

Protocol d'educació
per a la salut:

l'estrès

*Un espai per a la
reflexió compartida*

Contes i exercicis

GOVERN
de les ILLES
BALEARS

www.illesbalears.cat

Conselleria de
Salut i Consum

Protocol d'educació
per a la salut:

el estrès

*Un espai per a la
reflexió compartida*

Contes i exercicis



El lleó i la zebra

Sobreviure a la sabana mai no ha estat fàcil: prou bé que ho saben el lleó i la zebra. Que lluny queden, en els moments en què la zebra està ferida, els records del dia anterior! Pasturava tranquil·la pel prat i el lleó dormia plàcidament a l'ombra d'un baobab: un bucòlic estat d'equilibri.

Però avui el lleó s'amaga entre les altes herbes per observar-la i preparar-se per atacar-la. La zebra sap que és una presa fàcil perquè està ferida; sap amb certesa –pel coneixement que li dóna l'instint– que no és moment de llepar-se les ferides ni de lamentar-se de la mala sort: és temps de fugir.

El lleó del llac

Un lleó s'acostà fins a un llac d'aigües cristal·lines per apagar la set. Quan va ser a la vora va veure la seva cara reflectida a l'aigua i va pensar: "Vaja, aquest llac deu ser d'aquest lleó. He de tenir molt d'esment amb ell". Atemorit, es va enretirar. Però tenia tanta set que hi va tornar. I tornava a ser-hi "aquell lleó". Què podia fer? La set el devorava i no hi havia cap altre llac a prop. Va recular, però ho va tornar a intentar; i, en veure "aquell lleó", obrint la boca li va mostrar les dents d'una manera amenaçadora. Però en veure que "aquell altre lleó" feia el mateix, va sentir terror i va partir corrent. Però tenia tanta de set! Ho va intentar unes quantes vegades més, però sempre fugia espantat. Com que tenia una set cada vegada més intensa, finalment va prendre la decisió de beure l'aigua del llac passàs el que passàs, i així ho va fer. I, en ficar el cap dins l'aigua, "aquell lleó" va desaparèixer!

Fomentant el desig

Hi havia un nin a qui li agradava molt que li contassin històries. Quan va fer quinze anys, la germana gran va decidir contar-li cada vespre una part d'una història. A l'estil de Xahrazad a Les mil i una nits, no acabava de contar-li mai el que passava i sempre deixava la història en un punt culminant. Un vespre, el jove es va rebel·lar i li va exigir que acabàs de contar el conte. Aleshores ella va treure un llibre de la mànega i li digué "aquí hi ha el que cerques". Aquell vespre, ell es va menjar literalment el llibre i des de llavors cada nit, i a vegades de dia, obre les pàgines de molts de llibres cercant el món que s'hi narra.

El savi ermità

Hi havia una vegada un ermità savi a qui la gent acudia a contar-li els seus problemes i a demanar-li consell. Un home del poble tenia una egua; un dia se li va escapar i l'home va anar plorant a l'ermità a contar-li el que havia passat:

—Mira quina desgràcia que m'ha passat: la meua egua ha fugit!
—I això és bo o dolent? —respongué el savi.

L'home de l'egua no entenia res i va pensar: "Aquest savi és un poc estrany; doncs, és clar que és dolent, quina pregunta més absurda!". Al cap de poques setmanes l'egua va aparèixer, i ho va fer acompanyada d'un robust semental salvatge de pura sang; a més, estava prenyada. L'amo de l'egua es va posar content: ara tenia tres cavalls en lloc d'un, així que va anar corrent a contar les seves alegries a l'ermità.

—Té'n recordes de la meua egua? Doncs ha tornat! I a més està prenyada i ha tornat amb un cavall formidable!
—I això és bo o dolent? —tornà respondre el savi.

Ara sí que l'home de l'egua no entenia res de res. Començava a pensar que l'ermità no era tan savi com la gent deia. I tant que era una notícia estupenda i així li ho va dir. Mentrestant, el savi pensava en silenci.

Al cap de poc temps, va néixer el pòltre. El fill de l'amo dels cavalls es va fer inseparable del pòltre i li agradava molt colcar en el seu llom. Fins que un

dia l'al·lot va caure del cavall i es va trencar una cama. Aleshores l'amo dels cavalls va decidir tornar a visitar l'ermità per contar-li les seves desventures.

