



Institut Català
de la Salut

CURS:

AFRONTAMENT DE L'ESTRÈS

Regió Sanitària de la Catalunya Central
2015



Docent: Jose Fernández
www.institutpehuen.com



INSTITUT PEHUÉN
PSICOLOGIA - ORIENTACIÓ - FORMACIÓ

0. Index

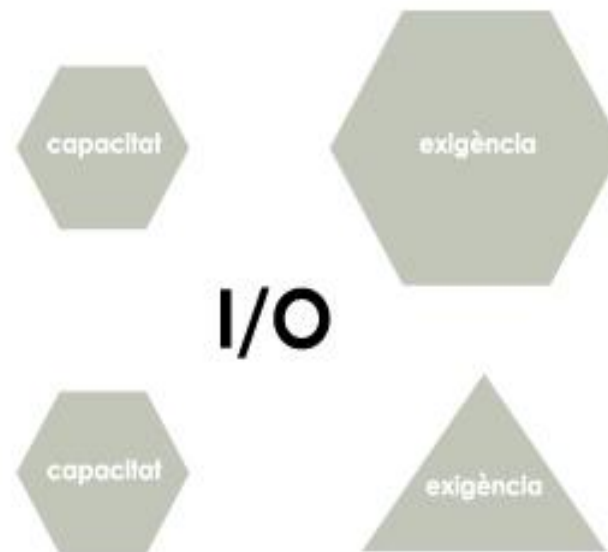
1. Introducció	
- Definició	
- Locus of control	
2. Teories Sobre l'estrès	
2.1 Basades en la resposta.....	
2.2 Basades en l'estímul.....	
2.3 Basades en la interacció.....	
3. Model processual de l'estrès	
3.1 Successos vitals.....	
4. Afrontament de l'estrès (Com les persones l'afronten)	
4.1 Estils d'afrontament.....	
4.2 Procès d'afrontament.....	
5. La resposta d'estrès	
5.1 A nivell físic, mental i social.....	
5.2 Respostes involuntàries vs voluntàries.....	
5.2.1 Sist. Nerviós Autònom: simpàtic i parasimpàtic.....	
5.2.2 La Relaxació i SNA.....	
6. Variables personals de predisposició	
6.1 Estrès i variables disposicionals.....	
6.2 Tipus personals de reaccions a l'estrès (Eysenck i Grossarth-Maticek, 1991).....	
6.3 Estrès, Estat de salut i conductes relacionades amb la salut.....	
7. Afrontament de l'estrès (Com les persones poden millorar-lo)	
7.1 Estratègies dirigides a incidir a les meves capacitats.....	
7.1.1 Recursos interns.....	
7.1.2 Recursos externs.....	
7.1.3 Estils d'afrontament.....	
- A nivell conductual	
- A nivell de pensament	
7.1.4 Tècniques de Relaxació.....	
- Relaxació Muscular Progressiva; Respiració Diafragmàtica	
- Visualització; Hipnosi-Autohipnosi; Meditació	
- Per què funcionen les tècniques de relaxació?	
7.2 Estratègies dirigides a incidir a les meves exigències.....	
7.2.1 Taula de prioritats.....	
7.3 Exercici físic i salut.....	
7.4 Noves formes d'estrès	
8. Per a què serveix l'estrès	
9. L'estrès al treball	
10. Bibliografia	
11. Annexes	

I. INTRODUCCIÓ

Definició d'Estrès:

- Quan es produeix un desequilibri entre les exigències del medi i/o pròpies, i les nostres capacitats, tal i com les avaluem, el resultat és l'estrès. (Sandín i col, 2008)

D'una manera gràfica:





I. Introducció: Locus of control

- Desesperança o indefensió apresada - Experiments dels ratolins de Seligman
- És molt fàcil sentir que no tenim el control de les coses dolentes que passen a la nostra vida i al món, i això ens pot fer desentendre'ns, desresponsabilitzar-nos.
- Però no hem d'oblidar que 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. (exemple de Victor Frankl.)

Tant si tenim el convenciment de que podem, com si el tenim de que no podem, estem en el cert.



I. Introducció: Locus of control

RESPONDRE vs REACCIONAR

Les persones proactives reconeixen aquesta responsabilitat. No diuen que la seva conducta és la conseqüència de les condicions, les circumstàncies, o els demès. La seva conducta és un producte de la seva pròpia elecció conscient

Les persones reactives es veuen afectades pel seu ambient físic, i per l'exterior en general. Si el temps és bo, se senten bé. Si no ho és, se senten malament.

Les persones reactives es veuen afectades també per l'ambient social, pel "clima social". Quan se les tracta bé, se senten bé; quan no les tracten bé, es tornen defensives o autoprotectors. Les persones reactives construeixen les seves vides emocionals al voltant de la conducta dels altres, permetent que els defectes de les altres persones les controlin.



Institut Català
de la Salut

I. Introducció: Locus of control

RESPONDRE vs REACCIONAR

Les persones proactives porten amb elles el seu propi clima



I. Introducció: Locus of control

RESPONDRE vs REACCIONAR

La manera que tenim de parlar determina o dona una pista de a quin tipus pertanyem. El llenguatge de les persones reactives les exigeix de responsabilitat:

- *M'estresses, em fas enfadar, angoixar, etc. (tu m'ho fas)*
- *La feina, aquest horari... m'estressa (alguna cosa o situació m'ho fa)*
- *Jo soc així (estic determinat pels gens, la meva educació, etc.)*
- *No tinc temps (em controla quelcom que està fora de mí: el temps)*
- *Si la meva esposa, el meu jefe, etc. fos més pacient, etc. (la conducta d'algú altre està determinant la meva)*

Aquest llenguatge deriva en una profecia autocumplida. I en el seu espèrit està transferir la responsabilitat. *No soc responsable. El meu locus of control és extern*

I. Introducció: Locus of control



Institut Català
de la Salut

PROACTIVITAT vs REACTIVITAT

En què invertim el nostre temps i la nostra energia. Quines són les nostres preocupacions. (p.ex: la salut, els fills, els problemes de feina, etc.)



