

Protocol d'educació  
per a la salut:

# **l'estrès**

*Un espai per a la  
reflexió compartida*

GOVERN  
de les ILLES  
BALEARS

[www.illesbalears.cat](http://www.illesbalears.cat)

Conselleria de  
Salut i Consum

Protocol d'educació  
per a la salut:

# **l'estrès**



**Edició:**

Gerència d'Atenció Primària de Mallorca

**Autoria:**

**Maria Antònia Font Oliver.** Infermera. Gabinet Tècnic de la Gerència d'Atenció Primària de Mallorca. Servei de Salut de les Illes Balears. Conselleria de Salut i Consum.

**Mercè Gomila Mas.** Infermera. Centre de Salut Son Pisà. Gerència d'Atenció Primària de Mallorca. Servei de Salut de les Illes Balears. Conselleria de Salut i Consum.

**Maria del Carme Vidal Mangas.** Infermera. Centre de Salut Xaloc. Gerència d'Atenció Primària de Mallorca. Servei de Salut de les Illes Balears. Conselleria de Salut i Consum.

**Teresa Estrades Llinàs.** Metgessa de família. Centre de Salut Son Serra - la Vileta. Gerència d'Atenció Primària de Mallorca. Servei de Salut de les Illes Balears. Conselleria de Salut i Consum.

**Isabel Salvador Sánchez.** Psicòloga clínica. Unitat de Salut Mental Infantojuvenil. Gerència d'Atenció Primària de Mallorca. Servei de Salut de les Illes Balears. Conselleria de Salut i Consum.

Les autores d'aquest document són membres del grup de formadors i assessors en promoció i educació per a la salut de la Gerència d'Atenció Primària de Mallorca.

**Revisió:**

**Eugenia Carandell Jäger.** Metgessa de família. Gabinet Tècnic de la Gerència d'Atenció Primària de Mallorca. Servei de Salut de les Illes Balears. Conselleria de Salut i Consum.

**Maria Clara Vidal Thomàs.** Infermera. Gabinet Tècnic de la Gerència d'Atenció Primària de Mallorca. Servei de Salut de les Illes Balears. Conselleria de Salut i Consum.

**Maria Magdalena Ribot Cabrer.** Subdirectora d'Infermeria. Gerència d'Atenció Primària de Mallorca. Servei de Salut de les Illes Balears. Conselleria de Salut i Consum.

**Maria Concepció Bardolet i Casas.** Psiquiatra (Hospital Universitari Son Dureta). Coordinadora de la Unitat de Salut Mental Son Pisà. Gerència d'Atenció Primària de Mallorca. Servei de Salut de les Illes Balears. Conselleria de Salut i Consum.

**Neus Salas Valero.** Infermera. Centre de Salut Manacor. Membre del grup de formadors de formadors i assessors en educació per a la salut de la Gerència d'Atenció Primària de Mallorca. Gerència d'Atenció Primària de Mallorca. Servei de Salut de les Illes Balears. Conselleria de Salut i Consum.

**Revisió lingüística:**

**Bartomeu Riera Rodríguez.** Assessor lingüístic. Serveis Centrals. Servei de Salut de les Illes Balears. Conselleria de Salut i Consum.

**Disseny i maquetació:**

Toni Mora (osloestudi)

**Impressió:**

Gráficas Terrasa

DL: PM-990-2010

ISBN: 978-84-693-3601-4

Protocol d'educació  
per a la salut:

# l'estrès

*Un espai per a la  
reflexió compartida*



## Taula de continguts

Presentació .....	6
<b>I. Introducció .....</b>	<b>7</b>
<b>II. Generalitats .....</b>	<b>9</b>
A) Concepte d'estrès .....	9
B) Control de l'estrès .....	10
<b>III. Anàlisi de la situació .....</b>	<b>11</b>
<b>IV. Població diana .....</b>	<b>12</b>
<b>V. Intervencions en educació per a la salut .....</b>	<b>12</b>
A) Consell/informació .....	13
B) Educació individual .....	15
C) Educació grupal .....	22
D) Promoció de la salut .....	31
<b>VI. Avaluació .....</b>	<b>32</b>
<b>VII. Bibliografia .....</b>	<b>33</b>
<b>VIII. Annex: Guió d'observació i avaluació de l'estructura del taller .....</b>	<b>35</b>



## Presentació

L'atenció primària de salut preveu l'atenció sanitària no solament pel que fa a les activitats assistencials diagnòstiques i terapèutiques dels processos aguts i crònics, sinó també aquelles altres de promoció de la salut, educació sanitària i prevenció de les malalties.

Tal com mostra la recentment publicada *Enquesta de salut de les Illes Balears*, a la nostra comunitat al voltant d'una quarta part de la població assegura que se sent en risc de patir un trastorn mental.

En el primer nivell assistencial, els professionals ofereixen un abordatge multidisciplinari per resoldre la gran majoria dels problemes de salut de la ciutadania i també els que deriven de l'estil de vida –com és el cas de l'estrès–, i ho fa atenent-ne tant els aspectes biològics com els psíquics i els socials. Tots aquests aspectes detallats determinen la percepció de salut de la ciutadania i, per tant, tenen una importància cabdal en l'atenció primària.

Amb PROTOCOL D'EDUCACIÓ PER A LA SALUT: L'ESTRÈS, que teniu a les vostres mans, oferim suport formatiu als professionals del primer nivell assistencial per tal d'ajudar les persones que detecten patir situacions d'estrès a controlar-lo de manera eficaç. La Gerència d'Atenció Primària de Mallorca persegueix d'aquesta manera que les persones siguin cada vegada més responsables de la seva salut una vegada que disposin de mitjans i de formació per afrontar situacions com la de l'estrès.

Estam convençuts que aquest document resultarà ben profitós per a l'atenció dels nostres pacients.

Atanasio García Pineda  
Director gerent d'Atenció Primària de Mallorca

## 1. Introducció

En l'atenció primària de salut, moltes de les demandes dels pacients estan relacionades amb l'estrès i l'ansietat i amb la relació d'aquests amb el nivell de salut i la qualitat de vida, ja que presenten manifestacions i/o símptomes inespecífics o poc definits que plantegen la idea d'una etiologia psicosocial sense patologia de salut mental i que moltes vegades denominam *estrès*.<sup>(1)</sup>

Tot i que resulta molt difícil trobar xifres que determinin la quantitat de persones a qui s'ha diagnosticat estrès a les Illes Balears atès que no existeix com a tal diagnòstic a cap de les codificacions que s'empren habitualment en el nostre medi (CIE-9, NANDA), es pot assumir una certa superposició amb el diagnòstic d'ansietat del CIE-9; en canvi, resulta més difícil fer aquesta afirmació en el cas dels diagnòstics de la NANDA emprats en la infermeria, ja que el diagnòstic d'estrès es podria superposar a uns altres, que poden ser de relacions, valors, elecció.

Cal proposar un abordatge d'aquest problema de salut a causa de la relació directa que té amb la reducció de la qualitat de vida de les persones,<sup>(1)</sup> amb la prescripció i el consum de tranquil·litzants i amb la iatrogènia que suposa (deteriorament de la memòria, addicció i augment del risc de caigudes i fractures).<sup>(2)</sup>

Segons dades de l'Enquesta de salut de les Illes Balears (ESIB 07), el consum de tranquil·litzants ha augmentat en els darrers anys a la nostra comunitat. Segons l'Enquesta de 2001, el consum de tranquil·litzants durant les darreres dues setmanes fou del 10,1 %; l'any 2007, aquest consum va ser del 16,5 %, xifra que superarà la mitjana estatal, que se situà en el 14,8 %.<sup>(3)</sup>

Altres comunitats autònomes han desenvolupat experiències d'èxit en l'abordatge d'aquest problema a partir de la metodologia d'educació per a la salut, tenint en compte que l'estrès –com altres problemes de salut que afecten la nostra societat– està condicionat pel sistema actual d'hàbits i d'estils de vida.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix *estil de vida* com la manera general de viure basada en la interacció entre les condicions de vida, els patrons personals de comportament i les situacions específiques de la vida de les persones i de les comunitats. Així mateix, recomana el model de promoció i educació per a la salut amb la finalitat d'ajudar les persones a fer eleccions encertades en el seu estil de vida i desenvolupar autocures per aconseguir més control sobre la seva salut.<sup>(1)</sup>

Des de la creació dels centres de salut i l'adopció de la proposta de l'OMS pel que fa a la metodologia de treball, la participació ciutadana en les cures de la seva pròpia salut integral és una peça clau d'aquest model. Així doncs, la promoció de la salut i la intervenció comunitària són dos dels pilars assistencials en l'atenció primària.<sup>(4)</sup>

Partim, doncs, d'aquests dos principis bàsics per elaborar un protocol d'educació per a la salut per controlar l'estrès que sigui adient per aplicar-lo, tant individualment com en grups, a partir d'un consell breu o d'una intervenció més avançada. La finalitat de totes les intervencions en educació per a la salut és la mateixa, ja que facilita el desenvolupament del potencial personal i social de les persones i l'afrontament de manera activa dels reptes de l'ambient.

Sabem que hi ha poca diferència d'eficàcia entre l'educació per a la salut individual o l'educació en grups i que cadascuna té avantatges i inconvenients quant a la disponibilitat de les persones a l'hora de participar en una o en l'altra. Però és important remarcar que l'educació grupal permet economitzar personal i temps i afavoreix l'intercanvi d'experiències entre les persones integrants del grup.<sup>(5)</sup> Així i tot, triar una opció o l'altra ho decideix qui hi participa.

El marc teòric d'aquesta intervenció està format per la teoria de l'aprenentatge significatiu i pel model de promoció i educació per a la salut. La primera parteix dels coneixements previs de la persona i permet la comprensió i l'aplicació en situacions reals d'allò que s'ha après. Es basa en el principi que la informació per si mateixa no genera canvis de comportament i que cal acompanyar-la d'una capacitat per mitjà de mètodes interactius d'entrenament en les habilitats personals i socials, atès que l'aprenentatge no es compon només de representacions personals, sinó que hi intervenen igualment l'activitat social i l'experiència compartida.<sup>(6)</sup>

Pel que fa al model de promoció i educació per a la salut, parteix del principi que per generar canvis saludables en l'estil de vida de les persones cal capacitar-les perquè adquireixin més control sobre els factors determinants de la seva salut a partir de la millora en les àrees personals (coneixements, habilitats i emocions) i en els factors del seu entorn pròxim i social.

