
Alumna: Jana Coma

Tutora: Helen Soler

Com dominar l'estrès?

Presentació

Escollir el tema del treball de recerca és una tasca difícil, ja que s'intenta ser original i obtenir uns bons resultats per tal de meravellar el públic i el lector.

L'elecció que faig sorgeix del meu interès per endinsar-me en un tema tan present a la vida diària de la nostra societat: a la feina, als estudis, a la família... Sobretot, m'interessava cercar més informació sobre les diferents tècniques o activitats que suposen un pas endavant per tal d'aconseguir un estil de vida saludable i estable. Volia aprofundir en com n'és d'important la salut mental.

A més, la idea de l'estrès i els problemes que comporta sempre m'havia cridat l'atenció. És veritablement espectacular veure totes les dificultats que, de manera inconscient, ens aporta el fet de viure en una societat en ple moviment constant; descobrir què implica aconseguir uns objectius i satisfer les nostres necessitats, tot seguint un model de normes i condicions socials marcats per l'època, la població i tants altres factors.

Metodologia

Aquest treball està dividit en dues parts: la part teòrica i la part pràctica. La part teòrica és important per comprendre tots els coneixements relacionats amb l'estrès, els



diferents enfocaments, la seva activació fisiològica i psicològica i, sobretot, les seves maneres d'afrontament, els remeis i prevencions contra l'estrès. La falta de coneixement, o la dificultat d'accés als tractaments farmacològics i de teràpia, molt sovint ajuden a la difusió d'informació no fiable per combatre l'estrès, principalment entre persones amb pocs recursos. Per això em va semblar oportú informar-me bé sobre aquest tema i aprofundir en les seves facetes.

Pel que fa a la part pràctica, està explicada detalladament amb tots els objectius i conclusions finals. D'una banda, vaig tenir l'oportunitat d'entrevistar una professional per tal de conèixer la seva experiència en l'àmbit i per tal d'obtenir coneixements sobre l'estrès i les seves tècniques d'afrontament. També vaig voler crear un fullet informatiu en forma de tríptic sobre les diferents tècniques de relaxació que hi ha per combatre l'estrès, i que es poden aplicar també a l'ansietat i la depressió. A més, vaig dur-los a la pràctica en primera persona i amb coneguts per poder veure els efectes reals i beneficiosos que tenen.

Cos del treball

Al segle xvii s'emprava el terme estrès per indicar el patiment de l'individu davant de les desgràcies que li succeïen, i es considerava una conseqüència emocional; posteriorment, al segle xviii es va desusar, i es va assenyalar com a factor desencadenant del patiment de l'individu. L'estrès ha estat vigent en la societat humana des dels inicis de la prehistòria. Anteriorment, consistia en un procés fonamental per fer les activitats bàsiques, com ara: caçar, fugir, alimentar-se, buscar refugi i reproduir-se. Quan es trobaven davant d'un animal ferotge, els seus sentits els avisaven del perill, i el cervell ordenava al cos que es preparés per a la lluita o la fugida, per fer front a l'amenaça. En resposta a això, la seva freqüència cardíaca i la seva capacitat pulmonar augmentaven. Tot seguit, la sang es concentrava als braços i a les cames per facilitar la preparació per a l'activitat física.

Des d'aleshores, el ritme i estil de vida han canviat molt i les respostes fisiològiques a les pressions socials no tenen la mateixa utilitat. No obstant, encara tenim les mateixes reaccions que tenia la humanitat fa mil anys enrere en la nostra genètica. Però, com que la humanitat ha evolucionat i s'ha convertit en una societat cada vegada més complexa, l'estrès se'ns presenta en altres circumstàncies.

La manera com actua l'estrès ha estat explicada per la Síndrome d'Adaptació General de Selye. Consta de tres fases:

1. Reacció d'alarma: quan reps el senyal d'alarma, el cos s'activa per respondre a la demanda de l'ambient. El cos està en un estat de sobreexcitació, fins que hi ha un moment en què baixa una mica perquè no té suficient energia per fer front a la demanda.
 2. Fase de resistència: en aquesta fase, el cos arriba a un nivell més alt d'esforç per resistir a la demanda. No obstant, el cos no pot mantenir aquest nivell indefinidament i els seus recursos acabaran esgotant-se.
 3. Fase d'esgotament: a causa del cansament, el sistema immunitari s'afebleix i podem emmalaltir. Ara toca descansar per tal de recuperar l'homeòstasi inicial.
- Com he explicat fins ara, l'estrès pot ser una resposta inconscient i automàtica, quan estem davant d'un perill, per mantenir la nostra supervivència vital. Amb tot, existeixen altres situacions d'estrès en les quals la vida d'una persona no es troba
-

en perill. L'estrès també es pot entendre com una resposta adaptativa per fer front a les demandes del medi. La vida ens presenta una sèrie de circumstàncies on podem trobar moments desafiadors. Però no totes les persones actuen de la mateixa manera davant d'una mateixa situació. Us heu preguntat mai el perquè?