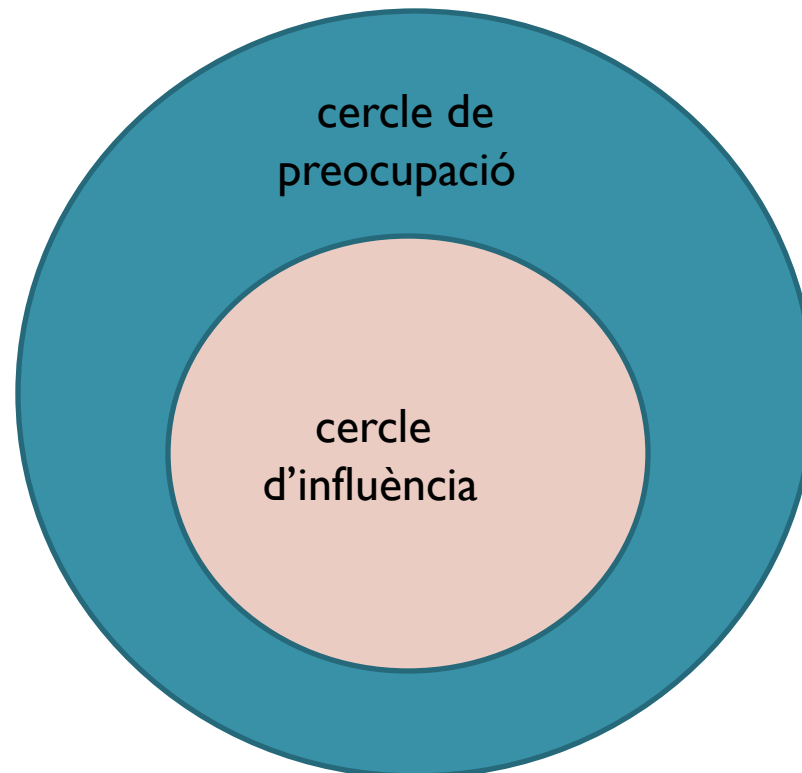
Locus of control



Institut Català
de la Salut

PROACTIVITAT vs REACTIVITAT

En què invertim el nostre temps i la nostra energia. Quines són les nostres preocupacions. (p.ex: la salut, els fills, els problemes de feina, etc.)





I. Introducció: Locus of control

PROACTIVITAT vs REACTIVITAT

- A quin d'aquests dos cercles dediquem la major part del nostre temps i esforços? La resposta ens dirà molt sobre el nostre grau de proactivitat.
- Les persones proactives centren els seus esforços en el cercle d'influència. Es dediquen a les coses respecte a les quals poden fer alguna cosa. La seva energia és positiva, i així amplien el seu cercle d'influència.
- Les persones reactives centren els seus esforços en el cercle de preocupació. El seu focus se centra en els defectes d'altres persones, en els problemes del mitjà i en circumstàncies sobre les que no tenen cap control. Com a resultat obtenen sentiments de culpa i acusacions, un llenguatge reactiu i sentiments intensificats d'aguda impotència. L'energia negativa generada per aquest focus, combinada amb la desatenció per les àrees en les que es pot fer alguna cosa, provoca que el seu cercle d'influència encongeixi.
- Quan treballem en el nostre cercle de preocupació, atorguem a coses que estan en el seu interior el poder de controlar-nos. No estem prenent la iniciativa proactiva necessària per a efectuar el canvi positiu.



Institut Català
de la Salut

I. Introducció: Locus of control

PROACTIVITAT vs REACTIVITAT

Canvi

De dins cap a fora

Vs

De fora cap a dins

SUCCESSFUL PEOPLE



UNSUCCESSFUL PEOPLE

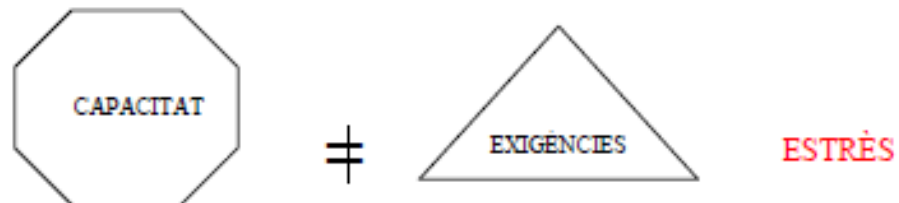
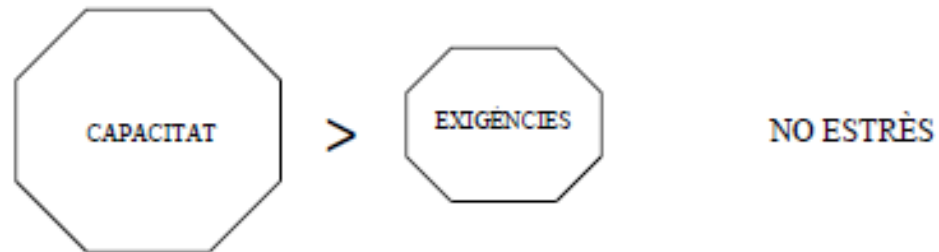
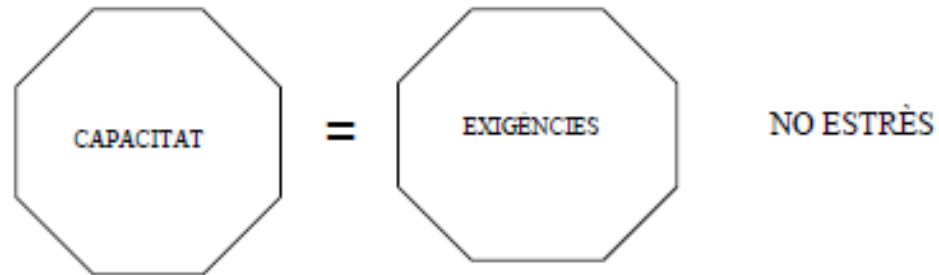