Aquest protocol està emmarcat en l'Estratègia de salut mental del Sistema Nacional de Salut, concretament en la línia estratègica de la promoció de la salut i la prevenció de les malalties mentals, a causa de la relació directa que hi ha entre aquesta intervenció i la reducció dels costos socials i econòmics.<sup>(7)</sup> Surt a llum amb l'objectiu de ser una eina útil per als professionals de la salut que treballen en l'atenció primària per millorar la salut mental dels ciutadans en general que manifesten o en els quals es detecten dificultats per controlar l'estrès.

Consideram oportú remarcar la importància dels contes que hem incorporat en aquest document com a material per a la reflexió personal: tenen la funció de facilitar a les persones la comprensió dels fets sense viure'ls directament, sinó a partir d'una clara representació simbòlica interior del succés. A més, un conte, una faula o una anècdota tenen la capacitat de ser cent vegades més recordats que mil explicacions teòriques.<sup>(8)</sup>

## II. Generalitats

### A) Concepte d'estrès

L'estrès és una reacció fisiològica normal i sana útil per afrontar els reptes de la vida. És una resposta adaptada que produeix al nostre organisme una tensió física, psíquica i de comportament i ens prepara per a l'acció.<sup>(9)</sup>

A l'àmbit de les ciències de la salut, és prou demostrada la influència del medi extern sobre l'intern, de manera que l'extern pot ser el causant de múltiples perturbacions en l'intern. És per això que els organismes més evolucionats estan proveïts d'un complex conjunt de sistemes fisiològics amb l'objectiu d'esmortir els efectes nocius. La resposta adaptativa d'aquesta amenaça seria l'estrès, entès com a lluita o com a fugida.

Les dificultats es presenten quan la persona no pot afrontar la situació estressant o fugir-ne o quan no aconseguix resoldre-la: en aquest moment començam a parlar dels factors psicològics de l'estrès.



#### 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 dona l'instint– que no és moment de llepar-se les ferides ni de lamentar-se de la mala sort: és temps de fugir.<sup>(10)</sup>

A l'àmbit de la física, *estrès* significa 'pressió': quan damunt un cos es col·loca un pes, aquest exerceix una pressió sobre aquell. El cos resisteix la pressió si és assequible a la seva capacitat de resistència; si s'augmenta progressivament la pressió, s'observa que comença a resistir-se, de manera que si es continua incrementant el pes, el cos es romprà: el pes haurà estat superior a la capacitat de resistència del cos.<sup>(9)</sup>

Es podria equiparar *pressió* a *tensió*. No podem oblidar que vivim en una societat que pretén que tot sigui fàcil, instantani, sense temps per pensar o decidir. Per tant, sense pressió o tensió que faci qüestionar què passa ni l'estil de vida que duim no ens plantejaríem cercar noves maneres per abordar les situacions per tal de canviar-les millorant-les.

L'estrès és una reacció normal, necessària per a la vida; però cal que aprenguem a detectar el nivell i el control de l'estrès que ens aporta vitalitat i el nivell que ens aboca als símptomes i a la malaltia.<sup>(9)</sup>

Així doncs, es poden definir dos tipus d'estrès:

- *Positiu*: ens permet desenvolupar les nostres capacitats, aprendre'n de noves i aconseguir les nostres metes.
- *Negatiu*: sorgeix sense que hi hagi reptes o bé dura molt de temps després de l'exposició a la situació estressant i/o no ens ajuda a viure millor, sinó que ens perjudica.

L'estrès pot produir trastorns psíquics i físics que es poden agrupar amb manifestacions cognitives, emocionals, físiques i del comportament que poden afectar la nostra qualitat de vida.<sup>(11)</sup> En la dècada dels anys 40, Hans Selye argumentà que alguns trastorns físics —com l'asma, la hipertensió arterial, la migranya, etc.— són manifestacions físiques d'una tensió psicològica excessiva.<sup>(9)</sup> Actualment, se sap que les causes d'aquests trastorns són multifactorials, per la qual cosa l'estrès podria ser considerat un cofactor de malaltia més que no una causa.<sup>(12)</sup>

L'estrès pot tenir les manifestacions següents:

- *Cognitives*: dificultat per concentrar-se, pensaments relacionats amb una autoestima baixa (“No puc”, “No servesc”, “No m’ho merec”), preocupacions sobre el futur, temors, dificultat per recordar.
- *Emocionals*: irritabilitat, ansietat, preocupació, tristesa, depressió, estats d'ànim canviants.
- *Físiques*: tensions musculars, sudoració, tremolors, sensació de boca seca, cansament, pèrdua de la gana, augment de la freqüència urinària, diarrea, mal de cap, problemes per dormir, major susceptibilitat a les malalties, atès que l'estrès prolongat disminueix la capacitat de resposta del sistema immunològic.
- *Del comportament*: augment del consum d'alcohol, de tabac i/o d'altres substàncies tòxiques, impulsivitat, tendència als accidents, plors sense causa, tendència a ajornar les tasques quotidianes.

Les fonts productores d'estrès poden provenir de l'entorn sociocultural, de les característiques individuals de cada persona, de l'etapa de la vida o de la situació específica del subjecte i del tipus d'estímul estressant i les seves característiques. Allò que estableix la diferència entre una persona i una altra sotmeses als mateixos estímuls és com percep cadascuna l'estímul concret. Tot i que es podria dir que hi ha circumstàncies a la vida que afecten tothom de manera semblant —la mort d'una persona estimada, un divorci o una separació, un canvi de domicili, fins i tot el naixement d'un fill—,<sup>(13)</sup> també podem afirmar que les persones que disposen de més recursos psicosocials estan més preparades per fer front als reptes i a les complexitats de la vida i per interactuar amb més èxit amb l'entorn social.<sup>(11)</sup>



### 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”. Aterroritzat, 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 passà el que passàs, i així ho va fer. I, en ficar el cap dins l'aigua, “aquell lleó” va desaparèixer!<sup>(10)</sup>

## B) Control de l'estrès

El control de l'estrès forma part de l'estratègia que l'OMS va posar en marxa l'any 1993 amb el nom *Iniciativa internacional per a l'educació en habilitats per a la vida a les escoles*. Es tracta de deu habilitats psicosocials formulades per ser promogudes a l'àmbit escolar amb la finalitat que infants i joves puguin adquirir competències psicosocials per afrontar en salut els reptes de la vida diària.<sup>(11)(14)</sup>

Avui en dia, l'enfocament de l'adquisició d'habilitats per a una vida saludable forma part del contingut de tots els programes de promoció i educació per a la salut, independentment del grup de població a qui vagin dirigits.

Les deu habilitats per a la vida proposades són aquestes: 1) autoconeixement, 2) empatia, 3) comunicació assertiva, 4) relacions interpersonals, 5) presa de decisions, 6) solució de problemes i conflictes, 7) pensament creatiu, 8) pensament crític, 9) control d'emocions i sentiments, i 10) control de tensions i de l'estrès.

En línies generals, l'entrenament en el control de l'estrès ha de respondre a les necessitats educatives detectades, que es poden agrupar així:

- *Estrès personal*: ajudar a diferenciar les respostes de tensió i/o ansietat positives de les d'una acumulació excessiva, i analitzar-ne les causes. Cal saber respondre si l'estrès és degut a un esdeveniment concret que la persona està vivint o si té més a veure amb com és aquesta persona.
- *Com es pot controlar*: ajudar a saber com es pot controlar l'estrès i a desenvolupar habilitats per utilitzar tècniques concretes.
- *Pla personal*: elaborar un pla per controlar millor l'estrès depenent de les necessitats i de la situació personal de cada persona, i aplicar-l'hi.<sup>(15)</sup>

## III. Anàlisi de la situació

A l'hora de planificar una intervenció en educació per a la salut cal conèixer les necessitats de la població que s'ha d'atendre. És necessari analitzar els factors personals i socials que influeixen en els comportaments de les persones;<sup>(15)</sup> per tant, la informació que tot seguit detallam fa referència als patrons de comportament més freqüents relacionats amb l'estrès.

Atès que els problemes de salut principals que afecten la societat estan condicionats pels estils de vida de les persones, les condicions en què viuen i treballen poden provocar un gran impacte sobre la seva salut. La rapidesa en els canvis de valors, de rols, etc., comporta no saber resoldre o afrontar situacions quotidianes i, per tant, gran confusió i conflictes en el dia a dia. Sovint, els adults esperen una normalitat que té a veure amb alguns dels paràmetres (experiències, valors, models...) viscuts en la infància, però que difícilment tenen valor en la nostra societat tecnificada i científica, a més del xoc que provoca la normalitat que ens mostren els mitjans de comunicació en referència als models socioculturals actuals.<sup>(16)</sup>

Les necessitats de les persones van més enllà de les meres condicions materials: sentir-se valorades i estimades, útils i necessitades, que tenen el suport d'un entorn proper (la família i les amistats) i social (mantenir un nivell de control sobre un treball —que, si és valuós, molt millor—, un oci satisfactori...). Tenint això en compte, aconseguir manejar-se entre el món personal —sentiments, emocions, coneixements, comportaments— i l'exterior —relacions afectives i socials— no resulta una tasca fàcil per a una gran part de la gent.

Els recursos personals i les habilitats interpersonals i/o de relacions són factors importants per aconseguir un bon control de l'estrès.

Per tant, el patró de relacions i com aquestes s'estructuren; la valoració de la diversitat i de la pluralitat; assumir les altres persones amb els seus punts de vista; relacionar-se a partir d'allò que les altres persones pensen, senten o fan i no de l'atribució que els feim ni del significat que per a nosaltres tenen els fets o les situacions que elles viuen, tot això pot afavorir una millor adaptació a l'estrès.<sup>(1)</sup>

Les persones amb una bona autoestima, amb autoconeixement i confiança en elles mateixes i que són crítiques amb la pressió social per desenvolupar estils de vida estressants poden tenir menys possibilitats de mantenir respostes problemàtiques d'ansietat.<sup>(1)</sup>

En una situació d'estrès és molt normal que s'activi el sistema neurològic: el sistema simpàtic provoca un augment de la freqüència cardíaca, es tensen els músculs o se'ns altera la respiració. Pot passar que, quan les persones perceben aquests senyals, interpretin que qualche cosa dolenta els passarà, i per això ho viuen i ho senten com una amenaça. Hi ha persones que tenen una facilitat enorme per activar el sistema simpàtic i fins i tot per tenir-lo activat crònicament. Diversos estudis en aquest camp demostren que certes conductes es produeixen durant períodes d'estrès; així doncs, és freqüent que algunes persones augmentin el consum de tabac si són fumadores o bé d'alcohol, que prenguin pastilles tranquil·litzants, que incrementin la ingestió de menjar...<sup>(17)</sup>

Les persones que no se senten desbordades per l'estrès solen activar el sistema simpàtic quan és necessari i el desactiven quan no ho és: l'activen quan han d'afrontar un problema, una tasca o una activitat que els exigeix estar estimulats, i la inactiven quan necessiten descansar, dormir o recrear-se plàcidament en els plaers de la vida i de l'oci.<sup>(10)</sup>

En definitiva, els aspectes psicosocials, inherents a cada persona, poden ser determinants per afrontar l'estrès de manera eficaç o no.<sup>(1)</sup>

## IV. Població diana

Les persones candidates a participar són les que, havent acudit a les consultes de l'atenció primària, manifestin algun trastorn físic i psíquic relacionat amb l'ansietat, la tensió o l'estrès, o bé que es trobin en situacions vitals suggerents d'estrès (vegeu més amunt "Concepte d'estrès"), i que demostrin interès i voluntat de canviar per millorar la seva situació. En queden excloses les persones que estan en estudi per a diagnòstic o reben tractament per a aquest problema en una unitat de salut mental.