—No saps quina tragèdia ens ha passat! Té'n recordes de l'egua que havia fugit i havia tornat prenyada? Doncs al meu fill li agradava molt colcar en el poltre que va néixer; ara ha caigut i s'ha trencat una cama. Estic començant a pensar que tal vegada hauria estat millor que l'egua no hagués tornat mai.

L'ermità el va mirar somrient amb una brillantor als ulls i va tornar a repetir la seva resposta:

—I creus que això és bo o dolent?

L'home se'n va anar un poc enfadat sense saber què pensar: trobava que aquella resposta era absurda i que l'ermità tal vegada era una mica boig. Però era veritat que el fet que l'egua tornàs, que al principi li havia paregut una bona notícia, havia estat la causa que el seu fill es trencàs una cama, i per això tal vegada no havia estat tan bo que l'egua hagués tornat.

Però, què podia tenir de bo que el seu fill hagués caigut?

Al cap de poc temps es va declarar una guerra contra el país veí i varen venir a tots els pobles per reclutar-hi homes i al·lots. El fill de l'amo del cavall es va poder alliberar del reclutament i d'anar a la guerra gràcies al fet que estava ferit i tenia una cama trencada, i que per això no seria útil en el front de batalla. Quan l'amo dels cavalls es disposava a tornar a consultar el savi, es va aturar a meditar i va poder apreciar quanta raó tenia el savi en demanar si el que succeï era bo o dolent.

Definició d'amant

L'amant és qui ens apassiona, qui ocupa el nostre pensament abans d'adormir-nos i també qui de vegades no ens deixa dormir. L'amant és qui ens fa tornar distrets davant l'entorn, qui ens permet saber que la vida té motivació i sentit. A vegades, trobam l'amant en la nostra parella, en la recerca científica, en la literatura, en la música, en la política, en l'esport, en la feina quan és vocacional, en la necessitat de transcendir espiritualment, en l'amistat, en la bona taula, en l'estudi, en una afició.

L'elefant del circ

Quan era infant, m'encantava el circ. I del circ, allò que m'agradava més eren els elefants. Durant la funció, aquella gran bèstia mostrava, amb el seu gran pes i les seves mides, la força descomunal que tenia... Però després de l'actuació i fins abans de tornar a l'escenari, l'elefant quedava subjecte només amb una cadeneta que li estrenyia la gran pota a una estaca clavada al terra. Em pareixia obvi que aquell animal, capaç d'arrabassar un arbre, podria estirar l'estaca amb facilitat i fugir. Idò què el mantenia fermat? Per què no fugia?

Vaig fer preguntes sobre aquest misteri de l'elefant i m'explicaren això: "L'elefant del circ no fugí perquè ha estat fermat a una estaca similar des que era molt petit". Em vaig imaginar aquell petit nounat subjecte a l'estaca. Estic segur que en aquell moment l'elefantet lluità, estirà i suà intentat desfermar-se. I, malgrat tot, no ho va aconseguir. L'estaca era massa forta per a ell. Juraria que es va dormir esgotat i que l'endemà ho va tornar provar, i també l'altre dia i un altre... Fins que un dia, un dia terrible per a la seva història, l'animal acceptà la seva impotència i es va resignar al seu destí. L'animal enorme i poderós que veim al circ no fugí perquè creu —pobre!— que no pot fer-ho. I encara pitjor: mai més, mai més va intentar posar a prova la seva força una altra vegada.

Conte del viatger

Després d'una llarg i difícil camí, un viatger arribà a un poble on havia de passar els anys següents. Preocupat sobre la manera de ser de la gent de l'indret, s'acostà a un vell que descansava davall un arbre i, sense saludar-lo, li va demanar:

—Com és la gent d'aquest lloc? És que vénc a viure-hi, i on jo vivia les persones eren complicades i agressives.

—Aquí la gent és igual —respongué sense mirar-lo. Després va continuar reposant i el viatger va reprendre el camí.

Unes hores més tard, un altre viatger també s'acostà a l'ancià.

—Bon dia, senyor, disculpau la molèstia —va dir—. Vénc a viure en aquest poble i m'agradaria saber com és la gent, perquè on jo vivia les persones eren atentes, generoses i senzilles.