Institut Català
de la Salut

DEFINICIÓ D'ESTRÈS (gràficament)



Institut Català
de la Salut



I. INTRODUCCIÓ

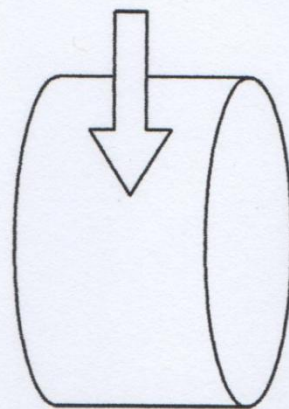
Veurem en aquest curs com hi ha tres tipus d'estratègies per a afrontar l'estrès:

1. Les centrades en la tasca. *Què puc fer per canviar la situació?* entrenament en assertivitat, gestió del conflicte, reconeixement, guió desc.
2. Les centrades en l'emoció. *Què puc fer per a què la situació m'afecti menys, o d'una altra manera?* autoconeixement: (què és meu i què dels altres?, distància) empatia, Com estic avaluant la situació, Distorsions cognitives, Afectació a l'autoconcepte, Tècniques de relaxació.
3. Les centrades en l'evitació. *Fer veure que el problema no existeix, evitar-ho.*



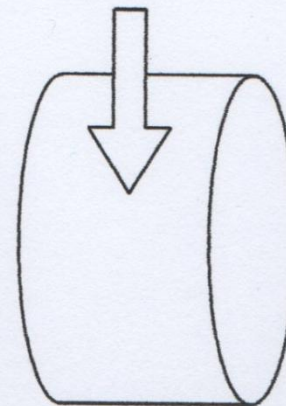
EMPATIA (Conèixer als altres)

Diferència Simpatia – Empatia – Antipatia

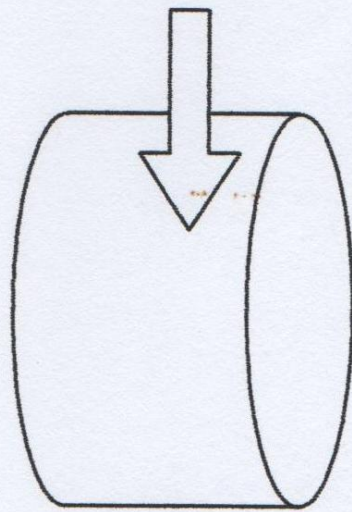


L'altre

SIMPATIA

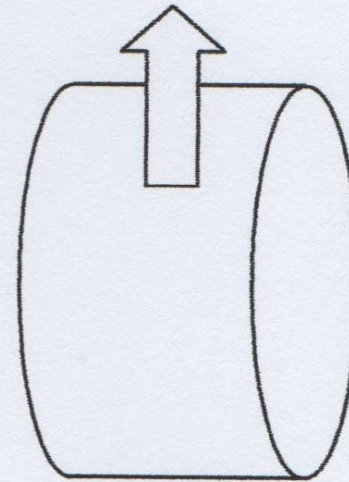


JO



L'altre

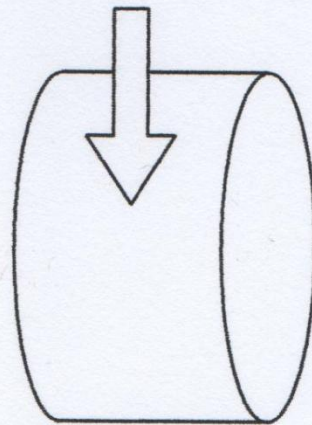
ANTIPATIA



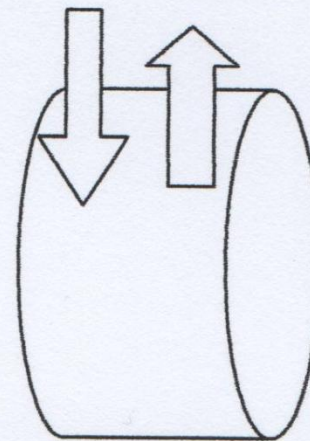
JO



EMPATIA



L'altre



JO

2. Teories sobre l'estrès



Institut Català
de la Salut

2.1 Basades en la resposta (Selye):

Seria estressor tot agent nociu per a l'equilibri del sistema homeostàtic de l'organisme, que provoqui a l'organisme la resposta inespecífica de necessitat de reajustament o estrès.

El terme estrès prové de la física i l'arquitectura i es refereix a la força o càrrega (stress), que s'aplica a un objecte, que pot tenir la conseqüència de deformar-lo o trencar-lo (strain).



2. Teories sobre l'estrès



Institut Català
de la Salut

2.1 Bases en la resposta (Selye):

L'estrès implica un procés de reacció especial (sobresforç) davant demandes fonamentalment de naturalesa psicològica.

