

DOCENTI “FUORI CLASSE”!

a cura di

**e**ducazione<sup>®</sup>  
Digitale

DialogicaMente<sup>®</sup>  
Rete Scuole Dialogiche

# Gestione dello stress da lavoro e burnout

Riconoscere i segnali di esaurimento  
per proteggere la propria energia quotidiana

La scuola è un ambiente ad alta intensità relazionale,  
emotiva e organizzativa.

Ogni giornata intreccia lezioni, valutazioni,  
famiglie, colleghi, imprevisti e responsabilità educative.

In questo scenario, la fatica è reale e va ascoltata.

Il punto non è eliminarla, ma imparare a distinguere

la **stanchezza fisiologica** dai segnali  
di un possibile **malessere più profondo**,  
per salvaguardare salute,  
presenza e passione per l'insegnamento.

Scarica la dispensa completa  
di 12 pagine!  
**CLICCA QUI**



# Quando la fatica diventa un segnale

Non tutta la stanchezza ha lo stesso significato

Essere stanchi in alcuni momenti dell'anno scolastico è normale. Il rischio nasce quando la fatica non si rigenera, diventa persistente e inizia a modificare il rapporto con il lavoro, con gli altri e con sé stessi.

La domanda guida è semplice ma decisiva:  
siamo **semplicemente stanchi**  
o stiamo entrando in una **zona di rischio**?

Prevenire significa accorgersi presto dei segnali, nominarli e condividerli **prima che diventino cronici**.

*Accorgersi · Nominare · Condividere*



# Stress: un termine ombrello

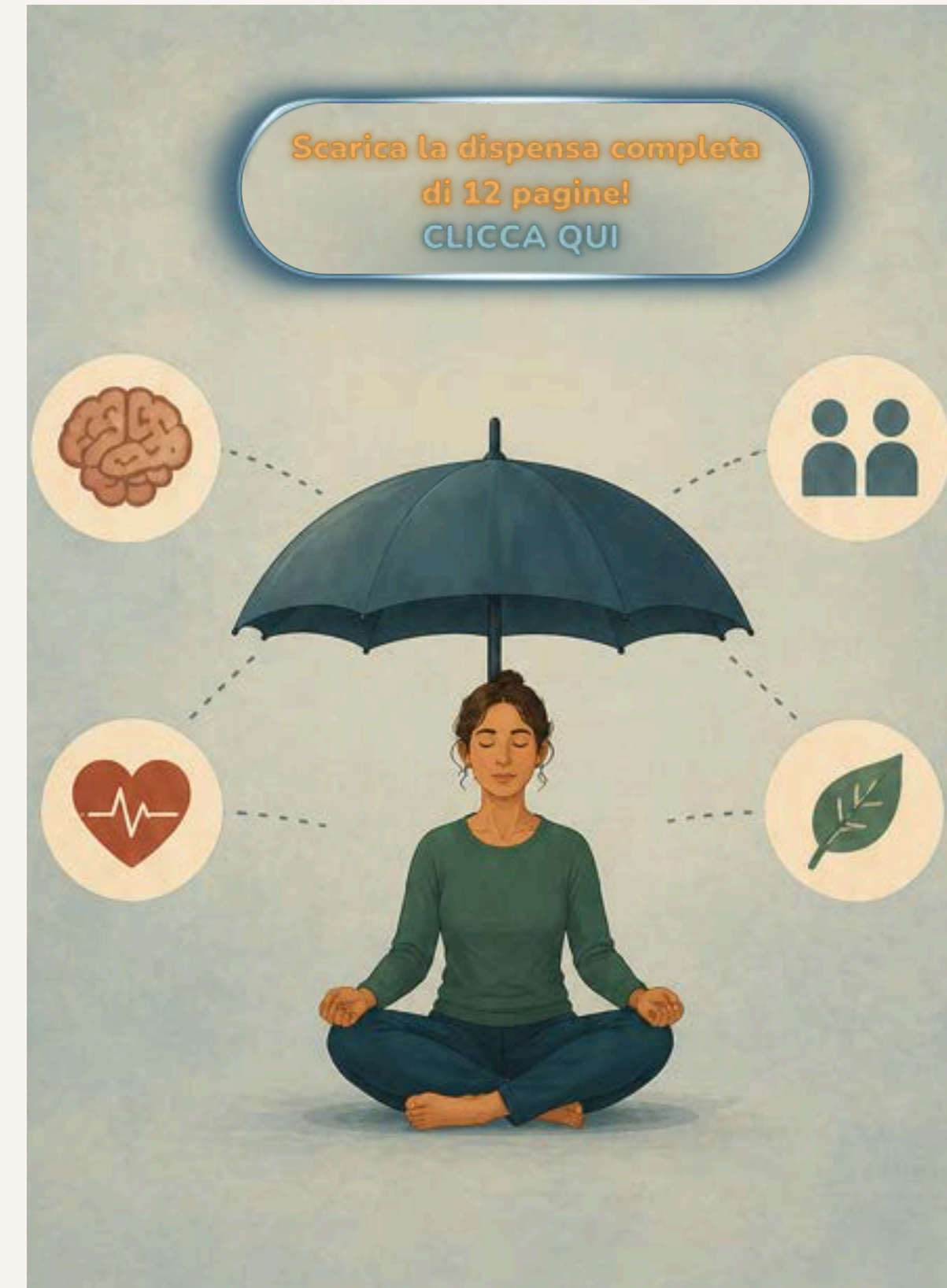
Corpo, mente, relazioni e ambiente sono interconnessi

