



## Recomanacions d'autocura per al professorat

Durant aquest temps deus estar experimentant diferents reaccions i estats d'ànim. Hi ha algunes estratègies que et facilitaran sentir-te millor, com ser conscient de les teves necessitats, i estar en contacte amb altres persones, fer connexions. Utilitza aquest llistat per veure i decidir quina o quines de les següents estratègies et poden ajudar.

- Practicar exercicis de relaxació durant la jornada laboral
- Estar en contacte amb altres companys/es
- Fer reunions d'equip per a compartir preocupacions, identificar dificultats i cercar estratègies per resoldre les diferents problemàtiques
- Acceptar i preparar-te per als canvis
- Incrementar les activitats d'oci i exercici
- Posar atenció en la teva salut i nutrició
- Autocontrolar i controlar els teus esforços
- Mantenir límits: delegar, dir que no, i evitar sobrecàrregues de feina
- Posar especial atenció a activar les relacions interpersonals
- Practicar bones rutines de son
- Agafar un temps per l'autoreflexió
- Trobar i practicar les coses que te fan riure i gaudir
- Demanar ajuda formal si tens un estrès extrem que dura més de dues o tres setmanes
- Augmentar experiències que tenen per a tu un significat espiritual o filosòfic
- Fer un diari per alliberar les preocupacions de la teva ment
- Estar atent a les teves necessitats i limitacions, i prendre mesures apropiades d'autocura
- Augmentar les activitats que tenen algun efecte positiu en tu
- Aprèn a "allunyar l'estrès"
- Fer activitats creatives com: escriure, dibuixar, pintar, escoltar música, tocar un instrument, cantar ...
- Limitar el consum de tabac, cafeïna o altres substàncies estimulants

Pensa que l'autocura té tres aspectes bàsics:

Consciència	El primer pas és cercar la consciència. Això requereix disminuir el ritme i connectar amb tu mateix, amb el teu interior, com estàs, quin és el teu nivell d'estrès, quin tipus de pensaments passen pel teu cap, i si els teus comportaments i accions són coherents amb el "jo que vull ser".
Equilibri	El segon pas és cercar l'equilibri en totes les àrees de la teva vida, feina inclosa, vida personal i familiar, descans i temps de lleure. Seràs més productiu quan hakis tingut moments per descansar i relaxar-te. Prendre consciència de quan estàs perdent l'equilibri a la teva vida et donarà l'oportunitat de fer algun canvi.
Connexió	El darrer pas és la connexió. Implica construir connexions i relacions de suport amb els teus companys i companyes de feina, estudiants, persones amigues, familiars i comunitat. Un potent reductor de l'estrès és la connexió social.