

**Sophia Blasco  
Coaching Personal**



# stress

## L'estrès, a ratlla!

Sophia Blasco

Il·lustrat per Vilà

## Sumari

L'estrès	pàg. 3
L'estrès impacta en la salut	pàg. 6
Afeccions de la salut atribuïbles a l'estrès laboral	
Qüestionari "Psyco-Somatic-Tension-Relaxation Inventory"	
Posant l'estrès a ratlla, reduiràs el teu nivell de colesterol.	pàg. 11
L'estrès engreixa	pàg. 13
L'estrès danya l'ADN	pàg. 14
Vulnerabilitat a l'estrès. Test	pàg. 15
Nivell d'estrès. Test	pàg. 17
Fonts d'estrès	pàg. 19
La prevenció de l'estrès a les organitzacions	pàg. 21
Control i prevenció individual de l'estrès	pàg. 24
La prevenció de l'estrès postvacacional	pàg. 26
Beneficis de la relaxació	pàg. 29
Relaxació basada en la Respiració Profunda, pas a pas	
Exercicis de relaxació progressiva	
Dreceres saludables, i no tan saludables, per gestionar l'estrès	pàg. 33
La detecció d'estressors	pàg. 35
Recomanacions per a prevenir i controlar l'estrès	pàg. 37
Fonts d'informació	pàg. 40



## L'estrès

Definit per Hans Selye com el conjunt de reaccions de l'organisme produïdes per l'instint de protegir-se de pressions físiques, o emocionals, i de situacions extremes, o de perill.

L'estrès és una resposta fisiològica, psicològica i de comportament de l'organisme per adaptar-se a les exigències, internes o externes, optimitzar la resposta de l'organisme i aconseguir sortir de la situació el millor possible, caracteritzada per un seguit de manifestacions:

**El cor batega més fort i més ràpid.**

**La ment es col·loca en estat d'alerta.**

**Els sentits s'aguditzen.**

Lazarus i Folkman, afegixen que en el model d'afrontament d'una situació estressant, percebuda com un repte o una amenaça, entra en joc la interpretació individual que fem cada persona de les situacions, i això modifica substancialment la percepció dels estressors.





# L'estrès

## L'estrès, a ratlla!

Quan la situació que ha desencadenat la reacció d'estrès és passatgera, com en el cas d'un accident, una caiguda o una agressió física, per exemple, els canvis provocats per l'estrès ens poden resultar molt convenients, ens proporcionen l'optimització dels recursos de l'organisme per sortir de la situació el millor possible, i quan el factor desencadenant desapareix, l'organisme recupera la normalitat fisiològica, psicològica i de comportament.

Aquest tipus d'estrès rep el qualificatiu d'**estrès agut**. Ara bé, si el fet estressant, com pot ser una sobrecàrrega de feina, un ambient molt competitiu o un divorci, es manté en el temps, l'alerta serà sostinguda, s'adoptarà una posició defensiva, s'activarà la irritabilitat i la salut se'n ressentirà significativament, aquest estrès sostingut rep el nom d'**estrès crònic**.

L'**estrès crònic** és el resultat de l'exposició a un nivell alt d'exigències cognitives, emocionals, de ritme, de responsabilitat, etc. de manera sostinguda, amb pocs elements de control sobre la situació i/o amb un suport social escàs, o nul, que dificulten la implantació d'estratègies d'adaptació eficients i sostenibles.

L'estrès pot contribuir a dinamitzar l'activitat, incrementar el grau d'atenció, optimitzar l'ús de recursos i, en conseqüència, augmentar la capacitat de resposta davant dels requeriments. Ara bé, quan l'exigència és sostinguda en el temps, o es repeteix reiteradament, s'exhaureixen els recursos, apareix l'esgotament i la capacitat de resposta se'n ressent. Una de les principals conseqüències de l'**estrès crònic** és l'aparició de malalties cròniques provocades per les dificultats d'adaptació als requeriments, ja siguin externs o interns, que es reflecteixen a nivell neuroendocrinològic, físic i psicològic.

## L'estrès

Si aconseguim adaptar-nos a les exigències, internes o externes, i la durada d'aquestes no ultrapassa el nivell de resistència, aconseguirem respondre als requeriments i ens recuperarem amb naturalitat, però si no aconseguim adaptar-nos-hi, o la durada dels requeriments ultrapassa en escreix els nostres recursos, ens esgotarem i, fins i tot, els recursos per mantenir l'homeòstasi i la salut bàsics se'n ressentiran, i serà llavors, quan poden aparèixer les malalties originades per l'estrès, o malalties cròniques d'adaptació. Aquestes malalties són freqüents en el món laboral.

L'estrès passa un factura massa alta, tant a nivell individual, per l'impacte en la salut de les persones, com en les organitzacions, que també en surten perjudicades, per la fluctuació dels llocs de treball, la disminució del rendiment físic i psíquic, la minva en la qualitat de la feina, l'increment dels accidents laborals, etc. És per això que, tant les persones com les organitzacions, tenen molt a guanyar posant l'estrès a ratlla.

## L'estrès impacta en la salut

L'estrès impacta en la persona que el pateix i en el seu entorn laboral, familiar, social ... però ens centrarem en l'impacte en la persona.

De bon principi, l'estrès pot fer més animada l'activitat i provocar un increment dels recursos en joc augmentant l'atenció i la productivitat.

Però, si aquesta situació que ens estressa passa a ser sostinguda, els recursos per enfrontar-la s'esgotaran i apareixerà el cansament i l'impacte de l'estrès en la salut es farà notar.

Les principals conseqüències de l'estrès en la persona que el pateix són les malalties provocades per l'estrès, o malalties cròniques d'adaptació, que són el resultat de la interacció entre un, o més d'un, agents externs i l'intent de l'organisme per fer front a l'amenaça sobrevinguda. L'impacte que l'estrès té en la salut és considerable, moltes de les alteracions, o desajusts, físics, psicosomàtics o mentals, són atribuïbles a l'estrès.

L'Oficina de Seguretat, Salut i Medi Ambient de la Universitat de Barcelona, al monogràfic sobre Estrès en el Treball, detalla un seguit d'afeccions de la salut atribuïbles a l'estrès laboral:

## L'estrès impacta en la salut

### Afeccions de la salut atribuïbles a l'estrès laboral:

#### Accidents cardiovasculars.

Molts estudis suggereixen que, en determinats llocs de treball, la pressió psicològica és molt alta en imposar als treballadors un control excessiu dels processos de treball i això augmenta el risc d'alteracions cardiovasculars. Aquesta pressió psicològica també es pot patir en entorns familiars o veïnals.

#### Disfuncions dels músculs i dels ossos, contractures, sobrecàrregues de determinades articulacions, etc.

Investigacions de la NIOSH (National Institute for Occupational Safety and Health) i d'altres organitzacions, conclouen que l'estrès augmenta el risc de desenvolupar trastorns musculars i esquelètics, a l'esquena i a les extremitats superiors.

#### Trastorns psicològics.

Alguns estudis suggereixen que la depressió, l'ansietat i el "burnout" poden estar relacionats amb activitats estressants.

#### Accidents en el lloc de treball.

Les condicions de treball estressants interfereixen amb la pràctica d'un treball segur, afavorint els riscos d'accidentalitat.

#### Alteracions del sistema immunitari.

Que poden provocar un increment d'infeccions i al·lèrgies.

#### Disfuncions del sistema digestiu.

Que es poden manifestar com úlcers gàstrics, gastritis, colon irritable, etc.

#### Hipertensió arterial.

#### Increment de les taxes de colesterol.

#### Insomni.

#### Sobrepès i obesitat.

## L'estrès impacta en la salut

### Qüestionari “Psyco-Somatic-Tension-Relaxation Inventory”

Hi ha moltes malalties provocades per l'estrès, com a resultat de l'esforç de l'organisme per adaptar-se i fer front a les exigències de l'entorn, tenir-ho en compte ens ajudarà a millorar la nostra salut i qualitat de vida.

El qüestionari “**Psyco-Somatic-Tension-Relaxation Inventory**” (PSTRI) avalua un conjunt de manifestacions psicològiques, físiques i socials de l'estrès.

Cada enunciat es centra en un símptoma, en una conducta o en una representació, o opinió, de la pròpia persona enquestada, per aquesta raó és d'utilitat per testar com impacta l'estrès en la salut, tot seguit trobaràs una adaptació del PSTRI. Tinguis en compte que no és un diagnòstic clínic, sols intenta reflectir com ens estan afectant possibles situacions estressants.





# L'estrès impacta en la salut

## Qüestionari "Psyco-Somatic-Tension-Relaxation Inventory"

### Procediment:

A).- Llegeix detingudament, puntua cadascun dels enunciats següents i anota'n la puntuació.

Utilitza l'escala del 0 al 4 per indicar-ne la freqüència amb que et succeeix:

- 4 (molt sovint),
- 3 (sovint),
- 2 (alguna vegada),
- 1 (gairebé mai) o
- 0 (mai).