Lo stress non riguarda solo la mente.

È una risposta dell'organismo che coinvolge il piano **fisiologico, psicologico, relazionale e ambientale**.

Una riunione difficile può generare tensione muscolare; una notte di sonno insufficiente può ridurre la lucidità; notifiche continue possono aumentare irritabilità e dispersione. Lo stress diventa critico quando l'attivazione è **continua, sproporzionata e non compensata da adeguati momenti di recupero**.

*Lo stress è una risposta: va compresa, non ignorata.*



# Riconoscere gli stressori

Non basta dire “sono stressata/o”: occorre capire che cosa mi attiva

Lo stress è la risposta; gli **stressori** sono ciò che la attiva.

Possono essere esterni, come:

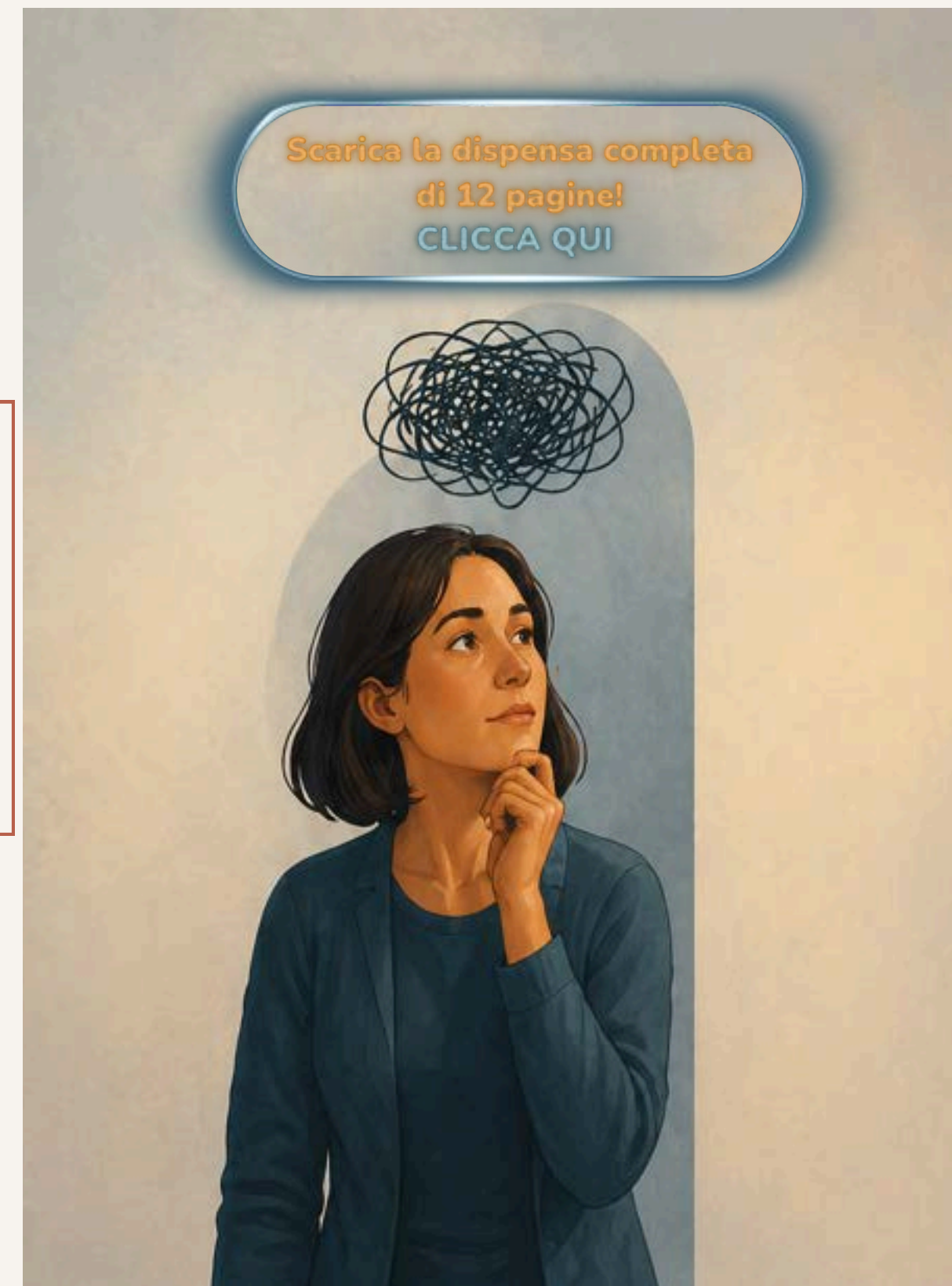
- **cambiamenti lavorativi;**
- **conflitti;**
- carichi organizzativi;
- lutti;
- **imprevisti quotidiani.**