## V. Intervencions en educació per a la salut

A l'atenció primària de salut podem oferir quatre tipus d'intervencions en educació per a la salut per controlar l'estrès en particular i millorar l'estil de vida en general:

- A) *Consell/informació*: és una intervenció breu que es dirigeix a qualsevol persona aprofitant una consulta professional de demanda o una de programada.
- B) *Educació individual*: sèrie organitzada de consultes educatives programades i pactades entre un professional i un usuari. En aquest protocol hem dissenyat sis consultes.
- C) *Educació en grup*: és una sèrie de sessions programades dirigides a un grup de persones per tal de millorar-ne les capacitats per abordar determinats problemes o temes de salut. En aquest protocol hem dissenyat sis sessions.
- D) *Promoció de la salut*: aborda les capacitats de les persones però també del seu entorn social, que influeix en la seva salut, a més de l'educació per a la salut.<sup>(15)</sup>

El contingut de cadascuna d'aquestes intervencions va en la línia d'aprofundir en menor o major grau en els continguts psicosocials per al desenvolupament personal. El plantejament educatiu és el que es detalla en les guies d'educació per a la salut editades per l'Institut de Salut Pública de Navarra,<sup>(15)</sup> que es fonamenta en l'estratègia de promoció i educació per a la salut de l'OMS. Es tracta del foment i de l'aprenentatge de recursos i d'habilitats personals i socials per afrontar la vida.

L'objectiu general de totes les intervencions ha de ser capacitar les persones per al desenvolupament personal i social per tal que adquireixin habilitat en el control de l'estrès i fomentant el desig de canvi.



### 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.<sup>(18)</sup>

### A) Consell/informació

El consell sobre l'estrès aplicat en el transcurs d'una intervenció breu consisteix en una informació personalitzada sobre els beneficis d'una vida tranquil·la i controlada comparant-los amb els riscos d'una tensió mantinguda. Aquesta informació ha d'anar acompanyada d'una proposta de canvi.

La intervenció breu és molt adient per ser desenvolupada a les consultes d'atenció primària aprofitant una consulta que no té per què ser específicament d'aquest tema, ja que cal poc temps per fer-la (de 3 a 5 minuts) i ha demostrat que és molt efectiva si se segueix la metodologia.<sup>(15)</sup>



## 1. Objectiu

Animar les persones a desenvolupar un canvi saludable en l'estil de vida reforçant els elements positius.

## 2. Etapes i metodologia del consell breu

a) Es demana a l'usuari sobre el seu estil de vida i es registra la informació:

1. En la situació de l'usuari es poden acumular tensions: *Com us trobau?*
2. Registre en la història clínica.

b) Se li aconsella un canvi → informació + motivació:

Saber identificar la influència de l'estrès en la forma de viure de l'usuari pot millorar la seva salut: *Heu pensat en aquesta possibilitat?*

En el treball d'educació per a la salut, els professionals educadors han d'adquirir coneixements, habilitats i actituds adients per acompanyar la persona o el grup en el seu procés de desenvolupament personal. Per tant, la informació que detallam en el paràgraf següent és necessària per fer qualsevol intervenció en educació per a la salut, ja sigui en forma de consell breu, d'educació individual o d'educació en grup.<sup>(15)</sup>

El consell és més eficaç si la informació i la motivació compleixen algunes característiques que tenen a veure amb alguns principis bàsics de la comunicació en el camp de la salut des de la visió positiva i, per tant, deixant de banda les pretensions de persuasió i homogeneïtzació.<sup>(18)</sup>

### Característiques d'una informació eficient:

- Exactitud, veracitat i adequació a l'evidència científica del moment.
- Flexibilitat d'acord amb els canvis en les *veritats científiques*, resultat de les investigacions que desenvolupen al llarg dels anys. Per exemple, una mica d'estrès no és perjudicial...
- Expressada de manera pràctica, centrada en els beneficis i en la utilitat de treballar aquesta habilitat.
- Centrada en l'usuari, en els seus coneixements previs, en el nivell sociocultural, en la situació, en les necessitats, en les decisions...
- Bidireccional, participada, verificant-ne la claredat i la comprensió.
- Biopsicosocial.

### Característiques de la motivació

- Proposta de canvi concret i personalitzat.
- Es tracta d'una orientació –més que no una prescripció– feta des de l'interès pel pacient o usuari.
- Motivació positiva: valorar, animar i reforçar.

La informació o el consell són més eficaços si es desenvolupen en un marc de relació de respecte, acceptació i empatia envers l'usuari i establint-hi un procés de comunicació escoltant-lo i emetent missatges verbals i no verbals suggerents d'animar-lo i convidar-lo a intentar fer un canvi.

Això permet que l'usuari mogui els seus propis recursos i prengui les seves decisions. Cal la participació activa de qui aprèn i un rol professional d'ajuda, suport, facilitador –més que un rol diagnòstic, terapèutic, prescriptiu o directiu–, sempre dins l'estil personal de cada professional.<sup>(15)</sup>

Una eina bàsica per al rol d'ajuda és la comunicació. Hi ha almenys dos elements bàsics en el procés de comunicació:

- *Recollir missatges*: escolta, recepció i comprensió de la situació de l'usuari, de les necessitats, de les demandes, dels interessos, de les emocions...
- *Emetre missatges*: aportar-li la informació que necessiti, connectant-hi.

Una clau important que cal tenir en compte en l'emissió del missatge és que ha de complir els tres requisits bàsics de l'emissió eficient:

- Va dirigit a *una* sola persona concreta: és personalitzat; la precisió és un suport per a la claredat i la qualitat del producte.
- Té *una* sola proposta concreta de canvi: no pretén atabalar la persona; per tant, el missatge ha d'incloure la proposta de canvi d'un sol comportament (a més, ha de resultar raonable i aplicable). Permet que la persona identifiqui amb claredat què se li proposa; a més, ha de ser coherent en el procés natural d'aprenentatge de les persones (aprenen pas a pas, de manera gradual i madurant les situacions; no s'aprèn a salts, sinó en petits passos).
- Proposa *múltiples* beneficis: es tracta que la persona s'adoni que té molt a guanyar amb el comportament proposat. Aquí és on pren importància la capacitat de la persona educadora de transmetre aquests beneficis, ja que cal una bona dosi d'humor, de creativitat i d'habilitats en llenguatge sensual (aquell que entra a través de tots els sentits) per transmetre els beneficis no solament amb paraules, sinó amb imatges, música, gestos. El vertader repte és que els beneficis se sentin emocionalment i no solament a través de l'orella.<sup>(18)</sup>

c) S'entrega el fullet corresponent: *En aquest fullet trobareu informació que us pot ser útil sobre l'estrès i com afrontar-lo. Us anim a llegir-lo i a dir-nos què n'opinau.*

A causa de la brevetat del consell, entregar un fullet –o un altre tipus de material– facilita que augmenti el temps de contacte entre la informació i l'usuari. Això permet reduir la pèrdua d'informació que es produeix en el missatge i afavoreix l'elevació de la corba estàndard de l'oblit.

d) Es dona ajuda, si en cal: *Si necessitau qualche cosa més, comptau amb mi. A més, si voleu aprofundir sobre el control de l'estrès, podem oferir-vos ajuda individual o en grup.*

Si l'usuari sent la necessitat de canviar, s'ho ha pensat, té recursos, etc., un consell pot menar-lo a fer el canvi. En altres ocasions cal oferir-li ajuda i ampliar les activitats informatives i educatives: educació individual intensiva o grupal.

## B) Educació individual

És una intervenció programada i planificada que es duu a terme individualment i durant una sèrie de consultes successives en què es treballen els objectius i els continguts educatius de manera personalitzada, centrant-se en els problemes i en les necessitats específiques de cada usuari. En aquest protocol hem dissenyat 6 consultes d'una durada que oscil·la entre 10 i 20 minuts.

## 1. Objectius

- Expressar, reorganitzar i compartir coneixements, experiències i actituds amb relació a l'estrès.
- Anàlitzar les possibles fonts de l'estrès.
- Identificar les manifestacions de l'estrès i analitzar els comportaments que desencadena.
- Elaborar un pla personal per controlar l'estrès.
- Aprendre a descarregar la tensió física practicant habilitats en tècniques de relaxació.

## 2. Sessions

### a) Primera sessió

#### 1) Presentacions i inicis i presentació de l'estructura de les sessions

Una vegada que hagueu duit a terme la captació i fet les salutacions inicials, heu de presentar el programa de sessions i la proposta de la intervenció a partir d'un contracte formatiu per garantir la implicació d'ambdues parts i assolir els objectius.

#### 2) Identificar les fonts de la tensió. Concepte d'estrès. Exposició participada

En aquesta primera sessió és important introduir-se en el tema a partir de la identificació de les fonts de l'estrès en el dia a dia. Quines situacions produeixen tensió a l'usuari? Com sent aquesta tensió? Heu d'ajudar-lo a diferenciar els símptomes físics dels emocionals i, a partir de les manifestacions, heu de construir el concepte d'estrès fent un recorregut sobre aquest concepte i les seves manifestacions (vegeu més amunt "Concepte d'estrès").

És important que tota la informació que doneu sigui de manera participada, introduint-hi preguntes que promoguin l'autoreflexió. Per exemple: *Què pensau que és l'estrès? Pensau que us perjudica? Des de quan notau aquesta tensió?*

#### 3) Tècnica de relaxació

En acabar cada sessió podeu practicar amb l'usuari una tècnica de relaxació perquè la pugui aplicar a casa.