1. Em fa mal l'esquena.
2. Tinc el son fragmentat i intranquil.
3. Em fa mal el cap.
4. Em fa mal la mandíbula.
5. M'enfado si m'haig d'esperar.
6. Sento dolor al clatell.
7. Estic més nerviós/a que la majoria de les persones.
8. Em costa agafar el son.
9. Sento formigueig o tensió a la closca.
10. Tinc problemes d'estómac.
11. Em manca confiança en mi mateix/a.
12. Parlo en veu alta amb mi mateix/a.
13. Em preocupen els problemes econòmics.
14. Em resulta violent conèixer gent.
15. Em fa por conèixer gent.
16. Tinc por que alguna cosa dolenta em passi.
17. Em sento cansat o cansada durant el dia.
18. Em sento la gola irritada a les nits, i no es deu a cap infecció.
19. Em sento intranquil·la, o intranquil, i no puc assossegar-me.
20. Se m'asseca molt la boca.
21. He tingut problemes amb el cor.
22. Crec que no sóc molt útil.
23. Sóc fumador/a.
24. Sento pessigolles a l'estómac.
25. Em sento infeliç.
26. Suo força.
27. Prenc begudes alcohòliques.
28. Estic molt pendent de mi mateix/a.
29. Crec que vaig a trencar-me en trossets.
30. Sento els ulls cansats i irritats.
31. Tinc rampells a les cames o als peus.
32. El meu cor batega ràpidament.
33. Se'm refreden els peus i les mans.
34. Vaig restret, o restreta.
35. Prenc diverses pastilles i medicaments, sense recepta del metge.
36. Ploro amb facilitat.
37. Faig malament la digestió.
38. Em mossego les ungles.
39. Sento xiulets a les oïdes.
40. He d'orinar amb freqüència.
41. Tinc problemes d'úlceres gàstrica.
42. Tinc malalties de la pell.
43. Sento opressió a la tràquea.
44. Tinc problemes d'úlceres duodenals.
45. Em preocupo pel meu lloc de treball.
46. Tinc llagues a la boca.
47. Em preocupo per coses sense importància.
48. La meva respiració és superficial.
49. Tinc sensació d'opressió al pit.
50. Em resulta molt difícil prendre decisions.

## L'estrès impacta en la salut

### Qüestionari "Psyco-Somatic-Tension-Relaxation Inventory"

B).- Suma els punts que has atorgat a cadascun dels enunciats anteriors.

C).- Determina en quin dels rangs següents es troba el teu resultat. A cadascun dels rangs li pertoca un nivell d'estrès, esbrina quin és el teu.

#### Interpretació dels resultats:

**Si has obtingut 98, o més de 98 punts:** Estàs perjudicant seriosament la teva salut degut a una excessiva reacció d'estrès.

**Entre 87 i 97 punts:** Estàs experimentant massa estrès, perjudicant la teva salut. Et convindria aprendre a reduir les teves reaccions d'estrès. Probablement t'aniria bé buscar ajuda.

**Entre 76 i 86 punts:** El teu nivell d'estrès és moderadament alt, pot començar a ser nociu per a la teva salut. Convindria reconsiderar el teu estil de reacció davant dels estressors. Un professional et podria ensenyar la forma.

#### Recomanació:

Si la teva puntuació està per sobre dels 76 punts, és molt probable que necessitis modificar el teu estil de vida i les teves habilitats de gestió de l'estrès. **Reduir i gestionar bé l'estrès t'interessa!**

**Entre 65 i 75 punts:** Vius amb una quantitat considerable d'emocions i d'estrès. Pot tractar-se d'un període en què unes i altres siguin excessius; probablement comptes amb una bona capacitat per gestionar el teu estrès i recuperar amb rapidesa la teva zona de confort i tranquil·litat. En aquests moments et pot ser útil practicar algun exercici de relaxació.

**De 64 punts en avall:** Probablement ets capaç de controlar les teves reaccions d'estrès i et mostris com una persona bastant relaxada. Segurament respons als diversos estressors amb què et trobes sense interpretar-los com una amenaça, això et permet mantenir relacions personals satisfactòries i afrontar el teu treball sense por i amb un bon nivell d'autoconfiança.

## Posant l'estrès a ratlla, reduiràs el teu nivell de colesterol.

Mantenir l'estrès a ratlla i recuperar la serenitat és la millor opció per reduir el teu nivell de colesterol, aquesta és la conclusió que ha extret l'equip del doctor Andrew Steptoe d'un estudi clínic dut a terme a la "University College" de Londres i publicat a WebMD.



La forma com gestionem l'estrès afecta els nostres nivells de colesterol. Si habitualment reaccionem estressant-nos, els nivells de coleste-

rol se'ns incrementaran i, en pocs anys, si fem una comparativa amb altres persones que tenen l'estrès a ratlla, la diferència entre els nostres nivells de colesterol serà força significativa.

L'estudi, dirigit pel doctor Andrew Steptoe, va sotmetre els participants a proves d'estrès i, paral·lelament, van mesurar-los el nivell de colesterol i, 3 anys més tard, van mesurar el colesterol, novament, a tots els participants. La relació entre estrès i colesterol, en l'estudi, va quedar en evidència. El colesterol havia augmentat en tots els participants, encara que amb diferències importants, immediatament després de sotmetre'ls a situacions estressants. Els investigadors van fer 3 grups, en base als

## Posant l'estrès a ratlla, reduiràs el teu nivell de colesterol.

increments alt, mitjà i baix de nivell de colesterol durant l'experiment i els percentatges foren:



**+Estrès = +Colesterol**



Colesterol



Estrès

- Un **16%** dels participants van reaccionar estressant-se poc o gens i van mostrar un increment baix de colesterol després de les proves d'estrès.

- Un **22%** dels participants van reaccionar estressant-se moderadament i van mostrar un increment mitjà de colesterol després de les proves d'estrès.

- Més de la meitat dels participants, un **56%**, van reaccionar a les proves d'estrès estressant-se molt i amb un increment alt de colesterol.

Les proves d'estrès en el laboratori mostraven com les persones, i els seus nivells de colesterol, responien a l'estrès. El doctor Andrew Steptoe diu que l'increment dels nivells de colesterol observables al laboratori reflecteixen la forma de reaccionar als desafiaments quotidians, i han evidenciat que quan s'activa la reacció d'estrès, els nivells de lípids en sang s'incrementen.

Hi ha diversitat de situacions que ens poden estressar, fins i tot podem tenir temporades de més, i de menys, vulnerabilitat a l'estrès. De la mateixa manera que hi ha persones que gestionem l'estrès de manera diferent, una mateixa situació pot ser percebuda com una oportunitat per una persona i com un repte insuperable per una altra.

**A gestionar millor l'estrès i a mantenir-lo a ratlla pots aprendre.**

**Dissenyar el teu pla personalitzat de prevenció i reducció de l'estrès t'ajudarà a reduir el teu colesterol. Hi tens molt a guanyar!**

## L'estrès engreixa



L'estrès té un impacte físic i psicològic considerable. ScienceDaily ha publicat els resultats d'un estudi recent que posa en evidència l'estreta relació que hi ha entre l'estrès crònic i l'increment de l'obesitat. L'estudi suggereix que l'estrès que suportem a diari provoca sobrepès i obesitat; aboca a menjar més copiosament, i més sovint, i altera el metabolisme.

L'estudi, dut a terme pels departaments de Psiquiatria i d'Enginyeria Biomèdica del College of Medicine de la Universitat de Cincinnati, ha analitzat els efectes de l'estrès sobre la conducta alimentària i la ingesta d'aliments en animals exposats a l'equivalent d'estrès diari en éssers humans.

Els resultats suggereixen que l'estrès té un impacte a curt termini en la conducta alimentària i que pot provocar canvis metabòlics que contribueixin al desenvolupament del sobrepès i l'obesitat.

Els gestors de la ingesta, la gana i la sacietat, es veuen alterats per l'estrès. L'estudi ha demostrat que l'estrès afecta la conducta alimentària i produeix canvis endocrins, fisiològics i neuroquímics.

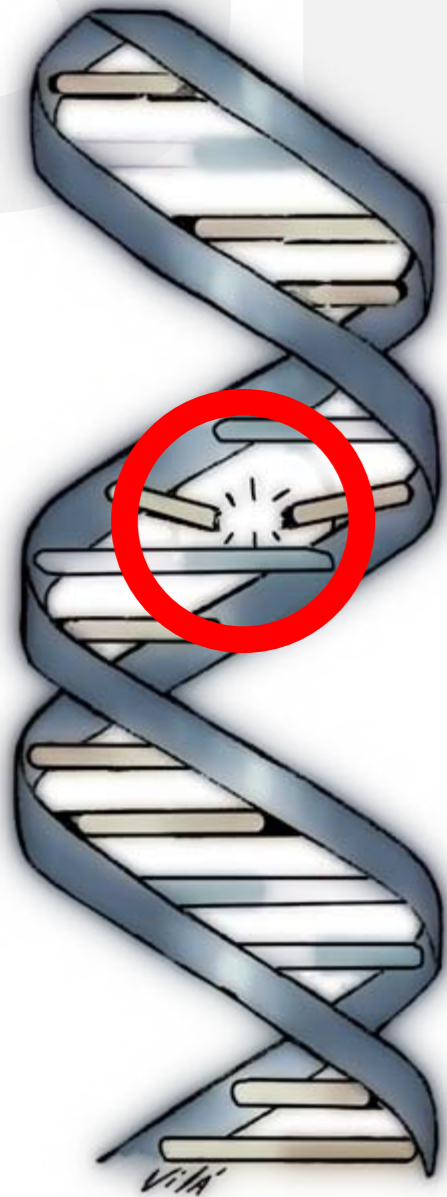
El Dr. Bruce S. McEwen, director del laboratori de Neuroendocrinologia de la Universitat Rockefeller i autor del llibre "The End of Stress as We Know It", ens diu que viure amb estrès crònic incrementa el dipòsit de greix a la cintura.

El doctor Pau Torrabadella, cap de la secció de Medicina Intensiva de l'Hospital Germans Trias i Pujol, declara que les persones que suporten estrès crònic segreguen més cortisol, que els provoca l'increment de dipòsit de greix a l'abdomen, l'anomenada obesitat central, un indicador de risc de malalties coronàries.