—Aquí la gent és igual —va respondre l'ancià aixecant el cap i somrient-li.

Un home que havia sentit totes dues converses es va adreçar al vell.

—Com és possible donar dues respostes iguals a preguntes tan diferents?

—li va demanar.

—En lloc de demanar-te com et tracten les persones que t'envolten —li respongué—, és millor que et demanis com les tractes tu a elles. A la llarg, la gent s'acaba comportant amb tu com tu ho fas amb ella!

Conte de l'ancià

Hi havia a Cracòvia un ancià pietós i solidari que es deia Izy. Durant algunes nits va somiar que viatjava a Praga i que davall un pont cavava un pou, d'on treia un tresor que li proporcionava benestar i tranquil·litat per a tota la vida. Al començament, n'Izy no va donar importància al somni, però quan es va repetir durant algunes setmanes, va decidir anar a Praga.

Després de cercar aquell pont durant sis dies, el va trobar. Tot era igual que en el somni: el riu, el pont, l'arbre davall el qual havia de cavar... No-més hi havia un detall que no havia aparegut en el somni: el pont era vigilat nit i dia per un soldat de la guàrdia imperial. El vell no va trobar cap raó per mentir-li; per això li va explicar que havia arribat des d'una ciutat molt llunyana perquè havia somiat que a Praga, davall d'un pont com aquell, hi havia un tresor amagat.

El guàrdia va esclatar a riure.

—Has viatjat molt per un estúpidesa —li va dir—. Des de fa tres anys jo somiï cada nit que a Cracòvia, davall la cuina d'un vell boig anomenat Izy, hi ha un tresor enterrat. Ha ha ha! Creus que jo hauria d'anar-hi a cercar el tal Izy?

N'Izy va donar amablement les gràcies al guàrdia i se'n va tornar cap a casa. Quan hi va ser, va cavar un pou davall la cuina i hi va trobar el tresor que sempre hi havia estat enterrat.

Exercici 1

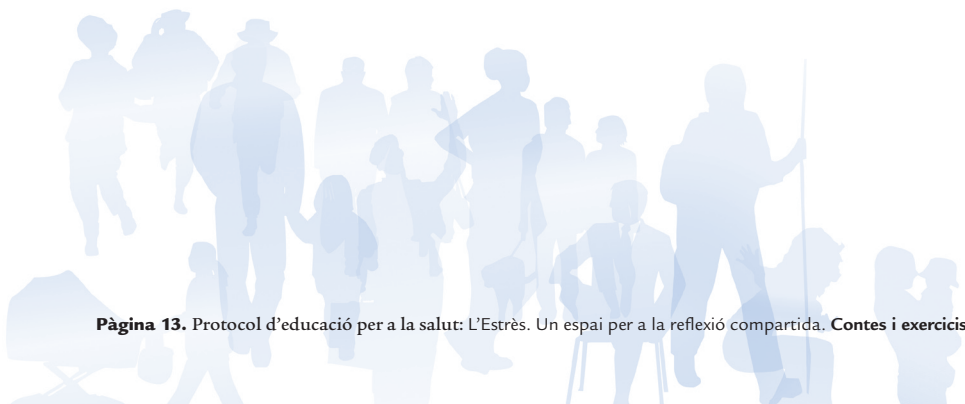
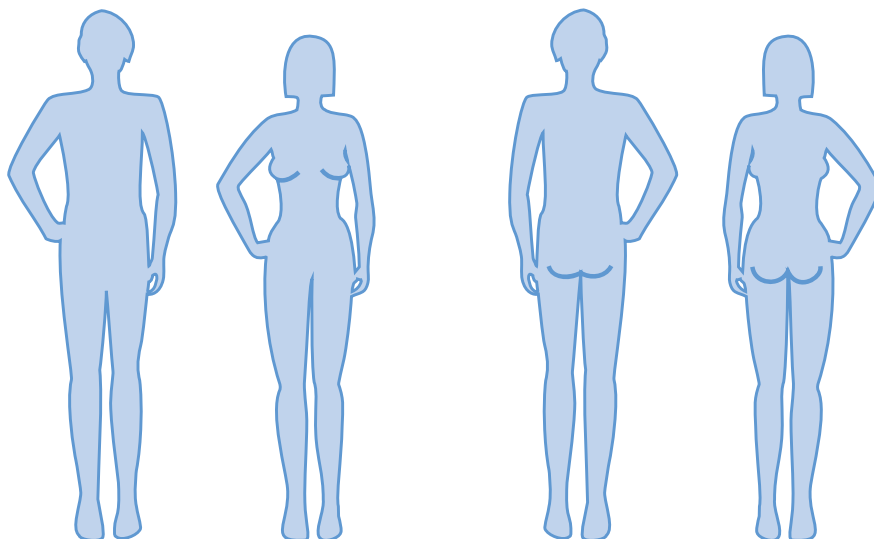
Tècnica de relaxació ràpida

