Estrés en el fi de curs postDANA

written by Zaida Mas | 30 de May de 2025



Entrem en l'últim mes del curs: exàmens finals, entrega de treballs, tancament de temaris… A més a més, este curs hem perdut molts dies de classe, entre tantes altres coses, per la DANA i les alertes de pluja. És possible que tant famílies com alumnat i professorat ens sentim sobrepassats. Però què podem fer?

Segons ens diuen les evidències, no són els assoliments professionals, els diners, l'exercici o una dieta saludable el que més importa per a la felicitat i el benestar a llarg termini, sinó que **les relacions i amistats positives són la clau per a mantindre'ns més feliços, més sans i ajudar-nos a viure més.** Per este motiu, cuidar les relacions entre iguals, entre l'equip docent i amb les famílies és molt important cada curs, però especialment enguany.

Això no vol dir que deixem de banda l'aprenentatge instrumental; al contrari, ens queden uns dies al davant que hem d'omplir d'aprenentatges, desafiaments i assentament de tot el que hem aprés aquest curs. Ja hem parlat en moltes ocasions de **com d'estimulant resulta per al nostre cervell el fet d'aprendre**, però en este article volem parlar de l'estrés que podem viure davant les "presses finals". Doncs bé, si els xiquets i xiquetes que experimenten estrés tòxic tenen risc de patir problemes de

salut, hem de saber que el centre de desenvolupament infantil de Harvard explica que **no tot l'estrés és perjudicial**. Quan un infant té relacions de suport amb persones adultes, les respostes tòxiques que es generen en el seu cos davant situacions difícils són breus i tornen a la normalitat ràpidament, la qual cosa fomenta el desenvolupament d'una resposta a l'estrés que siga saludable i protectora. Ara bé, el mateix centre d'investigació també afegix que:

> *«…les influències de suport de l'entorn social d'un infant poden ajudar a calmar les respostes a l'estrés i a protegir-se contra les fonts d'estrés, però les polítiques que donen suport als infants i les famílies també són essencials. Un cuidador que s'enfronta a la manca d'habitatge, la pobresa o fenòmens meteorològics extrems impulsats pel clima, com ara inundacions i onades de calor, que poden dificultar l'accés als recursos necessaris, pot experimentar els seus propis nivells elevats d'estrés, la qual cosa dificulta més proporcionar suport als infants que té al seu càrrec.»*

Per este motiu hem d'exigir polítiques que cobrisquen aquestes necessitats, però sense oblidar que són les **polítiques de baix a dalt (*bottom-up*)** les que major impacte i transformació creen. **Moviments que inclouen a tots els protagonistes, amb persones en diàleg i que enfront de la queixa busquen solucions**. Ara més que mai, mirem-nos, oferim ajuda, obrim les tutories i cuidem-nos, omplim les aules d'aprenentatges, relacions belles i esperança.

[Imatge: Freepik]