Podem concloure, a la vista dels estudis científics, que quan apareix sobrepès, o obesitat, cal considerar l'estrès com una de les possibles causes.



## L'estrès danya l'ADN



Investigadors de la Duke University Medical Center han descobert el mecanisme a través del qual l'estrès danya l'ADN.

La ment i el cos humà responen a l'estrès amb l'activació del sistema nerviós simpàtic i alliberant adrenalina i noradrenalina.

L'activació de la resposta a l'estrès és generalment transitòria i va acompanyada d'immunosupressió, inhibició del creixement i altres mecanismes que poden ser perjudicials a llarg termini.

Quan l'estrès es cronifica, la resposta pot anar associada a malalties, com ara les úlceres pèptiques o els trastorns cardiovasculars i, ara, els estudis epidemiològics indiquen clarament que l'estrès crònic provoca danys en l'ADN. Aquests danys en l'ADN,

induits per l'estrès, poden promoure l'aparició de tumors.

L'estrès crònic es caracteritza per les taxes elevades d'adrenalina, i és aquesta adrenalina la que provoca, indirectament, danys en l'ADN. Els científics han descobert el mecanisme molecular pel qual l'adrenalina provoca la disminució sostinguda dels nivells de la proteïna P53.

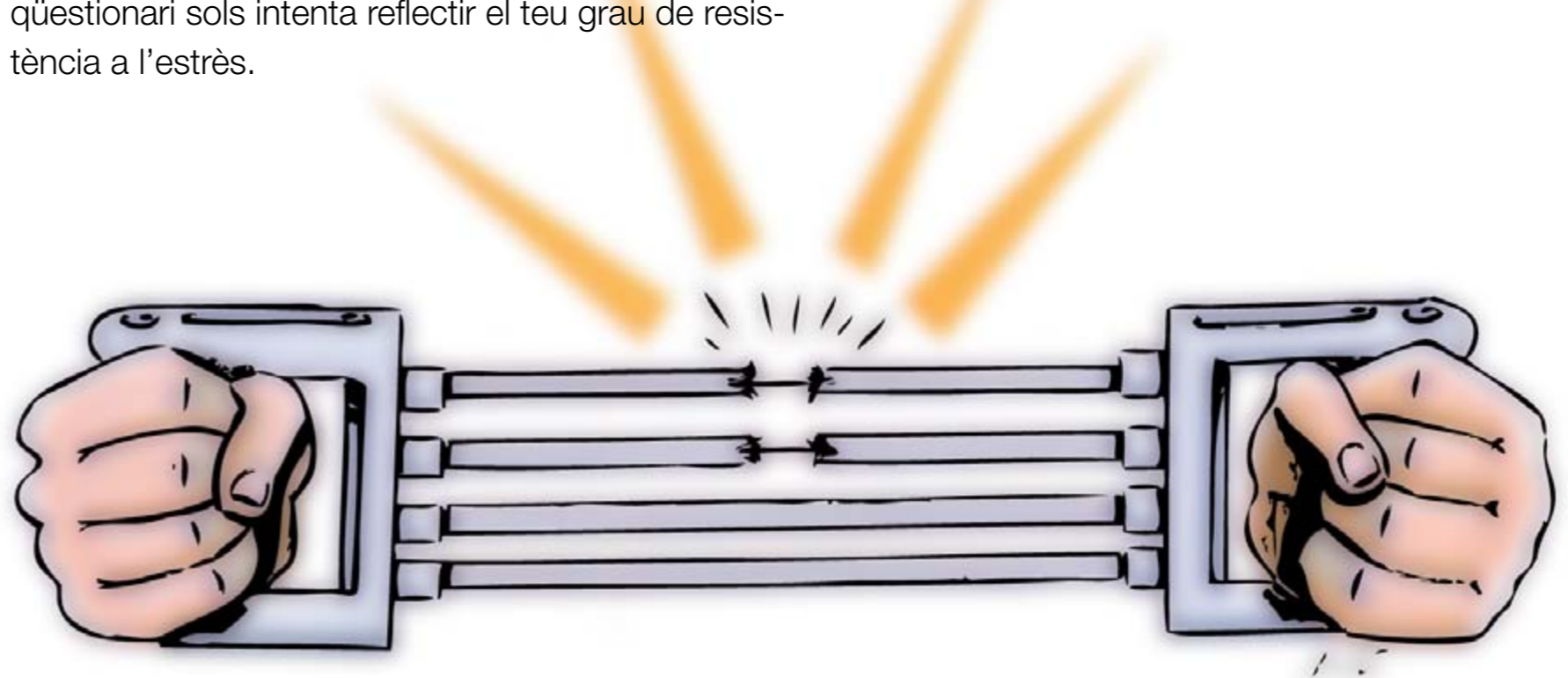
La P53 és una proteïna supressora del desenvolupament de tumors i considerada la "guardiana del genoma", ja que impedeix que s'hi produeixin alteracions. L'estudi, a més a més, ha revelat que els danys en l'ADN s'acumulen en resposta a l'estrès crònic. L'impacte de l'estrès és considerable, afecta, fins i tot, l'estructura molecular de l'ADN.

# Vulnerabilitat a l'estrès. Test

El qüestionari “**Stress Vulnerability Scale**” (Test de vulnerabilitat a l'estrès) et facilita avaluar el teu nivell de vulnerabilitat a l'estrès. Fou desenvolupat per les doctores Lyle Miller i Alma Dell Smith de la Universitat de Califòrnia, i publicat a la “Berkeley Wellness Letter” l'agost de 1985. Tinguis en compte que no es tracta d'un diagnòstic clínic, aquest qüestionari sols intenta reflectir el teu grau de resistència a l'estrès.

Certs aspectes del teu estil de vida, dels teus costums i del teu entorn poden incidir significativament en el teu nivell de vulnerabilitat a l'estrès.

El test et possibilita avaluar quin és el teu nivell de vulnerabilitat a l'estrès. A continuació trobaràs una adaptació del test.



## Vulnerabilitat a l'estrès. Test

### Stress Vulnerability Scale. (Test de vulnerabilitat a l'estrès)

B).- **Suma els punts** que has atorgat a cadascun dels enunciats anteriors.

C).- **Determina en quin dels rangs** següents es troba el teu resultat. A cadascun dels rangs li pertoca un nivell de vulnerabilitat a l'estrès, esbrina quin és el teu.

#### Interpretació dels resultats:

##### Entre 0 i 10 punts:

Ets extraordinàriament vulnerable a l'estrès.

##### Entre 11 i 29 punts:

Ets bastant vulnerable a l'estrès.

##### Entre 30 i 49 punts:

Tens una mica de vulnerabilitat a l'estrès.

##### Entre 50 i 74 punts:

Ets bastant resistent a l'estrès.

##### Entre 75 i 80 punts:

Tens una excel·lent resistència a l'estrès.

1. Menjo un àpat calent i equilibrat al dia.
2. Dormo de 7 a 8 hores, almenys 4 nits a la setmana.
3. Dono i rebo afecte regularment.
4. Compto amb algú en qui puc confiar a prop meu.
5. Faig exercici físic moderat almenys 2 vegades a la setmana.
6. No fumo.
7. No prenc begudes alcohòliques.
8. Tinc el pes corporal ajustat a la meva alçada.
9. Tinc uns ingressos adequats a les meves necessitats bàsiques.
10. Compto amb el suport d'un conjunt de valors i principis.
11. Regularment, participo en activitats socials, associacions, ...
12. Tinc una bona xarxa d'amics i coneguts.
13. Tinc al menys una amiga, o un amic, en qui puc confiar en temes personals.
14. Gaudeixo d'una bona salut (incloent-hi la vista, l'oïda i la boca).
15. Sóc capaç de parlar obertament sobre els meus sentiments quan estic enfadat, o enfadada, preocupat, o preocupada.
16. Parlo regularment sobre els problemes domèstics amb les persones amb les que convisc.
17. Faig quelcom divertit almenys 1 vegada a la setmana.
18. Sóc capaç d'organitzar el meu temps eficaçment.
19. Bec menys de 3 begudes amb cafeïna al dia.
20. M'agafo un temps per a mi cada dia.

#### Recomanació:

Si la teva puntuació està **per sota dels 30 punts**, és molt probable que modificant el teu estil de vida puguis reduir la teva vulnerabilitat a l'estrès considerablement. Incrementar la teva resistència a l'estrès t'interessa!

#### Procediment:

A).- Llegeix detingudament els enunciats, puntua'ls i anota'n la puntuació.

Utilitza l'escala del 0 al 4 per indicar-ne la freqüència amb que et succeeix:

4 (gairebé sempre),

3 (sovint),

2 (alguna vegada),

1 (gairebé mai)

0 (mai).

# Nivell d'estrès. Test

El qüestionari següent et permetrà avaluar alguns aspectes habitualment relacionats amb l'estrès. Escull l'opció que més s'ajusti a com et sents en aquests moments.

Tinguis en compte que no es tracta d'un diagnòstic clínic, aquest qüestionari sols intenta reflectir com ens estan afectant possibles situacions estressants.

El **GHQ-12 "12-Item General Health Questionnaire"** (12-Item Qüestionari General de Salut) s'utilitza per fer una primera avaluació ràpida de l'estat de salut, no és vàlid per identificar trets de personalitat, a continuació en trobaràs una adaptació.



## Nivell d'estrès. Test

### 12-Item General Health Questionnaire”

#### Procediment:

Llegeix els enunciats de les preguntes, recollint com t'has trobat les darreres setmanes davant de situacions recents i actuals, no del passat.