Inspirau profundament, expirau tot l'aire ràpidament emetent un so d'alleugeriment en el moment de l'expiració i amollau tot el cos. Sospirau.

És important que practiqueu aquesta tècnica un parell de vegades cada dia. Per recordar-vos de fer-la, l'heu de relacionar amb una activitat que faceu moltes vegades al dia, com ara rentar-vos les mans, beure aigua...

Exercici 2

“On em trob?”



Exercici 3

Tècnica de la respiració profunda

- Tancau els ulls i observau l'aire que entra i surt. Uns instants.
- Tancau els ulls, respirau amb calma sense accelerar-vos. Deixau tot el pes del cos, afluixau-vos. Sentiu com els moviments respiratoris provoquen un massatge interior suau i continu.
- Escoltau allò que sentiu. Feis un sèrie de respiracions profundes.
- Com és ara la vostra respiració? Què sentiu? Sentiu un afluixament una distensió? Si la resposta es sí, ho heu aconseguit.

Exercici 4

Senyalau les tres activitats agradables que considereu més importants

- Acariciar
- Alabar qualcú
- Anar a un restaurant
- Anar amb avió
- Aprendre de qualcú
- Besar
- Conduir amb habilitat
- Conèixer qualcú
- Conversar de manera oberta i franca
- Crear art (pintar, esculpir, escriure...)
- Dir qualche cosa clarament
- Divertir les altres persones
- Dormir bé els vespres
- Dur roba neta
- Escoltar acudits
- Escoltar la ràdio
- Escoltar música
- Estar amb amics i amigues
- Estar amb animals
- Estar amb gent feliç
- Estar amb gent que mostri interès per allò que dic
- Estar amb qualcú que estim
- Estar relaxat/relaxada
- Fer bé un treball
- Fer feina
- Fer llargues caminades
- Fer un cafè amb amics i amigues
- Fer un treball de manera personal
- Llegir històries, novel·les, poemes o obres de teatre
- Menjar qualche cosa bona
- Mirar el cel, els núvols o una tempesta
- Observar les altres persones
- Pensar en la gent que m'agrada
- Pensar en qualche cosa bona per al futur
- Planejar o organitzar qualche cosa
- Planejar un viatge o unes vacances
- Que em demanin ajuda o consell
- Que em diguin quant m'estimen
- Que m'alabin o em diguin que he fet una cosa bé
- Rebre missatges
- Respirar aire pur
- Riure
- Sentir la presència de Déu a la vida
- Ser conscient de ser sexualment atractiu/attractiva
- Ser popular en una reunió
- Seure al sol
- Somriure a les altres persones
- Tenir pau i tranquil·litat
- Tenir relacions sexuals
- Tenir temps lliure
- Tenir una conversa animada
- Vestir bé
- Veure animals salvatges
- Veure que a la família o a les amistats els passen coses agradables
- Veure un paisatge agradable
- Veure vells amics

Exercici 5

Tècnica de la respiració ampliada

Amb la nuca relaxada i el cap a l'eix de la columna, inspireu aire àmpliament i expireu-lo, més calent, pel nas; afluixau-vos.

Observau com puja el ventre, se separen les costelles i puguen les clavícules. Una bona respiració ha de ser integral (pulmons buits amb la finalitat de poder absorbir el màxim d'aire fresc fins que s'omplin). La majoria de les persones oblida buidar la part inferior dels pulmons i per això els residus de carbònic que s'hi acumulen no són expulsats completament.

