

# Estratègies de gestió de l'estrès

**Categoria de competències:** Habilitats de gestió de l'estrès

**Descripció:**

Aquesta activitat col·laborativa anima els participants a compartir i aprendre tècniques de gestió de l'estrès, debatent estratègies que es poden utilitzar en diverses situacions estressants.

**Categories de l'activitat:**

En grup, presencial, fàcil de preparar, fàcil de posar en pràctica, sessió única, poc o cap material requerit

**Principals competències desenvolupades:**

Capacitat per afrontar la pressió, Afrontar la complexitat, Resolució de problemes

**Altres competències (categoria diferent):**

Autocontrol

**Recursos necessaris i consideracions pràctiques:**

Fulls grans de paper o una pissarra (si és presencial), eines digitals de col·laboració com Google Docs o una pissarra virtual (si és en línia), retoladors, bolígrafs o eines digitals per prendre notes.

**Durada estimada:**

45 minuts

**Descripció de l'activitat:**

Pas 1: El monitor introdueix el concepte de gestió de l'estrès, explicant que l'estrès és comú i que es pot gestionar amb estratègies eficaces. Informa els participants que treballaran junts per debatre i organitzar tècniques que puguin utilitzar en diferents situacions estressants.

Pas 2: Els participants es divideixen en petits grups. Cada grup rep una llista de tècniques de gestió de l'estrès i se'ls anima a debatre quines tècniques els semblen útils i per què. Cada grup pot afegir qualsevol tècnica que els hagi funcionat.

Pas 3: Els grups presenten les tècniques addicionals que han debatut. En gran grup, els participants organitzen aquestes tècniques per categories, com per exemple.

- Solucions ràpides: Tècniques per alleujar l'estrès de manera immediata.



- Estratègies a llarg termini: tècniques per gestionar l'estrès constant.
- Tècniques físiques: Estratègies que impliquen moviment físic.
- Tècniques mentals/emocionals: Estratègies per gestionar els pensaments i les emocions.

Pas 4: El monitor conclou amb un debat en grup, formulant preguntes com les següents

Quines tècniques et semblen més útils?

Com pots incorporar aquestes estratègies a la teva rutina?

Hi ha alguna tècnica nova que penses provar?



## **Tècniques de gestió de l'estrès**

### **1. Respiració profunda**

*Descripció:* Respirar lentament i profundament pot ajudar a calmar la ment i el cos.

### **2. Relaxació muscular progressiva**

*Descripció:* Contreu i relaxa diferents grups musculars per alliberar la tensió física.

### **3. Exercici físic**

*Descripció:* Realitzar una activitat física com a caminar, estirar-se o practicar un esport, allibera endorfines i redueix l'estrès.

### **4. Escoltar música**

*Descripció:* La música relaxant o animada pot canviar el vostre estat d'ànim i relaxar la vostra ment.

### **5. Fer pauses**

*Descripció:* Apartar-se d'una tasca durant 5-10 minuts podeu refrescar la concentració i reduir els nivells d'estrès.

### **6. Visualització**

*Descripció:* Imaginar un lloc tranquil (com ara una platja o un bosc) redueix l'ansietat i calma la ment.

### **7. Parlar amb un amic**

*Descripció:* Parlar dels sentiments amb un amic de confiança proporciona suport emocional i ajuda a alleujar l'estrès.

### **8. Escriure en un diari**

*Descripció:* Escriure els pensaments i els sentiments ajuda a processar les emocions i redueix l'estrès.

### **9. Autoafirmació positiva**

*Descripció:* Substituir els pensaments negatius per afirmacions positives augmenta la confiança i redueix l'estrès.

### **10. Establir objectius realistes**

*Descripció:* Dividir les tasques en passos més petits i manejables evita sentir-se aclaparat.

### **11. Gestió del temps**

*Descripció:* Planificar el dia i prioritzar les tasques evita les presses de darrera hora i redueix l'estrès.

### **12. Meditació**

*Descripció:* Practicar l'atenció plena o la meditació focalitzada augmenta la calma i la claredat.

### **13. Priorització**

*Descripció:* Centrar-se primer en les tasques de més impacte ajuda a gestionar la càrrega de treball i reduir l'estrès.



#### 14. **Relaxació progressiva**

*Descripció:* Relaxar lentament cada part del cos alleuja l'estrès i la tensió.

