

Sessió 1. Gestió de la tensió i l'estrès.

Objectius de la sessió:

- Contextualitzar la proposta a partir d'un concepte de salut holístic
- Conèixer què és i els diversos tipus d'estrès
- Saber detectar algunes fonts d'estrès i començar a reconèixer les pròpies estratègies per gestionar-lo

Maneig de la tensió i l'estrès: *identificar oportunament les fonts de tensió i estrès en la vida quotidiana, saber reconèixer-ne les diferents manifestacions i trobar eines per eliminar-les o contrarestar-les de manera saludable. Es tracta d'aprendre a donar el millor de cadascú en tot moment en comptes d'autojutjar-se de forma contínua. És saber aturar-se i relaxar-se a temps.*

Durada: 1:30 h.

Material: paper d'embalar, retoladors, post-its.

DESENVOLUPAMENT:

Preparació: abans de començar la sessió penjarem a la paret un paper d'embalar amb suficient espai per als post-its de tot el grup. Dibuixarem una silueta gran en la qual escriurem les estratègies que tenim per afrontar l'estrès.

1. Presentació del programa i concepte de salut (5 minuts)

Demaneu a l'alumnat què és la salut, conduint la conversa per entendre que la salut té 5 dimensions: física, psicològica, social, espiritual i planetària. Expliquem que el «Sigues tu» és un programa de promoció de la salut amb una mirada holística.

Després podem fer les següents preguntes: *Què faig per tenir salut? Quines coses de la meua vida m'aporten salut? Què em fa sentir benestar?...*

A partir de les respostes, apuntem les estratègies que vagin sortint al costat de la silueta per poder reprendre-les al final de la sessió.

Un cop feta la pluja d'idees, completem els aspectes que no s'hagin tingut en compte i reflexionem sobre la relació entre les diferents esferes de la salut.

2. Presentació de l'habilitat de gestió de les tensions i l'estrès (10 minuts)

Encetem una conversa amb l'alumnat sobre la definició de l'estrès i els tipus d'estrès que existeixen.

L'estrès és una resposta natural del nostre cos en situacions d'amenaça o noves demandes. Si aquesta resposta és eficaç i controlada parlem **d'eustrès**, que ens ajuda a motivar-nos, estimular la creativitat i sortir de la zona de confort per assolir nous reptes. Tot i això, de vegades, davant determinades dificultats o situacions negatives, es produeix una activació constant que dona lloc a una sobrecàrrega de l'organisme, el qual és incapaç de tornar a l'equilibri. Això s'anomena **distrès** o estrès crònic i pot produir malestar, ansietat, alteracions gastrointestinals o cardiovasculars, alteracions del sistema immunitari, insomni, problemes en les relacions socials...

En la societat actual hi ha una gran incertesa, i aquest fet provoca que moltes persones en resultin afectades. El primer pas és ser conscient que tothom pot patir distrès i que cal tenir cura de totes les esferes de la nostra vida per prevenir-lo.

Preguntem: *On sentim l'estrès? Com el sentim? Quins són els senyals que el cos ens envia?* Deixem que el grup comparteixi les seves reaccions corporals. N'hi podem anar afegint per ajudar a relacionar cos i emocions (no puc dormir o dormo massa, el pit se'm tanca, em costa respirar, menjo molt o no menjo, em fa mal la panxa, sento una pedra al coll...).

Demanem a l'alumnat que marquin amb els braços (com més amunt més estrès) el nivell d'estrès que senten en aquell moment o durant la setmana. Això ens permet veure quin és el nivell actual en el grup.

3. Com detectem l'estrès? (25 minuts)

Fem una rotllana amb l'alumnat i els demanem que individualment expressin una situació que els provoqui estrès. Llavors les persones que s'hi sentin identificades fan un pas endavant. Si no surt de forma espontània, la persona dinamitzadora comença amb algunes frases, com per exemple: *Quan tinc un examen l'endemà, quan haig de parlar en públic, quan soc el centre d'atenció...*

A continuació, per afavorir la participació d'aquelles persones a les quals els costa compartir en veu alta, demanarem a l'alumnat que escriguin en 4 post-its quines situacions els generen estrès, 2 en l'àmbit personal i 2 en els estudis. Una situació/idea per post-it. La persona dinamitzadora anirà enganxant i agrupant les notes en un paper d'embalar per tal que es quedin a la classe uns quants dies. Després farà una lectura general del que ha anat sortint, per veure quins factors són comuns i quins no, i aclarirà que tot és igual d'important, reforçant la idea de diversitat.

4. Quines emocions hi ha al darrere? (25 minuts)

En el següent exercici els demanem que associïn l'emoció que hi ha rere cada estressor, per reflexionar sobre el fet que, tot sovint, les emocions són comunes en les diverses situacions que ens afecten.

Abans de començar, introduïrem la importància de poder explicar el que ens passa amb el següent exemple:

Quan un infant cau i es fa mal, molt sovint les persones adultes tendim a minimitzar el dolor i li diem que no és res, que segueixi jugant, en comptes de preguntar-li com se sent. Davant una caiguda, el plor pot venir donat per altres emocions que no es relacionen amb el dolor, sinó amb la vergonya, la por, la frustració... Si des de la infantesa aprenem a no escoltar el que ens passa i no li posem nom, cada vegada ens és més difícil fer-ho i gestionar la pròpia emoció.

Comencem l'exercici enumerant les emocions que coneixem i posant-les a la pissarra, amb tots els matisos que vagin sortint. Després, agafem un post-it aleatori de la pissarra i fem l'exercici davant de tothom per posar un exemple.

Podem valorar, depenent de l'alumnat, fer aquest exercici en petits grups o en gran grup. En algunes ocasions necessiten acompanyament, ja que no és una activitat habitual.

L'objectiu d'aquesta part és sobretot que ens adonem que la incomoditat i la dificultat de gestionar el malestar (ja sigui per no poder posar-li nom, per falta de recursos o d'habilitats) ens pot generar estrès, i això fa que augmenti el propi malestar. Identificar les emocions i veure quines ens costa més evitar és el primer pas per alleujar-les i trobar allò que ens ajuda.

5. Busquem estratègies! (15 minuts)

Preguntem al gran grup quines estratègies tenim per fer front a l'estrès. Podem recordar les que hem recollit al començament de la sessió com a exemple. Anem apuntant les respostes a la silueta dibuixada al paper d'embalar.

En funció del temps i les necessitats de l'alumnat podem treballar en petits grups o en grup gran.

6. Tancament (10 minuts)

Repàs dels temes clau que hem tractat durant el taller:

- Què és la salut
- Què és l'estrès, com el sentim
- Què ens causa estrès, identifiquem les fonts
- Quines emocions hi ha al darrere
- Buscar estratègies

Compartir el que ens estressa ja és una estratègia. Ressaltem tot el coneixement i les habilitats que ja tenen.

Font: Equip «Sigues tu».