2. Teories sobre l'estrès



Institut Català
de la Salut

2.2 Basades en l'estímul: (Holmes)

Entenen l'estrès en termes de característiques associades als estímuls de l'ambient, interpretant que aquests poden pertorbar o alterar el funcionament de l'organisme.

Aquests models han donat naixement a l'enfocament dels *successos vitals*. Els successos vitals són aquells que impliquen **canvi** en les activitats usuals dels individus que els experimenten: el potencial estressant d'un succés vital està en funció de la quantitat de canvi que comporta.

2. Teories sobre l'estrès



Institut Català
de la Salut

2.2 Basades en l'estímul: (Holmes)

Alguns estímuls que s'han assenyalat com a estressants són:

- Processar la informació veloçment
- Estímuls ambientals nocius
- Percepció d'amenaça
- Funció fisiològica alterada (P.ex. com a resultat de malaltia, pèrdua de son, drogues, etc.)
- Aïllament, confinament
- Bloquejar, obstaculitzar
- Pressió grupal
- Frustració

Escala de Acontecimientos Vitales Estresantes (1). Holmes y Rahe, 1976



Institut Català
de la Salut

Por favor, señale con un círculo aquel o aquellos acontecimientos vitales que le han sucedido en el último año.

1. Muerte del cónyuge
2. Divorcio
3. Separación matrimonial
4. Encarcelación
5. Muerte de un familiar cercano
6. Lesión o enfermedad personal
7. Matrimonio
8. Despido del trabajo
9. Paro
10. Reconciliación matrimonial
11. Jubilación
12. Cambio de salud de un miembro de la familia
13. Drogadicción y/o alcoholismo
14. Embarazo
15. Dificultades o problemas sexuales
16. Incorporación de un nuevo miembro a la familia
17. Reajuste de negocio
18. Cambio de situación económica
19. Muerte de un amigo íntimo
20. Cambio en el tipo de trabajo
21. Mala relación con el cónyuge
22. Juicio por crédito o hipoteca
23. Cambio de responsabilidad en el trabajo
24. Hijo o hija que deja el hogar
25. Problemas legales
26. Logro personal notable
27. La esposa comienza o deja de trabajar
28. Comienzo o fin de escolaridad
29. Cambio en las condiciones de vida
30. Revisión de hábitos personales
31. Problemas con el jefe
32. Cambio de turno o de condiciones laborales
33. Cambio de residencia
34. Cambio de colegio
35. Cambio de actividad de ocio
36. Cambio de actividad religiosa
37. Cambio de actividades sociales
38. Cambio de hábito de dormir
39. Cambio en el número de reuniones familiares
40. Cambio de hábitos alimentarios
41. Vacaciones
42. Navidades
43. Leves transgresiones de la ley

2. Teories sobre l'estrès



Institut Català
de la Salut

2.3 Basades en la interacció: (Lazarus)

*El conjunt de relacions particulars entre la persona i la situació, essent aquesta valorada per la persona com quelcom que grava o excedeix els propis recursos i que posa en perill el seu benestar personal. La idea fonamental aquí és el concepte d'**Avaluació**.*

L'*Avaluació Primària* es produeix a cada encontre o transacció amb algun tipus de demanda externa o interna, i pot ser de:

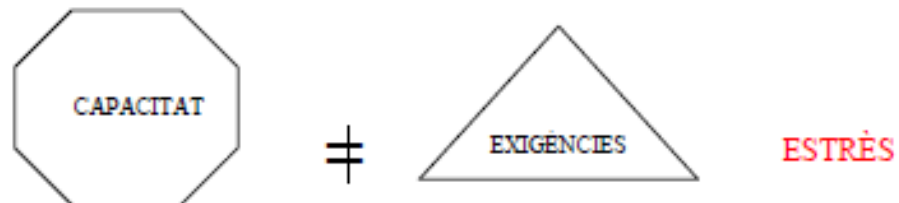
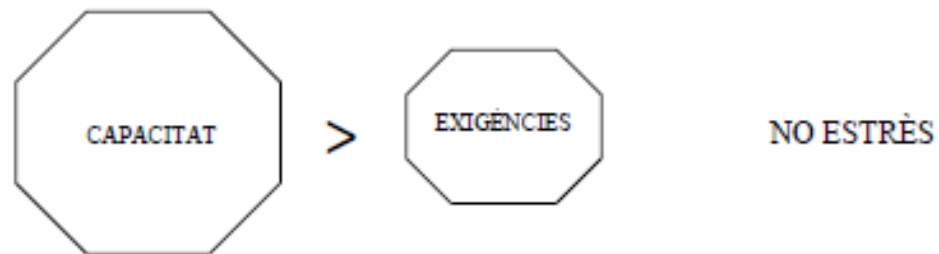
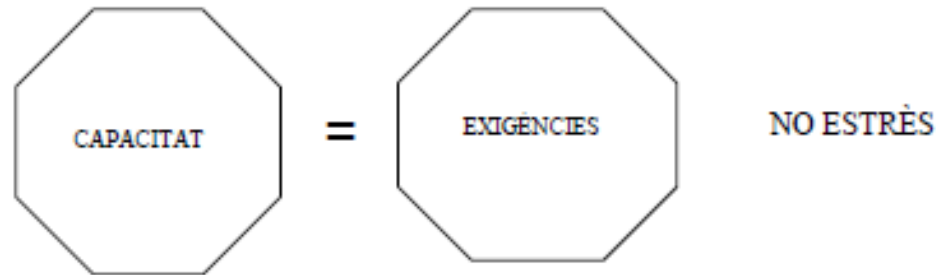
1. *Amenaça*: anticipació d'un dany.
2. *Dany-Pèrdua*: quan el dany ja s'ha produït
3. *Desafiament*: Resulta de demandes difícils, davant les quals la persona se sent segura de superar-les sempre i quan mobilitzi i utilitzi adequadament els seus recursos d'afrontament.