- 1) Inspireu i després expireu pel nas i enfonsant el ventre.
- 2) Inspireu pel nas imaginant que inflau un globus situat a l'interior del cos, davall de les costelles. Què passa amb el diafragma? Baixau cap als budells fent-hi un massatge suau, i també el fetge, la melsa... El ventre s'aixeca naturalment, sense esforç voluntari.
- 3) Desinflau el globus expirant pel nas. El diafragma puja i fa un massatge al cor i als pulmons. El ventre baixa per si mateix (podeu comprovar-ho posant una mà damunt l'estómac i l'altra damunt el ventre).

Exercici 6

Senyalau la casella amb la qual estigueu d'acord

	<i>Sempre</i>	<i>Gairabé sempre</i>	<i>Qualque vegada</i>	<i>Mai</i>
1. Em sent alegre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Em sent incòmode/incòmoda amb la gent que no conec	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Em sent dependent dels altres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Em sent trist/trista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Em sent còmode/còmoda amb la gent desconeguda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Quan les coses surten malament, és per culpa meva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sent que som agradable als altres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. És bo cometre errors	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Si les coses surten bé, és gràcies als meus esforços	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Result agradable als altres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Fer allò que els altres volen és necessari per sentir-me acceptat/acceptada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Tot em surt malament	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Qüestionari adaptat de Toro, C.(23)

Exercici 7

L'autoestima

L'autoestima és un sentiment valoratiu d'un mateix, és a dir, com cadascú pensa i avalua el conjunt de trets corporals, mentals i espirituals de la seva personalitat.

És important desenvolupar una autoestima adequada, és a dir, la més realista i positiva possible; això permet a cadascú descobrir els seus recursos personals i utilitzar-los degudament, i també les seves deficiències per acceptar-les i superar-les en la mesura de les seves possibilitats.

Les bases de l'autoestima són les següents:

- Autoconcepte: imatge de si mateix i del món personal (cognitiu i sexual).
- Autoacceptació: sentiment de tenir un jo del qual un no ha d'averkonyir-se ni amagar-se.

L'autoestima és el requisit indispensable per a unes relacions interpersonals sanes. La persona va creixent i formant la seva autoestima, primer dins l'ambient familiar; després, l'escola i la societat en general influiran en el desenvolupament de la pròpia autoestima.

L'autoestima baixa està relacionada amb una distorsió del pensament (manera inadequada de pensar) per un conjunt de mecanismes:

- Sobregeneralització: a partir d'un fet aïllat es creen conclusions generals. He fracassat una vegada. Sempre fracassaré!
- Designació global: s'utilitzen termes pejoratius per descriure's un mateix, en lloc de descriure l'error concretant el moment temporal en què va succeir. Que boig que som!

Exercici 7

- Filtrat negatiu: veure les coses fixant-se només en els aspectes negatius.
- Pensament polaritzat: pensament de tot o res; es duen les coses als extrems. És blanc o negre, estàs amb mi o contra mi.
- Autoacusació: sentir-se culpable de tot, tant si s'és responsable del que ha passat com si no.
- Personalització: sentir que tot el que succeeix al voltant té a veure amb un mateix.
- Projecció: creure que els altres veuen les coses com un mateix.
- Fal·làcies de control: sentir que un no té el control sobre res (que s'és una víctima desamparada) o que té el control sobre tot.

Exercici 8

Exercici de visualització

A partir de la tècnica anterior, introduïu aquesta nova, amb la qual s'incorpora la relaxació muscular. Respirau profundament tres vegades, després centreu la vostra atenció en els peus i imaginau i sentiu com pesen i es relaxen. Expirau i relaxau-vos.

Continueu pujant: ara observeu les cames i repetiu l'exercici d'imaginar com pesen i es relaxen. Ascendiu encara més pel cos i passau pels glutis, la cintura, l'abdomen, el pit, les espatles, i també els braços i les mans, sempre respirant profundament.

A continuació, centreu tota l'atenció en el coll i després passau a la cara, la boca i el front. Inspirau, expirau i relaxau la musculatura que visualitzau. Continueu amb tot el cap, sempre respirant profundament. Finalment, observeu com pesa i es relaxa tot el cos i acabau fent tres respiracions profundes.