#### Avalua les teves respostes:

L'opció A puntua 0 punts

L'opció B puntua 1 punt

Suma la puntuació de les 12 preguntes.

Si has obtingut una puntuació de

**3, o més punts**, és probable que aquest problemes estiguin associats a situacions estressants.

#### Encercla la teva resposta

- Has pogut concentrar-te bé en allò que fas?  
A).- Sí  
B).- No
- Les preocupacions t'han fet perdre la son?  
A).- No  
B).- Sí
- Has sentit que estàs desenvolupant un paper útil a la vida?  
A).- Sí  
B).- No
- Has estat capaç de prendre decisions?  
A).- Sí  
B).- No
- T'has sentit constantment aclaparat i en tensió?  
A).- No  
B).- Sí
- T'has sentit incapaç de superar les dificultats?  
A).- No  
B).- Sí
- Has gaudit de les activitats quotidianes de cada dia?  
A).- Sí  
B).- No
- Has estat capaç de fer front als teus problemes?  
A).- Sí  
B).- No
- T'has sentit poc feliç i deprimat?  
A).- No  
B).- Sí
- Has perdut confiança en tu mateix/a?  
A).- No  
B).- Sí
- Has pensat que ets una persona que no val per a res?  
A).- No  
B).- Sí
- Et sents raonablement feliç considerant totes les circumstàncies?  
A).- Sí  
B).- No

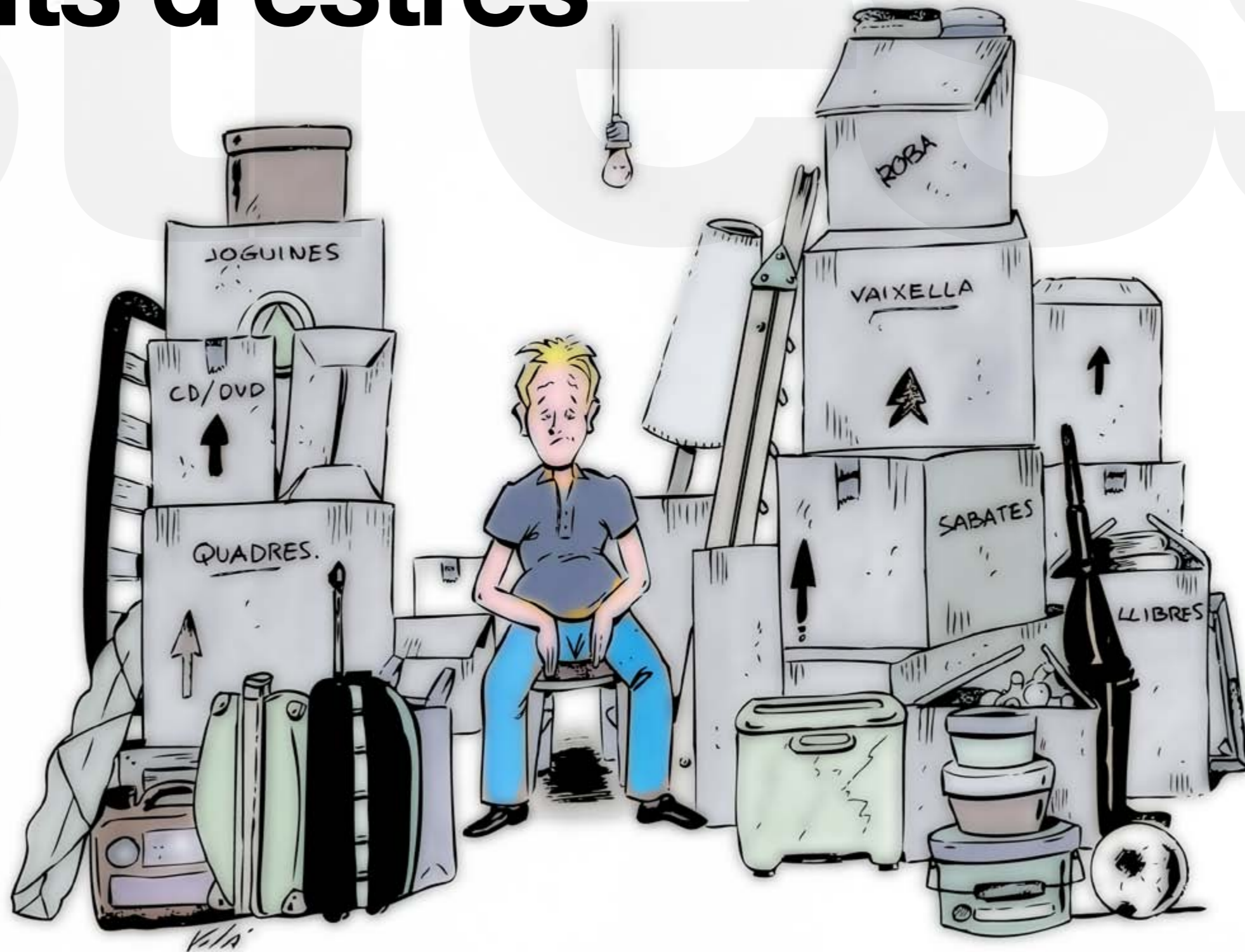
#### Recomanació:

Si la teva puntuació està per **sobre dels 3 punts**, és molt probable que necessitis modificar el teu estil de vida i les teves habilitats de gestió de l'estrès.

Reduir i gestionar bé l'estrès t'interessa!



# Fonts d'estrès



## Fonts d'estrès

Qualsevol esdeveniment pot ser un estressor. Com que la naturalesa del procés d'estrès és interactiva, la condició d'estressor depèn de diversos factors, d'entre ells:

- L'apreciació subjectiva que fem de la situació a la que ens veiem exposats. No totes les persones fan la mateixa avaluació d'un mateix fet, un canvi de domicili pot ser avaluat per un membre de la família com una oportunitat per descobrir nou veïnat, i per un altre membre de la família com una càrrega per haver de refer l'arrelament al nou barri. Una mateixa situació pot ser percebuda per dues persones de manera diferent, una persona pot considerar que és un repte, una oportunitat, que fins i tot li generarà sentiments d'eficàcia i superació i, l'altra pot avaluar que es troba davant una amenaça que la posa en situació de perill i generarà ansietat en veure's superada per la situació.

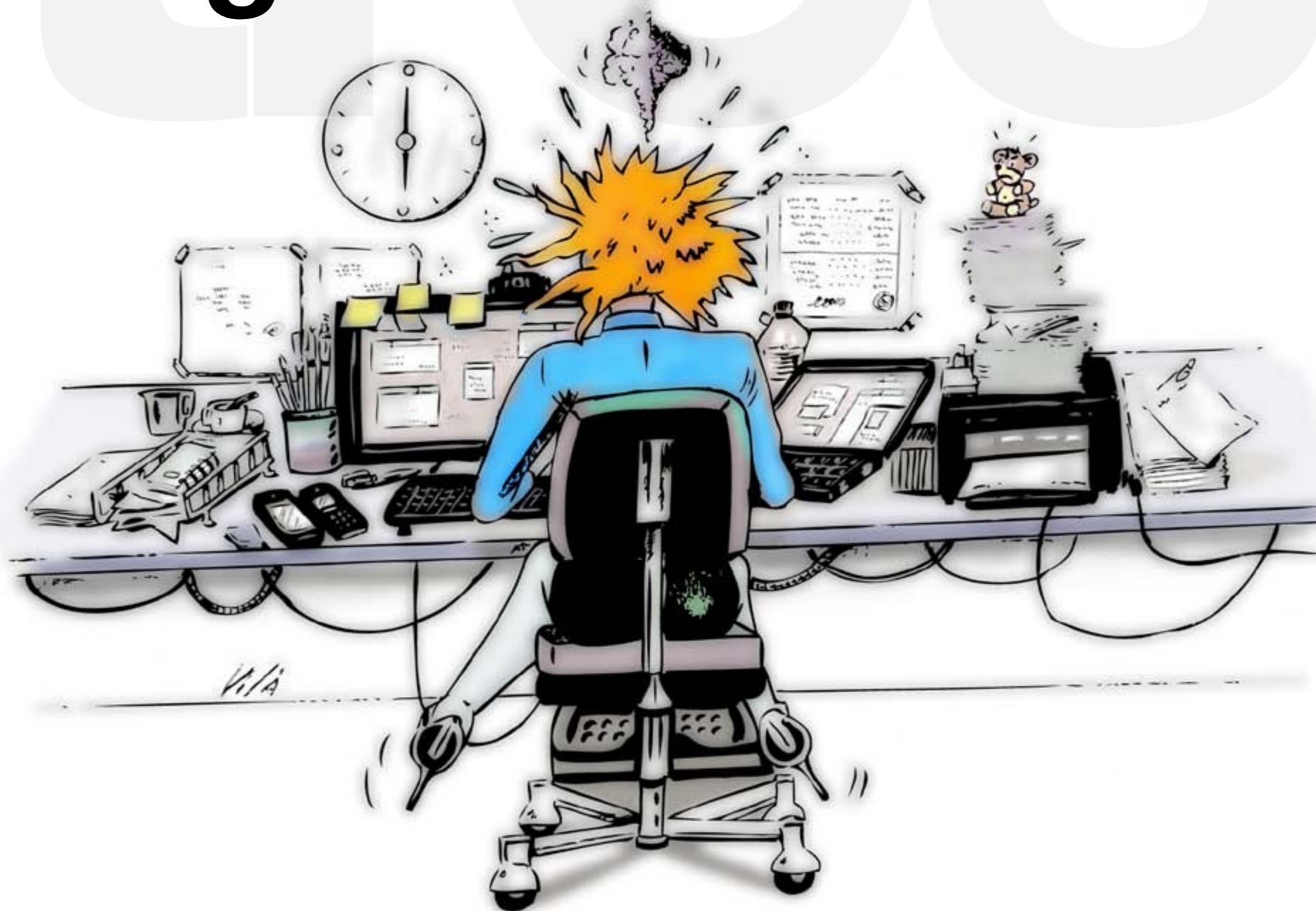
- Els factors situacionals que influeixen sobre l'avaluació: la novetat, la impredictibilitat, la incertesa, la imminència, la durada, l'ambigüitat, ... aquest conjunt d'elements tenen en comú la dificultat per

predir quin serà el curs més probable dels esdeveniments i aquest és un factor que ens pot desassossegair profundament.