#### 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.<sup>(19)</sup> 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...

#### 4) Proposta per a la reflexió a casa

Proposau a l'usuari que faci una llista dels símptomes emocionals i físics de l'estrès i que practiqui diàriament la tècnica de relaxació. Demanau-li que anoti els símptomes ordenats de major intensitat a menor, si és possible.

Una vegada que l'usuari ha identificat l'estrès i les diferències entre l'estrès que facilita les tasques i el que produeix disfuncions, la proposta és que pensi durant la setmana i que amplii i identifiqui els símptomes. Un element que el pot ajudar en aquesta reflexió és que li faciliteu un conte (per exemple, el conte del lleó i la zebra, que apareix més amunt).

Heu d'acabar la sessió acordant la data i l'hora per a la següent.

### b) Segona sessió

#### 1) Salutacions inicials

Iniciau la segona sessió saludant l'usuari i demanau-li com s'ha trobat i què recorda més d'allò de què vàreu parlar en la sessió anterior.

Recolliu la llista sobre els símptomes i ajudeu l'usuari a identificar-ne les possibles fonts. Investigueu sobre com ha anat la tècnica de relaxació.

Observau quins són els símptomes que l'usuari aporta: són emocionals o físics? Són la conseqüència d'una tensió vital momentània o crònica?

Una vegada que hagueu identificat els símptomes emocionals i físics i els hagueu donat nom, reflexionau amb l'usuari sobre el fet que sovint els problemes que no s'identifiquen com a tal poden arribar a fer-se crònics i/o somatitzar-se.

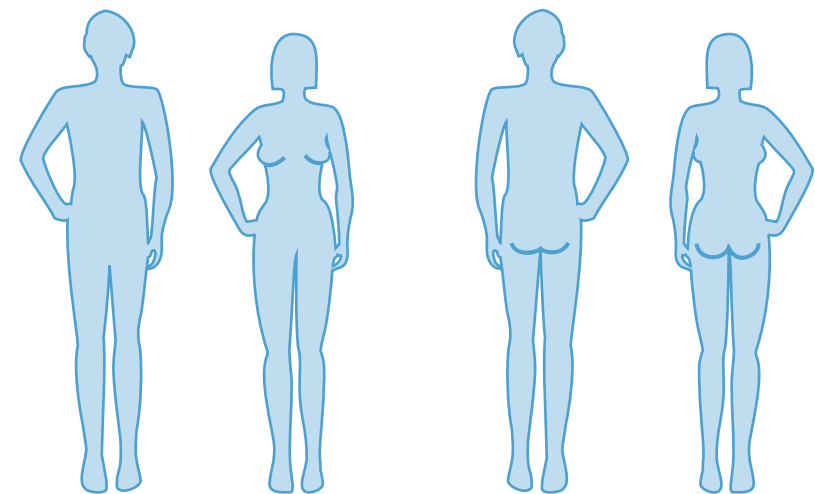
#### 2) "On em trob?" Expressió i anàlisi

Amb l'ajuda del perfil d'una silueta (vegeu l'exercici 2), plasmau les zones doloroses i/o que donen molèsties o tensió i marcau-les en color vermell o taronja, i en groc les que es relacionen amb l'estrès.

Tenint en compte els símptomes que l'usuari expressa, dediqueu una estona a reflexionar sobre quines en poden ser les causes o els factors influents. Coincideixen amb les causes de l'estrès?



#### Exercici 2: "On em trob?"



És important acceptar la situació que l'usuari viu, no criticar-la ni rebutjar-la. És essencial l'actitud d'escolta activa.<sup>(15)</sup>

### 3) Manifestacions de l'estrès. Exposició participada

Una vegada identificades les manifestacions físiques, heu d'ajudar l'usuari a identificar-ne les cognitives, les emocionals i les del comportament (vegeu més amunt "Concepte d'estrès"), a reconèixer i viure els sentiments que provoquen les situacions quotidianes i a *donar-se el temps* necessari per canviar-ho. Podeu utilitzar el conte següent com a exemple per a la vostra exposició (també es pot utilitzar per a la reflexió durant la setmana).



#### 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 meva 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.

— Te'n recordes de la meva 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 poltre. El fill de l'amo dels cavalls es va fer inseparable del poltre 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! Te'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 succeïa era bo o dolent.<sup>(10)</sup>

Heu de tenir present que en el canvi d'una situació hi ha un primer pas: identificar, reconèixer, viure els sentiments i donar-se el temps necessari. Com més escoltat (reconegut, valorat) se senti l'usuari, més podrà escoltar-se ell mateix en els aspectes que puguin ser difícils de la seva pròpia vida.<sup>(15)</sup>

### 4) Tècnica de relaxació:

Ajudau l'usuari a identificar els beneficis d'aplicar les tècniques per reduir les tensions físiques i practicau la tècnica que li vàreu ensenyar el primer dia. Si l'usuari ja la té assumida, ampliau l'aspecte de la relaxació aprofundint-hi amb la tècnica de la respiració profunda.



#### 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 una sèrie de respiracions profundes.
- Com és ara la vostra respiració? Què sentiu? Sentiu un afluixament o una distensió? Si la resposta és sí, ho heu aconseguit.<sup>(20)</sup>

### 5) Proposta per a la reflexió a casa

Podeu donar a l'usuari el conte perquè hi reflexioni. Proposau-li que faci a casa un diari sobre la distribució del temps real i sobre com li agradaria distribuir aquest temps, tot això amb l'objectiu de reflexionar sobre com inverteix el seu temps i com a preparació de la sessió següent. Anima-lo a continuar treballant cada dia les tècniques de la relaxació que heu practicat.

Heu d'acabar la sessió acordant la data i l'hora per a la següent.

## c) Tercera sessió

### 1) Salutacions inicials

Donau la benvinguda a l'usuari, demanau-li com està i com ha anat la setmana i repassau allò en què havia de treballar a casa: la distribució del temps i les tècniques de relaxació practicades fins a hores d'ara. També heu de recollir les impressions de l'usuari sobre el conte, que aporta la importància del temps, entre d'altres coses.

- 2) Identificau els aspectes positius i els negatius de la distribució de tasques de l'usuari. Habilitats. Iniciau les reflexions a partir de la distribució del temps que ha fet. Hi ha equilibri entre l'activitat i el descans? Proposau-li que reflexioni sobre la distribució del descans. Quines dificultats troba l'usuari en el dia a dia? Quines considera que podria millorar?

És important recollir totes les reflexions anotant-les en un paper a fi de retornar el que l'usuari ha dit.

A continuació podeu introduir l'activitat a partir de les reflexions següents: Per treure satisfacció de la vida, els humans necessiten donar, estimar i compartir tant com rebre, defensar la privacitat i protegir allò que els pertany.<sup>(17)</sup>

### 3) Descobrir i compartir allò que agrada a l'usuari. Anàlisi

Facilitau a l'usuari la llista d'activitats agradables (vegeu l'exercici 4, adaptat de MacPhillamy i Lewinsohn<sup>(22)</sup>) i proposau-li que, a casa, n'identifiqui les tres més importants amb l'objectiu de reflexionar sobre quines coses, activitats o situacions viu i que pot aprofitar per gaudir-ne a partir de coses senzilles i que el poden ajudar a evitar l'estrès. Si ho considereu oportú, podeu afegir altres activitats que no figurin a la llista.

#### Exercici 4: senyalau les tres activitats agradables que considereu més importants

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

### 4) Tècnica de relaxació

Continuau ampliant els exercicis per reduir la tensió física. Convé que l'usuari practiqui la tècnica següent en una posició còmoda.

#### 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 oblidar 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.<sup>(20)</sup>

Amb aquest exercici és possible que al començament de l'estudi de la respiració es produeixi qualche mareig inofensiu a causa del flux desacostumat d'oxigen cap als teixits. Si es dona el cas, basta que l'usuari estigui tranquil durant uns instants i que després continuï sense fer esforços (la respiració ha de ser sempre còmoda i no forçada). Si el mareig persisteix, l'usuari pot aixecar les cames durant uns segons. També es poden produir mareigs en el moment d'incorporar-se després d'haver fet les respiracions; per això és important que s'incorpori lentament.

### 5) Proposta per a la reflexió a casa

Acomiadau-vos fins a la propera visita, facilitau a l'usuari el full amb la llista de les activitats agradables i animau-lo a practicar els exercicis de relaxació en qualsevol lloc o moment del dia. Facilitau-li també el text següent perquè hi reflexioni.

#### 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.<sup>(10)</sup>

### d) Quarta sessió

#### 1) Salutacions inicials

Donau la benvinguda a l'usuari, demanau-li com està i pregunteu-li quina utilitat considera que té en la seva vida diària el treball que estau fent. Comentau la definició d'amant.

En aquest punt de la intervenció heu de fer una aturada especial per reflexionar sobre com l'usuari està interpretant tot allò en què treballau. És el moment d'aclarir els dubtes que li puguin dificultar la comprensió de les activitats en què anireu aprofundint. És important recapitular: en primer lloc, que fins ara heu treballat amb el concepte d'estrès, amb els factors que influeixen en l'estrès i amb les manifestacions de l'estrès i, en segon lloc, que heu introduït diverses tècniques per aprendre a controlar-lo (les tècniques de relaxació, l'exercici sobre les activitats agradables, l'expressió de les emocions i la identificació de les manifestacions de l'estrès). Remarcau que en endavant treballareu amb més profunditat aspectes de la pròpia persona que tenen a veure amb el jo i aspectes que tenen a veure amb les relacions interpersonals.

Animau l'usuari a comentar l'exercici sobre les activitats agradables i demanau-li si l'ha ajudat a reflexionar. Investigueu si l'usuari ha incorporat en el dia a dia alguna de les activitats que ha triat.

## 2) Qüestionari d'autoestima. Investigació

Iniciau la intervenció d'aquesta sessió a partir d'algunes qüestions com ara "Com us veieu?", "Com us valoreu?", "Us estimeu?", "Us sentiu content/contenta amb vós mateix/mateixa?".

A partir d'aquesta sessió es tracta d'incloure aspectes que tenen a veure amb la pròpia persona i amb la relació amb els altres. Enllaçant amb les respostes de l'usuari, proposau-li respondre el qüestionari següent. Convé que sigui l'usuari mateix qui identifiqui el nom d'aquest test com d'*autoestima*.