Exercici 9

Decàleg per millorar l'autoestima

1. Autoavaluació i acceptació intentant canviar, si és possible, una part del que no m'agrada. Autoconeixement. Confiar en mi mateix. Descobrir-ne els punts forts.
2. Control dels pensaments negatius i distorsions cognitives.
3. No exigir-me massa i donar-me premis. No al 10 en tot: no exigir-me la perfecció. No ser hipercrític amb mi mateix. Mirar-me amb amor i humor.
4. No idealitzar les altres persones ni comparar-m'hi.
5. No cercar l'aprovació de les altres persones.
6. Aprendre de les errades i tolerar i positivitzar les situacions o les coses que surten malament.
7. Afrontar els problemes de cara, sense ajornar-los però sense angoixar-se'n, practicant noves solucions o comportaments.
8. Acceptar el propi cos i cuidar-lo. Estimar-me, acariciar-me.
9. Ser autònom/ autònoma i controlar la meua vida.
10. Atenció i cures de les necessitats reals físiques pròpies, de temps, d'oci, intel·lectuals, psicològiques...

Modificat de López de los Mozos i B. Francoy.

Exercici 10

Desenvolupament de l'exposició

Diuen que els primers intents de comunicació entre els humans foren sons guturals semblants a la música. De fet, així és com els infants comencen a comunicar-se poc després d'arribar al món amb l'objectiu d'expressar emocions. A mesura que creixen i perfeccionen aquest art, s'observen dues vessants.

La primera es refereix a la comunicació a partir de donar ordres, molt freqüent en el discurs diari, especialment quan es tracta d'educar: consisteix a repetir constantment el que s'ha de fer, sense fixar-se en la persona que escolta i amb l'objectiu que els altres facin el que es considera que han de fer; això s'anomena lletania (o donar la tabarra).

La segona es refereix a la comunicació com a atracció, a partir de la simpatia i del talent i volent tornar als missatges de manera madura, pensar-los per incorporar-los a la vida diària; s'anomena encant i sempre té en compta la persona que escolta.

La comunicació amb encant no pretén transformar l'altra persona i fer-la a la imatge pròpia, sinó mostrar la màgia del que és diferent de cadascú. La lletania desperta resistències, es repeteix una vegada i una altra, de la mateixa manera que és ignorada; l'encant estableix les condicions mínimes perquè es pugui assolir una bona comunicació. La diferència principal entre ambdues vessants és que la LLETANIA pretén CONVÈNCER, mentre que amb l'ENCANT es pretén CONVERSAR

Exercici 11

Tècnica de relaxació

- Feis aquest exercici en una postura i amb roba còmodes, amb llum suau i música tranquil·la.
- Començau l'exercici fent moviments rotatoris suaus amb el cap, els peus i les mans. Respirau profundament.
- Respirau lentament i imaginau un cel blau, sense niguls. Recordau la sensació d'aire pur quan el cel és clar. Gaudiu d'aquesta sensació.
- Ara dibuixa en aquest cel un oceà immens i profund. Escoltau les suaus ones.
- Tot seguit afegiu a aquest dibuix el trenc d'alba i la sortida del Sol. Imaginau la sensació de frescor i de renovació que transmet l'albada tots i cada un dels dies de la vida.
- Gaudiu d'aquesta sensació durant una estona.
- Per acabar, visualitzau tot el conjunt i durant uns minuts gaudiu de la serenitat que sentiu quan estau totalment relaxat/relaxada.

Exercici 12

Qui fa què? (senyalau la casella que correspon a cada persona)

Tasques	Jo					
Comprar mobles						
Comprar roba						
Cosir						
Cuidar els infants						
Cuinar						
Dur els comptes						
Ecurar						
Espolsar						
Estendre						
Fer el llit						
Fer la compra						
Fer nets els banys						
Fregar						
Granar						
Parar i llevar taula						
Pintar						
Planxar						
Quedar a casa amb un malalt						
Rentar la roba						
Reparar els llums						
Reparar les aixetes						
Treure els fems						

Exercici 13

Investigar els espais personals

(senyalau la casella que correspon a cada persona)

<i>Espais personals i compartits</i>	<i>Jo</i>			
Aficions				
Anar a ballar				
Anar al cinema				
Escoltar música				
Esports				
Estudis				
Feina fora de casa				
Festes				
Llegir la premsa				
Llegir llibres				
Passejar				
Sortir a sopar				
Sortir amb amics i/o amigues				
Sortir d'excursió				
Sortir de copes				
Veure informatius a la televisió				
Veure pel·lícules a la televisió				