Possono essere interni, come:

- **ruminazione;**
- **aspettative;**
- giudizi;
- emozioni;
- **pensieri ricorrenti.**

Per proteggere la propria energia è utile chiedersi:  
quali eventi mi stanno chiedendo adattamento?  
Quali pensieri continuano a riaccendere tensione  
anche quando l'evento è passato?

*Domanda guida: che cosa mi sta attivando davvero?*



# Burnout: i segnali da non ignorare

Esaurimento, distacco e ridotta efficacia professionale

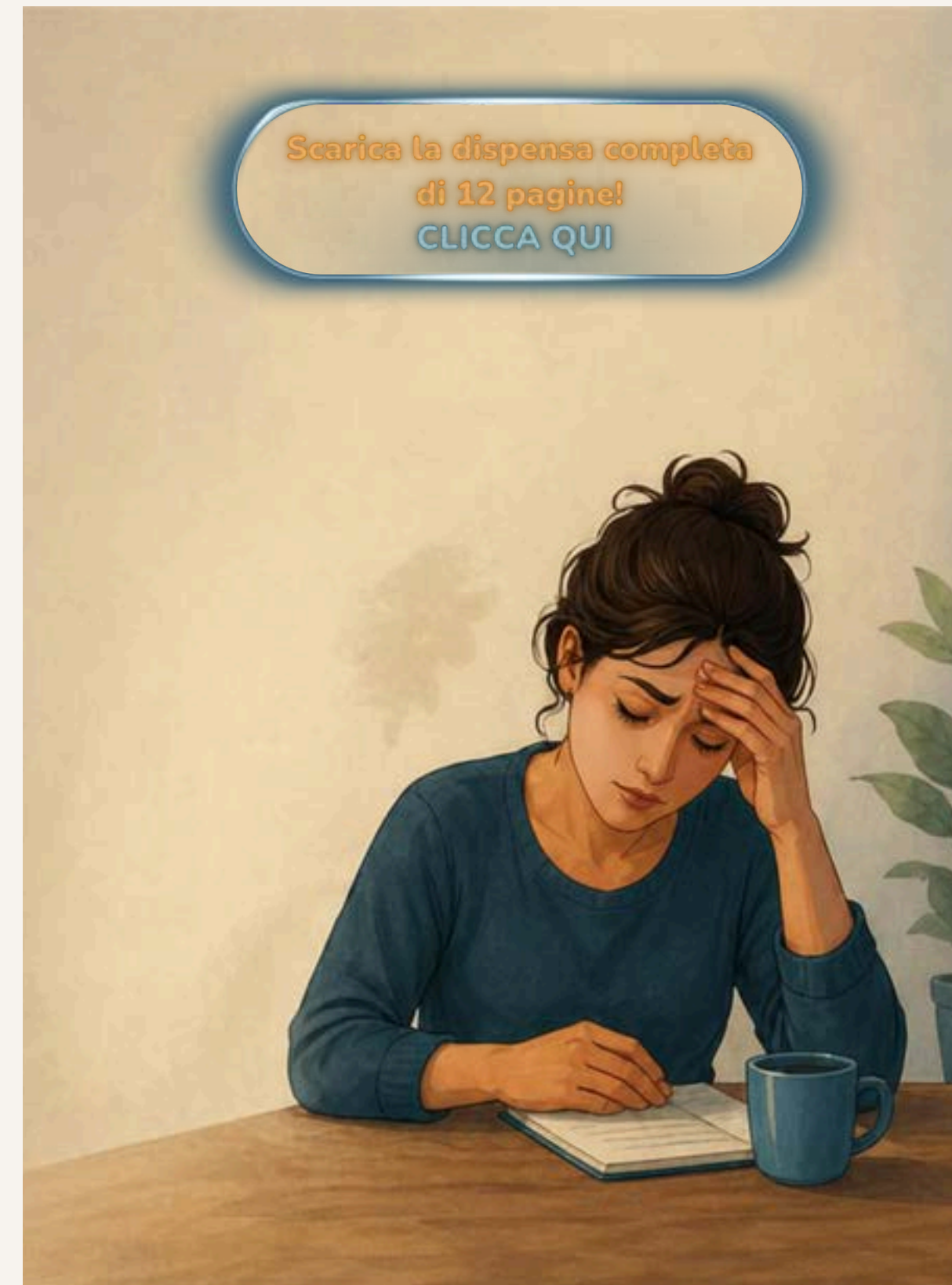
Il burnout non coincide con una normale giornata faticosa. Si manifesta attraverso tre nuclei principali:

- **esaurimento fisico e mentale;**
- crescente **distacco dal lavoro;**
- percezione di **ridotta efficacia professionale.**

Alcuni segnali meritano attenzione: parlare spesso male del proprio lavoro, sentirsi senza energie, isolarsi, avere mal di testa ricorrenti, disturbi del sonno, tensione persistente o fatica a prendere decisioni. Riconoscerli non significa colpevolizzarsi, ma iniziare a prendersi cura di sé.

*Il burnout si costruisce nel tempo: i segnali arrivano prima del crollo.*

Scarica la dispensa completa  
di 12 pagine!  
[CLICCA QUI](#)



# Sentire prima di capire

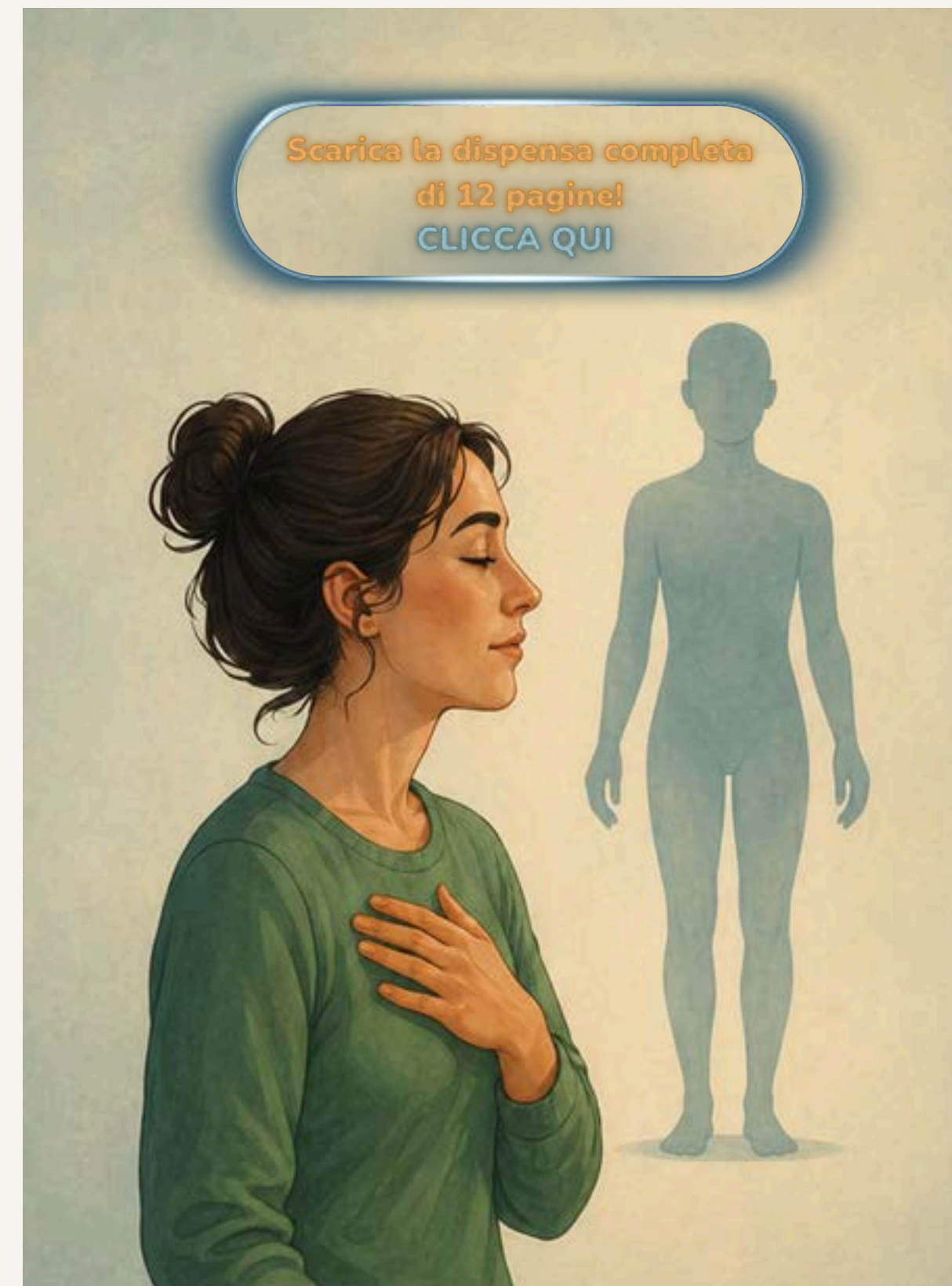
Il corpo segnala prima della mente razionale

Spesso proviamo a spiegare tutto con la testa, ma il corpo parla prima: respiro corto, spalle contratte, mandibola serrata, insonnia, irritabilità, fame nervosa o stanchezza continua sono indizi preziosi.

Nelle situazioni percepite come minacciose possono attivarsi risposte automatiche: **attacco**, **fuga** o **congelamento**.

Riconoscere il proprio automatismo prevalente è già un atto di consapevolezza: non per giudicarsi, ma per recuperare margini di scelta.

