Estratègies per a afrontar l'estrés

written by Sergio Miralles | 29 de February de 2024



En diversos articles hem parlat dels tipus d'estrés i els seus efectes. Hui analitzem una guia de la *American Psychological Association* (APA) que ens parla de **com afrontar l'estrés**.

L'estrés és una cosa normal en la nostra vida. És un mecanisme de defensa i supervivència necessari, positiu en determinats casos. Estes són algunes de les **estratègies per a manejar l'estrés** que ens deixa la publicació:

- Intenta **eliminar el factor estressant**: a vegades la situació que ens causa l'estrés és inevitable, però podem intentar reduir el sentiment d'estrés cap a la situació. Podem avaluar si és possible canviar la situació, reduir o repartir responsabilitats, buscar ajuda, relaxar les nostres exigències, etc.
- Cultiva el **suport social**: el suport social fomenta la resiliència, necessària per a afrontar l'estrés. Algunes persones familiars i amistats poden ser molt bones escoltant, empatitzant; unes altres poden servir d'ajuda directa. Oferir suport als altres també genera sentiments i sensacions positives i reduïx la negativitat. Intenta que eixes relacions de donar i rebre suport siguen equilibrades i recíproques.

- Cerca una **bona alimentació**: l'estrés puntual pot reduir l'apetit, però l'estrés crònic pot conduir a ansietat per aliments alts en sucre. L'alt nivell de cortisol que produïx l'estrés, combinat amb una alta ingesta de sucres, provoca cúmuls de greix en els nostres òrgans interns. Les investigacions recomanen la ingesta variada de verdures i fruites diàries.
- **Cuida el teu son**: Convé tindre una rutina consistent a l'hora de dormir que ens ajude a tindre son de qualitat. Per descomptat, evitem substàncies com la cafeïna a partir de la mitat de la vesprada i apaguem les pantalles en eixa rutina per a l'hora de dormir.
- **Mantín-te físicament actiu**: L'activitat física durant el dia ajuda a un son de qualitat i a eliminar estrés.
- **Mantín les teues activitats favorites**: En moments difícils o temps estressants, sol ocórrer que el primer que abandonem són les nostres activitats plaents i d'oci. Això pot ser contraproduent; hem de buscar moments en els quals gaudir d'eixes activitats que ens agraden.
- **Replanteja els teus pensaments**: Els nostres pensaments influïxen en les nostres emocions i sentiments, la qual cosa repercutix en la nostra actitud i comportament. Podem redirigir els nostres pensaments, evitar posar-nos en el pitjor dels casos sobre els temes que ens provoquen l'estrés i ocupar la nostra ment en altres temes.
- **Busca ajuda**: Si les estratègies que utilitzes tot sol no funcionen, busca ajuda especialitzada, com d'un psicòleg o una psicòloga.

Quines conclusions podem extraure d'esta guia per a les nostres aules?

L'estrés crònic danya a nivell físic i mental, generant

dificultat de concentració i deteriorant el rendiment cognitiu; influint en els resultats acadèmics. Per això m'agradaria fer èmfasi en l'especial importància que tenen alguns d'estos punts anteriors de la guia per als centres educatius:

1. El **suport social** és un aspecte que a les nostres aules podem i devem treballar diàriament. No són casuals els resultats positius que es tenen al treballar l'amistat, practicar la solidaritat i el suport en el dia a dia. Això es traduïx en xiquets i xiquetes més competents davant possibles situacions d'estrés. Hem de generar molt de diàleg en el qual es potencie l'empatia, es formulen moltes i constants preguntes; per exemple: "com es pot sentir el company o la companya?", "què creus que necessitaries tu en el seu lloc?", "com podem ajudar?", "a qui i com podem preguntar això?" A més, estos diàlegs han d'estar carregats amb un llenguatge de desig, eixe llenguatge que dona atractiu a les actituds solidàries i posa el focus en les persones quan actuen d'esta manera.
2. Un cert tipus d'estrés, com ens diu la guia, és positiu i pot presentar una bona **ocasió d'afrontar un repte i causar satisfacció**. Un exemple senzill és l'estrés que suposa per a un xiquet o xiqueta parlar o exposar un tema davant la classe. És important, doncs, oferir a l'alumnat altes expectatives, reptes i activitats complexes que li suposen eixe nivell d'estrés. Amb suport i ajuda, les xiquetes i xiquets obtindran una millora i bon autoconcepte en enfrontar-se satisfactòriament a estes tasques d'alta exigència, superant-se progressivament i aprenent a dominar estes situacions.
3. Respecte al punt de **replantejar els nostres pensaments**, les investigacions assenyalen que podem

canviar els nostres pensaments i la manera en què recordem les coses. Mitjançant el diàleg i interaccions apropiades podem fomentar a les aules un pensament i actituds més positives davant qualsevol problema. Podem dialogar els problemes sempre amb un llenguatge positiu, proposant alternatives als problemes i compartint punts de vista. Com més es parle en classe d'una forma optimista i s'exposen punts de vista que oferisquen solucions, més calarà en la infància eixa actitud i manera de pensar davant qualsevol problema. Això ajudarà al fet que cresca en ells i elles una percepció més optimista i menys estressant davant les dificultats.

4. Cal fomentar **que demanen ajuda**. Si en classe creem eixe espai segur, de suport i diàleg, l'alumnat s'acostumarà a confiar i buscar ajuda quan el precise. Podem dialogar i practicar amb ells i elles estratègies com ja hem nomenat.

Les nostres aules han de ser entorns on prevalguen el diàleg igualitari i el suport mutu, on fomentem actituds i relacions igualitàries; on s'oferisca suport i promoguem l'amistat. Hem de garantir eixa seguretat a la qual la infància té dret; que sàpien que no estan sols. Està a les nostres mans treballar perquè guanyen resiliència davant les adversitats amb la nostra ajuda, la dels seus companys i companyes i persones de la comunitat.

[Imatge: Freepik]