### Exercici 6: a cada columna, senyalau la casella amb la qual estigueu d'acord

	Sempre	Gairabé sempre	Qualque vegada	Mai
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 meua	<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.<sup>(23)</sup>

Aquest qüestionari s'utilitza amb la finalitat de la reflexió personal. No es pretén analitzar les respostes, sinó les reflexions generals que en treis, que és el que comentareu una vegada contestat.

## 3) Què és l'autoestima. Exposició participada

A partir del qüestionari heu d'introduir el que és l'autoestima (exercici 7). Tancau la sessió amb un conte, *L'elefant del circ*, per reflexionar-hi durant la setmana.



### 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'avergonyar-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!
- *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 desempaada) o que té el control sobre tot.<sup>(24)</sup>



### 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.<sup>(8)</sup>

#### 4) Tècnica de relaxació

Finalment heu de proposar un nou exercici per reduir les tensions incorporant la reflexió. Atenuar les tensions físiques també contribueix a disminuir les emocionals. Habilitats: exercici de visualització (vegeu l'exercici 8).



### 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 imagineu 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 passeu pels glutis, la cintura, l'abdomen, el pit, les espatlles, i també els braços i les mans, sempre respirant profundament.

A continuació, centreu tota l'atenció en el coll i després passeu 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.<sup>(20)</sup>

#### 5) Proposta per a la reflexió a casa

Proposau a l'usuari que practiqui l'exercici de visualització i faciliteu-li el decàleg de l'autoestima (vegeu l'exercici 9) i també el conte de l'elefant del circ perquè hi reflexioni.



### 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-me'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...<sup>(25)</sup>

Modificat de López de los Mozos i B. Francoy.

#### e) Cinquena sessió

##### 1) Salutacions inicials

Iniciau la sessió amb les salutacions inicials i pregunteu a l'usuari si ha trobat dificultats en els exercicis de relaxació. Demaneu-li també la seva opinió sobre el decàleg d'autoestima i quina relació hi veu entre l'autoestima i l'estrès. Així mateix, comenteu el conte i la seva relació amb els temes tractats.

A continuació, aprofundiu en la sessió a partir de la importància de les relacions demanant-li què considera necessari per relacionar-se. Heu de prioritzar la comunicació com a eina clau per millorar les relacions i tenir un bon control dels conflictes.

##### 2) Elements necessaris per a una bona comunicació

Demaneu a l'usuari què considera necessari per mantenir una bona comunicació. Investigueu sobre la seva experiència.

##### 3) La comunicació. Exposició participada

Investigueu sobre quins tipus de comunicació coneix l'usuari i quins utilitza més sovint. A partir d'aquesta tècnica, introduïu l'habilitat de la conversa a partir d'una història (vegeu l'exercici 10). Apliqueu aquesta eina com a proposta per aconseguir unes relacions interpersonals millors.



### 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 compte 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.<sup>(18)</sup>

#### 4) Conversa amb encant. Lliçó participada i tècnica d'habilitats

La conversa amb encant es refereix a la que reuneix humor, sorpresa i llenguatge sensual. Mostreu a l'usuari diferents maneres de comunicar amb encant a partir d'exemples. Proposau-li que reflexioni sobre una experiència pròpia amb encant per a la sessió següent.

És important introduir l'activitat posant un exemple d'alguna situació pròpia que compleixi les característiques de comunicació amb encant. Per exemple, podríeu argumentar que per a la salut alimentària és important controlar la ingesta de greixos i de carbohidrats. Però aquest tipus de conversa no es desenvolupa amb llenguatge sensual, ja que ni els greixos ni els carbohidrats es poden interpretar a partir dels sentits. Però tot canvia descrivint un plat elaborat de tal manera que es pugui ensumar i visualitzar amb la imaginació i que promogui el desig.

#### 5) Tècnica de relaxació

A partir de les tècniques treballades els dies anteriors, ampliau-les proposant la tècnica següent, que consisteix a combinar la respiració amb la relaxació de cada múscul del cos a partir de visualitzacions.



### 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 dibuixau 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.<sup>(26)</sup>

#### 6) Proposta per a la reflexió a casa

Proposau a l'usuari que, per a la sessió següent, aporti una situació que sigui conseqüència de l'experiència personal amb encant i facilitau-li el conte següent perquè hi reflexioni.



### 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 llarga, la gent s'acaba comportant amb tu com tu ho fas amb ella.<sup>(10)</sup>

## f) Sisena sessió

### 1) Salutacions inicials

Després de les salutacions inicials i a partir del conte per a la reflexió, heu de fer un resum de tot allò que heu comentat durant les sessions anteriors, amb la finalitat d'aclarir dubtes.

### 2) Elements necessaris per a una relació de qualitat

Començau demanant a l'usuari què considera necessari per tenir una relació de qualitat entre les persones. Anoteu les seves respostes per tal d'introduir l'activitat següent.

### 3) Contestar qüestionaris

Facilitau a l'usuari els tres qüestionaris de les pàgines següents perquè els contesti –tant se val que ho faci a la consulta com a casa– amb l'objectiu de reflexionar sobre la qualitat de les seves relacions.

Si decidiu que l'usuari respongui els qüestionaris a casa, us proposam que canvieu la sessió cinquena per la sisena, de manera que en la darrera sessió pugueu comentar les respostes als qüestionaris i acabeu amb la comunicació com a eina per a les relacions interpersonals.

### Exercici 12: qui fa què? (senyalau la casella que correspon a cada persona en qui conviu)

Tasques	Jo					
Comprar mobles						
Comprar roba						
Cosir						
Cuidar els infants						
Cuinar						
Dur els comptes						
Escurar						
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)

Espais personals i compartits	Jo					
Aficions						
Anar a ballar						
Anar al cinema						
Escollir 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 en qui conviu)

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						

Una vegada emplenats els qüestionaris, heu de fer una reflexió sobre la importància d'aquest material per al benestar propi amb relació als altres.



#### 4) Tècnica de relaxació

Per al darrer dia, proposau a l'usuari fer la tècnica de relaxació que més li hagi agradat de totes les practicades.

La tria de la tècnica de relaxació que més ha agradat a l'usuari és una informació que us servirà per a l'avaluació.

#### 5) Resum final i avaluació de la intervenció

Una vegada que hagueu resumit totes les sessions, heu de demanar a l'usuari que remarqui què li ha agradat més i què considera més útil de tot allò de què hagueu tractat.

#### 6) Proposta de reflexió per als comiats

Acomiadau-vos de l'usuari i facilitau-li el conte següent perquè hi reflexioni. Us proposam que faceu un embolcall amb el conte i l'hi doneu com a regal, posant-hi la dedicatòria que apareix al final del conte.



#### 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... Només 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 estupidesa —li va dir—. Des de fa tres anys jo somii 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.<sup>(8)</sup>

La resposta a les preguntes que ens formulam en el dia a dia és dins cadascú. La persona educadora només indica on s'ha d'anar a cercar.

Jorge Bucay<sup>(8)</sup>

## C) Educació grupal

És una intervenció programada i planificada que es fa en grup durant una sèrie de consultes successives. Per mitjà de l'educació grupal, cream l'oportunitat de compartir experiències entre les persones que componen el grup, ja que quan ens ajuntam amb altres persones es pot veure que hi ha molt més del que veim de bon començament.<sup>(18)</sup>

Si el que veus s'ajusta a *mida* a la realitat que et convé a tu... desconfia dels teus ulls!<sup>(16)</sup>

S'han programat 6 sessions. El temps aproximat de durada de cadascuna de les sessions programades oscil·la entre 60 i 70 minuts.

### 1. Objectius

1. Expressar, reorganitzar i compartir coneixements, experiències i actituds amb relació a l'estrès.
2. Conèixer i analitzar els factors relacionats amb l'estrès i com repercuteixen en la salut.
3. Conèixer i identificar les manifestacions de l'estrès.
4. Expressar i compartir amb el grup les emocions que provoca l'estrès.
5. Reconèixer i valorar els recursos personals d'autoconcepte i autoestima, necessaris per a un bon control de l'estrès.
6. Desenvolupar coneixements, habilitats i actituds per mantenir relacions interpersonals de qualitat aprofundint en les tècniques de comunicació i gestió de conflictes.
7. Elaborar un pla per poder dur a terme activitats agradables.
8. Aprendre a descarregar la tensió física practicant habilitats en tècniques de relaxació.

Recomanam que vegeu el disseny de la intervenció en consell breu i educació individual, ja que hi hem descrit tècniques, contes, etc., que us poden ser útils per a la intervenció grupal, a més d'exercicis per als usuaris.

### 2. Sessions

#### 1. Primera sessió: concepte i fonts de l'estrès

##### 1) Presentació i contracte formatiu

Donau la benvinguda al grup i presentau-vos. A continuació, exposau els objectius del taller, el nombre de sessions i el contingut. És important que remarqueu que es tracta d'un taller en què és molt important la participació de tothom; per tant, heu d'insistir en la importància de la puntualitat i demanar que, qui no pugui acudir-hi, us avisi. Les sessions estan programades per tenir una durada aproximada de 60 o 70 minuts.

És necessari tenir prèviament preparats la sala (les cadires col·locades, la il·luminació, la temperatura, etc.) i tot el material necessari.

## 2) Presentació dels participants. Tècnica de presentació

La presentació dels participants es pot fer seguint la tècnica de demanar que cadascun es presenti, d'un en un: han de dir el nom, la raó per la qual han decidit participar en el taller, com se senten en aquest moment i les seves aficions. Una alternativa a la presentació seria que els participants es presentassin per parelles (però evitant que seguïn juntes les persones que es coneixen molt). En aquest cas s'han de fer les mateixes preguntes. Després serà un membre de la parella qui presentarà i contarà el que li hagi respost l'altre.<sup>(27)</sup>

La finalitat d'aquesta tècnica de presentació –a més d'aconseguir que el grup es conegui– és reduir les pors inicials que tothom té en començar una activitat en grup i facilitar que els participants expressin els sentiments i les aficions personals.

És important que anoteu tot allò que es va comentant, especialment els sentiments o les emocions que expressen quan contesten la pregunta de com se senten, i també que prengueu nota de les aficions de cadascú, ja que serà informació que utilitzareu al llarg del taller.

