

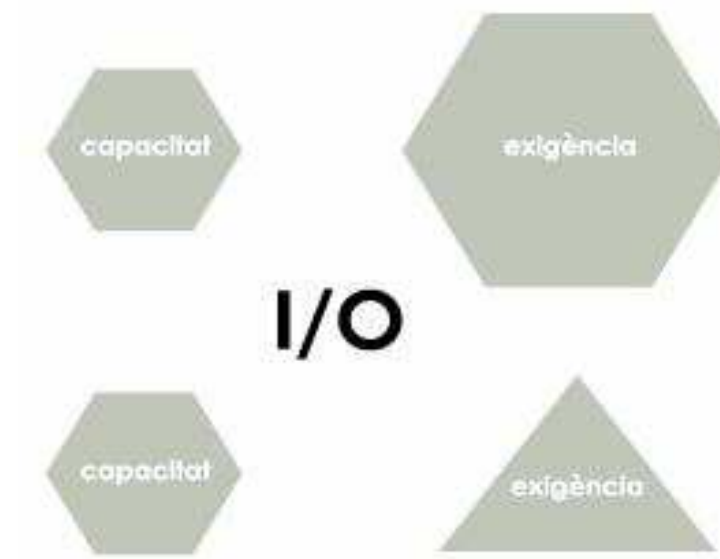
AFRONTAMENT DE L'ESTRÉS

Bea Barragán

Gener 2016

DEFINICIÓ

- Desequilibri entre les exigències del medi i/o pròpies i les nostres capacitats, tal com les avaluem



FACTORS DE PERSONALITAT

- Predisponents: alexitímia (dificultat per reconèixer i descriure verbalment emocions), perfeccionisme
- Protectors: autoestima, optimisme (permet viure la situació d'estrés com una oportunitat de millora)

LOCUS DE CONTROL

- El factor individual de més pes en la generació d'estrés és la percepció de manca de control
- Locus extern: la feina m'estressa, tu m'estresses, jo sóc així (per tant no puc canviar), no tinc temps per res (em controla el temps)...Conclusió: jo no sóc responsable
- “El profe me tiene manía” en comptes de “Soy un vago y no he abierto el libro ni por equivocación”

LOCUS DE CONTROL

- Tenim el poder d'interpretar les coses com nosaltres decidim. Tenim la llibertat de decidir quina actitud adoptem cap a les coses, i això ningú ens ho pot prendre si nosaltres no hi renunciem

LOCUS DE CONTROL

- Proactivitat versus reactivitat
- Proactiu: assumeix responsabilitats, actitud positiva, actua sobre el cercle d'influència
- Reactiu: traspassa responsabilitats, actitud negativa (impotència, queixa contínua), actua sobre el cercle de preocupacions

ESTRATÈGIES

- Centrades en la tasca/en l'emoció/en l'evitació
- Dirigides a incidir sobre les meves capacitats/Dirigides a incidir sobre les meves exigències

ESTRATÈGIES

- Centrades en la tasca: què puc fer per canviar la situació?
- Assertivitat, gestió de conflictes
 - descriure la situació sense interpretar-la
 - descriure com m'afecta
 - expressar la meva demanda
 - explicar quines conseqüències positives té per l'altre accedir a la meva demanda

ESTRATÈGIES

- Centrades en l'emoció: Què puc fer per aconseguir que la situació m'afecti menys, o d'una altra manera?
- Autoconeixement, avaluar correctament la situació (prendre perspectiva, evitar distorsions cognitives). Exemple de les dues dones al despatx
- Tècniques de relaxació

ESTRATÈGIES

- Centrades en l'evitació: fer veure que el problema no existeix, aparcar-lo
- Útil en algunes situacions, quan es fa per prioritzar (gestió del temps)
- Hi ha risc de caure en la “procrastinació” (ull, paraula de moda però incorrecta. Equivalent: “fer el ronso”, però amb component d'angoixa i bloqueig afegit)

ESTRATÈGIES

- Dirigides a incidir sobre les meves capacitats:
 - optimisme
 - consciència del resultat positiu de les meves accions (ampolla mig plena)
 - suport social
 - tècniques de relaxació (interiorització de l'atenció): relaxació muscular progressiva, respiració diafragmàtica, visualitzacions, meditació

ESTRATÈGIES

- Dirigides a incidir sobre les meves exigències:
 - exigència real o autoimposada?
 - quines exigències m'ajuden a aconseguir els meus objectius i quines no? (gestió del temps, prioritització)

BIBLIOGRAFIA

- Sapolsky, Robert M
“Por qué las cebras no tienen úlceras? La guía del estrés”. Alianza Editorial, 2008
- Covey, Stephen R
“Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva”
Editorial Paidós, 2015
- Frankl, Víctor
“El hombre busca el sentido”

KIT DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS



Instrucciones:

1. Colocar el kit en una superficie FIRME.
2. Seguir las instrucciones del interior del círculo.
3. Repetir el paso 2 tantas veces como sea necesario.
4. En caso de perder el conocimiento haga una pausa.