L'*Avaluació Secundària* es refereix a la valoració dels propis recursos per afrontar la situació. L'avaluació dels recursos personals determina en gran proporció que la persona se senti espantada, desafiada u optimista

DEFINICIÓ D'ESTRÈS (gràficament)



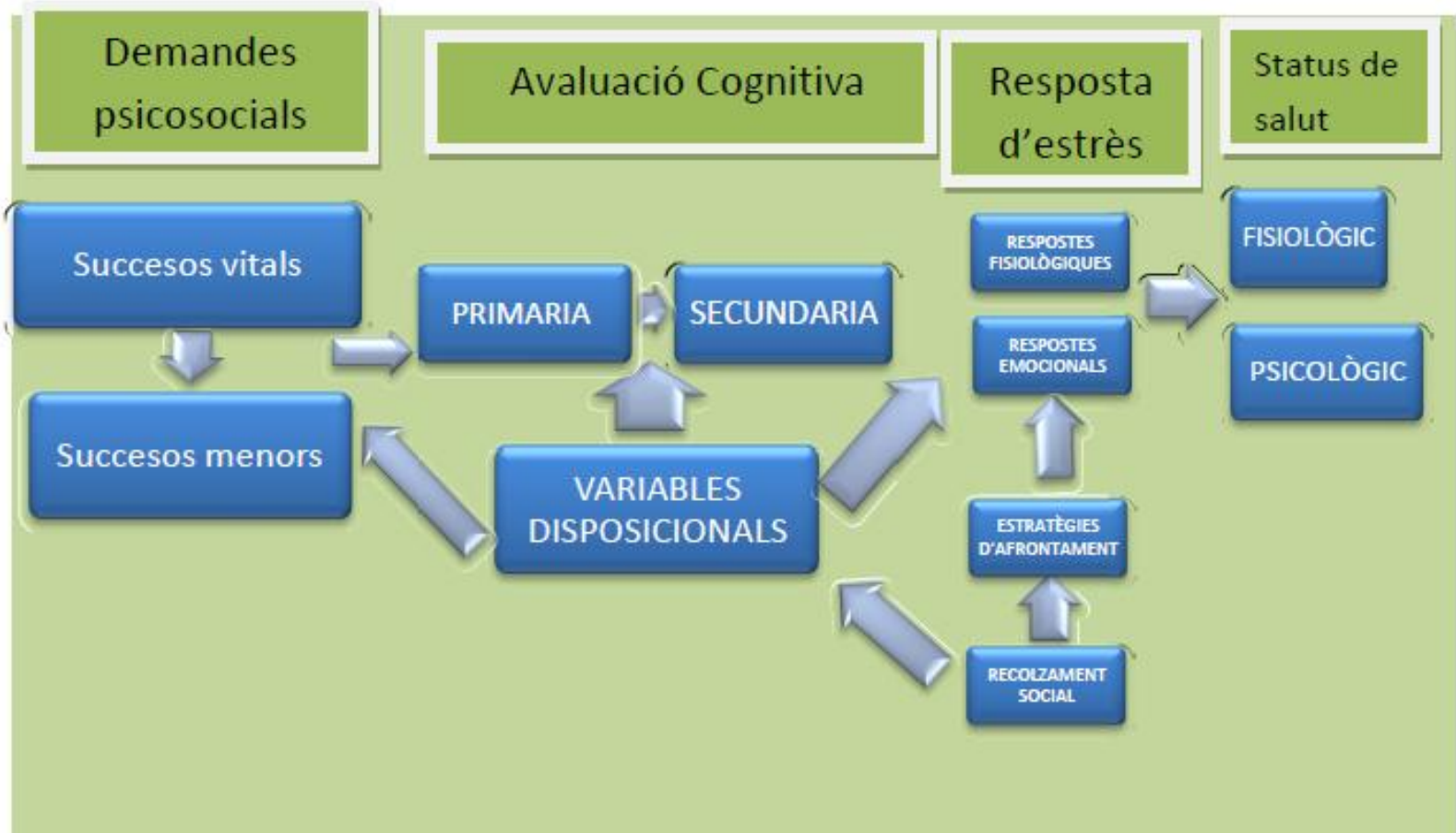
Institut Català
de la Salut



3. Model Processual de l'estrès



Institut Català de la Salut



4. Afrontament de l'Estrès



Institut Català
de la Salut

Estils d'Afrontament.

- **REPRESSORS:** (interioritzen el problema)
Tendeixen a l'evitació, negació, distracció
- **SENSIBILITZADORS:** (exterioritzen el problema) Vigilant, expansiu

4. Afrontament de l'Estrès



Institut Català
de la Salut

Estils d'Afrontament. (II)

- **Estil Reflexiu, Preventiu:** Actua aviat en resposta de l'estrès, cerca d'informació, prepara, planifica.
 - Avantatge: Preparat per la situació estresant
 - Perill: Ansietat anticipatoria
- **Estil reactiu:** reacciona quan té el problema a sobre, de forma impulsiva i poc reflexiva
 - Avantatge: Moltes situacions no es poden preveure
 - Perill: Desbordament

4.2. Procès d'Afrontament



Institut Català
de la Salut

- **Centrat en el problema:** Esforços dirigits a canviar la situació que provoca el problema
- **Centrat en l'emoció:** Esforços dirigits a canviar la forma de veure el problema