## 3) Introducció del concepte d'estrès. Pluja d'idees

Podeu encetar la definició d'estrès a partir d'una seqüència d'una pel·lícula; us recomanem les següents:

- *El nostre amor* (versió original: *The story of us*; versió en espanyol: *Historia de lo nuestro*), dirigida per Rob Reiner i protagonitzada –entre d'altres– per Michelle Pfeiffer i Bruce Willis. Visionau l'escena en què la dona recorda un dia que era a casa amb els seus dos fills i la rentadora es va avariar.
- *Sis dies i set nits* (versió original: *Six days seven nights*; versió en espanyol: *Seis días y siete noches*), dirigida per Ivan Reitman i protagonitzada –entre d'altres– per Temuera Morrison i Harrison Ford. Visionau l'escena en què volen amb avioneta enmig d'una tempesta.
- També podeu visionar un concert de rock o qualsevol altra situació que l'educador consideri estressant, tenint en compte les característiques del grup amb què treballa.

Partint de l'escena de la pel·lícula o de la situació estressant, facilitau que el grup faci aportacions per definir l'estrès. Les aportacions es poden anotar o bé es pot fer oralment.

Amb aquesta tècnica, l'educador no jutja ni filtra cap aportació, ja que totes són vàlides. Això facilita la participació de tot el grup.

Una vegada aplicada aquesta tècnica, heu de resumir les aportacions, amb la qual cosa les retornau al grup. Intentau agrupar les que fan referència a la part positiva de l'estrès i separar-les de les que es refereixen a la part negativa. També les podeu agrupar segons les que fan referència a manifestacions cognitives, emocionals, físiques o del comportament

## 4) Concepte d'estrès. Exposició participada

El desenvolupament d'aquesta sessió correspon al concepte d'estrès que hem detallat al començament d'aquesta guia.

La lliçó participada té una part de graella i una altra part de lliçó. Això vol dir que durant l'exposició heu d'introduir el tema fent preguntes al grup i investigar contínuament el que sap respecte d'això. També és important que faceu referència al que ja s'ha dit fins aleshores i qui ho ha dit.

## 5) Fonts de l'estrès. Exposició participada i anàlisi

Continuau amb la presentació fent una aturada abans d'exposar les fonts de l'estrès i aplicau una tècnica en què el grup analitzarà les fonts de l'estrès amb l'ajuda d'una pilota i un globus.

L'exercici consisteix a utilitzar un globus inflat prèviament, però no massa; recomanem que tingueu preparats diferents globus inflats uns més i uns altres menys. Demanau a una persona del grup que sigui damunt un globus inflat a mitges; es tracta que no exploti a la primera. A continuació, demanau a una altra persona que hi sigui fent més pressió; ara sí que ha d'explotar. Finalment, treis una pilota blana (de tela o de goma mig desinflada) i demanau a la persona que ha fet esclatar el globus i també a unes altres que hi seguïn damunt. Iniciau un debat sobre el que ha passat.

Al final, sintetitzau-ho remarcant que cada persona (símil globus-pilota) reacciona de manera diferent als estímuls externs i que un mateix estímul pot influir de manera diferent en cada persona.

## 6) Iniciació a les tècniques de relaxació. Tècnica de relaxació ràpida

Iniciau aquesta part demanant si algú mai ha practicat alguna tècnica de relaxació; explicau conjuntament què és una tècnica de relaxació i avançau que a cada sessió n'aprendran una.

Demanau als participants si veuen la importància de saber relaxar-se i per què. Ensenyau-los que la relaxació consisteix en un conjunt de recursos per alliberar el cos de la tensió acumulada. Hi ha moltes tècniques diferents; cada persona ha de saber trobar la que li vagi millor, tant per motius de preferències com per la possibilitat de practicar-la.<sup>(22)</sup> És important insistir que la relaxació requereix un aprenentatge i que no es tracta d'una tècnica que resulti fàcil per a tothom (podeu practicar l'exercici 1 de la primera sessió individual).

## 7) Comiats i resum

Tancau la sessió demanant si hi ha cap dubte i convidant els participants a la sessió següent, tot recordant-los el dia i l'hora. Podeu facilitar-los el conte del lleó i la zebra (vegeu, més amunt, "Concepte d'estrès").

## 2. Segona sessió: manifestacions físiques, emocionals cognitives i de comportament de l'estrès

### 1) Benvinguda i recordatori de la sessió anterior

Començau la sessió amb les salutacions inicials i demanant als participants com han passat la setmana, etc.

Proposau una tècnica de recordatori dels noms de tots els participants: cada persona ha de dir el nom de la persona que té a cada costat, dret i esquerre.

Continuau amb el recordatori de la primera sessió: demanau que cadascú digui una paraula que defineixi la primera sessió, tot seguint una roda d'intervenció.

Hi ha múltiples tècniques de presentació o d'iniciació adients.<sup>(27)</sup> Cada educador pot triar la que s'adapti millor al seu rol, sempre que doni la benvinguda i faci un recordatori per refermar continguts.

## 2) Manifestacions físiques de l'estrès. “On em trob?” Expressió i anàlisi

Amb l'ajuda del perfil d'un silueta (vegeu l'exercici 2 de la segona sessió individual), plasmau les zones doloroses i/o que donen molèsties o tensió i marcau-les en color vermell o taronja, i en groc les que es relacionen amb l'estrès.

Tenint en compte els símptomes que l'usuari expressa, dediqueu una estona a reflexionar sobre quines en poden ser les causes o els factors influents. Coincideixen amb les causes de l'estrès?

## 3) Manifestacions emocionals, cognitives i del comportament. El cas d'en Jordi. Anàlisi

Amb aquest exercici pretenem que les persones identifiquin les manifestacions cognitives, emocionals i de comportament de l'estrès, a més de les físiques.

Donau a cadascú una còpia de l'exercici del cas d'en Jordi. Feis llegir el text i que, en grups petits, responguin les qüestions que figuren al final del text. Acabau l'exercici amb una posada en comú en un grup gran.



### 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 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?

Font: cas adaptat de l'obra Riesgos y estilos de vida saludables.<sup>(1)</sup>

## 4) Tècnica de relaxació i comiats

Ajuda a identificar els beneficis d'aplicar les tècniques per reduir les tensions físiques i practica la tècnica apresada en la primera sessió. Si el grup ja la té assumida, amplieu la matèria introduint la tècnica de les respiracions profundes (vegeu l'exercici 3 de la segona sessió individual).

Cada vegada que ensenyeu una tècnica de relaxació heu d'aconseguir un ambient càlid procurant que la llum no sigui excessiva, que la temperatura ambiental sigui agradable i, si és possible, que hi hagi música relaxant de fons. La persona que dirigeix la relaxació ho ha de fer amb un to de veu moderat i pausat.

Acabau la sessió amb els comiats habituals i convidant els participants a assistir a la sessió següent, tot recordant-los el dia i l'hora. Podem facilitar-los el conte del savi ermità, que trobareu més amunt, al final de la segona sessió individual.

## 3. Tercera sessió: com es pot millorar l'estrès

### 1) Benvinguda i recordatori de la sessió anterior. Tècnica d'iniciació

Iniciau la sessió amb les salutacions de sempre i demanant als assistents com ha anat la setmana i si han pogut practicar alguna cosa de les que heu treballat fins aleshores. Enllaçau això amb el recordatori de les sessions anteriors. Demanau si hi ha cap qüestió que calgui aclarir i comenteu el conte que vàreu donar per reflexionar-hi.

Reflexiona amb el grup –fent referència al conte del savi ermità– que les coses que passen no són ni bones ni dolentes i que quan s'experimenta el succés no s'arriba a veure que allò que avui és motiu de lament demà pot ser motiu de felicitat, i viceversa.

També és important explicar que resulta del tot impossible preveure les seqüències d'esdeveniments que es poden generar amb allò que cadascú fa, i que resulta del tot inútil lamentar-se per

no haver actuat d'una altra manera en el passat, perquè mai se sabrà quins fenòmens haurien ocorregut i si aquests haurien estat *bons* o *dolents*. Tenint en compte que mai no es pot saber si el que s'esdevé serà bo o dolent per al futur, el que es pot fer és acceptar els esdeveniments tal com vénen i continuar caminant per la vida dirigint les passes cap a on es decideixi fer-ho.

A partir d'això, presentau la tasca del dia, que consisteix a identificar com es pot millorar l'estrès.

## 2) Descobrir i compartir què agrada a cadascú. Anàlisi

Podeu introduir aquest exercici mostrant al grup les aficions que cadascú va esmentar en la primera sessió durant les presentacions (ho podeu dur preparat en una diapositiva o en un pòster).

Facilitau a cada participant la llista d'activitats agradables (vegeu l'exercici 4 de la tercera sessió individual) i proposau que individualment cadascú en triï tres, amb l'objectiu de reflexionar sobre quines coses, activitats o situacions poden viure i que els resultin agradables.

Una vegada triades tres activitats agradables, cal fer grups petits, cadascun dels quals ha de consensuar i triar tres de les activitats que consideri que són les més adients. L'objectiu d'aquesta tècnica grupal és començar a practicar habilitats de comunicació i de relació interpersonal, a més de consensuar activitats per poder fer grupals.

Un cop acabat l'exercici, un portaveu de cada grup ha de comunicar a la resta dels grups sobre quines activitats han arribat a un consens i explicar si han sorgit dificultats a l'hora de negociar-ho i posar-s'hi d'acord.

## 3) Tècnica de relaxació i d'habilitats

Continuau amb la dinàmica de les sessions anteriors, ampliant la matèria de les tècniques de relaxació. Començau amb la respiració i anau incorporant la relaxació de tots els músculs del cos. Convé que aquesta tècnica es faci en una postura còmoda (vegeu l'exercici 5 de la tercera sessió individual).

## 4) Resum i comiats. Exposició

Feis un resum retornant al grup allò en què heu treballat i animeu els participants a practicar alguna activitat agradable de la llista. Els podeu facilitar el text de la definició d'amant (vegeu la definició al final de la tercera sessió individual) per reflexionar-hi.

## 4. Quarta sessió: autoestima. Concepte i tècniques per a la millora

### 1) Salutació i resum de la sessió anterior. Investigació

Iniciau la sessió donant la benvinguda als membres del grup. Demanau-los què recorden de la sessió anterior i intentau que tots hi participin. Investigau si han practicat alguna activitat agradable de la llista de la sessió anterior.

A continuació, presentau la sessió enllaçant amb les sessions anteriors a partir d'allò que ja heu dit en el recordatori. La podeu introduir demanant quines tècniques han fet aquests dies per aprendre a controlar l'estrès. Continuau amb la mateixa dinàmica d'anar ampliant els recursos.