Lazarus i Folkman van respondre a aquesta pregunta. Eren dos psicòlegs que van crear un model, tenint en compte la relació que hi ha entre la persona i l'entorn davant l'impacte de l'estressor ambiental.

Davant d'una situació d'estrès, tenen lloc l'avaluació cognitiva i l'afrontament.

L'avaluació cognitiva fa referència a la valoració que fa el subjecte sobre l'amenaça principal. Quan hi ha un desajust entre l'amenaça percebuda i els recursos de què disposa el subjecte, és quan apareix l'estrès. Aleshores, la persona ha de fer un esforç d'afrontament per fer front a les demandes de l'ambient. Existeixen dos tipus d'afrontament: centrat en el problema, o centrat en les emocions. El primer intenta eliminar la font d'estrès per resoldre la situació problemàtica, mentre que l'objectiu principal de l'altre busca reduir l'emoció d'estrès, és a dir, aquell malestar que provoca la situació.

Conclusions

La conclusió principal que he extret, gràcies a l'elaboració d'aquest treball, és la importància de saber gestionar l'estrès de forma correcta, ja sigui amb el suport social i familiar, o amb els mètodes de relaxació; tot, amb la intenció d'evitar-ne l'augment i fer tot el possible per construir una societat saludable i harmoniosa. Ara puc entendre i percebre l'estrès des d'una altra perspectiva, amb tots els coneixements que he anat adquirint al llarg d'aquest projecte. Durant el procés vaig trobar algunes dificultats per buscar imatges amb la llicència de Creative Commons per complementar el text escrit. Per solucionar-ho, feia imatges d'elaboració pròpia que, alhora, em van servir com a mètode d'aprenentatge.

A la part pràctica, el fet d'haver realitzat una entrevista a una professora de ioga em va permetre adquirir molta més informació i consultar de primera mà conceptes clau d'aquesta pràctica, com ara: el seu origen, els beneficis i experiències personals. A banda de tot això, també em va fer descobrir el ioga més espiritual que, personalment, desconeixia del tot. Vaig tenir la sort de participar en una classe de ioga en el seu lloc habitual de treball i poder posar en pràctica tots els coneixements explicats. Això em va permetre aconseguir el meu objectiu principal de la part pràctica: l'elaboració d'un tríptic, creat amb la intenció de donar a conèixer les diferents tècniques de relaxació: el ioga, el mindfulness, la respiració profunda, el bosc terapèutic, el mètode Jacobson i d'altres. Pensat per trobar-se en una saleta d'espera en un centre de ioga, o similar. Realment, em vaig sorprendre de la diversitat i quantitat de mètodes que existeixen per combatre l'estrès, tot i que per al meu tríptic

només en vaig seleccionar uns quants. En aquest cas, no vaig tenir cap dificultat per buscar fotografies amb llicència perquè la pràctica consistia a dur a terme els diferents mètodes amb imatges pròpies.

Finalment, crec que tots hauríem de ser conscients de les conseqüències que aporta viure a la nostra societat. Hem d'aprendre a valorar els bons resultats d'introduir a les nostres vides una mica de calma i serenitat; aturar-nos per contemplar cada mínim detall del nostre voltant, segon a segon.