4.2. Procès d'Afrontament



Institut Català
de la Salut

- **Centrat en el problema:** Esforços dirigits a canviar la situació que provoca el problema
 1. *entrenament en assertivitat,*
 2. *gestió del conflicte,*
 3. *reconeixement, empatia,*
 4. *guió desc.*

4.2. Procès d'Afrontament



Institut Català
de la Salut

- **Centrat en l'emoció:** Esforços dirigits a canviar la forma que tinc de veure el problema
 1. *Autoconeixement: (què és meu i què dels altres?, distància)*
 2. *Com estic avaluant la situació: distorsions cognitives.*
 3. *Afectació a l'autoconcepte, autoestima*
 4. *Tècniques de relaxació.*

5. La resposta a l'estrès



Institut Català
de la Salut

A nivell físic:

- Increment taxa cardíaca
- Increment pressió sanguínia
- Increment tensió muscular general
- Increment dilatació pupil·lar
- Increment taxa respiratòria
- Increment de glucosa a la sang
- Alliberament d'adrenalina i cortisol en sang

5. La resposta a l'estrès



Institut Català
de la Salut

A nivell mental:

- Reducció del pensament flexible, augment de distorsions cognitives
- Reducció de l'amplitud perceptiva.
- Augment irritabilitat. (sensació de malestar)
- Emocions: ansietat, ira, depressió.
- Preocupació-rumiació, pèrdua de control percebut, negació

5. La resposta a l'estrès



Institut Català
de la Salut

A nivell social: (derivats dels de dalt)

- Augment de conductes autoritàries o de submissió.
- Augment de les interpretacions errònies de les intencions dels altres
- Conflictes interpersonals.

5. La resposta a l'estrès



Institut Català
de la Salut

5.2 Respostes Involuntàries vs Voluntàries

El funcionament del Sist. Nerviós Autònom: Simpàtic i Parasimpàtic

- Ambdós tenen accions oposades.
- L'activitat simpàtica: Augmenta en situacions d'estrès.
- L'activitat parasimpàtica: Predomina durant el repòs.
- L'equilibri d'ambdós sistemes regula el funcionament fisiològic dels òrgans del cos humà en condicions normals.

La relaxació i S.N.A. Simpàtic i Parasimpàtic

6. Variables personals de predisposició



Institut Català
de la Salut

Connexions entre les variables de personalitat i els trastorns associats a l'estrès:

1. La personalitat influeix sobre la salut a través de:

- Mecanismes fisiològics:

 - Directes: reactivitat cardiovascular

 - Indirectes: Modulació del sistema immune

- Realització de conductes no saludables: Beure en excés o menjar malament

2. La salut influeix sobre la personalitat a través de:

- La malaltia, especialment la crònica, pot fer-me més dependent emocionalment

6. Variables personals de predisposició



Institut Català
de la Salut

Estrès i variables disposicionals:

Alexitimia: Consisteix en una gran dificultat per a reconèixer i descriure verbalment emocions.

Hardiness (resistència, duresa davant l'estrès): És una tendència d'orientació optimista davant l'estrès caracteritzada per:

- a) *Compromís (commitment)*: Habilitat per reconèixer i creure els propis valors, metes i prioritats, i la tendència a implicar-se un mateix en les diferents situacions vitals amb un sentit general de propòsit
- b) *Desafiament: (Challenge)*: El desafiament és entès com a una oportunitat i un incentiu per al desenvolupament personal
- c) *Control*: La sensació personal de control

6. Variables personals de predisposició



Institut Català
de la Salut

“La intel·ligència d’una persona es mesura per la quantitat d’incertesa que és capaç de suportar”
Kant

6. Variables personals de predisposició



Institut Català
de la Salut

Els factors disposicionals actuen en varis nivells del procés de l'estrès. Així, una mateixa situació pot:

- Ser avaluada d'una forma més amenaçant per una persona que per una altra.
- Provocar una resposta amb ira i elevada reactivitat cardiovascular en una persona, i no en una altra.
- Provocar inhibició de la competència immunològica en una persona i no en una altra
- Provocar que la persona se centri en estratègies d'afrontament basades en l'emoció, mentre que altra se centri en estratègies basades en la situació.
- Característiques com l'optimisme, autoestima, locus of control intern i hardiness s'han associat a la utilització d'estratègies centrades en el problema (en situacions controlables)
- Bones HHSS garanteixen un major i millor recolzament social

6. Variables personals de predisposició



Institut Català
de la Salut

Tipus personals de reaccions a l'estrès (Eysenck i Grossarth-Maticcek)

Tipus 1: Predisposició al càncer: Elevat grau de dependència conformista respecte a algun objecte o persona. En situacions estressants reaccionen amb sentiments de desesperança i reprimint les expressions emocionals obertes.

Tipus 2: Predisposició a la cardiopatia coronària. Reacciona a l'estrès mitjançant excitació general, ira i agressivitat. Les persones i situacions importants solen ser la causa principal d'infelicitat

Tipus 3: Histèric. Alternen el comportament entre el tipus 1 i tipus 2, per la qual cosa s'ha proposat com a protector tant del càncer com de la cardiopatia coronària.

Tipus 4: Saludable. Protector de la salut. Posseeixen un marcat grau d'autonomia en el seu comportament. Conceben l'autonomia pròpia i la dels altres com al factor més important per al benestar i felicitat personal.