*Il corpo è un sistema di allerta: ascoltarlo è prevenzione.*



# Il respiro come regolazione

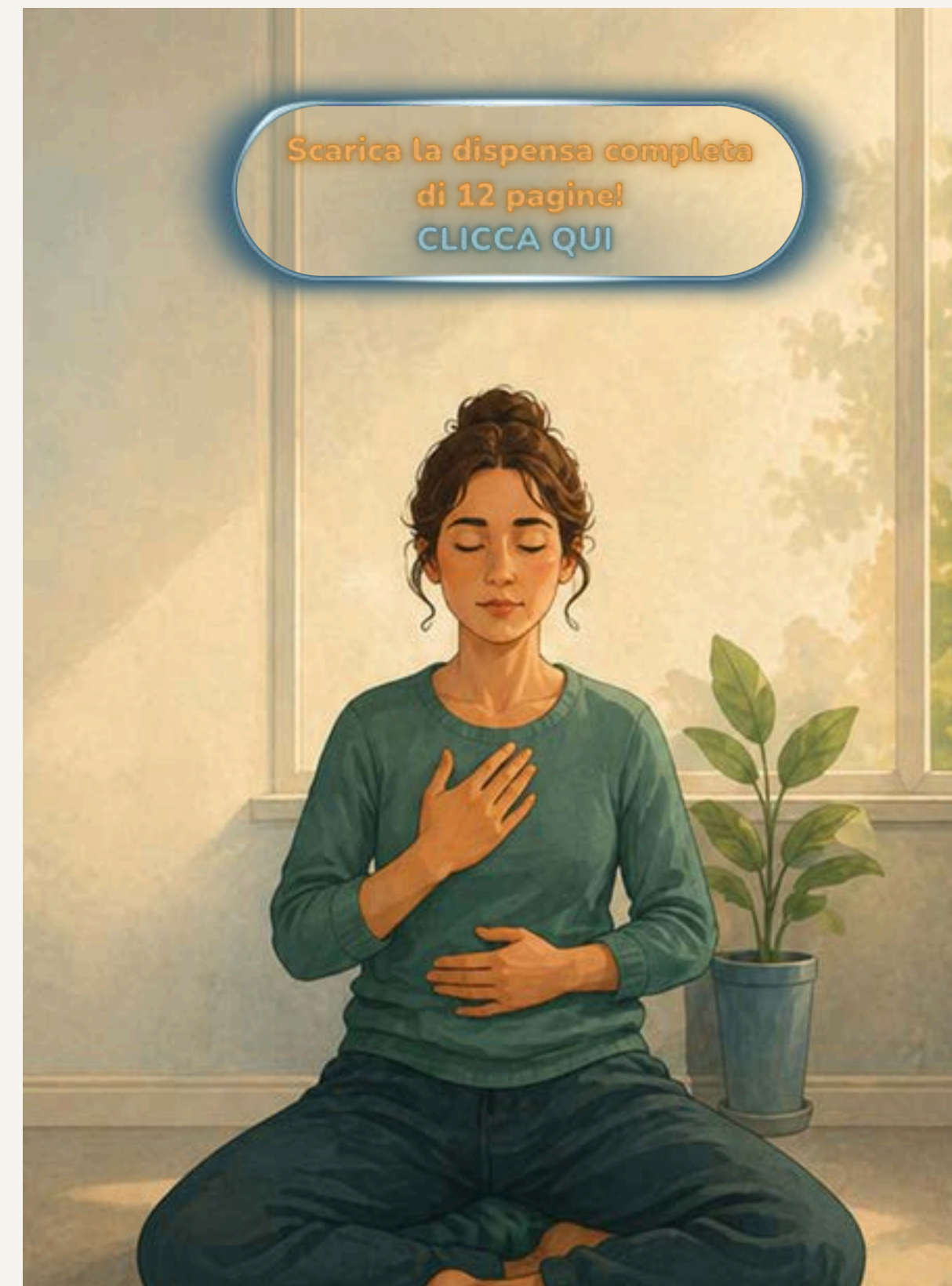
Tre minuti possono interrompere il pilota automatico

Ci accorgiamo che stiamo respirando?

Il **respiro consapevole** è una pratica semplice e immediata per interrompere il “**pilota automatico**”.

Prima di entrare in classe,  
dopo un episodio faticoso o tra una lezione e l'altra,  
**fermarsi pochi minuti** permette di ascoltare il corpo,  
**osservare pensieri ed emozioni** senza seguirli  
e rientrare nella relazione con  
più **presenza, chiarezza e intenzionalità**.

*Una pausa minima può cambiare la qualità della relazione successiva.*



# Non restare soli

## Le pratiche dialogiche come protezione professionale

Si può essere circondati da persone e sentirsi comunque soli.

La protezione non nasce solo dal numero di relazioni, ma dalla qualità dell'**ascolto**.

L'**intervisione tra pari** offre uno spazio breve e strutturato: 15-20 minuti con un collega stimato, non direttamente coinvolto nella questione. Chi ascolta non dà consigli, non interpreta, non giudica. Fa domande, restituisce ciò che comprende e aiuta la persona a far emergere risorse e possibilità.