És important remarcar que fins ara heu treballat el concepte d'estrès i els factors que influeixen en l'estrès; manifestacions de l'estrès a més d'haver introduït una sèrie de tècniques per aprendre a controlar-lo, com són les tècniques de relaxació, les d'activitats agradables, expressió d'emocions i identificació de les manifestacions de l'estrès i que a partir d'avui treballarem en més profunditat aspectes de sa pròpia persona, que tenen a veure amb el jo i aspectes que tenen a veure amb les relacions interpersonals. Intentau no introduir la paraula autoestima i facilitau que el grup la identifiqui després de fer el qüestionari.

## 2) Autoconcepte d'autoestima. Anàlisi

Entregau als participants un qüestionari d'autovaloració per treballar aquest concepte (vegeu l'exercici 6 de la quarta sessió individual). És important que deixeu clar que aquest qüestionari és personal i que no s'ha de compartir amb la resta del grup: cada participant ha de respondre el seu propi qüestionari.

Una vegada tothom hagi acabat, demanau al grup quin tipus de qüestionari han respost, què els ha suggerit aquest tipus de preguntes i si consideren que és útil fer aquesta activitat com a reflexió personal. Després, demanau com defineixen l'autoestima i per què és útil treballar-la.

Creau un ambient agradable mentre contesten el qüestionari (per exemple, posau música suau).

## 3) Concepte d'autoestima. Exposició participada

Continuau introduint ara el concepte d'autoestima, amb una breu exposició (vegeu exercici 7 de la quarta sessió individual).

## 4) Augmentar l'autoestima. Habilitats

Després de la valoració individual i de l'exposició, heu d'animar el grup a fer un altre exercici: la tècnica per augmentar l'autoestima. L'objectiu és aprendre a canviar comportaments, estils de vida... amb la finalitat d'augmentar l'autoestima.

Proposau al grup que es distribueixi en grups petits. La feina consisteix a elaborar un projecte conjuntament. Els podeu oferir com a exemples d'un projecte ser menys tímids, fer més esport...



### Exercici 16: els passos per elaborar el projecte<sup>(28)</sup>

1. Plantejar una meta clara i concreta, que ha de ser sincera, personal, realista, divisible (pasos) i mesurable. Seguint l'exemple: superar la timidesa.
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 assolir-la:

- 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

Concediu als participants 20 minuts perquè cada subgrup elabori el projecte. Després, un portaveu de cada subgrup ha de presentar els projectes a la resta dels grups en conjunt.

En acabar la presentació de l'exercici heu de preguntar als participants què els ha semblat, quines dificultats han tingut per elaborar el projecte i si consideren que els pot servir per aconseguir els canvis que volen.

En el moment de l'exposició dels projectes, l'observador del grup ha d'estar molt atent a les distorsions del pensament (vegeu l'exercici 7), que poden impedir l'augment de l'autoestima.

Convidau els participants a elaborar a casa el seu propi projecte per millorar el seu estil de vida.

## 5) Tècnica de relaxació

A partir de les tècniques treballades els dies anteriors, heu d'anar ampliant-les i proposar la següent, que fa referència a una relaxació més completa.



### 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: Instaureu 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 està 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".

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.<sup>(26)</sup>

## 6) Resum i comiats; exposició

Resumiu les conclusions de tot allò en què heu treballat i acomiadau-vos. Proposau un conte per reflexionar-hi (per exemple, el conte de l'elefant del circ descrit en la quarta sessió de la intervenció individual).

## 5. Cinquena sessió: la comunicació

### 1) Salutació i resum de la sessió anterior; pluja d'idees

Iniciau la sessió donant la benvinguda a tots els membres del grup i demanant com es troben. Anima algú que us faci el recordatori de la sessió anterior.

Introduïu la sessió d'avui a partir de l'anterior demanant al grup quina importància té treballar l'autoestima per aconseguir un bon control de l'estrès; a continuació, encetau el tema de la importància de les relacions i demanau als participants què consideren necessari per relacionar-se prioritzant la comunicació.

### 2) Practicar la comunicació. Habilitats

Començau aquesta part demanant als participants què consideren necessari per aconseguir una bona comunicació i quins tipus de comunicació coneixen.

Demanau dues persones voluntàries, a qui individualment heu de donar les claus següents:

- Persona voluntària 1: ha de fer una representació amb què ha d'explicar a l'altra què és un telèfon mòbil.
- Persona voluntària 2: mai no ha sentit parlar d'un telèfon. Allà on viu no existeix aquest aparell.
- La resta del grup observa el procés de comunicació.

En acabar la representació, demanau a cadascuna de les persones com s'han sentit; finalment, el grup ha d'aportar la seva observació. Cal que remarqueu com s'ha duit a terme la comunicació, tant la verbal com la no verbal.

Continuau la sessió demanant als participants quines habilitats consideren necessàries perquè hi hagi una bona comunicació entre dues persones i què en dificulta la comunicació. Heu d'escriure les idees que van suggerint per tal de construir el concepte *comunicació* i les característiques d'una bona comunicació.

### 3) Lliçó participada: habilitats de comunicació

Amb aquesta lliçó, a partir d'una presentació de comunicació en forma d'història es pretén completar allò que no s'hagi dit (vegeu l'exercici 10 de la cinquena sessió individual).

### 4) Conversa amb encant. Exposició participada i tècnica d'habilitats

La conversa amb encant es refereix a la que reuneix humor, sorpresa i llenguatge sensual. Mostreu als participants diferents maneres de comunicar-se amb encant a partir d'exemples d'anuncis publicitaris, escenes de pel·lícules, etc. A continuació, proposau als participants que facin un exercici individual en el qual han de pensar i escriure un fet extret de la seva experiència que descriu una conversa amb encant. Passats uns minuts, proposau que es reuneixin en grups i que cada grup triï una situació de les treballades individualment que reuneixi les tres característiques de la comunicació amb encant (humor, sorpresa i llenguatge sensual).<sup>(18)</sup>

És important introduir l'activitat posant un exemple d'alguna situació pròpia que compleixi les característiques de comunicació amb encant. Podríeu argumentar que per a la salut alimentària és important controlar la ingesta de greixos i de carbohidrats. Però aquest tipus de conversa no es desenvolupa amb llenguatge sensual, ja que ni els greixos ni els carbohidrats es poden interpretar a partir dels sentits. Però tot canvia descrivint un plat elaborat de tal manera que es pugui ensumar i visualitzar amb la imaginació i que promogui el desig.

### 5) Tècnica de relaxació; exercici d'habilitats

Continuau amb els exercicis de relaxació treballats en les sessions anteriors. Proposau als participants de fer l'exercici que hagi agradat més al grup entre els que heu fet fins ara.

### 6) Resum i comiats; exposició

Tancau la sessió resumint tot allò en què heu treballat i acomiadau-vos fins a la sessió següent. Podeu proposar al grup un conte per reflexionar-hi (per exemple, el conte del viatger, que trobareu en la sessió cinquena de la intervenció individual).

## 6. Sisena sessió

### 1) Salutació i resum de la sessió anterior

Després de la benvinguda, demanau als participants com han passat la setmana, etc. Començau la sessió fent un resum del que vàreu treballar en la sessió anterior.

Podeu introduir la sessió d'avui a partir de la tècnica introductòria del tema que tractareu segons descrivim tot seguit: demanau als participants que s'aixequin i es col·loquin formant un cercle; cada persona ha de posar la mà esquerra en posició de demanar (és a dir, amb el palmell mirant cap amunt) i la mà dreta amb el palmell cap avall. A continuació, superposau cada mà amb la mà de la persona que cadascú té devora i demanau que les mans dretes facin una carícia a les mans esquerres; al final, han de fer una encaixada de mans.

Per acabar l'exercici, cal fer un resum de la sessió anterior: convidau qualcú del grup que el faci.

### 2) Introducció a les habilitats interpersonals. Pluja d'idees. Exposició participada

Introduïu aquesta part de la sessió a partir de la importància de les relacions per al nostre benestar i arribant a la comunicació com a eina clau per a les relacions. A continuació, demanau als participants que diguin què consideren necessari per tenir una relació de qualitat entre les persones i anotau-ho tot per tal d'introduir l'activitat següent.

### 3) Tècniques de "qui fa què", "investigar els espais personals" i "què reb de qui"

Cal que els participants treballin de manera individual amb els qüestionaris per a aquesta activitat (els trobareu en la sessió sisena de la intervenció individual). Posau música de fons mentre els contesten. En acabar, han de fer una posada en comú del que els han semblat.

### 4) Relacions interpersonals. Exposició participada

A partir de les conclusions dels qüestionaris, introduïu el tema de les relacions interpersonals.



### 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, necessitam 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 cses 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.<sup>(29)</sup>

### 5) Relaxació amb la tècnica de la cançó infantil “Manteca de iguana”

Proposau aquesta tècnica explicant que considereu que resumeix totes les tècniques treballades. Posau la música i seguiu les instruccions.<sup>(30)</sup>

Podeu substituir aquesta tècnica per qualsevol altra que inclogui la relaxació completa combinada amb música divertida i amb una mica de ball, que és la combinació que es proposa amb “Manteca de iguana”.

### 6) Comiats i avaluació de la sessió grupal

Abans dels comiats, recomanem que faceu una roda grupal en què cadascun dels participants pugui expressar què li ha agradat més de tot allò en què heu treballat (a banda d'això, heu de demanar que contestin el qüestionari d'avaluació). També és adient fer una avaluació de l'estructura del taller (lloc, horari, docents que hi han participat) i del procés (descripció del desenvolupament de les sessions i de la participació).



#### 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. Recomaniariéu aquest taller a alguna persona amiga?  No  Sí  Sí, i amb gran interès

9. Què li diríeu? .....

.....

.....

.....

.....

.....

## D) Promoció de la salut

Tot i que en aquest protocol hem elaborat de manera més detallada les tres primeres intervencions en educació per a la salut per tal d'ajudar a la ciutadania a controlar l'estrès, volem remarcar la importància de tenir en compte la promoció de la salut i la intervenció comunitària en totes les intervencions que fem d'educació per a la salut, de manera que ens plantejem conèixer amb profunditat les necessitats de la comunitat i, a partir d'aquí i amb coordinació amb altres recursos comunitaris, fomentem la participació de la ciutadania en les cures de la seva salut a partir de l'apoderament, deixant que pugui incidir i prendre posició de manera activa en el desenvolupament personal i social amb tot el dret que li correspon d'informació i formació.<sup>(31)</sup>

Una proposta de promoció de la salut per al control de l'estrès hauria d'incloure, entre d'altres, els aspectes següents:<sup>(15)</sup>

a) *Les diferents intervencions en educació per a la salut que es duen a terme.*

b) *L'acció comunitària que cal dur a terme:*

- Coordinació amb institucions i altres agents comunitaris, com ara associacions de veïns, centres educatius...
- Organització de diferents activitats d'oci i esplai.
- Organització d'activitats culturals relacionades amb el tema –com ara concurs de fotografia, de relats, etc.– emmarcades en festes i fires de la localitat.

c) *Mesures d'informació i comunicació:*

- Difusió i informació en revistes, premsa, ràdios i/o televisions locals sobre les accions dutes a terme.

d) *Mesures polítiques o tecnicoadministratives:*

- Reorientació dels serveis de salut i dels serveis socials cap a la humanització de l'assistència.
- Participació de la ciutadania en les decisions que l'afecten.
- Formació dels professionals.
- Difusió dels serveis preventius i educatius sobre l'estrès.