- De les estratègies d'afrontament disponibles. La resposta no serà la mateixa davant una situació amb la que estem familiaritzats, al respecte de la qual tenim una expertesa, sabem com ens interessa organitzar-nos, que davant d'una situació completament nova per nosaltres. La reacció d'uns pares davant la febre d'un bebè d'un mes d'edat serà diferent si és el primer bebè o si ja és el cinquè. Les habilitats socials, l'experiència, els recursos, les habilitats per afrontar els reptes i els canvis que hem anat adquirint al llarg de la vida marquen la diferència.

Hi ha certs factors que estressen la majoria de les persones, com l'exposició a canvis de torn de manera continuada, el treball nocturn o la violència en l'entorn de treball. És convenient minimitzar les fonts d'estrès, la nostra salut està en joc i tenim molt a guanyar mantenint l'estrès a ratlla.

# La prevenció de l'estrès a les organitzacions



## La prevenció de l'estrès a les organitzacions

Centrarem l'atenció en un seguit de mesures que podem emprendre en les organitzacions, encara que les fonts d'estrès les podem trobar en qualsevol dels entorns que diàriament ens envolten, amb l'objectiu de fer visibles la gran quantitat d'opcions que tenim per aconseguir prevenir l'estrès en qualsevol lloc.

Les organitzacions poden contribuir activament a controlar i prevenir l'estrès aplicant mesures preventives, com per exemple:

1. Fixant objectius, missions i instruccions clares per a totes les persones de l'organització.
2. Fomentant la participació directa dels equips en les decisions i en la vida del propi entorn laboral sempre que sigui possible.
3. Promovent l'equilibri en el volum i la càrrega de treball.
4. Afavorint la fluïdesa en les comunicacions.
5. Implantant el treball en equip.
6. Definint les responsabilitats d'acord amb els llocs de treball i evitant els conflictes de rol.
7. Assignant el temps suficient i necessari per a la realització de les tasques.
8. Proporcionant recolzament, respecte i reconeixement a totes les persones que formen part de l'organització.
9. Promovent l'increment de les capacitats, recursos i competències de totes les persones de l'equip.



## La prevenció de l'estrès a les organitzacions

10. Protegint les persones davant els riscos inherents al lloc de treball: violència, exposició a tòxics, sobrecàrregues físiques, etc. I creant condicions ambientals (il·luminació, soroll, temperatura, aire net ... ) saludables en els llocs de treball.

11. Vigilant per evitar la discriminació i la intimidació i, cas que es doni, posant-hi remei.

12. Distribuïnt les activitats amb riscos importants entre tot l'equip equitativament evitant els greuges comparatius.

13. Solucionant els problemes de relacions interpersonals dins l'organització.

Les organitzacions tenen molt a guanyar aplicant mesures preventives per reduir l'estrès en els entorns de treball. L'estrès les perjudica per la fluctuació dels llocs de treball, la disminució del rendiment físic i psíquic, la minva en la qualitat de la feina, l'increment dels accidents laborals, etc.





## Control i prevenció individual de l'estrès

Davant les situacions estressants, podem adoptar interpretacions dels fets molt diverses, però hi ha dues que ens interessa tenir en compte en aquest apartat:



A.-) La centrada en **buscar culpables** de la situació, aquesta deixa el control de la situació en altres mans, ens deixa sense capacitat de maniobra. Amb aquest punt de vista, serà l'estrès qui controlarà la situació.

B.-) La centrada en **assumir el nivell de responsabilitat** que ens correspongui. Aquesta opció ens proporciona un cert control per introduir canvis en la situació, en la nostra reacció, ... Amb aquest punt de vista podem gestionar i reduir el nivell d'estrès. Serà des de l'opció de fer-nos responsables al nivell que ens pertoqui, des d'on podem introduir canvis i engegar actuacions per reduir les fonts d'estrès i per adoptar un estil personal d'hàbits de treball i de vida que incrementin la nostra capacitat d'adaptació a qualsevol eventualitat

## Control i prevenció individual de l'estrès

Podem actuar a diversos nivells:

**1. Adoptant un estil de vida saludable**, incrementarem el nostre nivell de resistència a l'estrès.

### 2. Reduint les fonts d'estrès:

- Gestionant adequadament el temps, tant en l'entorn de treball com en la vida personal.
- Dormint les hores adequades.
- Procurant que no coincideixin en el temps diversos canvis importants en els entorns laboral i personal.
- Identificant les prioritats a la feina i a nivell personal.
- Treballant a un ritme adequat.
- Delegant allò que no podem assumir.
- Comentant els problemes i les situacions estressants amb persones de confiança o recorrent a l'ajuda d'un professional.
- Aprenent a dir «NO».

### 3. Practicant tècniques de relaxació i dedicant-nos temps:

- Realitzant activitats lúdiques que ens gratifiquin.
- Fent exercici físic moderat (caminar, nedar, anar en bicicleta, etc.).
- Realitzant exercicis de relaxació, visualitzant situacions relaxants, escoltant músiques que ens asserenin.
- Regalant-nos un massatge.
- Prenent un bany al Jacuzzi.

### 4. Protegint-nos davant la tensió:

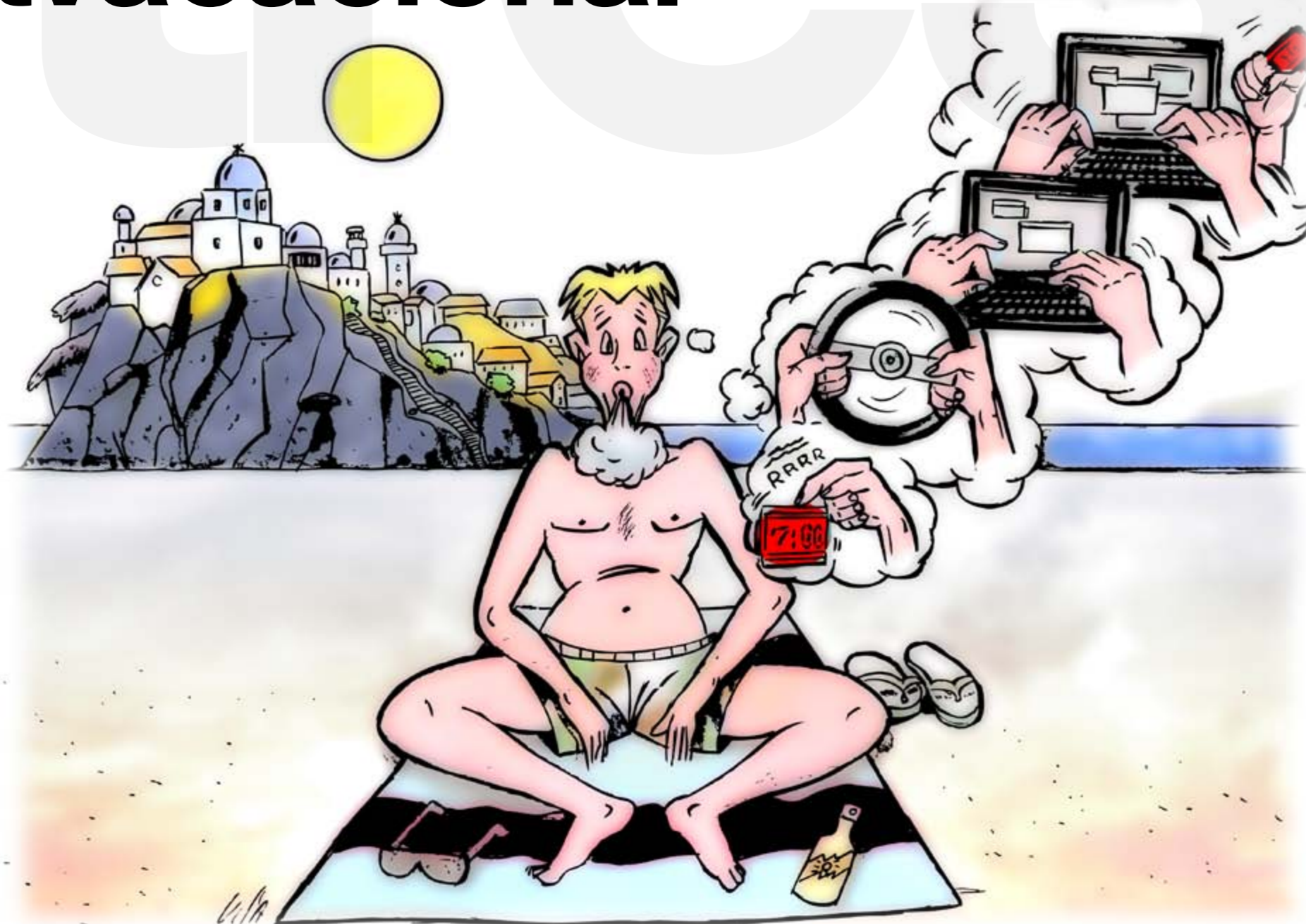
- Evitant formes destructives de combatre l'estrès (el consum d'alcohol o tabac, prendre cafè per vèncer l'extenuació, l'automedicació, etc.).
- Seguint una alimentació saludable.
- Prenent-nos uns minuts de descans per asserenar-nos i adoptar un altre punt de vista davant la situació.