*Ascoltare non significa consigliare: significa creare spazio.*



# Disinnesicare la tensione

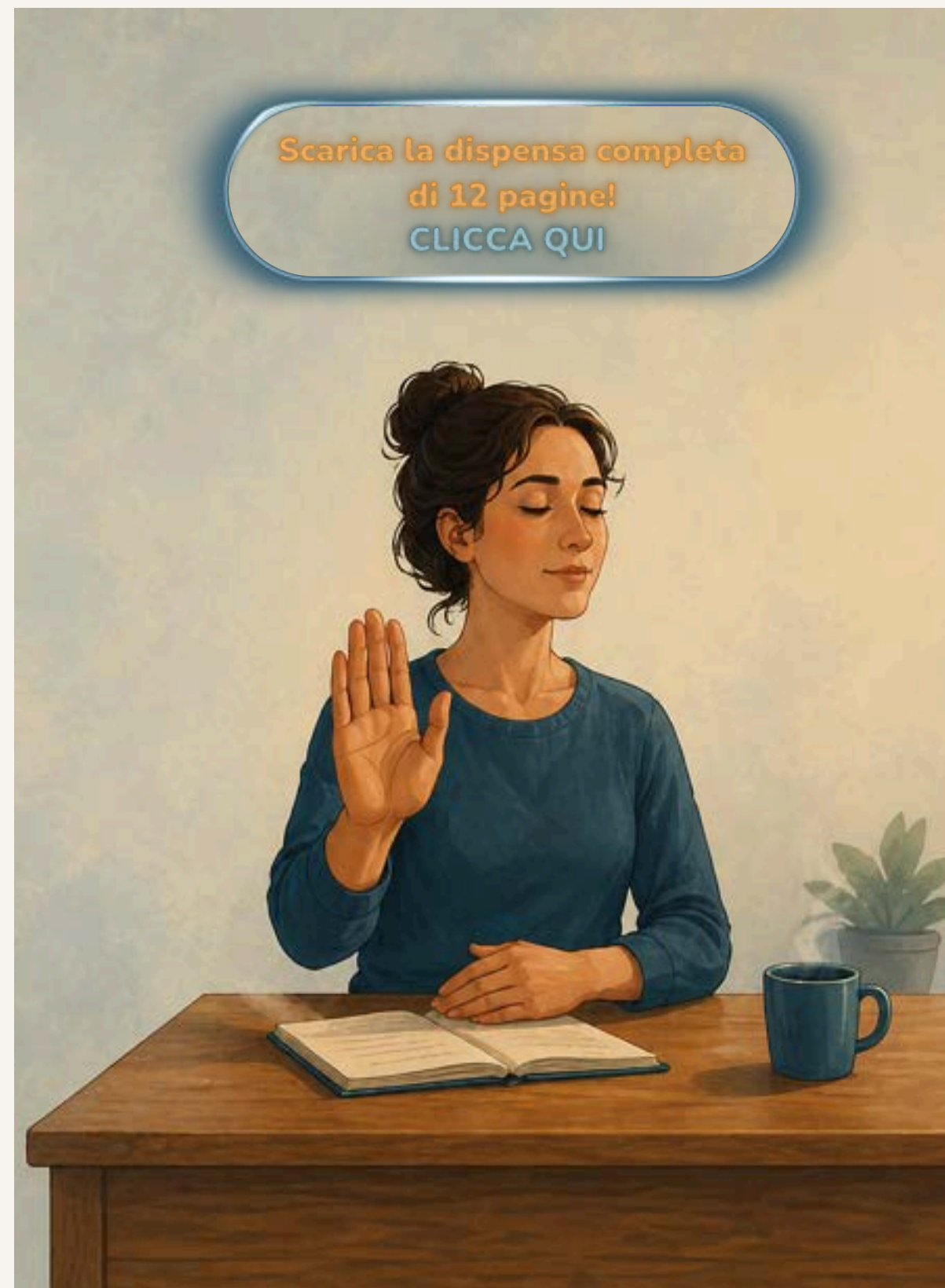
## Creare spazio prima della reazione

Quando la pazienza sembra finire,  
il rischio è reagire prima di scegliere.

Irritazione crescente, pensieri rigidi, respiro corto,  
tensione muscolare e impulso a rispondere subito  
sono segnali di soglia.

In quei momenti serve uno **spazio minimo**:  
tacere qualche secondo, respirare, bere,  
spostarsi, nominare ciò che si prova.