6. Variables personals de predisposició



Institut Català
de la Salut

Tipus personals de reaccions a l'estrès (Eysenck i Grossarth-Maticek)

Tipus 1: Predisposició al càncer: Elevat grau de dependència conformista respecte a algun objecte o persona. En situacions estressants reaccionen amb sentiments de desesperança i reprimint les expressions emocionals obertes. Associat a augment de secreció de Glucocorticoides (cortisol)

Tipus 2: Predisposició a la cardiopatia coronària. Reacciona a l'estrès mitjançant excitació general, ira i agressivitat. Les persones i situacions importants solen ser la causa principal d'infelicitat. Associat a augment crònic de secreció de catecolamines (Adrenalina)

Tipus 3: Histèric. Alternen el comportament entre el tipus 1 i tipus 2, per la qual cosa s'ha proposat com a protector tant del càncer com de la cardiopàtia coronària.

Tipus 4: Saludable. Protector de la salut. Posseeixen un marcat grau d'autonomia en el seu comportament. Conceben l'autonomia pròpia i la dels altres com al factor més important per al benestar i felicitat personal.

6. Variables personals de predisposició



Institut Català
de la Salut

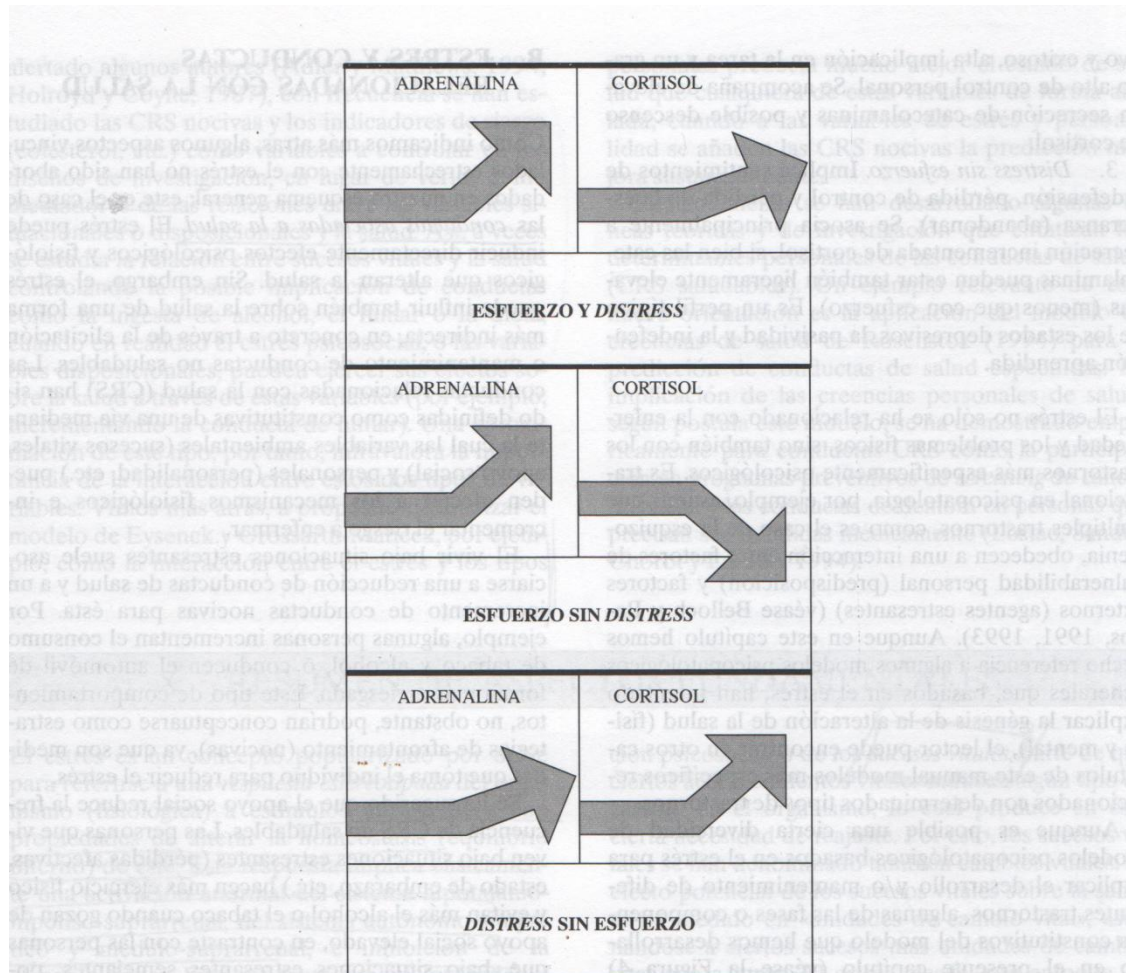


Figura 8. Respuesta diferencial de los sistemas médulo-suprarrenal (adrenalina) y córtico-suprarrenal (cortisol) a los estados de esfuerzo y *distress* (adaptado de Frankenhaeuser, 1986)

6. Variables personals de predisposició



Institut Català
de la Salut

- + Eustrès → Adequada activació; necessària per a culminar amb èxit una prova o situació complicada. Adaptatiu i estimulant, necessari per al desenvolupament de la vida en benestar
- Distrès → Inadequada, excessiva o desregulada activació psicofisiològica que condueix al fracàs. Perjudicial i desmoralitzant, amb resultats de patiment i desgast personal.

