

## Maneig de la tensió i l'estrès

**Definició:** 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 manera contínua. És saber aturar-se i relaxar-se a temps.

### Dinàmica: Tensió-distensió

**Objectiu:** Conèixer estratègies per al maneig de la tensió i l'estrès i posar en pràctica una tècnica de relaxació concreta.

### Desenvolupament

Començarem fent una **visualització**. Els proposem que tanquin els ulls i que s'imaginin davant d'una situació que els provoca estrès (anem fent pauses entre pregunta i pregunta per donar temps a fer la visualització): *Estàs davant de la situació que et provoca estrès... Com se sent el teu cos físicament amb aquesta situació? Tens el cos quiet o accelerat? Tens o relaxat? El cor va ràpid o lent? Pots fer front a aquesta situació? Pots trobar solucions? Pots pensar amb claredat? Què pots fer per gestionar-ho? Un cop hem visualitzat com se sent el teu cos i el que està provocant l'estrès, què pots fer per gestionar com et sents?...*

Per tancar la visualització, els demanarem que facin tres respiracions profundes, agafant aire pel nas i deixant-lo anar a poc a poc per la boca: *Anem relaxant el cos, deixem anar els braços, les cames... Relaxem el cap, l'esquena i fem tres respiracions profundes, agafem aire pel nas... i el deixem anar a poc a poc per la boca (podem acompanyar-los fent les respiracions amb l'alumnat).*

En acabar proposem a la classe que facin petits grups de 4/5 persones. Hauran de debatre per respondre la següent pregunta: **Quines estratègies penseu que ens podrien ajudar a gestionar la tensió i l'estrès?** Els podem ajudar a centrar el debat fent-los algunes preguntes: *Què us estressa? Quins canvis físics us provoca l'estrès? Quan en la visualització us he preguntat què es pot fer per gestionar-ho, què heu fet? És important saber identificar les fonts d'estrès, reconèixer les diferents maneres com es manifesta i aplicar tècniques que ens ajudin a gestionar-lo de forma adequada.*

En acabar el debat (aproximadament 5-10 minuts), proposem que cada grup exposi les seves conclusions.

Finalment podem fer una pluja d'idees sobre com gestionar l'estrès segons les diferents idees que han sortit. És possible que s'hagin proposat diferents accions, com jugar a la Play, mirar la tele, etc. Podem seguir estirant amb la següent pregunta: *I jugant a la Play o mirant la tele com esteu gestionant la situació que us estressa?* És important advertir que parar no és el mateix que evitar. L'objectiu és parar per poder afrontar la situació d'estrès d'una manera adequada, per tant, cal identificar si la meua via per parar és saludable o bé em provoca, per exemple, comportaments violents o addictius.

Per últim farem una **petita activitat de relaxació**. Ho podem fer seient a la cadira o a l'aula o bé estirant-nos.

Amb els ulls tancats començarem a fer tres respiracions profundes posant consciència en la nostra respiració, agafant aire pel nas i deixant anar tot l'aire possible per la boca, mirant com s'inflen i es desinflen la panxa, les costelles, el pit... Un cop fetes les tres respiracions profundes els direm: *Imagineu que teniu una llimona a la mà i la comenceu a estrènyer fort, a la de 3 deixarem anar (comptem fins a tres) i mirem com hem passat de tenir tensió a la mà a tenir-la relaxada*. Fem el mateix procés amb diferents parts del cos.