*Prima creare spazio, poi scegliere la risposta.*



# Proteggere la passione educativa

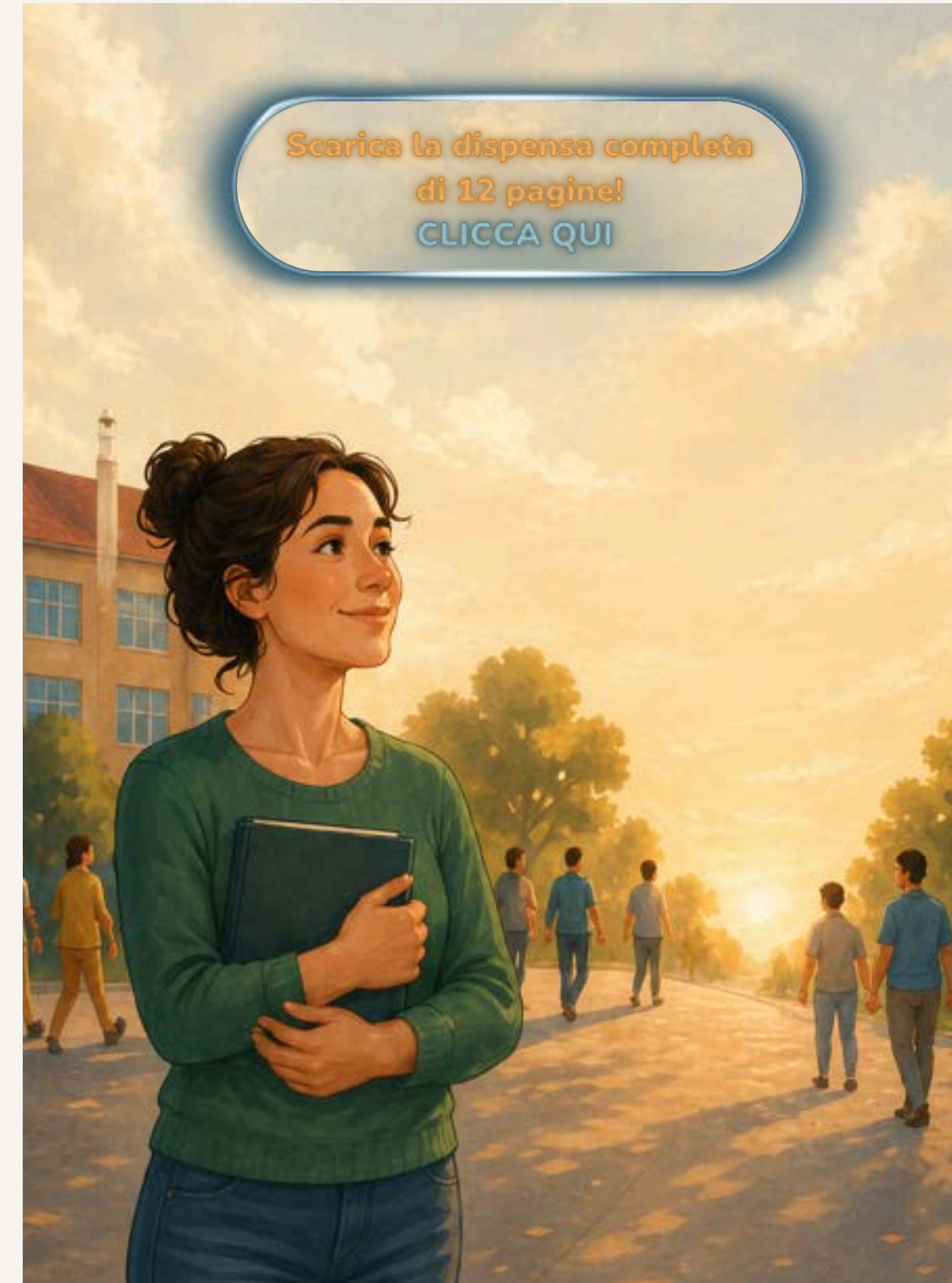
Una postura sostenibile tra cura, fermezza e comunità

Prendersi cura della propria energia non significa sottrarsi alla responsabilità educativa. Significa renderla sostenibile.

Una postura matura tiene insieme **compassione e fermezza**: vedere la persona, ma nominare ciò che non funziona.

Aiutano pause attive, appello emotivo, scrittura autobiografica, movimento, relazioni reali e piccoli piani settimanali di protezione. Trasformare la fatica in equilibrio vuol dire abitare la complessità della scuola senza perdere sé stessi.

*Proteggere l'energia significa proteggere la possibilità di educare.*



# Per te ci sono contenuti extra!

Con le credenziali di registrazione agli incontri puoi accedere a risorse su [EducazioneDigitale.it](https://www.educazione-digitale.it)

Clicca sulle anteprime qui sotto e scopri i nostri suggerimenti per le pause attive, pensati per te e per le tue classi e ideali da proporre tra una lezione e l'altra. Troverai anche preziosi consigli per avvicinarti alla mindfulness e ritrovare un contatto più profondo con il tuo "io" interiore.