Exercici 14

Què reb de qui? (senyalau la casella que correspon a cada persona)

Jo reb...	de mi mateix			
Abraçades				
Ajuda				
Ànims				
Atenció				
Besades				
Bromes				
Bufetades				
Carícies				
Comprensió				
Consol				
Conversa				
Crits				
Enuig				
Frases tendres				
Informació de la vida amorosa i sexual				
Opinions				
Pessigolles				

Exercici 15

El cas d'en Jordi

En Jordi és un home d'una cinquantena d'anys que viu amb la seva dona, na Marta, els seus tres fills i na Maria, la mare de na Marta, que està malalta. Varen comprar la casa fa anys, quan els fills encara no havien nascut, i ara amb tanta de gent els ha quedat petita. L'ambient familiar és bo, encara que els costa assumir la malaltia de na Maria i cuidar-la els suposa a vegades un sobreesforç i certa tensió.

Fa molt de temps que en Jordi fa feina a la mateixa empresa, i pertany a la secció sindical. Té amics i companys amb qui es duu bé. Darrerament li costa anar a fer feina. Ara és l'encarregat de la seva secció i s'hi ha introduït maquinària nova; això li suposa més responsabilitat i més hores de feina.

Està preocupat: les hores del dia no li basten per tot allò que vol fer i sempre li queden coses pendents. De vegades s'oblida de les coses; pensa que és perquè no posa prou atenció al que li diuen. Sempre ha tingut confiança en si mateix, però ja no sap si fiar-se'n. Es demana si deu estar malalt o si realment no està preparat per a la feina que fa. Li costa dormir i, quan ho aconsegueix, es desperta a mitjan nit pensant en la feina i en la seva sogra, i pensa què passaria amb na Marta i amb els fills si es posa malalt. De vegades fins i tot li vénen ganes de plorar.

Darrerament, té mal d'estómac. Ha deixat de prendre cafè i de menjar aliments feixucs, però no millora. Cada horabaixa té mal de cap; ell ho explica com si tingués "el cap i el clotell plens"; fins i tot li costa girar bé el cap. Na Marta nota que en Jordi està de mal humor i no pareix content: ahir ell va discutir a crits amb un conductor perquè el va

Exercici 15

obligar a frenar bruscament. Ella li diu que demani cita amb el metge, però li respon que no té temps d'anar-hi, que són coses de l'edat i que quan era més jove això no li passava.

Questions:

1. Podria ser real la història d'en Jordi?
2. Quines manifestacions físiques i emocionals apareixen?
3. Quines manifestacions cognitives i de comportament apareixen?

Exercici 16

Els passos per elaborar el projecte⁽²⁸⁾

1. Plantejar la meta clara i concreta, que ha de ser sincera, personal, realista, divisible (passos) i mesurable. Seguint l'exemple: superar la timidesa / fer esport.
2. Tasques que s'han de realitzar per aconseguir la meta.
3. Organitzar les tasques en l'ordre en què s'han de fer, començant per la més fàcil fins a la més difícil.
4. Posar en marxa les tasques.
5. Avaluació realista dels assoliments.

Exemple:

1. Meta: superar la timidesa.
2. Tasques per aconseguir-ho:
 - Saludar gent que conegueu.
 - Unir-se a grups de companys durant el temps d'esplai.
 - Iniciar converses amb els companys.
 - Fer preguntes al professor.
 - Iniciar converses amb desconeguts.
3. Organització de les tasques (començar per les més fàcils i avançar cap a les més difícils).