Bibliografia i bibliografia web

- 8.2.2. El modelo de Lazarus y colaboradores | Psicología ambiental. (s. f.). ub.edu/psicologiaambiental. Recuperat 7 de juny de 2021, de <http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-2> - 8.2.2. El modelo de Lazarus y colaboradores | Psicología ambiental. (2021, 1 gener). CRAI UB. <http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-2> - Adolfo Elena, G. (s. f.). Estrés: desarrollo histórico y definición. anestesia.org.ar. Recuperat 7 de juny de 2021, de <https://www.anestesia.org.ar/search/articulos_completos/1/1/279/c.php> - Airam Vadillo. (2013, 5 juliol). Hans Selye. Síndrome general de adaptación al estrés [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=_YHiqCfQ-KQ> - Biocat. (s. f.). 1. L'estrès negatiu: un gallet cap a la malaltia | Biocat. Recuperat 9 de juny de 2021, de <<https://www.biocat.cat/ca/reportatges/1-les-tres-negatiu-un-gallet-cap-la-malaltia>> - Biotecnología-Farmacia de la Universidad Francisco de Vitoria, Madrid. [Noelia Valle]. (2017, 28 abril). Fisiología del Estrés [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=r0mQj2Y_sqI> - BOSC TERAPÈUTIC PALAU-SACOSTA. (2021, 7 setembre). Recuperat 3 de setembre de 2021, de <<https://a.palau-sacosta.cat>. <<https://avpalau-sacosta.cat/bosc-terapeutico-palau-sacosta/>> - Centre for studies on human stress (CSHS). (2017, 17 agost). History of stress. CESH / CSHS. Recuperat 12 de juny de 2021, de <<https://humanstress.ca/stress/what-is-stress/history-of-stress/>> - Chóliz Montañés, M. (s. f.). TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LA ACTIVACIÓN: Relajación y respiración. Recuperat 2 de setembre de 2021, de <<https://www.uv.es>. <<https://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf>> - Clínica Cunill. (s. f.). Com afecta l'estrès al nostre cos | Clinica Cunill. clinicacunill.com. Recuperat 12 de juny de 2021, de <<http://clinicacunill.com/aplicacions/estres/com-afecta-lestres-al-nostre-cos/>> - Diputació de Barcelona. (s. f.). Tècniques de relaxació. <<https://www.parcdesalutmar.cat/>. Recuperat 14 de juny de 2021, de <https://www.parcdesalutmar.cat/media/upload_web/pdf/TecnicasRelaxacio_editora_219_417_1.pdf> - El Distrés y el Eustrés. (2007, 1 juny). Prevención Web. Recuperat 14 de juny de 2021, de <http://www.prevencionweb.com/articulos/leer.php?id_texto=24> - Els banys de bosc: la teràpia de la natura - Naturaki. (s. f.). naturaki.com. Recuperat 14 de juny de 2021, de <<https://www.naturaki.com/ca/banys-bosc-terapia-natura/>> - Escudero, M. P. C. (2021, 22 març). Diferencia entre ansiedad y estrés. Psicólogos en Madrid. Recuperat

14 de juny de 2021, de <<https://www.manuelescudero.com/diferencia-entre-ansiedad-y-estres/>> - España es el país de la UE donde el estrés ha hecho más daño en 2020. (2020, 1 desembre). revistas.economista.es. Recuperat 14 de juny de 2021, de <<https://revistas.economista.es/sanidad/2020/diciembre/espana-es-el-pais-de-la-ue-donde-el-estres-ha-hecho-mas-dano-en-2020-KE5512682>> - Gencat. (2018, 16 juliol). Estrès. Canal Salut. Recuperat 16 de juny de 2021, de <<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/cancer/viure-amb-cancer/les-emocions/estres/>> - González De Rivera Y Revuelta, J. L., & Morera Fumero, A. (s. f.). La valoración de sucesos vitales: Adaptación española de la escala de Holmes y Rahe. Microsoft Word -valorac_suc_vit_Holmes&Rahe. de <http://psicoter.es/dmdocuments/83_A032_02.pdf> - Haaland Jahren, H. [Braive]. (2016, 6 octubre). Braive [Video]. YouTube. Recuperat 16 de juny de 2021, de <<https://www.youtube.com/c/Braive/videos?view=0&sort=p&flow=grid>> - Institut de l'Estrès. (s. f.). Institut de l'Estrès | Tractament de l'estrès i l'ansietat a Barcelona. Recuperat 17 de juny de 2021, de <<https://www.institutestres.com/tractament-estres>> - Lapaas, T. (2021, 28 març). The Inverted-U Theory - Balance Performance & Pressure. Lapaas Digital Marketing Company and Institute. Recuperat 17 de juny de 2021, <<https://lapaas.com/the-inverted-u-theory-balancing-performance-and-pressure-with-the-yerkes-dodson-law/#h3>> - L'estrès provocat per la pandèmia, factor agreujant de la depressió. (2021, 13 gener). DiariMes.com. Recuperat 18 de juny de 2021, de <https://www.diarimes.com/noticies/actualitat/2021/01/13/l_estres_provocat_per_pandemia_factor_agreujant_depressio_95897_1095.html?> - Lizarraga, K., & Serra, J. (s. f.). ¿Cómo medir el estrés? <<https://www.bizkaia.eus/>. Recuperat 18 de juny de 2021, de <<https://www.bizkaia.eus/dokumentuak/04/kirolak/Medizina/Articulos/Dokumentuak/Como%20medir%20el%20estres.pdf?hash=3834fac9717892ce503f3ffbff0112f>> - Llopis Vidal, C. (2019, 1 gener). Una aproximación al estudio del burnout en dos estudios de caso. Intervención desde la P.O.P y el mindfulness. Recuperat 18 de juny de 2021, de TFG_2019_Llopis_Vidal_Carmen.pdf, de <http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/186494/TFG_2019_Llopis_Vidal_Carmen.pdf?sequence=1&isAllowed=y> - Mayo Clinic. (2021, 26 febrer). Técnicas de relajación: prueba estas medidas para reducir el estrés. Recuperat 19 de juny de 2021, de <<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368?reDate=09092021>> - Meditation: In Depth. (2021, 1 abril). NCCIH. Recuperat 19 de juny de 2021, de <<https://www.nccih.nih.gov/health/meditation-in-depth>> - Nacional, E. (2019, 22 octubre). Cinc tècniques de relaxació per reduir l'ansietat en els moments complicats. ElNacional.cat. Recuperat 23 de juny de 2021, de <https://www.elnacional.cat/ca/salut/cinc-tecniques-relaxacio-reduir-ansietat-moments-complicats_432254_102.html> - Navarrete, A. (2020, 2 juny). Origen de la palabra estrés. Psicólogo Madrid | Viriato 35. Recuperat 23 de juny de 2021, de <<https://www.psicologiaenmadrid.es/estres-definicion/>> - Navarro, F. (2015, 5 maig). Cómo se