## VI. Avaluació

Totes les intervencions que fem han de ser avaluades pels participants i pels docents. L'avaluació dels participants es pot aconseguir a partir d'un qüestionari amb què s'avaluï l'assoliment dels objectius educatius plantejats i el grau de satisfacció com a participant. L'avaluació dels docents pot ser a càrrec d'una persona observadora externa i/o de les persones docents.

Es pot fer l'avaluació al final de cada sessió, al final de la intervenció i/o havent passat un temps des de la intervenció educativa:

- a) Avaluació de l'estructura: local, horari, durada i recursos didàctics. (vegeu annexa 1).
- b) Avaluació del procés: assistència, participació, grau de consecució de la finalitat, adequació dels objectius plantejats i de les activitats associades.
- c) Avaluació dels resultats: correspon a l'assoliment dels objectius plantejats.

Els instruments per fer l'avaluació poden ser l'observació directa, els qüestionaris i les entrevistes a les persones participants, entre d'altres.

## VII. Bibliografia

1. Echauri Ozcoidi, M. (coord.). *Educar en salud, experiencias de educación para la salud en atención primaria. Vol. 1 Riesgos y estilos de vida saludables*. Pamplona: Gobierno de Navarra, 1998.
2. Vicens, C.; Fiol, F. *La deshabitación de las benzodiazepinas*. FMC. Form med Contin Aten Prim. 2008; 15:40-2 (Vicens, Fiol FMC 2008;15 (1): 40-2).
3. Cabeza, E. [et al.]. *ESIB07: Encuesta de Salud de les Illes Balears*. Palma: Govern de les Illes Balears, 2009. Disponible en: <[www.caib.es/sacmicrofront/archivopub.do?ctrl=MCRST450ZI64053&id=64053](http://www.caib.es/sacmicrofront/archivopub.do?ctrl=MCRST450ZI64053&id=64053)> [Consulta: 25 gener 2010].
4. Astray Coloma, L. (coord.) *1 Recomendaciones PACAP: ¿Cómo iniciar un proceso de intervención y participación comunitaria desde un centro de salud?*. Madrid: Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria, 2003. Disponible en: <[www.pacap.net/es/recomendaciones/recomendaciones.pdf](http://www.pacap.net/es/recomendaciones/recomendaciones.pdf)> [Consulta: 25 gener 2010].
5. De Cabo, A., [et al.]. *Revisión sistemática: cambiar hábitos ¿Educación para la salud grupal o individual?* Valladolid: Junta de Castilla y León, s. a. Disponible en: <[www.salud.jcyl.es/sanidad/cm/profesionales/imagenes?locale=en\\_UK&textOnly=false&idMmedia=94401](http://www.salud.jcyl.es/sanidad/cm/profesionales/imagenes?locale=en_UK&textOnly=false&idMmedia=94401)> [Consulta: 25 gener 2010].
6. Díaz, F.; Hernández, G. *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. 2a ed. Mèxic: Mc Craw-Hill Interamericana, 2002.
7. Ministerio de Sanidad y Consumo. *Estrategia en salud mental del Sistema Nacional de Salud*. Madrid, 2007. Disponible en: <[www.msc.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/excelencia/salud\\_mental/estrategia\\_salud\\_mental\\_sns\\_pag\\_web.pdf](http://www.msc.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/excelencia/salud_mental/estrategia_salud_mental_sns_pag_web.pdf)> [Consulta: 25 gener 2010].
8. Bucay, J. *Escolta'm*. 2a ed. Barcelona: La Magrana, 2004.
9. Palmero, F.; Breva, A. *Estrés: de la adaptación a la enfermedad*. València: Promolibro, 1998.
10. Costa, M.; Aguado, Z.; Cestona, I. *El estrés y... el arte de amargarnos la vida*. Madrid: Ayuntamiento de Madrid, 2008. Disponible en: <[www.munimadrid.es/UnidadesDescentralizadas/Salud/Publicaciones%20Propias%20Madrid%20salud/Ficheros%20Publicaciones%20ISP/Estres\\_arte\\_amargarnos\\_2009.pdf](http://www.munimadrid.es/UnidadesDescentralizadas/Salud/Publicaciones%20Propias%20Madrid%20salud/Ficheros%20Publicaciones%20ISP/Estres_arte_amargarnos_2009.pdf)> [Consulta: 25 gener 2010].
11. Mantilla, L.; Chahín, I. D. *Habilidades para la vida: manual para aprenderlas y enseñarlas*. Bilbao: EDEX, 2006.
12. Levi, L. *Psychosocial environmental factors and psychosocially mediated effects of physical environmental factors*. Scand J Work Environ Health 1997; 23 suppl3:47-52. Disponible en: <[www.sjweh.fi/download.php?abstract\\_id=242&file\\_nro=1](http://www.sjweh.fi/download.php?abstract_id=242&file_nro=1)> [Consulta: 29 gener 2010].
13. González de Rivera, J.L. *Revuelta A. La valoración de sucesos vitales: adaptación española de la escala de Holm*. Psiquis Any: 1983;. Vol. 4 Pàgines 20-25. Disponible en: <[www.psicoter.es/pdf/83\\_A032\\_02.pdf](http://www.psicoter.es/pdf/83_A032_02.pdf)> [Consulta: 29 gener 2010].
14. Ministerio de Sanidad y Consumo. *La evidencia de la eficacia de la promoción de la salud*. Madrid, 2003. Disponible en: <[www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/Parte\\_1.pdf](http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/Parte_1.pdf)> <[www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/Parte\\_2.pdf](http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/Parte_2.pdf)> [Consulta: 1 febrer 2010].
15. Pérez, M. J. [et al.]. *Manual de educación para la salud*. Pamplona: Gobierno de Navarra, 2006.
16. Gómez, P. *La educación, un rompecabezas*. Madrid: Biblioteca Nueva, 2003.
17. Beech, H. R.; Burns, L. E. *Tratamiento del estrés: un enfoque comportamental*. Madrid: Alhambra, 1986.



18. Herrera, G.; Chahín, I. D. *La fiesta de la conversación*. Bilbao: EDEX, 2007.

19. Aprende a relajarte [en línia]. <www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre\_relajacion.php> [Consulta: 1 febrer 2010].

20. Sendowski, Y. *Gimnasia suave*. Buenos Aires: Paidós, 1987.

21. Bauman, Z. *L'art de la vida: de la vida com a obra d'art*. Barcelona: Paidós Ibérica, 2009.

22. Mc Phillamy, D. J., Lewinsohn, P. M. (1982). *Journal of consulting and Clinical Psychology*, 50, 363-380

23. Toro, Cirilo. *Autoestima: autoexamen [en línia]*. 1994. <http://members.tripod.com/~pirata\_2/autoestima.htm> [Consulta: 1 febrer 2010].

24. Ruiz, P. J. *Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes*. Madrid: Ministerio Sanidad y Consumo, 2004. Disponible en: <www.infodisclm.com/documentos/salud/adolescentes\_smental.pdf> [Consulta: 1 febrer 2010].

25. López de Los Mozos, A.; Francoy, B. *15 claves para mejorar la autoestima [en línia]*. Lucena (Còrdova): IES Boabdil. <www.juntadeandalucia.es/averroes/ies\_boabdil/departamentos/autoestima.htm> [Consulta: 1 febrer 2010].

26. Ejercicios de relajación [en línia]. Buenos Aires: Formarse, 2000-2010. <http://formarse.com.ar/ejercicios/ejercicios\_relajacion.htm> [Consulta: 1 febrer 2010].

27. Aguilar, M. J. *Cómo animar a un grupo: técnicas grupales*. Madrid: CCS, 2006.

28. Marcuello, Ángel Antonio. *Autoestima y superación [en línia]*. <www.psicologia-online.com/autoayuda/autoestima/autosuperacion.shtml> [Consulta: 1 febrer 2010].

29. Ayuntamiento de San Sebastián de Los Reyes. *Resolución de conflictos y trabajo en equipo: el arte de relacionarse en el trabajo y en la vida*. San Sebastián de los Reyes (Madrid), 2007. Disponible en: <www.sansenet.com/SanseNet/sirveRecurso.do?metodo=download&id=136> [Consulta: 1 febrer 2010].

30. Campament de joves de l'església Jesucristo Fuente de Redención. *Dansa de "Manteca de iguana" [en línia]*. <www.youtube.com/watch?v=dxakCLA6pxU&feature=related> [Consulta: 1 febrer 2010].

31. Gómez, M. *La promoción de la salud, la participación y el empoderamiento*. Medellín (Colombia): Universidad de Antioquia, 2004. Disponible en: <http://docencia.udea.edu.co/vicedocencia/trabajos/gloria/hipertexto.rtf> [Consulta: 1 febrer 2010].

## VIII. Annex: Guió d'observació i avaluació de l'estructura del taller

La persona observadora ha d'avaluar els aspectes següents de cada sessió:

### Guió d'observació

Sessió núm..... Data (DD/MM/AAAA):.....

Nom de l'observador/observadora: .....

- S'han duit a terme les activitats en la forma i en el temps prevists?  Sí  No

- Han estat útils les tècniques utilitzades?  Sí  No

- S'han adequat al grup?  Sí  No

- S'ha presentat i gestionat adequadament la sessió?  Sí  No

- Com ha estat el clima de la sessió (tipus de comunicació/estil personal/tècniques de gestió de l'educador/de l'educadora)?:

.....  
 .....  
 .....

- Com han participat les persones assistents?:

.....  
 .....

- Altres observacions:

.....  
 .....  
 .....

### Avaluació de l'estructura del taller

- Ha estat adequat el lloc on s'ha fet el taller?  Sí  No

- Han estat adequats l'horari i la durada del taller?  Sí  No

- Han estat adequats els recursos didàctics?  Sí  No

- Observacions:

.....  
 .....  
 .....





**Govern  
de les Illes Balears**

Atenció Primària de Mallorca