1. Saludar gent que conegueu

2. Unir-se a grups de companys durant el temps lliure

3. Iniciar converses amb els companys

4. Fer preguntes al professor

5. Iniciar converses amb desconeguts

Exercici 17

Tècnica de relaxació

- Pas 1: Preparació: cercau un lloc tranquil on no us molestin i creau un ambient silenciós i amb llum suau. Adoptau una postura còmoda.
- Pas 2: Instaauració de tranquil·litat: començau l'exercici pensant que realment estau tranquils. Pronunciau mentalment aquestes paraules "em sent tranquil/ tranquil·la" i interioritzau-les. Això vol dir que a mesura que les aneu pronunciant heu de començar a sentir-vos millor, més assossegats, i esdevindran de simples paraules a un estat d'ànim.
- Pas 3: Fase de feixuguesa: a continuació heu de pensar les paraules clau "les meves cames són feixugues". A mesura que les aneu repetint i assimilant es transformaran en una sensació real de feixuguesa. Heu de fer aquest exercici amb totes les parts del cos, començant per la part inferior i anant en sentit ascendent. Heu de tenir una sensació real de feixuguesa de tot el cos.
- Pas 4: Fase de calor: en aquesta fase les paraules clau són "la meva cama dreta és calenta". Feis aquest procés amb totes les parts del cos i en ordre ascendent.
- Pas 5: Fase de regulació cardíaca: es pretén regular el ritme cardíac a partir de les paraules "el meu cor segueix un ritme constant i vigorós".

Exercici 17

Pas 6: Fase de regulació respiratòria: ara les paraules clau són “la meva respiració és tranquil·la”. Respirau com us véngui de gust mentre repetiu aquestes paraules. No passeu a la fase següent si la respiració no duu un ritme tranquil i natural.

Pas 7: Fase de regulació de les vísceres abdominals: les paraules clau són “la meva panxa irradia calor”. Repetiu-les fins que es converteixin en una sensació corporal real.

Pas 8: Fase de regulació cefàlica: les paraules clau són “tenc una frescor agradable al front”. Repetiu-les verbalment fins aconseguir tenir aquesta sensació; quan ho hagueu aconseguit, l'exercici haurà acabat.

Us aconsellem que faceu una integració progressiva a l'estat normal.

Exercici 18

Les relacions interpersonals

Les persones humanes en soledat no existeixen, ja que les relacions són necessàries per cobrir les necessitats bàsiques. Una relació es produeix quan hi ha una motivació comuna, un desig, un projecte i un interès. A més, hi ha d'haver una predisposició a l'èxit de la relació. Les relacions depenen de la nostra capacitat per desenvolupar tot el nostre potencial humà; per tant, necessitem conèixer, expressar, escoltar, entendre i respectar l'altra persona. El límit de tota relació es troba en la imposició d'una part sobre l'altra.

La comunicació és l'eina que utilitzam en les nostres relacions, ja sigui verbal o no verbal; però per aprofundir en les relacions cal tenir en compte els aspectes següents:

1. Donar i rebre. Reforçar: es tracta de dir coses agradables i positives triant el moment adequat i amb sinceritat. També fa referència a com rebem les coses dels altres, de manera que les acceptam per poder entendre com ens veuen. Reforçar consisteix a valorar l'altra persona pel que fa bé, el que ens agrada, el que ens provoca satisfacció i, sobretot, el que volem que repeteixi, ja que aquest és l'objectiu del reforç.
2. Demanar i fer favors. Plantejar opinions: durant les nostres relacions es donen múltiples situacions en què hem de demanar favors, ja que així és com donam a entendre als altres les nostres necessitats. És important que formulem la nostra petició de manera clara, amable i considerada, i entenent que l'altra persona sempre té dret a dir que no.⁽²⁹⁾

Exercici 19

Proposta d'avaluació de resultats

Us agraïrem que contesteu aquest qüestionari anònim, que servirà per valorar la qualitat de les sessions i millorar-les.

1. Creus que les sessions han estat útils? Gens Poc Prou Molt
2. Han estat aprofitables els continguts treballats? Gens Poc Prou Molt
3. Ha estat clar i fàcil d'entendre el llenguatge que s'ha utilitzat? Gens Poc Prou Molt
4. Ha ajudat el material utilitzat a entendre millor el contingut de les sessions? Gens Poc Prou Molt
5. Ha estat adequat el nombre de sessions? Gens Poc Prou Molt
6. Canviariéu cap aspecte de les sessions? Sí Quin?
.....
.....
 No N/C

7. Què destacaríeu com a més interessant i positiu de tot el que hem comentat durant aquestes setmanes?
.....
.....
.....

8. Recomanariéu aquest taller a alguna persona amiga? No Sí Sí, i amb gran interès

9. Què li diríeu?
.....
.....
.....
.....
.....



**Govern
de les Illes Balears**

Atenció Primària de Mallorca