### 5. Controlant les idees i els pensaments irracionals que tendeixen a dibuixar-nos el pitjor escenari dels possibles:

- Mirant de trobar els aspectes positius de les situacions.
- Desenvolupant habilitats per generar alternatives.
- Desconnectant i ocupant la ment en coses diferents a la que ens està alterant.
- Qüestionant les idees irracionals i substituint-les per altres que s'ajustin més a una realitat més amable.

*L'anterior és una bona mostra de la multitud d'estratègies a l'abast per aconseguir posar l'estrès a ratlla.*

# La prevenció de l'estrès postvacacional



## La prevenció de l'estrès postvacacional

L'estrès postvacacional afecta el 35% de les persones que treballen, els neuròlegs ens adverteixen que aquest estrès pot ser l'origen d'un agreujament de malalties com les cefalees, les migranyes i les apnees del son, entre d'altres.

El doctor Carlos Tejero, membre de la “Sociedad Española de Neurología”, diu que l'estrès postvacacional ens afecta especialment entre els 20 i els 40 anys i ens interessa adoptar mesures preventives.

Associat a aquest tipus d'estrès hi ha la preocupació, l'excitació i l'ansietat per tornar al lloc de treball, acompanyades, habitualment, d'un augment de la tensió muscular, que pot provocar cefalees o crisis de migranya.

També ocasiona alteracions del son. A l'estat espanyol, un 30% de les persones ja pateixen insomni i apnees del son i aquestes afeccions augmenten en aquesta època. En els últims anys s'han incrementat en un 50% els casos d'insomni atribuïbles a l'estrès.

La tensió emocional també pot facilitar l'aparició de les crisis d'epilèpsia i augmentar el risc dels accidents cerebrovasculars.

La “Sociedad Española de Neurología” ens recomana per prevenir l'estrès postvacacional:

- Regularitzar els horaris abans de incorporar-nos a l'activitat laboral, tornar a casa un, o dos dies, abans de finalitzar les vacances i reprendre de forma progressiva els hàbits.



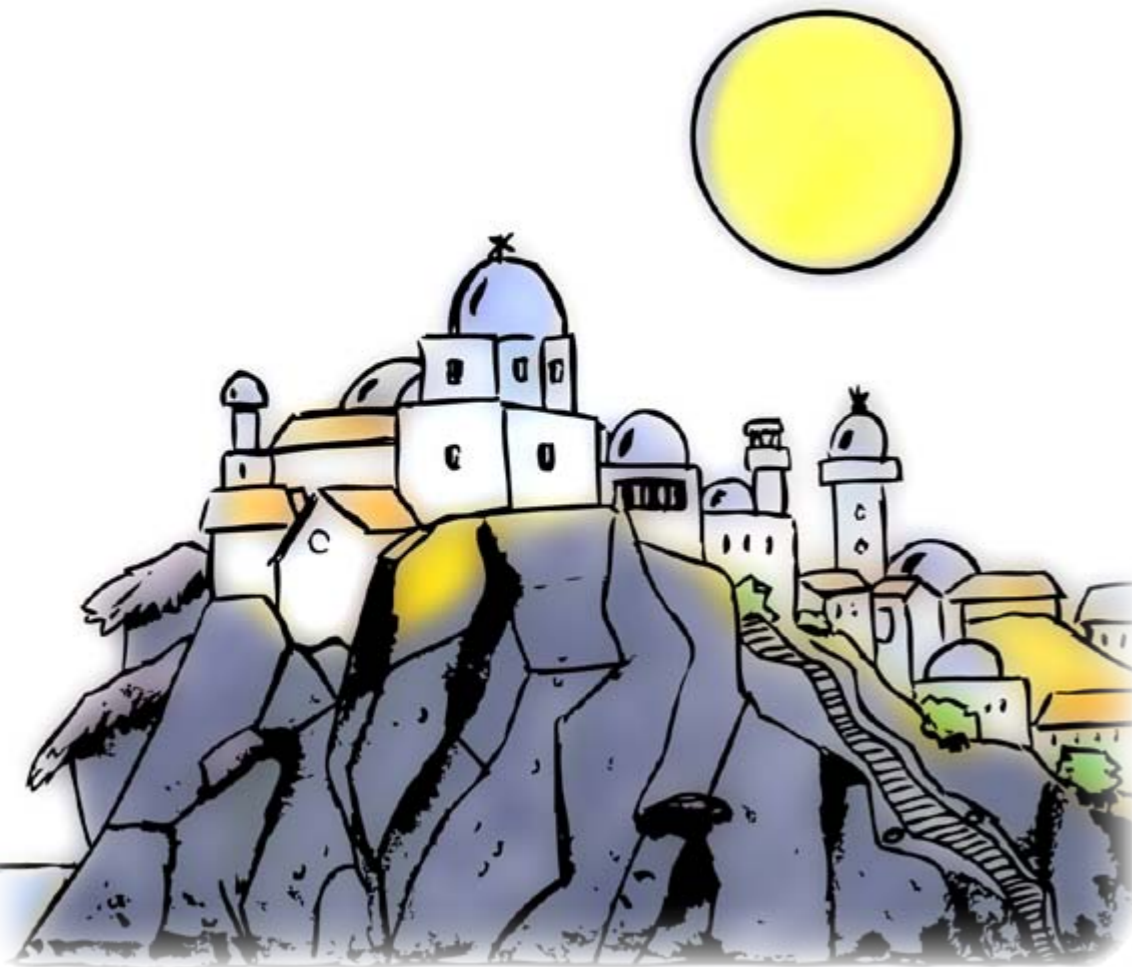
## La prevenció de l'estrès postvacacional

- Dormir bé més hores de les habituals durant els primers dies de treball.
- Planificar nous períodes de vacances al llarg de l'any, encara que siguin més breus.
- Mantenir una actitud positiva envers el retorn a la rutina laboral diària.

En ocasions, quan no estem a gust a la feina, quan ens sentim amb molta pressió, amb poc respecte i consideració, amb un escàs nivell de participació en la presa de decisions, amb nivells de responsabilitat que ens ultrapassin de llarg i una llista de greuges que ens malmeten la jornada laboral, arribem a la conclusió que això és el pa que s'hi dona i no hi ha més remei que passar

per l'adreçador. Però, hi ha més opcions de les que sembla per mirar-nos-ho des d'un altre angle, per recol·locar-nos, per redefinir el nostre rol, etc. Resignar-nos a suportar la insatisfacció i esperar, delerosament, el moment de l'escapada, no és la millor opció, n'hi ha moltes altres, t'ho ben puc assegurar. Tot depèn de tu.

*Prevenir i controlar l'estrès t'interessa, i redefinir el teu rol a la feina poder també!*



## Beneficis de la relaxació

Responem a l'estrès alliberant adrenalina per preparar-nos per a l'acció. Les taxes elevades d'**adrenalina**, entre altres coses, intensifiquen l'estat d'alerta i la tensió muscular, aquesta és la raó per la que quan hem estat sotmesos a una situació força estressant que no ha anat acompanyada d'acció, se'ns fa difícil relaxar-nos.

En aquests casos, abans de fer un exercici relaxant, ens interessa fer una activitat locomotriu per **descarregar-nos d'adrenalina**; fer un tomb en bicicleta, una passejada a pas ràpid, ens ajudarà a baixar els nivells d'adrenalina i aprofitar els beneficis de la relaxació.

La relaxació ens pot ajudar a reduir la tensió i afavorir la nostra salut. La disminució de la tensió excessiva ens permetrà recuperar la serenitat i el to muscular adequat per a cada activitat, amb els exercicis de relaxació podrem afrontar les exigències de la vida diària sense exhaurir la nostra energia i millorant el control sobre les situacions a què ens enfrontem, mantenint la ment clara i el cos en disposició òptima.

Si la situació estressant ha estat puntual, la relaxació és una bona opció per recuperar la serenitat, però, si la situació estressant és sostinguda, notem mals de cap i d'esquena, dificultats per conciliar el son, malestar general, esgotament, etc, la relaxació, per ella sola, ens resultarà de poca ajuda.



## Beneficis de la relaxació

Entre els beneficis de la relaxació tenim que:

- Elimina la tensió física i mental i ens augmenta la capacitat de concentració, d'atenció i de memòria.
- Prevé trastorns de tipus psicossomàtic com els mals de cap, les contractures musculars i el malestar general.
- Millora el coneixement d'un mateix, augmentant l'autoestima i l'autoconfiança.
- Millora l'equilibri psicofísic.
- Redueix la fatiga i augmenta els nostres nivells d'energia.
- Disminueix la freqüència cardíaca i respiratòria.
- Augmenta la dilatació d'artèries i venes, millorant la irrigació i l'oxigenació dels teixits.

Abans de començar a fer qualsevol dels exercicis de relaxació que trobaràs a continuació, ens cal una adequada preparació:

- Triant un lloc tranquil on ningú ens interrompi.
- Vestint-nos amb peces de roba còmodes que ens facilitin la mobilitat.
- Seient en una cadira còmoda.
- Descreuant braços i cames.
- Recolzant el cap al respall, ajudant-nos d'un coixí si considerem.
- Posant el telèfon en silenci, o fora de cobertura.

