ansia, preoccupazione, tensione, tendenza a ruminare su ciò che si è fatto e si sarebbe potuto fare;
- riduce le possibilità di relazioni sociali costruttive e collaborative, portando piuttosto alla competizione (Neff, 2011).

Il suo opposto è la mindfulness che può essere tradotta con “vedere in modo distaccato ciò che ci sta accadendo” e quindi anche i giudizi e i risultati su cui questi si basano. Si concretizza nel focalizzarsi sul “qui e ora” con un atteggiamento di apertura, curiosità e assenza di auto-giudizio (Bishop *et al.*, 2004).

Un training con la Mindfulness

Kabat-Zinn (1990) ha proposto il Mindfulness Based Stress Reduction training (MBSR), che prevede sessioni di 2 ore e mezza sviluppate nell'arco di 8 settimane, ovviamente adattabile alle varie esigenze, ma con chiare indicazioni operative (**Tabella 1**).

Funziona? Certamente! Emerson e colleghi (2017) in una recente rassegna hanno dimostrato che un ciclo di mindfulness migliora le capacità di regolazione delle emozioni, aumenta

l'autoefficacia e riduce lo stress negli insegnanti, con importanti ricadute sul benessere di studenti e studentesse, sulle relazioni docente-studente e su una efficace gestione della classe.

Porta infatti a maggiore auto-consapevolezza, sviluppando:

- le capacità di riconoscere e accettare il personale vissuto emotivo;
- l'abilità di decentrarsi attraverso una riduzione di pensieri auto-referenziali, spesso denigratori e auto-giudicanti;
- la consapevolezza delle proprie abilità e potenzialità;
- la tendenza a trattarsi con gentilezza, anziché in modo critico.

E allora, buon “ritrovare voi stessi” e buon incontro con chi siete davvero e con chi potreste essere, anche per poter lavorare insieme agli altri in armonia.

Settimana	Principali attività
1	Descrivere i personali stressor; body scan; consapevolezza del respiro.
2	Consapevolezza sensazioni corporee; meditazione camminando/mangiando lentamente.
3	Consapevolezza del respiro, delle sensazioni corporee, dei pensieri; ricordare un evento piacevole e sensazioni associate.
4	Meditare visualizzando scene piacevoli; ricordare eventi stressanti e sensazioni associate.
5	Riflettere su risposte inconsapevoli allo stress e su come affrontare più consapevolmente ansie e paure; riflettere su difficoltà comunicative e sensazioni associate.
6	Consapevolezza dei sensi di impotenza e incertezza e modalità per affrontarli.
7	Sviluppare la consapevolezza nella vita quotidiana, anche per attività semplici.
8	Ripresa delle attività di body scan, consapevolezza, meditazione, visualizzazione scene piacevoli.

TABELLA 1: Sviluppo delle attività di mindfulness per insegnanti. Al termine di ogni incontro vengono assegnati dei “compiti per casa” e all’inizio si riprendono i temi sviluppati nell’incontro precedente.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.

- **Emerson, L.M., Leyland, A., Hudson, K., Rowse, G., Hanley, P., & Hugh-Jones, S. (2017).** Teaching mindfulness to teachers: A systematic review and narrative synthesis. *Mindfulness*, 8, 1136-1149.
- **Kabat-Zinn, J. (1990).** Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York: Delacourt.
- **Neff, K. (2003).** Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- **Neff, K. (2011).** Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 1-12.

Potrebbero interessarti anche...

[Percorso completo su emozioni e mindfulness nella scuola primaria](#)

[La mindfulness a scuola: come e cosa fare per il benessere dell'insegnante e dei bambini della scuola dell'infanzia](#)

[La mindfulness a scuola: come e cosa fare per il benessere dell'insegnante e dei bambini della scuola primaria](#)