



Când nu mai pot, învăț să mă opresc

Ghid practic despre stres academic, reziliență și motivație

Înainte să continui, oprește-te 30 de secunde și întreabă-te:

Când ți-ai dat seama ultima dată că ești obosit cu adevărat?

Ce te face să continui când simți că nu mai poți?

Cât spațiu dai recuperării sau pauzelor, nu doar sarcinilor?

Materialul a fost realizat în cadrul proiectului „Intervenții pentru învățământul terțiar - măsuri sistemice pentru prevenirea și reducerea abandonului universitar”, cod SMIS 322473, implementat de către UEFISCDI în parteneriat cu Ministerul Educației și Cercetării, cofinanțat din Fondul Social European+, prin Programul Educație și Ocupare, și bugetul național, ca o măsură complementară de sprijin destinată beneficiarilor de burse sociale prin Activitatea A.6 - Acordarea de burse sociale studenților proveniți din medii și grupuri dezavantajate.



Capitolul 1: Stresul academic: când devine o problemă?

Ce este stresul?

Nu situația în sine produce stresul, ci **modul în care o percepem față de resursele noastre**. Stresul în sine nu este dușmanul, însă lipsa pauzelor și a sprijinului potrivit îl transformă din aliat în pericol.

— Lazarus & Folkman, 1984, Modelul tranzațional al stresului

SCARA STRESULUI

Sub-stimulare	Stres optim (eustres)	Epuizare	Burnout
Calm, lipsă provocare	Energie, concentrare, flux	Oboseală, simptome somatice	Epuizare cronică, dezangajare

EUSTRES VS. DISTRES

	Ce este?	Cum se simte?	Ce produce?
☒ Eustres	Activare pozitivă cu resurse disponibile	Entuziasm, concentrare, adrenalină controlată	Motivație, creștere, performanță
☐ Distres	Solicitare ce depășește resursele	Epuizare, iritabilitate, blocaj	Anxietate, scăderea performanței, burnout

Exercițiu de autoevaluare: Unde mă aflu acum?

Bifează de la 0 (deloc adevărat) la 3 (foarte adevărat):

Afirmație	0	1	2	3
Mă simt obosit chiar și după ce dorm.	☐	☐	☐	☐
Mă enervez ușor din motive mici.	☐	☐	☐	☐
Îmi e greu să mă concentrez.	☐	☐	☐	☐
Simt tensiune în corp (umeri, gât, stomac).	☐	☐	☐	☐
Mă simt copleșit(ă) de responsabilități.	☐	☐	☐	☐
Îmi pierd interesul pentru lucrurile care îmi plăceau.	☐	☐	☐	☐
Am senzația că „trag de mine” ca să funcționez.	☐	☐	☐	☐

0–6: Funcțional

Stres în limite normale

7–12: Moderat

Atenție la recuperare

13–18: Ridicat

Acționează acum

19–21: Risc de burnout

Cere sprijin de specialitate



Capitolul 2: Burnoutul academic, mai mult decât oboseală

Burnoutul este un sindrom psihologic apărut ca răspuns la **stres cronic neadresat**. Nu este lene, nu este lipsă de voință, reprezintă **epuizarea resurselor**, nu a caracterului.

— Maslach & Jackson, 1981

CELE 3 COMPONENTE ALE BURNOUTULUI ACADEMIC

Epuizare emoțională	Cinism / Detașare	Eficiență redusă
„Nu mai am energie nici să încep.”	„Oricum nu contează, fac doar ca să scap.”	„Oricât aș munci, nu e suficient.”

CICLUL CARE MENȚINE BURNOUTUL

Perfecționism → **Stres constant** → **Stres cronic** → **Epuizare** → **Vinovăție** → ... și din nou

Exercițiu: Oboseală, demotivare sau burnout?