7. Afrontament de l'Estrès: Estratègies per millorar-lo



Institut Català
de la Salut

Estratègies dirigides a incidir a les meves capacitats:

RECURSOS INTERNS:

- Autoeficàcia
- Optimisme
- Hardiness
- HHSS

RECURSOS EXTERNS:

- Recolzament social, que proporciona.
 - Recolzament emocional
 - Socialització
 - Assistència pràctica
 - Ajuda financera
 - Consell/Ajuda
 - Intercanvi d'informació i ampliació de la perspectiva

7. Afrontament de l'Estrès: Estratègies per millorar-lo



Institut Català
de la Salut

Estratègies dirigides a incidir a les meves capacitats:

- Sistemes informals de recolzament: família, amics
- Sistemes formals de recolzament: associacions, església

Importància de la qualitat del recolzament

- Diferència entre homes i dones: els primers tenen més quantitat però més superficialitat.

El conflicte, la inhibició de la comunicació i la falta d'estabilitat en les relacions íntimes redueixen la percepció individual de recolzament

7. Afrontament de l'Estrès: Estratègies per millorar-lo



Institut Català
de la Salut

Estratègies dirigides a incidir a les meves capacitats:

ESTILS D'AFRONTAMENT

A nivell conductual.

- Repressors vs Sensibilitzadors
- Estil reflexiu vs Estil reactiu

A nivell de pensament

Dimensions

Intern vs Extern

Estable vs Inestable

Global vs No global

7. Afrontament de l'Estrès: Estratègies per millorar-lo



Institut Català
de la Salut

ESTILS D'AFRONTAMENT

A nivell de pensament

Dimensions

Intern vs Extern

Estable vs Inestable

Global vs No global

EXEMPLE: *Això ha esta culpa meva (intern), i és que mai soc capaç (estable) de solucionar cap dels meus assumptes (global).*

EXEMPLE ALTERNATIU: *Això ha estat culpa del Joan també, no només meva (extern), no m'acostuma a passar gairebé mai (no estable), i encara que escriure no és el meu fort, hi ha d'altres coses que se'm donen millor (no global).*

7. Afrontament de l'Estrès: Estratègies per millorar-lo



Institut Català
de la Salut

ESTILS D'AFRONTAMENT

A nivell de pensament

Dimensions

Intern vs Extern

Estable vs Inestable

Global vs No global

Frases com les següents evidencien l'estil atribucional:

- El fracàs del meu matrimoni és culpa meva
- No soc l'únic responsable del fracàs del meu matrimoni **DIMENSIÓ INTERN vs EXTERN**

- Sempre foto la pota
- Avui sí que he fotut la pota. **DIMENSIÓ ESTABLE vs INESTABLE**

- Tot és una porqueria
- Això és una porqueria **DIMENSIÓ GLOBAL vs NO GLOBAL**

7. Afrontament de l'Estrès: Estratègies per millorar-lo



Institut Català
de la Salut

ESTILS D'AFRONTAMENT

Tècniques de relaxació

Relaxació Muscular Progressiva:

- Els músculs acumulen la tensió, per tant és pertinent centrar-se en ells
- Es tensionen i es relaxen alternativament els principals músculs del cos (pèndol)

Respiració diafragmàtica:

- Instaurar una pauta de respiració correcta.
- Respirem malament. Com si a un cotxe l'apretèssim molt l'accelerador estant aturat
- Respirant diafragmàticament restablím els nivells adequats d'oxigen i estimulem el nervi vago.

7. Afrontament de l'Estrès: Estratègies per millorar-lo



Institut Català
de la Salut

ESTILS D'AFRONTAMENT

Tècniques de relaxació

- Visualització

Les imatges tranquil·litzadores tenen efectes tranquil·litzadors

- Hipnosi

Amb imatges o amb idees ens suggestionem per a aconseguir determinats resultats desitjats

- Meditació:

La meditació es defineix com un estat de l'esser humà en el que no existeix el pensament. L'objectiu és prendre consciència dels estímuls, sense interpretar-los o posar etiquetes

7. Afrontament de l'Estrès: Estratègies per millorar-lo



Institut Català
de la Salut

Estratègies dirigides a incidir en les meves exigències.

Exigències Reals i autoimposades, o condicionades:

- Necessitat d'estar anímicament bé
- Necessitat de tenir controlades les meves emocions.
- Necessitat de tenir controlada la meva vida
- Necessito X (parella, feina, casa, cotxe, amics) per ser feliç
- Necessitat de ser simpàtic
- Necessitat de fer de manera excel·lent les tasques que faig
- Necessitat d'estar a l'alçada de les circumstàncies
- Necessitat de semblar una persona equilibrada
- Necessitat de donar bona impressió
- Necessitat de caure bé
- Necessitat de no semblar tonto
- Necessitat de guanyar

ZONA DE CONFORT

7. Afrontament de l'Estrès: Estratègies per millorar-lo



Institut Català
de la Salut

7.2.1 Taula de prioritats: cap de setmana

priorit ats	activitat	% temps previst	% temps real	ordre en relació al % de temps real
1	Escoltar música	50		
2	Visitar amics	40		
3	Veure la T.V	10		
4				

7. Afrontament de l'Estrès: Estratègies per millorar-lo



Institut Català
de la Salut

7.2.1 Taula de prioritats: cap de setmana

prioritats	activitat	% temps previst	% temps real	ordre en relació al % de temps real
1	Escoltar música	50	20	3
2	Visitar amics	40	30	2
3	Veure la T.V	10	50	1
4				



8. Per a què serveix l'estrès?

Autoconeixement:

Què és el que puc conèixer de mi mateix?





Institut Català
de la Salut

MOLTES GRACIES

Si desitgen fer-nos alguna consulta, poden posar-se en contacte amb nosaltres de la següent manera:

Jose Fernández Aguado. Psic. Col. 8.175

Tel. 938 034 914

jfernandez@institutpehuen.com



INSTITUT PEHUÉN

PSICOLOGIA - ORIENTACIÓ - FORMACIÓ