## Beneficis de la relaxació

### Relaxació basada en la Respiració Profunda, pas a pas

Una bona estratègia, senzilla i potent a la vegada, per reduir el nivell d'estrès és controlar la nostra respiració. Quan ens estressem, respirem més ràpidament i més superficialment, aquesta acceleració de la respiració contribueix a incrementar el nostre nivell d'estrès. La respiració pausada i controlada la podem realitzar en qualsevol moment i en qualsevol entorn, les claus són:

- Inhalar lentament pel nas.
- Mantenir l'aire als pulmons durant uns 3 segons.
- Exhalar tot l'aire lentament per la boca.

Si tenim la possibilitat de fer una sessió de Respiració Profunda, fem-ho, ens proporcionarà una bona relaxació, i la senzillesa d'aquest mètode ens permet aplicar-lo en qualsevol moment del dia i és adaptable a qualsevol entorn:

1. Estirant-nos en una superfície plana.
2. Col·locant una mà sobre el melic, i l'altra mà sobre el pit.
3. Inhalant lentament, inflant el ventre.
4. Exhalant lentament, fent que el ventre baixi.

També podem practicar aquest exercici de Respiració Profunda seient-nos en una cadira.



## Beneficis de la relaxació

### Exercicis de relaxació progressiva

La Relaxació Muscular Progressiva (o PMR) és una tècnica per reduir l'ansietat alternativament tensant i relaxant els músculs, desenvolupada per Edmund Jacobson. Jacobson argumentava que, ja que la tensió muscular acompanya l'ansietat, podem reduir l'ansietat si aprenem a relaxar la tensió muscular. El fonament recau en la tensió i la relaxació de grups de músculs del cos amb els ulls tancats i seguint un patró seqüencial. Tot seguit tens un parell d'exercicis de Relaxació Muscular Progressiva guiada en MP3 produïts per la Direcció General de Salut Pública de la Comunitat Valenciana:

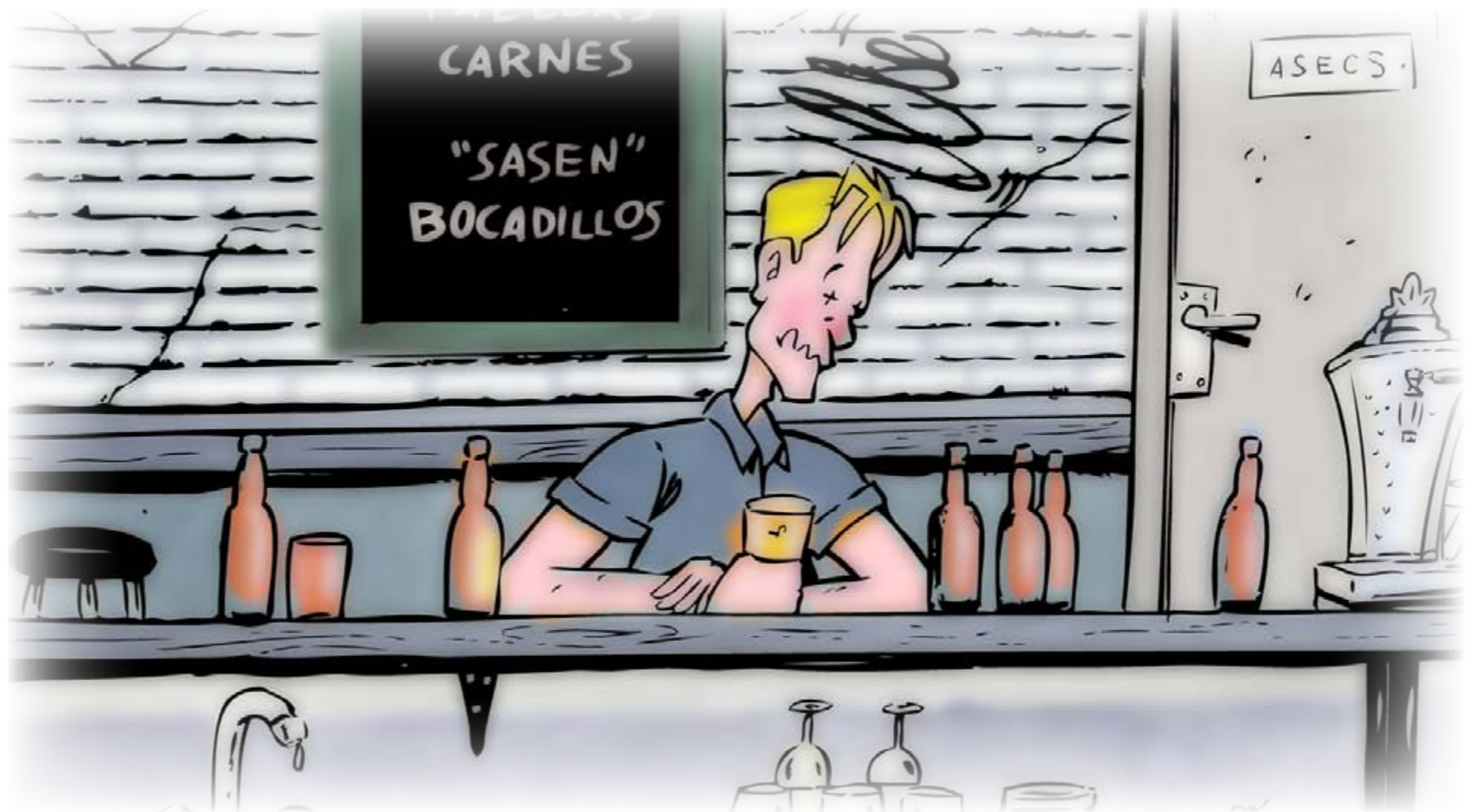
- Exercicis de Relaxació completa, 24,50 minuts, 22,7Mb, en MP3: [http://www.sp.san.gva.es/biblioteca/publicaciones/MATERIAL/VIDEOS/VALENCIANO\\_A.MP3](http://www.sp.san.gva.es/biblioteca/publicaciones/MATERIAL/VIDEOS/VALENCIANO_A.MP3)
- Exercicis de Relaxació simple, 12,50 minuts, 11,7Mb, en MP3: [http://www.sp.san.gva.es/biblioteca/publicaciones/MATERIAL/VIDEOS/VALENCIANO\\_B.MP3](http://www.sp.san.gva.es/biblioteca/publicaciones/MATERIAL/VIDEOS/VALENCIANO_B.MP3)

*La relaxació ens aporta molts beneficis, aprofita'ls!*

# Dreceres saludables, i no tan saludables, per gestionar l'estrès

*'Senyor, dóna'm coratge per canviar les coses que he de canviar, serenitat per acceptar les que no puc canviar i saviesa per reconèixer la diferència.'*

**Reinhold Niebuhr**



## Dreceres saludables, i no tan saludables, per gestionar l'estrès

### Les estratègies d'afrontament que adoptem en situacions d'estrès són saludables, o no?

Dissortadament, algunes persones, quan s'estressen, agreugen encara més la situació adoptant comportaments gens, o poc, saludables.

Les **dreceres poc saludables** per mantenir l'estrès a ratlla es caracteritzen pel fet que, temporalment, pot semblar que redueixen la tensió, però, a mig i a llarg termini, ens perjudiquen:

- Fumar
- Beure alcohol per oblidar-nos-en.
- Menjar en excés, o menys del que necessitem.
- Isolar-nos, allunyar-nos dels amics, de la família i prescindir de realitzar activitats socials.
- Prendre medicaments per relaxar-nos.
- Dormir en excés.
- Relegar fins l'eternitat la presa de determinades decisions.
- Omplir cada minut del dia per evitar afrontar certs problemes, fins i tot per foragitar-los dels nostres pensaments.
- Estressar tothom del nostre entorn amb atacs, respostes irades, violència física, ...

**Les dreceres saludables** per mantenir l'estrès a ratlla tenen un denominador comú, requereixen canvis en la **situació**, o en la pròpia **reacció**, davant dels fets. Una vegada triada l'opció que considerem més adequada i més sostenible, tenim molta capacitat de maniobra en cadascuna.

No hi ha un fórmula màgica. Cap mètode no funciona per a totes les persones, ni en totes les circumstàncies, la personalització de l'estratègia de control de l'estrès és clau per aconseguir mantenir-lo a ratlla.

## La detecció d'estressors

A cada persona ens estressen coses diferents i, sovint, entrem en estat d'estrès i no tenim consciència de què, o qui, ha estat l'estressor.

El maneig de l'estrès comença per identificar la font d'estrès; què, o qui, ha estat l'estressor, que no sempre està clar:

- Unes vegades, haurà estat la particular manera d'interpretar la situació i els pensaments que ens ha generat.
- Altres vegades, hauran estat les emocions i els sentiments que ens ha provocat la situació.
- I, en certes ocasions, haurà estat el comportament que hem adoptat en un moment donat.

Per identificar els autèntics estressors, ens interessa parar atenció als hàbits, a les actituds i a les interpretacions que acostumem a fer de les situacions.

Si creiem que l'estrès és quelcom normal i inherent del lloc de treball, o de la nostra particular personalitat, no se'ns acudirà posar-hi remei per prevenir-lo i mantenir-lo a ratlla, per exemple:

- Si considerem que l'estrès és un factor inherent del propi lloc de treball: **Aquesta feina és així!**
- Si pensem que l'estrès és un aspecte més de la nostra personalitat: **El meu tarannà és nerviós, no puc fer-hi més!**

Ara bé, si valorem que l'activació de la resposta d'estrès obeeix a una situació excepcional, podem adoptar mesures per controlar la situació.