Tip	Afirmație	Bifează
Oboseală	Mă refac după o noapte bună de somn sau un weekend de odihnă.	☐
Demotivare	Uneori nu am chef, dar după o pauză mai lungă revin.	☐
Burnout	Nici somnul, nici vacanța nu mă refac cu adevărat.	☐
Burnout	Lucrurile care înainte îmi plăceau acum mă stresează sau nu mai simt nimic față de ele.	☐
Burnout	Funcționez, dar simt că „trag de mine” zi de zi.	☐

Dacă ai bifat 3 sau mai multe, este important să ceri sprijin (de la consilier, psiholog etc.).



Capitolul 3: Reziliența ca abilitate

Reziliența nu este ceva ce ai sau nu ai. Este un **proces dinamic** susținut de relații sigure, sentimentul de competență, sens personal și flexibilitate psihologică. Tranziția universitară este un context privilegiat pentru a o dezvolta — dacă dificultățile sunt **conținute, nu negate**. — *Masten, 2001*

MENTALITATE FIXĂ VS. MENTALITATE DE CREȘTERE

Mentalitate fixă	Mentalitate de creștere
„Dacă e greu, nu e pentru mine”	„Greu înseamnă că tocmai cresc”
Greșeala = eșec personal	Greșeala = feedback util
Evit provocările	Încerc și ajustez strategia

HARTA RESURSELOR MELE

Resurse interne	Resurse externe
Energie fizică, reglare emoțională, valori personale, experiențe de reușită, motivație, încredere în sine.	Colegi, familie, cadre didactice, servicii de consiliere universitară, structură și predictibilitate.

Exercițiu: Completează harta resurselor tale

Ce am eu	La cine apelez	O reușită
O abilitate sau calitate în care am încredere: _____	O persoană la care pot merge când e greu: _____	Ceva greu pe care l-am depășit deja: _____

Rescrie un eșec: Gândește-te la o situație recentă dificilă. Ce ai învățat? Ce ai face diferit? Eșecul nu înseamnă un verdict despre valoarea ta, ci poate reprezenta un punct de plecare și de reflecție.



Capitolul 4: Motivația de a învăța: cum o păstrăm?

Stresul cronic transformă **motivația** dintr-una orientată spre **curiozitate și sens**, într-una **defensivă**, orientată spre evitarea eșecului. Scopul este să redevii studentul care studiază *pentru ceva*, nu *de frica de ceva*.

CÂND MOTIVAȚIA SCADE: SEMNE DE RECUNOSCUT

Semn	Ce înseamnă cu adevărat
Procrastinare persistentă	Evitare emoțională, nu lipsă de voință
Pierderea sensului activității academice	Deconectare de la scopul inițial
Senzația că „trag de mine”	Resursele interne sunt sub limita funcțională
Activitățile plăcute devin povară	Semnal timpuriu de burnout

MATRICEA EISENHOWER PENTRU GESTIONAREA PRIORITĂȚILOR

IMPORTANT + URGENT → Prioritizează	IMPORTANT, neurgent → Planifică
URGENT, neimportant → Deleagă	Nici urgent, nici important → Elimină

Tehnica fragmentării: Împarte orice sarcină mare în pași de max. 25 minute. Fiecare pas finalizat reîncarcă motivația.

Exercițiu: Reconectare la sens

- De ce am ales această facultate / specializare?**
Ce m-a atras inițial? Ce speram să găsesc sau să devin?
- Ce îmi place să descopăr în domeniul meu?**
Există un subiect sau o temă care mă pasionează? Chiar și puțin?
- Ce fel de persoană vreau să devin prin această experiență?**
Dincolo de diplomă, ce competențe, valori, obiceiuri vreau să construiesc?