origina el estrés. Canal Gestión Integrada. Recuperat 27 de juny de 2021, de <<https://revistadigital.inesem.es/gestion-integrada/como-se-origina-el-estres/>> - Normodorm. (s. f.). 5 TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA COMBATIR EL INSOMNIO. normodorm.es. Recuperat 27 de juny de 2021, de <<https://www.normodorm.es/5-tecnicas-de-relajacion-para-combatir-el-insomnio>> - Productividad, S. (2016, 26 octubre). La ley de Yerkes-Dodson: relación entre productividad y estrés. SIMPLE PRODUCTIVIDAD. Recuperat 30 de juny de 2021, de <<https://simpleproductividad.es/blog/la-ley-de-yerkes-dodson-relacion-entre-productividad-y-estres/>> - Puga, F. (2020, 12 febrer). Fisiopatología del estrés. BM Editores. Recuperat 30 de juliol de 2021, de <<https://bmeditores.mx/avicultura/fisiopatologia-del-estres/>> - RAC1. (2021, 31 març). Aprender a meditar per eliminar l'estrès: un mètode i sis petits moments. RAC1. Recuperat 1 de juliol de 2021, de <<https://www.rac1.cat/societat/20210331/493020619330/aprendre-meditar-mindfulness-estres-metode-moments-dia-a-dia-mati-dutxa-llit-despertar.html>> - Redes [Julio Rodríguez]. (2011, 5 agost). La receta para el estrés (Parte 1) [Vídeo]. YouTube. Recuperat 1 de juliol de 2021, de <<https://www.youtube.com/watch?v=fxOOGgfty4o>> - Rull, Á. (2020, 21 gener). ¿Estrès positiu? Així pots beneficiar-te'n. elperiodico. Recuperat 4 de juliol de 2021, de <<https://www.elperiodico.cat/ca/ser-felic/20200121/estres-positiu-beneficis-7808076>> - Salut mental I atenció primària. (2005, 1 gener). 01-012 SM10k. Recuperat 7 de juliol de 2021, de <http://projectes.camfic.cat/CAMFic/Seccions/GrupsTrebball/Docs/Salut_mental/sal_ment.pdf> - Selye, H. (s. f.). ESTRES_PNL.indd. cerasa.es. Recuperat 15 de juliol de 2021, de <<https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-1677.pdf>> - Soludistress. (2016, 22 agost). La Historia del Estrés. Recuperat 17 de juliol de 2021, de <<https://soludistress.com/la-historia-del-estres/>> - Stress Symptoms: Effects of Stress on the Body. (2011, 29 abril). WebMD. Recuperat 18 de juliol de 2021, de <https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-symptoms-effects_of-stress-on-the-body> - Ted [Tedx San Isidro]. (2016, 28 juliol). Meditación y estrés | Daniel López Rosetti | TEDx San Isidro [Vídeo]. YouTube. Recuperat 17 d'agost de 2021, de <<https://www.youtube.com/watch?v=Vg5sfCX8B8I>> - Tips for Coping with Stress|Publications|Violence Prevention|Injury Center|CDC. (2020, 25 novembre). Centers for Disease Controls and Prevention. Recuperat 21 d'agost de 2021, de <<https://www.cdc.gov/violenceprevention/about/copingwith-stresstips.html>> - Tv3, R. [ccma. cat]. (2021, 26 febrer). Dolor, estrès i emocions en temps de Covid [Vídeo]. CCMA. Recuperat 25 d'agost de 2021, de <<https://www.ccma.cat/tv3/tot-es-mou/dolor-estres-i-emocions-en-temps-de-covid/noticia/3080058/>> - Vázquez Valverde, C., Crespo López, M., & Ring, J. M. (s. f.). Estrategias de afrontamiento. Microsoft Word - C Vazquez-Estrategias de Afrontamiento.doc. Recuperat 23 d'agost de 2021, de <http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225>.
