

Sessió 2. Gestió de la tensió i l'estrès.

Objectius de la sessió:

- Conèixer i practicar estratègies per gestionar l'estrès de forma efectiva
- Reflexionar sobre la intensitat que posem a cada emoció

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 h.

Material: pc, altaveu i projector, 2 objectes (retoladors, bolis...), pissarra.

DESENVOLUPAMENT

1. Dinàmica de presentació (30 minuts)

La facilitador anota a la pissarra diferents ítems: qualitat, responsabilitat, motivació, sentiment, càrrega, objectiu i ocupació. Cada persona escull com es vol presentar, quins i quants ítems vol contestar. Trobarem alumnat molt divers: qui voldrà respondre totes les idees o qui no digui res i necessiti que l'acompanyis amb una pregunta (per procurar que en contesti almenys una; es prova un cop, si no volen no es força).

També es pot limitar (responem dos dels ítems, tres...) segons la quantitat d'alumnes i el temps que tinguem.

2. Dinàmica Joc del tiki-tiki (15 minuts)

A continuació proposem dur a terme **El joc del tiki-tiki** per tal que ens serveixi com a metàfora d'una situació d'estrès. Cal situar-se en rotllana; si el grup és molt nombrós (més de 20 persones), es pot dividir en dos. La persona que guia el grup passa un objecte cap a la dreta i diu «Aquí tens el tiki-tiki». Qui el rep, abans d'agafar-lo, ha de preguntar: «El què?». Ella li respon: «El tiki-tiki». Qui l'ha rebut diu: «D'acord, gràcies», i l'ofereix a la propera persona que té a la dreta, dient-li «Aquí tens el tiki-tiki». Aquesta torna a preguntar: «El què?». Qui l'hi ha donat ho pregunta de nou a la persona de

l'esquerra «El què?», i així successivament. La pregunta sempre ha de tornar a la dinamitzadora, que respondrà: «El tiki-tiki». La resposta viatjarà altre cop cap a la dreta fins a la persona que ha fet la pregunta. El joc s'acaba quan l'objecte ha passat per tots els membres de la rotllana i torna a la persona dinamitzadora per l'esquerra. La consigna és no equivocar-se ni trepitjar-se.

Per complicar-ho podem afegir-hi el taka-taka. En aquest cas, la dinamitzadora passarà el tiki-tiki cap a la dreta i el taka-taka cap a l'esquerra.

Per afegir pressió (i augmentar el repte) la persona facilitadora pot dir a l'inici que hi ha pocs grups que ho han aconseguit, o bé avisar que se'ls acaba el temps mentre juguen...

Un cop finalitzat el joc, obrim un espai de debat i **reflexió**: *Heu observat alguna situació d'estrès durant el joc? Què us provocava més estrès? Heu volgut ajudar algú que no se'n sortia? Ho heu fet? Per què sí o per què no? Quines estratègies heu utilitzat per vèncer o conviure amb l'estrès provocat pel joc? Ho podríem aplicar a alguna situació real estressant?*

Podem acompanyar al grup amb les següents reflexions:

- Hem fet front a un repte, un estressor, amb humor. Quan ens passa en altres aspectes de la vida, hi podem posar humor? Què passa si ho faig?
- L'objectiu era comú i clar. Quan no sabem per què estem fent les coses sentim estrès? Que perdem el temps? Què podem fer-hi al respecte?
- Hi havia disposició per part de tothom. Quan en un grup això no passa genera tensions i sempre ajuda posar damunt la taula des de l'inici la implicació de cadascú.
- Quan ens hem quedat en blanc o ens hem bloquejat hem pogut escoltar els consells de la resta d'alumnes. És una reacció habitual i no ens ha de fer sentir malament.
- Hem pogut relativitzar la pressió del temps? Com ho heu escoltat?

3. Vídeo: Pregunta't i descobreix els teus talents (30 minuts)

Aquest vídeo reflexiona sobre com, de vegades, els nostres talents no s'ajusten a allò que ens agradaria fer. No sempre «voler és poder». <https://www.youtube.com/watch?v=AFej0-nUe0&t=9s>. Els demanem que escriguin les paraules/idees clau mentre mirem el vídeo. En acabar, es posen en grups i comenten les següents preguntes:

- Com esteu? Amb quina emoció us heu quedat? N'heu viscut més d'una al llarg del vídeo?

- Pots dir dues coses que hagi anotat del vídeo?
- Pots associar alguna cosa de les que diu amb una experiència pròpia? Quina?
- Estàs d'acord amb tot el que diu? Amb què sí i amb què no?

4. Tancament (15 minuts)

En conjunt, continuarem elaborarem un llistat de diferents recursos per gestionar l'estrès que haguem descobert al llarg de la sessió. Els posarem al paper d'embalar de la silueta que vam deixar penjada a l'aula. Els podem separar segons si es tracta de recursos artístics, físics, relacionals...

Font: Equip «Sigues tu».