Capitolul 5: Reglarea emoțională și grija față de sine

Reglarea emoțională nu înseamnă să nu simți nimic sau să controlezi totul. Înseamnă să recunoști emoția, să o înțelegi și să te porți **intenționat**, nu doar reactiv.
— Gross, 1998

NEGARE VS. REGLARE EMOȚIONALĂ

Negare emoțională	Reglare emoțională
Ignorarea / „înghițirea” emoțiilor	Recunoașterea fără pierderea controlului
Crește tensiunea internă	Permite recuperare psihologică
Simptome somatice pe termen lung	Expresie adaptativă și funcțională

CEI 3 R PENTRU PREVENȚIA BURNOUTULUI

R – Recunoaște	R – Reglează	R – Reîncarcă
Iritabilitatea, cinismul, lipsa de motivație, somnul neodihnit sunt semnale, nu slăbiciuni.	Oprește-te, respiră, schimbă ritmul. Fă micro-pauze de 1–3 minute pe parcursul zilei.	Ce faci pentru tine regulat, nu doar „când ai timp”? Mișcare, natură, conectare socială, hobby-uri etc., orice îți aduce bucurie.

Exercițiu: Pauza de reglare în 3 pași (2–3 minute)

Pasul 1: Respirație	Pasul 2: Orientare	Pasul 3: Autovalidare
Inspiră pe nas 4 secunde, expiră pe gură 6 secunde. Repetă de 5–6 ori. Expirația mai lungă semnalează siguranță sistemului nervos.	Privește în jur și identifică: ♦ 3 lucruri pe care le VEZI ♦ 2 sunete pe care le AUZI ♦ 1 senzație corporală prezentă ACUM	Spune-ți în gând: ♦ „Este normal să mă simt așa.” ♦ „Fac ce pot cu resursele pe care le am.” ♦ „Pot să mă opresc fără să pierd valoare.”



Capitolul 6: Planul meu de echilibru

Echilibrul emoțional nu este o stare fixă pe care o „atingem” o dată și o păstrăm. Este un **proces dinamic de ajustare continuă**. Dezechilibrul nu înseamnă eșec, ci ne arată o **nevoie de recalibrare**.

CEI 5 PAȘI AI PLANULUI PERSONAL

- 1 Limitele mele personale**
Ce situații mă suprasolicitează? Limitele nu sunt slăbiciuni, sunt informații despre cum funcționez.
- 2 Resursele mele (interne + externe)**
Ce am deja la îndemână? La cine pot apela? Ce activitate mă reîncarcă cu adevărat?
- 3 Semnalele mele de avertizare timpurie**
 - ◆ Emoțional: iritabilitate, apatie ◆ Comportamental: procrastinare, izolare
 - ◆ Cognitiv: blocaj, autocritică ◆ Somatic: oboseală, tensiuni musculare
- 4 Strategii de intervenție timpurie**
 - ◆ Reducerea temporară a volumului ◆ Pauza de reglare zilnică
 - ◆ Cererea explicită de sprijin ◆ Renegocierea termenelor (dacă e posibil)
- 5 Angajamentul meu realist față de mine**
„Îmi verific nivelul de energie zilnic. Intervin la primele semnale. Îmi permit pauza fără vinovăție.”

„BATERIA” ENERGIEI: CE O DESCARCĂ ȘI CE O REÎNCARCĂ?

Energia SCADE prin...	Energia CREȘTE prin...
Supraîncărcare (școală + job + familie)	Odihnă activă și somn real
Perfecționism rigid	Mișcare blândă (20 min de mers zilnic)
Somn insuficient, lipsă de pauze	Conectare cu natura și socializare de calitate
Comparații sociale continue	Activități cu sens personal
Multitasking și conflicte nerezolvate	Limite setate cu respect față de sine

De reținut: A recunoaște că ai nevoie de o pauză este un act de **maturitate și responsabilitate**, nu de slăbiciune. Scopul nu este să nu mai fii solicitat(ă), ci să știi **când și cum să te reechilibrezi**.



Referințe bibliografice principale

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.

Maslach, C. & Jackson, S.E. (1981). *The Measurement of Experienced Burnout*. Journal of Occupational Behavior.

Gross, J.J. (1998). *The Emerging Field of Emotion Regulation*. Review of General Psychology.

Dweck, C.S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.

Hobfoll, S.E. (1989). *Conservation of Resources Theory*. American Psychologist.

Masten, A.S. (2001). *Ordinary Magic: Resilience Processes in Development*. American Psychologist.