**Està clar que, fins que no agafem la direcció per mantenir l'estrès a ratlla, serà l'estrès qui portarà la direcció i tindrem la situació i la nostra resposta a l'estrès fora de control.**



## La detecció d'estressors

Una taula de registre diari ens ajudarà a identificar els estressors en la nostra vida i ens donarà elements per prevenir-lo, reduir-lo i controlar-lo.

Els fets estressants acostumen a activar-nos emocions, o sentiments, desagradables, de rebuig, de por, de saturació, de sobrecàrrega, d'irritació, d'indignació, ..., tots ells bons indicadors que podem emprar per identificar què, o qui, ens estressa. Aquest registre convé que sigui, almenys, d'una setmana i que abasti la vida familiar i la laboral.

Cada vegada que et sents amb estrès, anota-ho al teu diari. El registre t'ajudarà a descobrir els teus patrons, el teu estil personal d'encarar les situacions.

### Registrarem:

- Què consideres que t'ha activat l'estrès (si no tens certesa al respecte, apunta possibles raons).
- Què feies?
- On eres?
- Amb qui estaves?
- Com t'has sentit, tant física com emocionalment?
- Quins pensaments se t'han acudit?
- Com has actuat, què has fet?
- Què t'hagués agradat fer i no has fet?
- Què has fet per sentir-te millor.
- Anotarem qualsevol altre detall que considerem significatiu.

Aquest registre serà l'instrument per detectar l'estressor i descobrir l'estil personal d'afrontament de les situacions estressants; serà el punt de partida per a definir el pla personalitzat per a posar l'estrès a ratlla.



# Recomanacions per a prevenir i controlar l'estrès



## Recomanacions per a prevenir i controlar l'estrès

En funció de la naturalesa del fet estressant, les opcions seran diferents; a tall d'exemple de la gran capacitat de maniobra que tenim per fer-li front, apunto algunes línies d'actuació:

1. Reduir les fonts d'estrès: aprenent a dir No, optimitzant la gestió del temps, identificant les prioritats, delegant responsabilitats, millorant l'espai físic de treball, etc.
2. Revisar els processos de treball per adaptar-lo als nostres recursos, habilitats, competències i temps disponibles, etc.
3. Detectar i reduir la tensió: reduint el nostre nivell d'exigència, defugint les persones que ens estressen, incorporant exercicis de respiració, música, canvis d'activitat, temps de descans, etc.
4. Revisar la nostra percepció subjectiva; una altra mirada ens pot deixar tranquils o indife-

rents davant d'un fet que abans ens estressava. Epictet deia: **No ens pertorben les coses, sinó les opinions que en tenim.** Si remirem allò que ens estressa, podem redefinir-ne la percepció, canviar-la i evitar-ne les conseqüències, etc. Agafant una mica de perspectiva sobre la situació, per exemple, com ho veurem quan hagi passat un any?

5. Afrontar els canvis i els errors com un repte del que guanyarem en expertesa i en aprenentatge, en comptes de com una amenaça, o un fracàs assegurat.

6. Harmonitzar les relacions interpersonals i millorar les nostres habilitats socials si ho considerem apropiat, expressant els nostres sentiments amb respecte si hi ha quelcom que ens carrega, millorant la nostra disposició a negociar per aconseguir l'entesa i incrementant la nostra assertivitat.



## Recomanacions per a prevenir i controlar l'estrès

7. Compartir els sentiments; expressar allò que estem vivint, encara que no pugui canviar la situació, ens alleuja.

8. Aprendre a perdonar les persones pel seus errors ens estalviarà carregar-nos de l'energia negativa de l'ira i el ressentiment.

9. Desistir de controlar allò que està fora del nostre control, el temps meteorològic, el comportament d'altres persones, ...

10. Aplicar tècniques de relaxació, o d'alliberament de tensió, segons convingui, ens ajudarà a recuperar-nos.

11. Reservar-nos un temps per a nosaltres: passejar per la natura, conversar amb amigats, prendre un bany, jugar amb nens al parc, arreglar el jardí, escoltar música, fer un pastís per regalar a qui estimem, conrear el sentit de l'humor, ...

12. Adoptar un estil de vida saludable: menjar sa, fer exercici amb regularitat, reduir la cafeïna i el sucre, evitar l'alcohol i el tabac, dormir prou i bé.

I, per a les situacions estressants reincidents, podem dissenyar, com ho fan les empreses, un **protocol d'emergència**, que ens guïï per gestionar la situació; aprenent dels errors d'actuar sota pressió, podem desenvolupar aquest protocol per a la propera ocasió.

I moltes altres opcions; el ventall d'estratègies possibles és força considerable. Reduir, prevenir i controlar l'estrès ens interessa, la nostra salut i la nostra qualitat de vida estan en joc!

El teu **coach personal** t'ajudarà a detectar els estressors, dissenyar el teu pla personalitzat de control i prevenció de l'estrès i fer-ne el seguiment.

**Posa-t'hi!**





## Fonts d'informació

Notes sobre l'estrès en l'àmbit laboral. Generalitat de Catalunya.

Departament de Governació i Administracions Públiques. Direcció General de la Funció Pública, 24 de maig de 2005:

[http://www.gencat.cat/governacio-ap/administracio/pdf/protocol\\_estres.pdf](http://www.gencat.cat/governacio-ap/administracio/pdf/protocol_estres.pdf)

L'Estrès Laboral i la seva influència sobre la salut, Agència de Salut Pública de Barcelona, 28 d'abril de 2006:

<http://www.aspb.es/quefem/docs/notaestres06definitiva.pdf>

L'estrès en el treball. Universitat de Barcelona. Oficina de Seguretat, Salut i Medi Ambient, 17 d'octubre de 2005:

[http://www.ub.edu/ossma/index.php?pagina=fonsdocumental/estres.htm&title=Seguretat,%20Salut%20i%20Medi%20Ambient%20\(OSSMA\)&titulo=Monogr%20E0fics%20i%20Manuals](http://www.ub.edu/ossma/index.php?pagina=fonsdocumental/estres.htm&title=Seguretat,%20Salut%20i%20Medi%20Ambient%20(OSSMA)&titulo=Monogr%20E0fics%20i%20Manuals)

L'estrès i la síndrome general d'adaptació, Hans Selye:

<http://www.alcoberro.info/planes/psico21.htm>

L'estrès ocupacional en els mestres d'escola, Miquel Tortella-Feliu, Edicions Universitat de les Illes Balears, Palma, 2001

Cut Stress, Help Your Cholesterol, WebMed:

<http://www.webmd.com/cholesterol-management/news/20051122/cut-stress-help-your-cholesterol>

Link Between Everyday Stress and Obesity Strengthened With Study Using an Animal Model, ScienceDaily, 2 de setembre de 2010:

<http://www.sciencedaily.com/releases/2010/09/100901145250.htm>

L'estrès és com un turbo, Pau Torradabella, Cap de secció de Medicina Intensiva de l'Hospital Germans Trias i Pujol:

<http://www.gencat.cat/ics/germanstrias/cat/estres.htm>

The Heavy Cost Of Chronic Stress, The New York Times:

<http://www.nytimes.com/2002/12/17/science/the-heavy-cost-of-chronic-stress.html>

At Last, A Reason Why Stress Causes DNA Damage, Duke University Medical Center:

[http://www.dukehealth.org/health\\_library/news/at-last-a-reason-why-stress-causes-dna-damage](http://www.dukehealth.org/health_library/news/at-last-a-reason-why-stress-causes-dna-damage)

Stress Management. How to Reduce, prevent, and Cope with Stress:

[http://helpguide.org/mental/stress\\_management\\_relief\\_coping.htm](http://helpguide.org/mental/stress_management_relief_coping.htm)

3 Stress Management Techniques:

<http://www.openforum.com/articles/3-stress-management-techniques?intlink=us-openf-nav-mostpopular>

Recursos per afrontar l'estrès, Universitat Autònoma de Barcelona (inclou el test PSTRI):

[http://laxarxa.uab.es/usuarios/servei\\_apartat/arxiu/UAP\\_estres.pdf](http://laxarxa.uab.es/usuarios/servei_apartat/arxiu/UAP_estres.pdf)

Nota de premsa de la Sociedad Española de Neurología "Nuestro cerebro también sufre con la «vuelta a la ciudad»"

<http://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link23.pdf>

Stress Vulnerability Scale (SVS):

<http://www.docstoc.com/docs/76706990/stress-vulnerability-scale>

Manual para la utilización del cuestionario de salud general de Goldberg. Adaptación cubana:

[http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol15\\_1\\_99/mgi10199.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol15_1_99/mgi10199.htm)

La relajación en educación física:

<http://www.efdeportes.com/efd93/relaja.htm>

# L'estrès, a ratlla

## crèdits



Autora:

**Sophia Blasco i Castell**

Assessora i coach personal

sophiabrasco@gmail.com

t. 657 825 188

www.coachingpersonal.cat



Il·lustracions:

**José Luís Vilà Bailón**

Il·lustrador, dibuixant, aerografista i pintor

joseluisvila55@hotmail.com

t. 669 383 132

http://josepluisvila.wordpress.com

Disseny, maquetació i adaptacions:

**Joan Ferrando Guasch**

Dissenyador gràfic i director d'art

joanferrando@polangdesign.com

t. 617 331 877

www.polangdesign.com

Aquesta obra està subjecte a la llicència de Reconeixement-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons. Si voleu veure una còpia d'aquesta llicència accediu a <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/> o envieu una carta sol·licitant-la a Creative Commons, 444 Castro Street, Suite 900, Mountain View, California, 94041, EUA.



Una publicació de:

**Sophia Blasco.**

**Coaching Personal**

www.coachingpersonal.cat

2a. edició,

editat a Catalunya, març de 2012

Amb la col·laboració de: