

Estrès i estratègies d'afrontament

Guia del professorat



Activitats per a educació secundària

ÍNDEX

1. Introducció: Per què treballar l'estrès a l'escola secundària?	3
2. Objectius: Enfocament del mòdul i principis pedagògics	3
3. Recomanacions per al professorat: Què és aquest taller i què no és	4
4. Dia 1 — Reconèixer l'estrès i els seus senyals	
• AP 1.1 — Introducció i activació inicial	6
• AP 1.2 — Escala d'estrès 1-10	8
• AP 1.3 — Què és l'estrès? + Història "El cor del caçador"	10
• AP 1.4 — El joc del pes de l'estrès	13
• A 1.5 — Temps moderns "estrès permanent"	15
• AP 1.6 — Quines coses em causen estrès?	17
• A 1.7 — "Reacció a l'estrès": com reacciona el meu cos	19
• A 1.8 — "El poder del pensament" + "Entrenament del múscul del somriure"	21
• AP 1.9 — Tancament de la sessió 1	23
5. Dia 2 — Aprendre a autoregular-se i a cuidar-se	
• A 2.1 — Benvinguda i recordatori del Dia 1	25
• AP 2.2 — El programa d'emergència del cervell	27
• AP 2.3 — Estratègies d'afrontament	30
• AP 2.4 — El model del tanc: el meu tanc emocional	33
• AP 2.5 — Sistema d'ajuda + Relaxació guiada	36
• A 2.6 — Joc 1-7: estrès sobtat i atenció	38
• AP 2.7 — Cloenda del mòdul	40
6. Activitats complementàries	
• Activitat complementària 1 — Semàfor de l'estrès	42
• Activitat complementària 2 — Primers auxilis emocionals	45
7. Materials imprimibles i recursos	
• Llista de verificació de materials per sessió	46
◦ Dia 1.	
▫ AP 1.6 Reaccions a l'estrès	48
◦ Dia 2.	
▫ AP 2.2 El programa d'emergència del cervell	49
▫ AP 2.3 Estratègies de gestió de l'estrès	50
▫ AP 2.4 My emotional tank	54
◦ Activitats complementàries	
▫ Activitat 1. Semàfor de les emocions	55

INTRODUCCIÓ

L'estrès és una experiència natural que forma part de la vida quotidiana dels adolescents. En aquesta edat, molts estudiants comencen a viure amb majors exigències acadèmiques, pressions socials, canvis físics i emocionals, conflictes interpersonals i expectatives externes que, **sense una guia adequada, poden generar sobrecàrrega o desregulació.**

L'objectiu d'aquest mòdul és oferir un espai segur i estructurat perquè els alumnes de 1r i 2n d'ESO **entenguin què és l'estrès, com es manifesta en el seu cos i la seva ment, i quines eines poden utilitzar per gestionar-lo amb eficàcia.** A través d'activitats vivencials, debats, jocs simbòlics, exercicis físics i reflexions guiades, l'alumnat aprendrà a identificar els senyals primerencs d'activació, a regular-se en situacions de tensió i a desenvolupar estratègies d'autocura i d'afrontament.

L'enfocament del mòdul és pràctic i respectuós amb la seva etapa de desenvolupament: **busca enfortir l'autonomia emocional, la capacitat de presa de decisions, la responsabilitat personal i el suport entre iguals.** A més, es treballa en la comprensió del funcionament del cervell sota estrès, la importància del descans i la necessitat d'equilibrar les exigències i el benestar.

Objectius del mòdul

- Entendre què és l'estrès des d'una **perspectiva científica i accessible.**
- **Diferenciar entre l'estrès funcional i l'estrès aclaparador.**
- Identificar situacions acadèmiques, socials i personals que generen estrès.
- **Reconèixer les reaccions corporals, emocionals i cognitives** lligades a l'estrès.
- Explorar estratègies pràctiques de regulació (respiració, pensament, moviment, pauses, planificació).
- Entendre el "**programa d'emergència**" del cervell i com desactivar-lo.
- Conèixer i aplicar **estratègies d'afrontament.**
- Reflexionar sobre el propi "**tanc emocional**" i com mantenir-lo ple.
- Promoure la responsabilitat i la col·laboració en el clima del grup.
- Desenvolupar recursos personals com el pòster de l'estrès o les estratègies d'emergència.

Paraules clau

- Estrès
- Activació
- Resposta fisiològica
- Cerebell en mode d'emergència
- Tanc emocional
- Regulació
- Autocura
- Estratègies d'afrontament
- Senyals corporals
- Pensaments automàtics
- Suport
- Atenció i concentració

Resultats esperats mòdul 2

En acabar aquest mòdul, l'alumnat **entendrà que la salut també inclou com ens sentim i pensem**. Desenvoluparan **una major consciència de les seves emocions i necessitats**, i aprendran a identificar les persones i els recursos als quals poden recórrer per demanar ajuda, tant per a ells mateixos com per donar suport als altres.



Orientació per al professorat — Ús flexible del mòdul

Aquest mòdul ha estat dissenyat com un **banc flexible d'activitats**, no com un programa rígid que s'hagi de completar en la seva totalitat. Tot i que el taller està planificat per a **2 sessions de 60-90 minuts**, inclou **més activitats de les estrictament necessàries**, amb l'objectiu que el docent pugui adaptar el recorregut al ritme del grup, al temps disponible i a la seva pròpia experiència.

Tingueu en compte que:

- **No és necessari realitzar totes les activitats.**
- **Algunes activitats estan pensades com a clau**, ja que sostenen els objectius principals del mòdul.
- **D'altres funcionen com a suport, enriquiment o activitats alternatives**, útils si el grup avança ràpid o si es disposa de més temps.
- **Podeu triar, combinar o substituir activitats** sense perdre la coherència pedagògica.

Si és la primera vegada que impartiu aquest mòdul, **recomanem**:

- **Prioritzar les activitats clau indicades a la guia.** Indicades com a AP+número (activitat principal) en rosa i A+número (activitat secundària) en blau. Ex: **AP1** o **A3**
- Mantenir un ritme calmat, sense presses per "arribar a tot".
- Recordar que l'objectiu no és completar activitats, sinó **facilitar la comprensió, la consciència corporal i les eines pràctiques de regulació de l'estrès**.

El mòdul funcionarà correctament encara que només s'utilitzi una part del material proposat. **Confieu en el vostre criteri professional i en la resposta del grup.**

Recomanacions per al professorat

- **Crear un clima segur:** parlar sobre l'estrès pot desencadenar emocions profundes. Garantir la confidencialitat, el respecte i la no exposició pública de situacions personals.
- **Evitar judicis o interpretacions:** els adolescents poden ser sensibles a les avaluacions externes; valideu sempre les seves experiències sense minimitzar-les.
- **Fomentar la participació voluntària:** no obligeu a compartir experiències personals. Oferiu alternatives d'observació o d'escriptura.
- **Alternar activitat i calma:** combineu dinàmiques actives amb moments de reflexió o exercicis de regulació física.
- **Treballar amb exemples generals:** eviteu preguntar per experiències íntimes; utilitzeu exemples ficticis, anònims o hipotètics.
- **Observar els senyals no verbals:** l'inquietud, el riure nerviós, evitar el contacte visual o la dificultat per seguir el ritme poden indicar activació emocional.
- **Promoure el pensament crític:** convideu l'alumnat a qüestionar creences com "he de ser capaç de fer-ho tot" o "si descanso, fracasso".
- **Normalitzar el fet de demanar ajuda:** reforceu que buscar suport en un adult no és un signe de debilitat, sinó d'autocura i intel·ligència emocional.
- **Mantenir una estructura clara:** els adolescents funcionen millor amb instruccions concretes, límits definits i un inici/tancament explícit.

1.1.1 Objectiu:

1. Donar la benvinguda i **introduir el tema de l'estrès** en un llenguatge que ressoni amb els adolescents.
2. Activar coneixements previs sense demanar experiències personals.
3. Explorar les primeres associacions que l'alumnat fa amb la paraula "estrès".
4. Crear un clima de respecte, seguretat i escolta.

Materials

- ☐ Cercle de cadires o disposició de l'aula que permeti veure'ns els uns als altres.
- ☐ Pissarra o rotafoli (opcional).
- ☐ Entorn tranquil, sense soroll excessiu.

1.1.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. Benvinguda i creació del clima

- Digueu a l'alumnat que aquesta sessió serà participativa i pràctica. Frase suggerida:
 - "Avui treballarem sobre una cosa que absolutament tothom experimenta: l'estrès. I ho farem d'una manera clara, respectuosa i útil per al vostre dia a dia."
- Expliqueu que es parlarà de sensacions generals, no d'experiències íntimes.

2. Ronda inicial: "Quan penso en l'estrès..."

- Demaneu a cada alumne/a que completi breument la frase: "Quan penso en l'estrès, penso en..."
- **Aclariments importants:**
 - No es parla de casos personals específics.
 - Respostes generals, com ara sensacions, paraules soles o imatges.
 - Es pot passar el torn si no es vol parlar.
 - Exemples que podeu oferir per inspirar sense dirigir:
 - "pressió", "cansament", "exàmens", "soroll", "bloqueig", "tensió", "no arribar-hi".

3. Registre (opcional)

- Podeu escriure les paraules més repetides o significatives a la pissarra per a:
 - Visualitzar el mapa general del grup o utilitzar-lo més tard durant el Dia 1, a "Temps moderns" o "Reaccions a l'estrès".
- Opcionalment, agrupeu les idees en:

Emocions

- Nerviosisme
- Aclaparament

Situacions

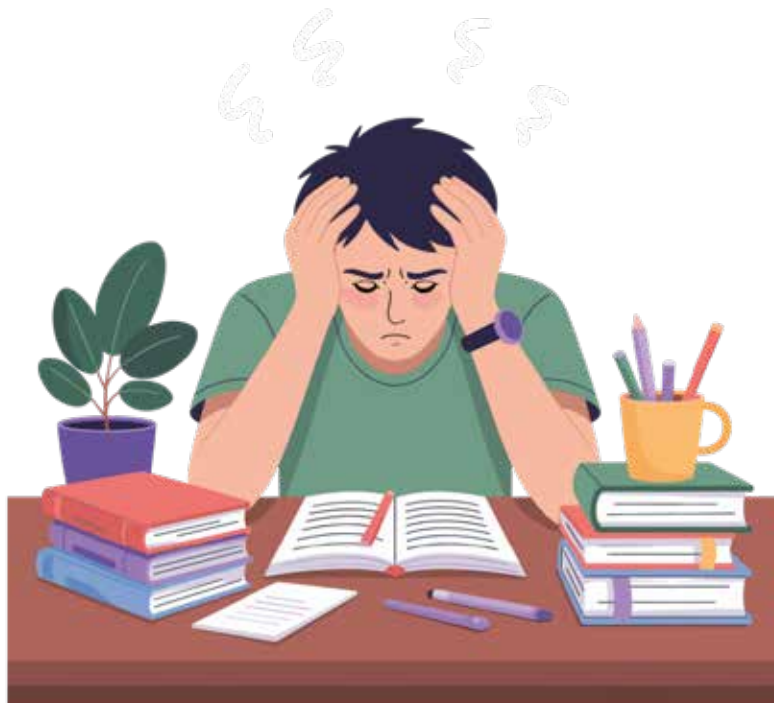
- Exàmens
- Conflictes

Sensacions

- Tensió
- Mal d'estómac

4. Connexió amb el mòdul

- Tanqueu l'activitat explicant:
 - *"El que acabeu de dir ens demostra que l'estrès té moltes formes. Al llarg de les properes activitats, veurem què és realment, com funciona al cos i què podem fer per gestionar-lo."*



Punts clau per al professor

- Eviteu que el grup derivi cap a experiències personals o difícils. Si en sorgeix alguna, valideu i redirigiu:
 - "Gràcies per compartir-ho; avui parlarem de l'estrès en general, no de casos individuals."
- Manteniu l'activitat breu per no consumir temps del bloc teòric posterior.
- **Observeu el clima emocional inicial:** l'apatia, la ironia, el nerviosisme o el riure poden indicar activació o resistència, cosa que és normal a secundària.

1.2.1 Objectiu:

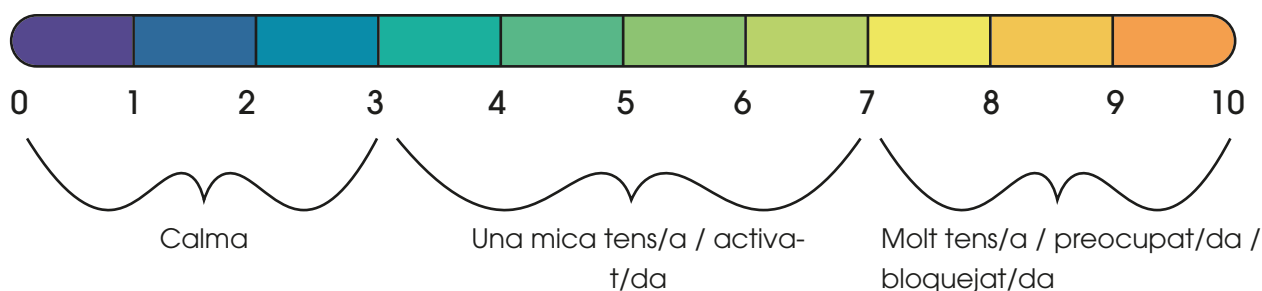
1. Facilitar que l'alumnat identifiqui el seu **nivell actual d'activació emocional**.
2. Introduir la idea que l'estrès té **gradacions** (no és "tot o res").
3. **Crear una referència interna** per ser utilitzada en activitats posteriors.
4. Promoure l'**autoregulació** mitjançant el reconeixement precoç dels senyals.

Materials

- ☐ Cap d'específic.
- ☐ Aula en cercle o amb bona visibilitat entre l'alumnat.

1.2.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Breu introducció:** Expliqueu
 - "Abans de submergir-nos en el contingut del taller, farem un petit exercici per entendre com està el nostre cos ara mateix. L'estrès no apareix tot de cop: funciona com una escala, de l'1 al 10."
 - Clarifiquem que aquesta activitat no demana detalls personals, només sensacions internes.
2. **Exercici d'autoavaluació:** Digueu al grup
 - "Tanqueu els ulls un moment si us sentiu còmodes. Penseu: 'En una escala de l'1 al 10, com d'estressat/da em sento ara mateix?'"
 - Definiu breument:
 - No utilitzeu paraules com "dolent" o "dramàtic"; mantingueu-ho neutre.



3. **Senyal amb la mà: Demaneu**
 - "Quan us ho digui, mostreu el vostre número amb els dits, així podrem veure com està el grup en general."
 - Indiqueu que:
 - No es faran comentaris sobre nivells alts o baixos.
 - No és un exercici d'exposició personal.
 - No es comparteixen els motius.
 - Temps: 3 segons de visualització grupal.

4. Comentari general del grup (no individual): Digueu frases com:

- *"Veig que hi ha varietat, la qual cosa és normal."*
- *"L'objectiu no és estar a l'1; és aprendre a gestionar els nivells a mesura que pugen."*
- *"Més endavant veurem eines per baixar un punt o dos quan ho necessiteu."*
- Mai assenyalarem qui té números alts.

5. Preguntes de reflexió (generals i no invasives)

- *"Us sorprèn veure que no tothom està al mateix nivell?"*
- *"Quines coses solen passar que us fan passar d'un 3 a un 6?"*
- *"Heu notat com canvia el vostre cos quan l'escala puja?"*
- Si el grup està molt silenciós, ofereix opcions:
 - *"Potser tensió muscular?"*
 - *"Dificultat per concentrar-se?"*
 - *"Respiració més ràpida?"*

Note for the teacher

- **Eviteu descripcions personals de situacions estressants;** mantingueu-ho sempre en un pla descriptiu ("sensació", "nivell") i no narratiu ("què em va passar").
- Si algun alumne/a mostra incomoditat, permeteu-li passar el torn sense donar explicacions.
- **Observeu els senyals:** alumnes molt tensos, tancats o excessivament dispersos poden necessitar més contenció o moviment en activitats posteriors.
- Aquest exercici **ajuda a calibrar el "clima emocional"** del grup abans d'entrar en continguts més teòrics.

AP3 Activitat 3: Què és l'estrès? + Història "El cor del caçador" (15 - 20 minuts).

Materials

- ☐ Pissarra o rotafoli.
- ☐ Còpia impresa o digital del text "El cor del caçador".
- ☐ Aula en disposició semicircular o d'exposició.

1.3.1 Objectiu:

1. **Comprendre què és l'estrès** des d'una perspectiva científica i accessible.
2. Explicar com el **cervell avalua les amenaces** (reals o percebudes).
3. Introduir el concepte d'**estrès funcional i estrès aclaparador**.
4. Comprendre la resposta fisiològica del cos davant el perill.
5. Utilitzar la metàfora narrativa del caçador per explicar l'activació i la recuperació.

1.3.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Activació inicial (2 min):** Comença amb una pregunta general.
 - "Abans d'explicar res, què enteneu per estrès?"
 - Recull 3-4 idees a la pissarra (sensacions, paraules, imatges).
 - No entris en detalls encara ni corregeixis conceptes.
2. **Explicació clara: Què és l'estrès? (5 min)**
 - Pots dir:
 - "Quan parlem d'estrès, ens referim a la resposta del cos i del cervell a una situació que interpreta com una amenaça, un repte o una pressió. No és només una emoció; és un conjunt de reaccions fisiològiques."
 - Clarifica aquests punts:

01 L'estrès és normal i necessari. Ens ajuda a reaccionar, concentrar-nos, moure'ns i rendir.

02 El cos avalua constantment les situacions. Decideix si alguna cosa és:

- Segura
- Neutra
- Una possible amenaça.

03 El cervell no distingeix bé entre amenaces reals i simbòliques.

Exemples

- Un examen
- Una discussió
- Un missatge que et preocupa
- Un soroll fort.

Poden activar la mateixa xarxa neural que un perill real.

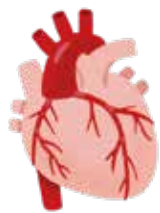
04 Diferència entre Eustrès i Distrès.

Eustrès: activació útil, concentració, energia.

Distrès: sobrecàrrega, bloqueig, esgotament.

3. Reaccions del cos a l'estrès (3 min)

- Explicar en un llenguatge accessible:



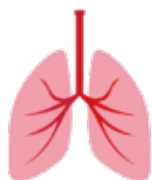
El cor batega més ràpid.



Els músculs es tensen.



La digestió disminueix.



La respiració s'accelera.



S'alliberen adrenalina i cortisol.



La vigilància augmenta.

Cervell → Senyal → Cos → Activació

- Frase guia:
 - "És com si el cos es preparés per córrer, lluitar o reaccionar... fins i tot quan l'amenaça no és física."

4. Lectura de la història "El cor del caçador" (5 min)

- Indica que és una metàfora evolutiva per entendre com funciona l'estrès.
- Llegeix-la tu mateix o demana a un alumne voluntari que llegeixi fragments seleccionats per evitar que s'allargui massa.

EL COR DEL CAÇADOR

El cor del caçador batega amb força. El seu cervell i els seus sentits treballen a la màxima velocitat per anticipar el pla del seu oponent. Ni el més mínim moviment de l'enemic escapa als seus sentits aguditzats. Els seus músculs reben el màxim flux sanguini; tots els òrgans que no són essencials per a la supervivència estan en estat de repòs. El nivell de sucre a la sang ha augmentat per permetre el màxim rendiment muscular.

S'activa la coagulació de la sang per evitar que mori dessagnat en cas de ferida. Per fer-ho, també es redueix el flux sanguini a les mans i als peus: les mans amb les quals sosté la llança estan gelades. No sap si ha de lluitar o fugir; l'os que té al davant el pot matar d'una sola urpada. Però l'hivern és llarg, i ell i la seva família necessiten carn i un abríc calent urgentment. Ho arrisca tot i clava la llança amb la màxima força contra el pit de l'os.

Se sent un rugit immens i, amb un crit, el caçador es llança cap a l'os, clavant-li el guaitell al pit. Percep l'alè de l'os i l'olor de la seva suor. Un dolor ardent li travessa el cos mentre les urpes de l'os li esgarrapen l'esquena. L'os l'aixeca sense esforç per l'aire, i el caçador es prepara per donar el cop final. Però la llança i el ganivet ja han fet la seva feina; amb un gemec, l'os el deixa anar i s'esfondra a terra. **La lluita ha acabat.**

De tornada a la seguretat de la cova, el caçador explica a la seva família el combat perillós, i només ara comença a sentir el dolor de les moltes ferides que li ha causat l'os. Però el seu sistema immunitari està treballant a ple rendiment, i en pocs dies les ferides s'han tancat. Poc després del combat, el seu cor havia tornat a la normalitat, la seva pressió arterial havia baixat i una profunda sensació de relaxació l'havia inundat.

- Aspectes clau de la història:
 - El caçador sent por real davant d'un os.
 - El seu cos reacciona amb força i rapidesa.
 - La tensió serveix per actuar.
 - Un cop acaba el perill, el cos es relaxa.
- **Connecta-ho amb la vida actual:**
 - *"Avui dia, les nostres amenaces no són ossos. Però el nostre cos continua reaccionant com si ho fossin."*

5. Connexió amb la vida quotidiana (2-3 min): Guia la reflexió

- "Quines situacions a l'escola ens fan reaccionar com al caçador?"
- "Quins 'ossos' simbòlics teniu a la vostra vida quotidiana?"
- Evita exemples personals.
- Accepta respostes com ara:
 - "exàmens", "barallar-se amb un amic", "massa pressió", "massa tasques"...

6. Preguntes de reflexió

- *"Quina part de la història del caçador s'assembla al que tu experimentes?"*
- *"Quins senyals corporals reconeixes quan estàs activat/da?"*
- *"Per què creus que de vegades és difícil relaxar-se després?"*

Punts clau per al professor

- **Mantingues un to informatiu:** aquesta activitat és d'"input", no un debat personal.
- **Evita que els alumnes expliquin situacions específiques o sensibles.**
- La metàfora del caçador de vegades genera humor o incomoditat: **fes-la servir al teu favor, mantenint el focus en l'explicació científica.**
- Aquesta activitat estableix la base conceptual necessària per a "Temps Moderns", "Joc de l'Aixecament de Pesos" i "Model del Dipòsit".

AP4

Activitat 4: Joc "El pes de l'estrès" (10 minuts).

Materials

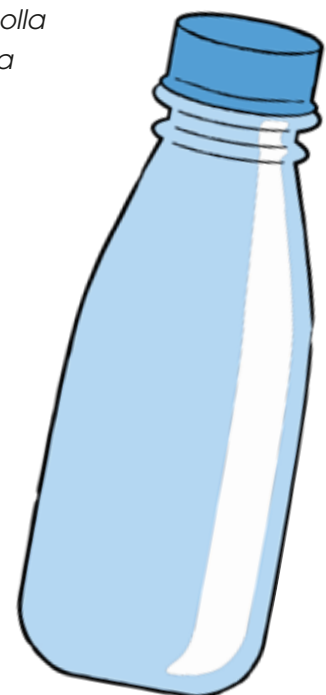
- ☐ Ampolles d'aigua petites (500 ml) o pesos lleugers (un per alumne).
- ☐ Espai segur per estendre el braç sense colpejar els altres.
- ☐ Cronòmetre (opcional).

1.4.1 Objectiu:

1. Comprendre que l'estrès no depèn només de la intensitat, sinó del temps que el mantenim.
2. Experimentar físicament la metàfora del "pes emocional" prolongat.
3. **Connectar l'experiència corporal** amb el contingut teòric explicat anteriorment.
4. Introduir la importància de deixar anar, descansar i demanar suport.

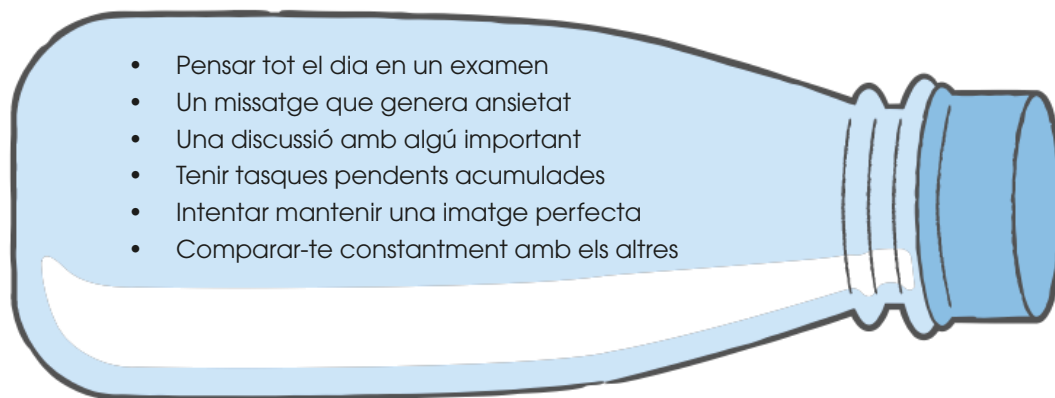
1.4.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Presentació de l'exercici:** Explica al grup
 - *"Farem un experiment senzill per entendre com funciona l'estrès. No es tracta de força física, sinó d'observar com reacciona el cos quan sosté alguna cosa durant massa temps."*
 - Entrega una ampolla o pes a cada alumne.
2. **Primera avaluació: Pesa o no pesa?**
 - Pregunta: *"Aquest objecte et sembla lleuger? Creus que seria fàcil de sostenir una estona?"*
 - La majoria respondrà que sí.
 - Confirma: *"Perfecte. Comprovem-ho."*
3. **Exercici físic principal:** Indica
 - *"Estén el braç cap endavant, paral·lel a terra. Sosté l'ampolla sense doblegar el colze. Respira amb normalitat i manté la posició."*
 - Temps: 20-30 segons (suficient per a adolescents).
 - Observa els senyals:
 - Tensió a la mà.
 - Tremolor al braç.
 - Respiració superficial.
 - Incomoditat creixent.
4. **Reflexió immediata: Pregunta**
 - *"Ha canviat alguna cosa des que hem començat?"*
 - *"L'objecte pesa més ara que abans?"*
 - Guia la reflexió:
 - *"El pes és el mateix... el que canvia és el temps que el sostens. I amb l'estrès, passa exactament el mateix."*



5. Connexió explícita amb l'estrès: Explica

- *"L'estrès no sempre prové de coses enormes. De vegades, una petita preocupació, si la mantenim tot el dia, es torna molt pesada."*
- Exemples



- Frase clau:
 - *"No importa com siguis de fort: si mai no deixes anar el pes, el braç acaba cedint."*

6. Deixar anar el pes: Indica

- *"Ara abaixa el braç i deixa l'ampolla a la teva falda."*
- Pregunta:
 - *"Quina sensació apareix en deixar-la anar? Alleujament? Alliberament? Relaxació?"*
- Explica:
 - *"A la vida real és el mateix: quan deixem anar, demanem ajuda, descansem o canviem d'estratègia, el nostre cos s'allibera."*

7. Preguntes de reflexió

- *"Quines coses de la teva vida funcionen com aquest pes?"*
- *"Com te n'adones que estàs 'sostenint massa'?"*
- *"Quins senyals et dóna el teu cos quan necessites deixar anar?"*
- *"Què t'ajuda a tu a deixar anar el 'pes de l'estrès'?"*

Punts clau per al professor

- **Assegura't que cap alumne forci massa el braç.** Si hi ha molèsties, permet que sostinguin el pes amb les dues mans o durant menys temps.
- Evita que l'exercici es converteixi en una competició ("jo puc aguantar més").
- **Centra't en l'experiència corporal**, no en el rendiment.
- Aquesta activitat funciona com un pont directe cap a: l'anàlisi dels vídeos de "Temps Moderns" i la identificació dels senyals d'estrès.

A5 Activitat 5: "Temps Moderns" — L'estrès permanent i com ens afecta (10 - 15 minuts).

Materials

- ☐ Projector o pantalla per mostrar vídeos.
- ☐ Enllaços a 1-2 vídeos breus de Temps Moderns.
- ☐ Pissarra.

1.5.1 Objectiu:

1. **Comprendre la diferència** entre una **amenança específica** (model del caçador) i l'**estrès permanent** típic de la vida moderna.
2. Observar com els ritmes accelerats, la multitarea i les interrupcions generen una activació constant.
3. Reflexionar sobre l'**impacte de l'estrès prolongat** en la concentració, la motivació i el benestar.
4. Preparar el terreny per a l'activitat següent: **"Què em provoca estrès?"**

1.5.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Introducció al concepte d'"estrès permanent" (2 min):** Connectar amb la història del caçador.
 - *"Hem vist com el cos reacciona davant d'un perill real i com torna a la calma després. Però avui, en la vida moderna, estem en una mena de 'mode activat' gairebé tot el temps."*
 - Clarificar:
 - *"Ja no lluitem contra ossos, però la nostra vida està plena de petites pressions constants: notificacions, tasques, terminis, conflictes, soroll, estímuls... El cos no té temps per desconnectar."*
2. **Visualització de vídeo (3-5 min):** Seleccionar vídeos que acostumen a mostrar
 - Abans de reproduir-los, explicar:
 - *"Aquests vídeos mostren com és l'estrès modern."*
 - Mirar-los pensant: **"Això em passa a mi? M'acompanya en el meu dia a dia?"**
 - Projectar 1-2 clips de 30-60 segons.



"Vida quotidiana fragmentada": la persona moderna està, per tant, sota una tensió constant.



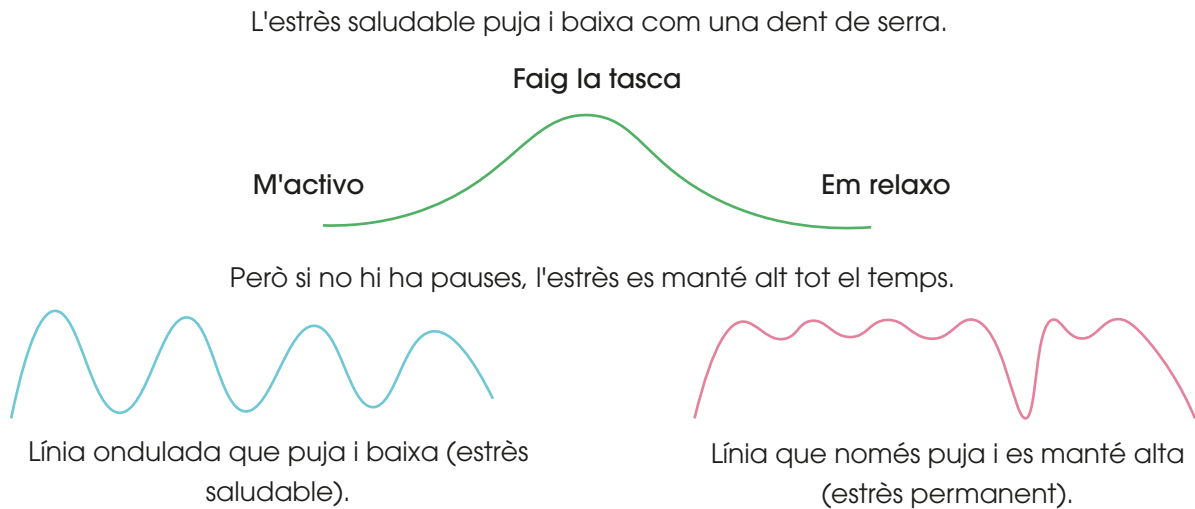
Pel·lícula - pauses

3. **Breu reflexió grupal (5 min):** Guia la conversa amb preguntes generals, sense exposar casos personals.

- "Quina sensació us han transmès els vídeos?"
- "Us sona aquest tipus de ritme o pressió en la vostra vida quotidiana?"
- "Quines coses del dia a dia mantenen l'estrès 'encès' tot el temps?"
- Evita aprofundir en situacions individuals.
- Si el grup es dispersa, reconduir:
 - "Pensem en elements generals: soroll, pantalles, tasques, velocitat, horaris."

4. **Concepte clau: la "dent de serra" de l'estrès**

- Explica-ho de manera accessible:



- Frase guia:
 - "El problema no és activar-se, sinó no tenir moments reals per baixar."

5. **Connexió amb l'activitat següent:** Anticipar.

- "Ara que hem vist què és l'estrès permanent, explorarem quines coses específiques el generen en la vostra vida quotidiana. Sense detalls personals, sinó situacions generals que afecten molts adolescents."

6. **Preguntes de reflexió**

- "Per què és tan difícil relaxar-se avui dia?"
- "Quina és la diferència entre l'estrès del caçador i l'estrès modern?"
- "Quins senyals et diuen que el teu estrès no està baixant?"
- "Quines situacions diàries creus que generen aquest estrès permanent en els adolescents?"

Punts clau per al professor

- Mantingues els vídeos breus. L'objectiu és generar reflexió, no entreteniment.
- **Evita deixar que el grup derivi cap a experiències personals intenses** (comú a secundària).
- Si el grup mostra apatia o ironia, **recorda'ls que l'estrès prolongat afecta tothom**, fins i tot quan no s'expressa verbalment.
- Pots tornar a aquest diagrama el Dia 2 quan es treballi el Programa d'Emergència i el Dipòsit Emocional.

1.6.1 Objectiu:

1. Identificar situacions comunes que generen estrès en els adolescents.
2. Passar del concepte abstracte d'estrès a exemples quotidians.
3. Visualitzar coincidències dins del grup.
4. Preparar el terreny per al treball posterior sobre senyals d'estrès, el model del dipòsit i les estratègies de regulació.

Materials

- ☐ Targetes Metaplan (papers rectangulars petits de colors) o post-its.
- ☐ Retoladors.
- ☐ Pissarra / paret / panell per penjar-les.
- ☐ Un espai ampli.

1.6.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Breu presentació (1 min):** Digueu alguna cosa com
 - "Ara que hem vist què és l'estrès i com funciona en el cos, identificarem quines situacions l'activen habitualment en el vostre dia a dia. Utilitzarem targetes per escriure idees generals, no experiències personals."
 - **Emfatitza:** No utilitzeu noms, no expliqueu situacions íntimes, no escriviu res sensible.
 - Ofereix exemples generals només si és necessari.
 - Repeteix sempre: **General, no personal.**
2. **Col·locar les targetes a la paret (2 min):** Demana al grup
 - "Veniu i pengeu les vostres targetes aquí, a la paret o a la pissarra."
 - Categories d'exemple:

Acadèmiques	Socials	Familiars	Personals	Digitals	Físiques i de salut
-------------	---------	-----------	-----------	----------	---------------------

Altes expectatives / perfeccionisme

3. **Lectura i agrupació en veu alta (3-4 min):**
 - Selecciona algunes targetes sense identificar-ne els autors.
 - Llegeix exemples variats en veu alta:
 - "Exàmens i lliuraments"
 - "Dormir poc"
 - "Missatges que m'aclaparen"
 - "Conflictes"
 - "Tenir moltes tasques"

- Agrupa visualment:
 - *"Aquestes tres semblen relacionades amb l'escola... Aquestes altres amb les relacions socials... Aquí veig estrès pel mòbil..."*
 - La idea és mostrar coincidències sense assenyalar ningú.
4. **Tancament i connexió amb el contingut posterior (1 min):**
- Explica:
 - *"En el món modern, moltes d'aquestes coses se sumen. Quan s'acumulen sense pauses, apareix l'estrès permanent del qual hem parlat abans. Més endavant treballarem quins senyals ens dona el cos i quines estratègies podem utilitzar per gestionar aquestes situacions."*
5. **Preguntes de reflexió**
- *"Quines categories d'estrès han aparegut més?"*
 - *"Creieu que els adolescents d'altres classes tindrien targetes similars?"*
 - *"Us sorprèn que molts de vosaltres tingueu fonts d'estrès en comú?"*
 - *"Quines situacions creieu que es poden gestionar amb estratègies senzilles?"*

Punts clau per al professor

- Evita llegir targetes que puguin ser interpretades com a massa personals o sensibles.
- Si apareix una targeta inapropiada (ex: contingut molt íntim o preocupant), retira-la discretament sense fer comentaris.
- **Mantén una dinàmica lleugera:** aquest no és un moment de debat profund, sinó de reconeixement general.

A7 Activitat 7: "Reaccions d'estrès" — Com responen el meu cos, les meves emocions i la meva conducta (10 - 12 minuts).

1.7.1 Objectiu:

1. **Identificar senyals** d'estrès comuns en adolescents.
2. Connectar les respostes fisiològiques del contingut anterior amb exemples quotidians.
3. **Augmentar l'autoconsciència corporal i emocional.**
4. Preparar el terreny per als exercicis de regulació ("contraprogrames") i per al Dipòsit Emocional del Dia 2.

Materials

- ☐ Pissarra o rotafoli.
- ☐ Retoladors.
- ☐ Tres columnes preparades (opcional):
Cos – Emocions – Pensaments / Conducta.
- ☐ Targetes / post-its (opcional).

1.7.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Breu introducció (1 min):** Explica
 - "Quan estem estressats, el nostre cos i la nostra ment reaccionen automàticament. Aquestes reaccions ens donen pistes: ens avisen que estem arribant al límit."
 - Clarifica que parlarem de senyals generals, no d'històries personals.

2. **Crear tres columnes (1 min):**

- Escriu:

Cos

Emotions

Pensaments / Conducta

- Explica que l'estrès s'expressa a diferents nivells.

3. **Generar idees en grup (4-6 min):**

- Demana als alumnes que diguin respostes típiques a l'estrès.
- Pots plantejar-ho així:
 - "Quan algú s'estressa (no necessàriament tu), quines coses solen passar...?"
- Recull les idees i escriu paraules curtes a cada columna.

Cos

Emotions

Pensaments / Conducta

- Tensions al coll o espatlles
- Mal de panxa
- Respiració accelerada
- Mans fredes
- Suor
- Tremolors
- Taquicàrdia
- Cansament extrem

- Irritabilitat
- Nerviosisme
- Frustració
- Sentir-se bloquejat/da
- Aclaparament
- Por al fracàs

- "No seré capaç"
- Dificultat per concentrar-se
- Donar voltes al mateix tema repetidament
- Evitar tasques
- Respondre impulsivament
- Procrastinar
- Comparar-se amb els altres

4. **Comentari integrador (2 min):** Digues alguna cosa com
- *"Totes aquestes reaccions són normals: són la manera com el cos intenta protegir-nos. Però si es mantenen durant molt de temps, ens esgoten."*
 - Connecta amb el que s'ha vist a "Temps Moderns":
 - *"Com hem vist abans, quan l'estrès no baixa mai, aquests senyals es fan més forts."*
5. **Preparació per al següent bloc (1 min):** Introdueix
- *"Ara que sabem com reacciona el cos a l'estrès, veurem què podem fer per desactivar aquests senyals. En la propera activitat, explorarem exercicis de regulació ràpida."*
 - Això enllaça amb: 1.8 Contraprogrames: El poder del pensament + Entrenament del múscul del somriure.
6. **Preguntes de reflexió**
- *"Quins senyals corporals creus que apareixen primer quan algú s'estressa?"*
 - *"Quines reaccions emocionals has vist en altres estudiants quan estan sota pressió?"*
 - *"Quines conductes solen indicar que l'estrès està augmentant?"*
 - *"Quin d'aquests tres nivells (cos, emocions, conducta) et resulta més difícil de gestionar?"*

Punts clau per al professor

- Mantingues la conversa **general**, no personal.
- Si sorgeix una reacció emocional forta en un alumne, valida-la i reconduïx:
 - *"Gràcies per compartir-ho; ara ens centrarem en exemples generals."*
- Evita judicis sobre qualsevol reacció; totes són adaptatives.
- Aquesta activitat ajuda a detectar patrons de grup que es podran reprendre més endavant durant el Model del Dipòsit i el Programa d'Emergència del Dia 2.

A8 Activity 8: Counter-Programs — “The power of thought” + “Smile muscle training” (10 minuts).

1.8.1 Objectiu:

1. Introduir estratègies ràpides per reduir l'activació de l'estrès.
2. Passar de l'explicació teòrica a la pràctica corporal i cognitiva.
3. Mostrar com els pensaments i l'expressió facial influeixen en el sistema nerviós.
4. Preparar els alumnes per a tècniques de regulació més profundes el Dia 2.

Materials

- ☐ Cap d'essencial.
- ☐ Aula en cercle o una disposició que permeti observar el grup.
- ☐ Pissarra (opcional) per anotar paraules clau.

1.8.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Introducció (1 min):** Explica
 - *"Quan l'estrès puja significativament, no sempre podem canviar la situació, però sí que podem influir en com reacciona el nostre cos. Aquestes petites tècniques actuen com 'interruptors' que ajuden a reduir l'activació."*
 - Clarifica que són exercicis senzills però basats en el funcionament del sistema nerviós.
2. **Contraprograma 1: "El poder del pensament" (4 min):** Digues al grup que s'assegui còmodament.
 - Explica:
 - *"Quan pensem en alguna cosa estressant, el nostre cos reacciona com si estigués passant ara mateix. Però passa el mateix a l'inrevés: si pensem en alguna cosa que ens fa sentir bé, el cos respon relaxant-se."*
 - **Instruccions:** Demana'ls que tanquin els ulls (si se senten còmodes). Digues-los
 - *"Imagineu alguna cosa que us generi calma: un lloc, un record, una sensació."*
 - Deixa 10-15 segons en silenci.
 - **Pregunta:**
 - *"Què ha canviat en el vostre cos? La respiració? La tensió? La postura?"*
 - No demanis detalls sobre el pensament; només sobre les sensacions generals.
 - **Frases guia per al docent:**
 - *"El pensament pot activar o calmar el cos."*
 - *"Podem triar pensaments que ens ajudin en moments d'estrès."*
 - *"No es tracta d'evitar els problemes, sinó de regular-nos per pensar amb claredat."*
3. **Contraprograma 2: "Entrenament del múscul del somriure" (4 min)**
 - *"La nostra expressió facial està connectada amb el sistema nerviós. Activar els músculs del somriure, fins i tot suaument, envia senyals al cervell de què estem fora de perill."*

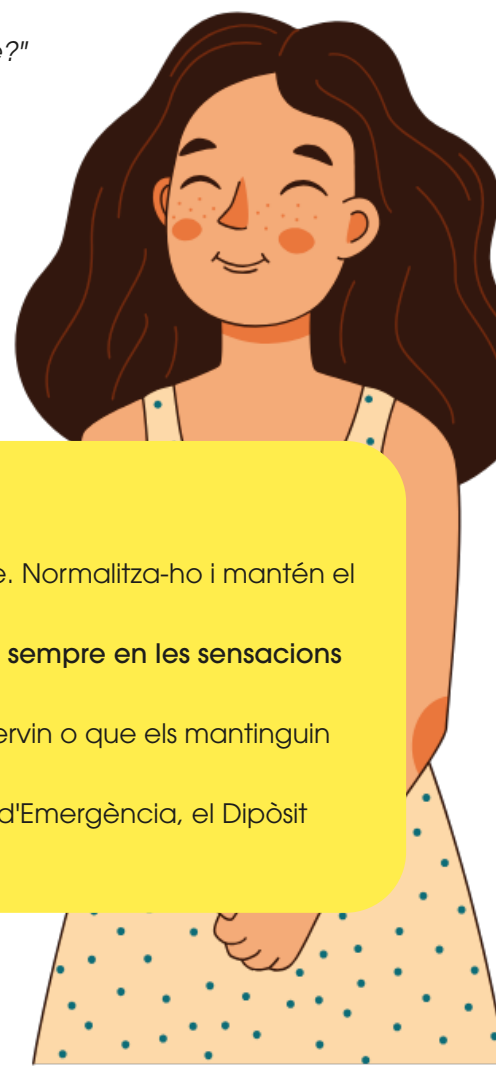
- Instruccions:
 - Demana al grup que relaxi la mandíbula.
 - Després indica:
 - *"Ara, feu un somriure molt petit, gairebé imperceptible."*
 - Mantingueu-lo durant 10 segons.
 - Després pregunta:
 - *"Noteu algun canvi en el vostre cos?"*
 - Clarifica:
 - *"No parlem de somriure per amagar emocions, sinó com una eina física per reduir l'activació del sistema d'emergència."*
- Idees clau a destacar:
 - Activar el múscul zigomàtic pot disminuir la tensió. El cos i la ment s'influeixen mútuament.
 - És un exercici ràpid que es pot utilitzar abans d'un examen o d'una situació de molta pressió.

4. Integració final (1 min)

- Explica:
 - *"Aquestes tècniques són petites eines que podeu utilitzar en els moments en què l'estrès comença a pujar. No resolen tots els problemes, però ajuden a baixar l'activació perquè pugueu pensar millor."*
- Connecta amb el que vindrà a l'activitat següent:
 - *"Ara que hem vist maneres ràpides de regular-nos, acabarem el Dia 1 amb un breu tancament per integrar el que hem après."*

5. Preguntes de reflexió

- *"Quin exercici t'ha resultat més fàcil: el pensament o el somriure?"*
- *"En quina situació t'imagines utilitzant-los?"*
- *"Has notat canvis reals en el teu cos?"*
- *"Creus que una cosa tan petita pot marcar la diferència?"*



Punts clau per al professor

- **Alguns adolescents poden fer broma** mentre practiquen el somriure. Normalitza-ho i mantén el focus: la tècnica és senzilla però efectiva.
- Evita demanar-los que comparteixin pensaments personals; **centra't sempre en les sensacions físiques**.
- Si un alumne mostra incomoditat en tancar els ulls, permet que observin o que els mantinguin oberts.
- Aquestes tècniques seran útils el Dia 2 quan s'expliquin el Programa d'Emergència, el Dipòsit Emocional i les Estratègies de Gestió.

1.9.1 Objectiu:

1. Integrar d'una manera senzilla i no invasiva el que s'ha après durant el Dia 1.
2. Promoure una sensació de tancament, ordre i seguretat emocional.
3. Reforçar els conceptes treballats: estrès, senyals corporals, estrès permanent i primeres tècniques de regulació.
4. Anticipar el contingut del Dia 2 per mantenir la continuïtat.

Materials

- ☐ Cercle de cadires o una disposició tranquil·la.
- ☐ Pissarra (opcional) per deixar visibles 2-3 idees clau del dia.
- ☐ Entorn calmat (es recomana baixar el ritme abans de tancar).

1.9.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Reunir el grup en un cercle (1 min):** Explicar
 - *"Farem un breu tancament per integrar el que hem après avui. No cal que compartiu res personal; només una idea general."*
 - Crear un entorn tranquil, especialment si l'activitat anterior ha generat energia o rialles.
2. **Pregunta d'integració general (2 min):** Oferir aquestes opcions
 - *"En una paraula o frase curta, quina idea t'emportes d'avui?"*
 - Suggestir frases com aquestes:
 - *"Una cosa que he entès millor..."*
 - *"Una cosa que m'ha sorprès..."*
 - *"Una cosa que no sabia sobre l'estrès..."*
 - *"Una cosa que m'ha ajudat a relaxar-me..."*
 - Pots recollir de 5 a 8 aportacions voluntàries, sense insistir.
3. **Resum del docent (1 min):**
 - El docent fa una recapitulació clara i breu:
 - *"Avui hem vist: què és l'estrès i com reacciona el cos, la diferència entre una amenaça real i l'estrès permanent, quines coses ens generen estrès, com identificar els nostres senyals i dues tècniques ràpides per calmar-nos."*
 - Opcional: escriure aquestes 3 paraules a la pissarra:

Important:

Si us plau, no pregunteu sobre assumptes personals. Les respostes generals són benvingudes, fins i tot si són senzilles (p. ex. «estrès constant», «respiració», «tensió», «somriure», «l'ós»).

Cos

Estrès Permanent

Regulació

4. **Avanç del Dia 2 (1 min):** Explicar
 - *"En la propera sessió, aprendrem eines més profundes per gestionar l'estrès; entendrem com funciona el 'programa d'emergència' del cervell, veurem el Model del Dipòsit Emocional i explorarem estratègies d'afrontament molt útils."*
 - Això genera continuïtat i seguretat.

5. Preguntes de reflexió (opcional)

- *"Quina idea creus que et podria servir per a demà?"*
- *"Quina tècnica t'agradaria practicar més?"*
- *"Hi ha alguna cosa que t'hagi sorprès sobre com funciona l'estrès?"*

Punts clau per al professor

- **No allargueu excessivament el tancament;** la seva funció és emocional, no acadèmica.
- **Eviteu converses profundes o casos personals;** el tancament ha de ser lleuger i contenir el grup.
- Si el grup està molt activat, incorporeu un exercici de respiració conjunta de 10 segons abans de marxar.
- És una bona idea deixar una frase a la pissarra com:
 - *"L'estrès és una reacció normal. El més important és aprendre a regular-lo."*

2.1.1 Objectiu:

1. Reconnectar l'alumnat amb la feina feta el Dia 1.
2. Activar la memòria emocional i cognitiva del mòdul.
3. Establir l'objectiu del Dia 2: aprendre estratègies específiques d'afrontament i regulació.
4. Crear una atmosfera inicial calmada i centrada.

Materials

- ☐ Cercle de cadires o disposició que fomenti el diàleg.
- ☐ Pissarra (opcional) per anotar 2-3 idees clau que sorgeixin.
- ☐ Pòsters o material del Dia 1 visible (opcional).

2.1.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Benvinguda i organització de l'espai (1 min)**
 - Convidar l'alumnat a seure de manera similar al Dia 1.
 - Frase suggerida:
 - *"Començarem el segon dia del taller. Avui veurem eines molt pràctiques per gestionar l'estrès en la vostra vida diària."*
2. **Pregunta d'activació: "Què recordeu d'ahir?" (3-4 min)**
 - Fer preguntes generals i breus:
 - *"Quines idees principals recordeu del taller d'ahir?"*
 - *"Què us va cridar l'atenció sobre l'estrès?"*
 - *"Quins exercicis del Dia 1 van trobar útils?"*
 - Pots guiar el grup si no responen:
 - *"Recordeu la història del caçador?"*
 - *"La diferència entre amenaça real i estrès modern?"*
 - *"El joc del pes?"*
 - *"Quins senyals d'estrès vam veure en el cos?"*
 - Escriu 2-3 paraules clau a la pissarra, no més.
3. **Attendance verification (1 min)**
 - Pregunta:
 - *"Hi ha algú que no vingues a la sessió anterior?"*
 - Si algú hi faltava, fes un miniresum de 30 segons:
 - *"Ahir vam veure què és l'estrès, com ho nota el cos, quines situacions el generen i algunes tècniques de regulació ràpida. Avui aprendrem a gestionar-ho millor."*
 - Evita explicar tot el taller; és només un marc de referència.

4. Connexió amb l'objectiu del Dia 2 (3 min)

- Explicar:
 - *"Avui ens centrarem en la part més important: què puc fer quan estic estressat i com puc regular-me."*
- Clarificar els objectius del dia:
 - Entendre el programa d'emergència del cervell.
 - Descobrir estratègies per baixar l'activació.
 - Treballar en el model del dipòsit emocional.
 - Triar les estratègies d'afrontament que millor funcionin per a cadascú.
 - I experimentar una tècnica de relaxació guiada.
- Frase guia:
 - *"Avui aprendreu eines que us serviran per a tota la vida: en exàmens, en moments de pressió o quan us sentiu aclaparats."*

5. Activació emocional lleugera (1 min)

- Pregunta voluntària i molt breu:
 - *"Algú ha sentit un moment d'estrès des d'ahir?"*
- Només aixecar la mà; no demanis explicacions.
- **Normalitzar:**
 - *"L'estrès apareix sovint. Precisament per això aprendrem noves maneres de gestionar-lo."*

6. Preguntes de reflexió

- *"Què t'agradaria aprendre avui sobre l'estrès?"*
- *"Hi ha alguna situació en què t'agradaria sentir que tens més control?"*
- *"Quines eines creus que et poden ajudar més: físiques, mentals o emocionals?"*

Note for the teacher

- **Aquesta activitat ha de ser breu;** el nucli de l'aprenentatge del Dia 2 es troba en les activitats següents.
- Eviteu que ningú comparteixi situacions personals sensibles; mantingueu sempre un marc general.
- Si el grup arriba excitat, comenceu amb una respiració guiada de 10 segons.
- Aquesta activitat prepara directament per al Programa d'Emergència (Activitat 2.2).

AP2

Activitat 2: "El Programa d'Emergència del Cervell" — Com i per què ens bloquegem (10 - 12 minuts).

2.2.1 Objectiu:

1. Explicar clarament **com reacciona el cervell a l'estrès**.
2. Entendre per què sota molta pressió és difícil concentrar-se, pensar o raonar.
3. **Presentar els nivells corporals en els quals es pot intervenir** (cos-emoció-cognició).
4. Preparar l'alumnat per a les estratègies pràctiques d'afrontament del següent bloc.

Materials

- ☐ Pissarra o flipchart.
- ☐ Retoladors.
- ☐ Un dibuix senzill del cervell (opcional):
 - Cervell superior (pensament)
 - Cervell mitjà (emocions)
 - Cervell reptilià (supervivència)

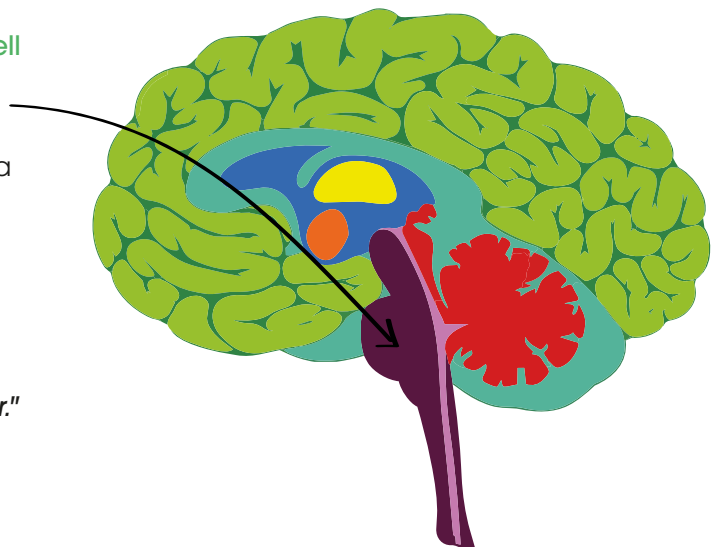
2.2.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció: "El cervell no sempre pensa, a vegades només sobreviu" (1-2 min)
 - Explicar:
 - *"Quan l'estrès puja molt, el cervell activa un 'mode d'emergència' dissenyat per protegir-nos. En aquest mode, no pensa amb claredat: només intenta sobreviure, igual que a l'època del caçador."*
 - Connectar amb el Dia 1:
 - *"El cos reacciona com si tingués un ós davant, encara que l' 'ós' ara sigui un examen, un conflicte o un missatge que t'ha molestat."*
2. Explicació del "Programa d'Emergència" (4 min):
 - Dibuixar els tres nivells del cervell:

Nivell 1 — Supervivència (cervell inferior / reptilià)

1. Activa la lluita, la fugida o la paràlisi (freeze).
2. Reacció automàtica.
3. Prioritat: mantenir-se segur.
4. No permet pensar.

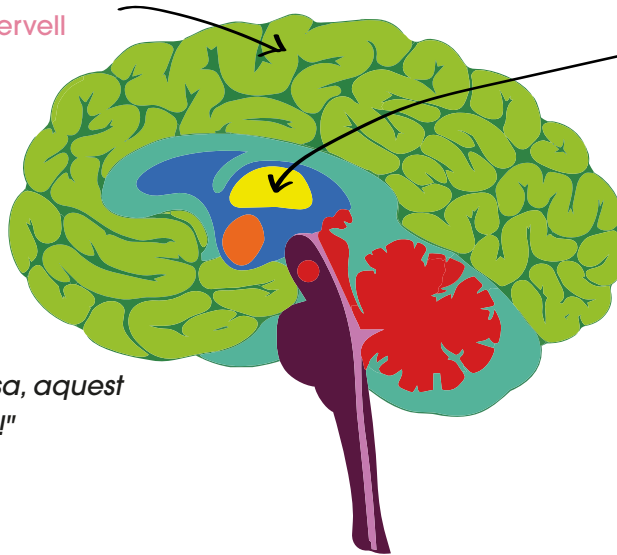
"És el pilot automàtic de la por."



Nivell 3 — Pensament (cervell superior / escorça)

1. Planifica.
2. Organitza.
3. Memoritza.
4. Es concentra.
5. Pren decisions.

"Quan l'estrès puja massa, aquest nivell... s'apaga!"



Nivell 2 — Emoció (cervell mitjà / sistema límbic)

1. Activa emocions intenses.
2. Interpreta l'amenaça.
3. Decideix si una cosa és segura o no.
4. Pot exagerar els perills.

"L'emoció decideix si ens mantenen en emergència."

3. Què passa quan s'activa el programa d'emergència? (2 min)

- Quan una persona entra en mode d'emergència:
 - Costa més pensar.
 - Díficil concentrar-se.
 - Apareixen impulsos o bloquejos.
 - La memòria disminueix.
 - La irritabilitat augmenta.
 - El cos es prepara per defensar-se.
- Frase clau:
 - *"Quan estàs molt activat, no és que no vulguis pensar... és que el teu cervell no pot."*
- Això redueix la culpa i promou la comprensió.

4. Com desactivem el mode d'emergència? (2-3 min)

Nivell 1. Cos

- Respiració lenta
- Postura oberta
- Relaxació muscular
- Moviment suau

"El cos és la porta més ràpida per apagar l'emergència."

Nivell 2. Emocions

- Validar el que sento
- Posar-li un nom
- Utilitzar estratègies de calma

Nivell 3. Pensaments

- Reestructurar idees ("és temporal", "puc demanar ajuda")
- Buscar solucions quan ja estic més calmat

"No es pot pensar bé quan estem al nivell 1. Primer baixem el nivell emocional o corporal, i després pensem."

5. Connexió amb l'activitat següent

- Explicar:
 - *"Ara que ja sabem per què el cervell es bloqueja i com desactivar-ho, aprendrem estratègies d'afrontament molt específiques que podreu utilitzar en qualsevol moment."*
- Això enllaça amb: Activitat 2.3 — (Estratègies d'afrontament)

6. Preguntes de reflexió

- *"T'ha passat mai que sabies la resposta però l'estrès t'ha bloquejat?"*
- *"Quins senyals et diuen que el teu cervell està entrant en 'mode d'emergència'?"*
- *"Per què creus que treballar amb el cos ajuda més que pensar quan l'estrès és molt alt?"*
- *"En quin nivell et confesses primer: cos, emocions o pensaments?"*

Punts clau per al professor

- Eviteu explicacions massa tècniques; mantingueu un llenguatge accessible i visual.
- **Assegureu-vos de normalitzar el bloqueig:** és biològic, no és falta d'esforç.
- Alguns alumnes poden utilitzar l'humor per evitar aprofundir; accepteu l'humor sense perdre el fil.
- Aquesta activitat s'ha de mantenir breu per permetre temps suficient per a les Estratègies d'Afrontament del següent bloc.

2.3.1 Objectiu:

1. Aprendre múltiples estratègies per **gestionar l'estrès** en tres nivells: cos, emoció i pensament.
2. Identificar quines funcionen millor per a cada alumne/a.
3. **Diferenciar entre estratègies útils i no útils.**
4. Preparar el terreny per al "**Model del Dipòsit**" del següent bloc.
5. Promoure l'autonomia emocional i la capacitat d'autoregulació.

Materials

- ☐ Targetes impreses amb estratègies d'afrontament.
- ☐ Pissarra o flipchart.
- ☐ Retoladors.
- ☐ Espai ampli per treballar en grups petits.
- ☐ Opcional: sobres o taules per classificar les targetes.

2.3.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció: "No totes les estratègies funcionen igual per a tothom" (1-2 min)
 - Explicar:
 - *"Quan estem estressats, cada persona utilitza estratègies diferents: respirar, fer esport, parlar amb algú, distreure's, pensar d'una manera diferent... Avui descobrirem quines t'ajuden més a tu."*
 - Clarificació important:
 - *"No parlarem de situacions personals; només d'eines generals."*
2. Presentació de categories (3 min)
 - Dibuixar tres columnes a la pissarra:

Estratègies de Cos

Per baixar l'activació fisiològica.

- Respiració lenta
- Estiraments
- Caminar
- Beure aigua
- Relaxació muscular

Estratègies d'Emoció

Per regular o anomenar les emocions.

- Parlar amb algú
- Escriure el que sento
- Escoltar música relaxant
- Pauses curtes
- Demanar suport

Estratègies de Pensament

Per canviar la interpretació o buscar solucions.

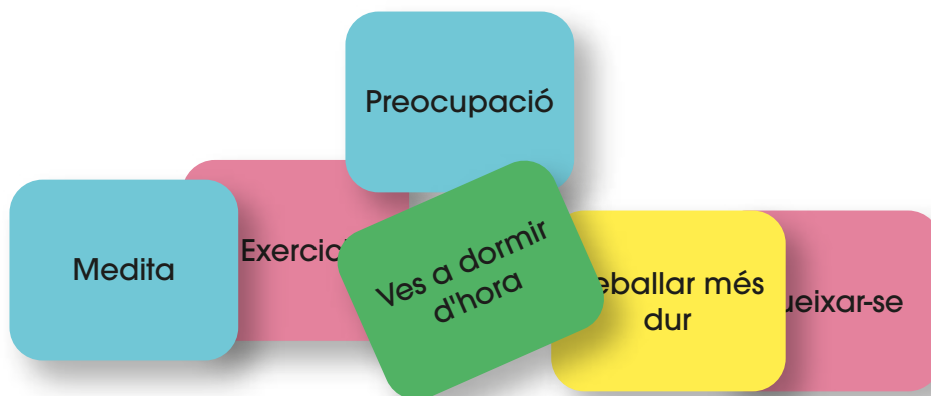
- Dividir les tasques
- Fer un pla
- Recordar-me que és temporal
- Qüestionar pensaments catastròfics
- Prioritzar

3. Treball en grups petits amb targetes (6-8 min)

- Dividir la classe en grups de 3-4 persones.
- Repartir un joc de targetes d'estratègies. Indicar:
 - *"Heu de classificar les targetes en aquestes tres categories: cos - emoció - pensament."*
- Demanar-los que debatin:
 - Què significa cada estratègia.
 - Exemples de com utilitzar-les.
 - Si els semblen útils o no.
- **Important:**
 - En cap moment han d'explicar situacions personals on les utilitzen.
- Circular entre els grups per guiar-los si és necessari.

4. Posada en comú (3-4 min)

- Cada grup comparteix 2-3 estratègies útils (no més).
- Escriure una llista breu d'"estratègies preferides del grup" a la pissarra.
- Pots preguntar:
 - *"Per què creieu que aquesta estratègia funciona?"*
 - *"En quina situació general podria servir?"* (p. ex., exàmens, discussions, bloquejos, saturació).
- Evitar aprofundir en contextos personals.



5. Elecció personal: "El meu top 3" (2 min)

- Demanar als alumnes que triïn individualment:

1 Estratègia de cos

1 Estratègia d'emoció

1 Estratègia de pensament

- Indicar:
 - *"Aquestes seran les vostres eines bàsiques. Les fareu servir més tard en el Model del Dipòsit i en el pòster de l'estrès."*
- No és necessari compartir-les amb el grup.

6. Tancament i connexió amb la següent activitat (1 min)

- Explicar:
 - *"Cada persona regula l'estrès de manera diferent. El més important és saber què et funciona a tu, no el que els funciona als altres."*

- Introduir la següent activitat:
 - *"Ara que tenim les nostres eines, treballarem amb el Model del Dipòsit Emocional, que explica per què a vegades ens buidem i què necessitem per omplir-nos."*

7. Preguntes de reflexió

- *"Quin tipus d'estratègies et resulten més fàcils: de cos, d'emoció o de pensament?"*
- *"Quines estratègies creus que fan servir més els adolescents d'avui dia?"*
- *"Quins senyals et diuen que és hora d'aplicar una estratègia de cos (i no una de pensament)?"*
- *"Quina creus que és l'estratègia més universal del grup?"*

Punts clau per al professor

- **Mantingueu l'activitat en un nivell general;** si algú comença a parlar d'una situació personal, agraïu-li i redirigiu-lo.
- Alguns alumnes poden desvaloritzar estratègies com "respirar" o "parlar amb algú" perquè semblen senzilles: **expliqueu que són les més efectives per activar el sistema parasimpàtic.**
- Observeu quines categories apareixen més completes en el grup: és informació útil per entendre les necessitats emocionals generals.
- Aquesta activitat enllaça directament amb el Model del Dipòsit i ajuda els alumnes a identificar què els "omple" i què els "buida".

2.4.1 Objectiu:

1. Entendre per què el benestar emocional puja i baixa al llarg del dia.
2. Identificar què "omple" i què "buida" el dipòsit personal.
3. Introduir el concepte de "**gasolineres emocionals**": recursos que ens recarreguen.
4. Relacionar el model amb les estratègies d'afrontament triades a la 2.3.
5. Promoure l'autoreflexió sense necessitat de compartir experiències personals.

Materials

- ☐ Pissarra o flipchart.
- ☐ Retoladors.
- ☐ Dibuix gran d'un "dipòsit" o recipient (opcional).
- ☐ Targetes o post-its (opcional).
- ☐ Llista d'estratègies personals triades en l'activitat anterior ("El meu top 3").

2.4.2.Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció: "Tots tenim un dipòsit emocional" (1-2 min)
 - Començar explicant:
 - *"Imagineu que tothom té un dipòsit emocional o energètic. Quan està ple, ens sentim bé, forts i capaços. Quan està buit, ens sentim esgotats, irritables o ens bloquegem."*
 - Dibuixar un dipòsit gran a la pissarra.
2. Què omple el dipòsit? (3-4 min): Pregunta general
 - *"Quines coses de cos / emoció / pensament t'ajuden a omplir el teu dipòsit?"*
 - No demanis que ho comparteixin de manera específica.

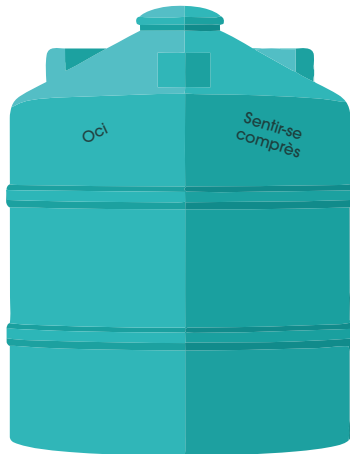


Exemples típics

1. Donar suport als amics
2. Descansar bé
3. Esports
4. Aficions (Hobbies)
5. Riure
6. Música
7. Temps per a un mateix
8. Sentir-se comprès
9. Tenir un pla clar
10. Temps sense pantalles
11. Moments de calma

"Aquestes són les nostres 'gasolineres emocionals'. Cada persona té les seves."

3. Què buida el dipòsit? (1 min): Frase suggerida



Exemples típics:

1. Massa tasques
2. Dormir malament
3. Discussions
4. Comparar-se amb els altres
5. Pressió acadèmica
6. Horaris saturats
7. Notificacions constants
8. Conflictes amb amics
9. No tenir temps de descans

"No són coses 'dolentes', són coses que consumeixen energia."

- Això connecta amb: 2.5 Estratègies personals / "Sistema d'ajuda" / Relaxació guiada.

Exemples de forats

1. Autoexigència extrema
2. Perfeccionisme
3. Pensaments rumiants
4. Ansietat constant
5. Falta de límits
6. No demanar ajuda
7. Por a decebre



"Quan el dipòsit té forats, per molt que intentis omplir-lo... es buida ràpidament."

4. Preguntes de reflexió

- "Què creus que és el que més buida el dipòsit dels adolescents d'avui dia?"
- "Quines coses l'omplen ràpidament?"
- "Quina és la diferència entre una cosa que 'buida' i un 'forat' en el dipòsit?"
- "Què passaria si mai no omplíssim el dipòsit?"

Punts clau per al professor

- Mantingueu aquesta activitat en un terreny **general**, no personal.
- Si sorgeixen respostes sensibles ("X cosa de casa em buida el dipòsit"), **valideu i redirigiu** utilitzant la generalització.
- **Observeu quines categories apareixen més:** pot indicar les tendències d'estrès del grup.
- Aquest model és molt útil per a sessions de tutoria posteriors i per integrar les estratègies d'afrontament.

AP5

Activitat 5: "Sistema d'ajuda" + Relaxació guiada (Fantasia / Body Scan / PMR) (10 - 15 minuts).

2.5.1 Objectiu:

1. Identificar qui són les persones o recursos que poden ajudar en moments de tensió o estrès.
2. Donar legitimitat a la idea de **demanar ajuda** com una eina d'autocura.
3. **Connectar estratègies cognitives, emocionals i físiques** amb el suport extern.
4. Promoure la **regulació emocional** mitjançant una relaxació guiada accessible.
5. Finalitzar la part intensa del Dia 2 d'una manera calma i recollida.

Materials

- ☐ Aula tranquil·la.
- ☐ Possibilitat de baixar els llums (opcional).
- ☐ Música suau (opcional).
- ☐ Cadires o espai perquè l'alumnat estigui còmode.

2.5.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. Breu introducció: "L'estrès no es gestiona sol" (1 min): Explicar
 - "Tots tenim moments en què necessitem suport. Demanar ajuda és una estratègia d'afrontament, no un senyal de debilitat."
 - Clarificar que no es compartiran situacions personals.
2. Què és un "Sistema d'ajuda"? (2 min): Definir
 - "Un Sistema d'ajuda és la xarxa de persones i recursos als quals pots recórrer quan l'estrès és molt alt: professors, amics de confiança, família, orientadors, entrenadors..."

Algú amb qui et sentis segur/a.

Algú que et pugui guiar o acompanyar.

Algú que no jutgi.

Algú que sàpiga escoltar.



- Clarificar que no es compartiran els noms i que ningú necessita tenir una xarxa molt gran.

3. Reflexió individual: "Qui forma la teva xarxa de suport?" (2 min): Demanar en silenci, sense compartir:

- "Pensa en tres persones (o recursos) a qui podries recórrer si el teu estrès fos molt alt."



4. Explicació: "Demandar ajuda també omple el dipòsit" (1 min): Connectar amb el Model del Dipòsit.

- *"Quan compartim el que sentim, posem nom a les emocions i rebem suport, el dipòsit emocional es comença a omplir."*

5. Relaxació guiada (5-7 min): Guió suggerit

- *Si et ve de gust, tanca els ulls o mira un punt fix. Farem un exercici breu per relaxar el cos..*
 - *"Comencem amb la respiració... Inspira suaument... Exhala a poc a poc. Sent els peus a terra... Relaxa'ls. Ara les cames... L'abdomen... Les espatlles... La mandíbula... El front..."*
- (Pausa breu)
 - *"Imagina ara un lloc on el teu cos pugui descansar: un bosc, la platja, la teva habitació, un lloc tranquil... En aquest lloc no hi ha presses. Pots deixar anar el pes del dia. Respira aquí uns segons..."*
- (Pausa final)
 - *"I a poc a poc, torna a l'aula... movent els dits, estirant-te suaument... i obrint els ulls quan estiguis a punt."*

6. Transició suau al tancament del taller (1 min): Finalitzar

- *"Gràcies per participar en aquesta part. Ara que el cos està més calmat, farem el tancament final del mòdul."*

7. Preguntes de reflexió (opcionals, no personals):

- *"Quina part de la relaxació t'ha ajudat més: la respiració, el recorregut corporal o imaginar el lloc?"*
- *"Quines característiques hauria de tenir una persona per formar part del teu 'Sistema d'ajuda'?"*
- *"Quina estratègia t'agradaria recordar per al futur?"*

Punts clau per al professor

- Alguns adolescents poden utilitzar l'humor per evitar relaxar-se; normalitza-ho sense pressionar.
- **Eviteu que ningú comparteixi noms específics** de la seva xarxa de suport (privadesa).
- Mantingueu l'exercici breu per evitar incomoditat o distracció.
- Aquesta activitat **redueix l'activació** abans del tancament final del mòdul.

2.6.1 Objectiu:

1. Observar com reaccionem sota una **pressió lleugera**.
2. Treballar l'**atenció, la coordinació i la flexibilitat cognitiva**.
3. Experimentar com l'estrès sobtat afecta la capacitat de resposta.
4. Connectar amb la idea que les **estratègies d'afrontament ajuden** fins i tot en moments de pressió.

Materials

- ☐ Espai ampli per formar un cercle dempeus.
- ☐ No cal material addicional.
- ☐ Assegurar que l'alumnat es pot moure sense risc.

2.6.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Preparació del cercle (1 min): Demanar a l'alumnat**
 - *"Jugarem a un joc ràpid per veure com reaccionem quan apareix una situació d'estrès sobtada."*
 - Demanar-los que formin un cercle ampli dempeus.
2. **Explicació de les regles (2 min): Explicar**
 - *"Jo començaré fent un gest, i aquest gest passarà a la persona que tinc al costat."*
 - Gest base:

El senyal passa a la dreta.



Mà esquerra sobre l'espatlla dreta

Mà dreta sobre l'espatlla esquerra



El senyal passa a l'esquerra.

- El grup ha de repetir el gest seguint la direcció indicada.
- Ara introduïm l'element clau:
 - **Comptarem de l'1 al 7.**
- Quan sigui el torn del número 7, la persona que rep el senyal ha de:
 - Aixecar la mà per sobre del cap (no a l'espatlla).
- Això provocarà:
 - Que la direcció es mantingui igual o que canviï, depenent de cap on apuntin les mans aixecades.
- Clarificar:
 - *"Si algú s'equivoca, s'asseu un moment i observa. No és un càstig; és part del joc."*

3. **Assaig lent (2 min):** Primer

- Només gest — gest — gest.
- Després gest + numeració:
 - 1, 2, 3, 4, 5, 6... 7 (mà a dalt)... 1, 2, 3...
- Fer-ho lentament per assegurar la comprensió.

4. **Joc complet (3-4 min):**

- Augmentar el ritme, l'atenció necessària, el lleuger "estrès" de la velocitat.
- Normalitzar els errors, les rialles i la confusió:
 - *"És normal equivocar-se; l'estrès ràpid confon el cervell."*

5. **Breu reflexió (1 min):** Preguntar

- *"T'has sentit una mica estressat/da?"*
- *"Què ha passat quan hem intentat anar de pressa?"*
- *"T'ha costat més pensar quan ha aparegut el '7'?"*
- *"Quines estratègies has fet servir per concentrar-te?"*
- Relacionar-ho amb el Programa d'Emergència:
 - *"A vegades, fins i tot un estrès molt petit afecta la nostra claredat mental."*

6. **Preguntes de reflexió addicionals (opcionals):**

- *"Quina part del joc era més difícil: seguir la direcció o recordar el número?"*
- *"Creus que aquest tipus d'estrès també apareix en exàmens o situacions socials?"*
- *"Què ajuda més a mantenir la calma en moments ràpids: respirar o pensar?"*

Punts clau per al professor:

- Eviteu augmentar massa la velocitat si el grup es confon o es frustra.
- **Mantingueu un ambient lúdic**, sense competitivitat.
- Aquesta activitat és ideal per **"despertar" el grup** abans del tancament final.
- Eviteu bromes entre alumnes que puguin semblar burles; redirigiu-ho cap a la tasca.
- Si el grup està molt activat, feu 10 segons de respiració abans de tancar.

2.7.1 Objectiu:

1. Integrar l'aprenentatge de tot el mòdul (Dia 1 + Dia 2).
2. Tancar emocionalment l'experiència, reforçant la calma i la seguretat.
3. Oferir a l'alumnat un missatge clar: **l'estrès és gestionable** i existeixen eines reals per regular-lo.
4. Facilitar una **transició suau** cap a la resta del dia o altres assignatures.

Materials

- ☐ Cercle de cadires o una disposició tranquil·la.
- ☐ Pissarra (opcional) per escriure 2-3 idees clau del mòdul.
- ☐ Atmosfera de calma després del joc anterior.

2.7.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Retorn al cercle (1 min):** Indicar
 - "Tancarem el mòdul recordant les coses més importants que hem après sobre l'estrès i sobre nosaltres mateixos."
 - Demanar uns segons de silenci perquè el grup es pugui calmar després del joc.
2. **Pregunta d'integració general (2 min):** Preguntar
 - "En una paraula o una frase curta, què t'emportes d'aquest taller?"
 - Suggeriments per facilitar-ho:
 - "Una idea que vull recordar..."
 - "Una eina que m'ha servit..."
 - "Alguna cosa que he entès millor sobre l'estrès..."
 - "Alguna cosa que m'ha sorprès..."
 - Acceptar respostes breus sense demanar explicacions personals.
3. **Resum final del docent (1 min):** Reforçar els punts clau del mòdul

◦ Durant aquests dos dies hem après que:
 L'estrès és una reacció normal del cos i del cervell.
 Hi ha una diferència entre l'estrès ocasional i el permanent.
 El nostre cos, emocions i pensaments reaccionen a l'estrès.
 Tots tenim un 'dipòsit emocional' que s'omple i es buida.
 Podem regular-nos amb estratègies físiques, emocionals i cognitives.
 I demanar ajuda forma part de l'autocura."
 No es tracta d'eliminar l'estrès, sinó de saber com gestionar-lo.

4. **Tancament emocional i empoderador (1 min):** Tria una frase com a tancament

Recorda que no estàs sol/a: tots sentim estrès.
 L'important és saber què necessites i quines eines t'ajuden.

Tens més recursos dels que penses: el teu cos, la teva ment, les teves estratègies i la teva xarxa de suport.

L'estrès no et defineix; és només un senyal. I ara ja saps com escoltar-lo.

5. Preguntes de reflexió opcionals:

- *"Quina estratègia creus que et serà més útil per a les pròximes setmanes?"*
- *"Quin aprenentatge t'agradaria que tot el grup recordés?"*
- *"Quina idea et fa sentir més calma respecte a l'estrès?"*

Teacher's Note:

- Mantén aquest tancament breu i respectuós.
- Evita converses profundes que puguin obrir temes sensibles al final del taller.
- Si el grup està molt activat, realitza un **exercici de respiració conjunta de 10 segons**.
- Pots deixar una frase de recordatori a la pissarra, per exemple:
 - *"L'estrès es pot regular. I tu pots fer-ho."*

3.1.1 Objectiu:

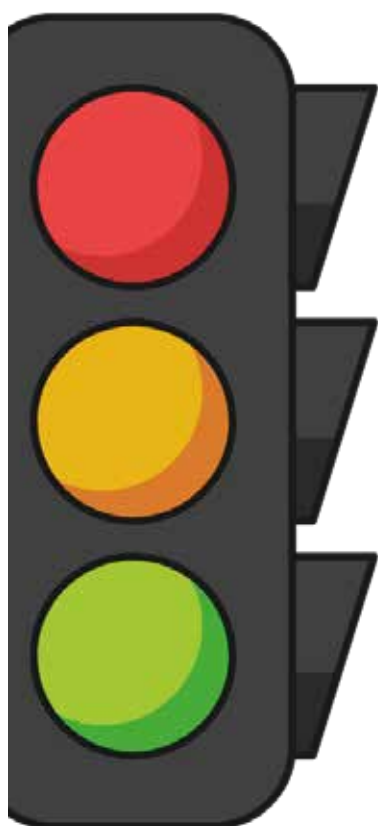
1. Identificar el nivell actual d'estrès: baix (verd), moderat (groc), alt (vermell).
2. Normalitzar la fluctuació emocional al llarg del dia.
3. Facilitar l'autoregulació ràpida abans d'exàmens, presentacions o situacions socials.
4. Connectar amb el Programa d'Emergència i el Model del Dipòsit.

Materials

- ☐ Cartolina vermella, groga i verda.
- ☐ Retoladors gruixuts.
- ☐ Plantilla de semàfor (opcional).
- ☐ Pissarra o rotafoli.

3.1.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. Presentació del semàfor (1-2 min): Dibuixar el semàfor a la pissarra.
 - **Verd:** Estic bé, enfocat/da, estable.
 - **Groc:** Començo a sentir-me tens/a, nerviós/osa, amb dificultat per concentrar-me.
 - **Vermell:** Bloquejat/da, irritable, el cor em va a mil, molta ansietat.
 - Explicar:
 - "L'estrès té nivells. No apareix tot de cop: es va acumulant."
2. Exemples de cada nivell (3 min): Preguntar
 - "Quins senyals físics, emocionals o conductuals veieu en cada color?"
 - Omplir la pissarra amb respostes típiques.
3. "Què faig en cada color?" (3-4 min):
 - Demanar estratègies per a cada color.



Bloquejat, irritable, cor accelerat, molta ansietat.

Senyals:

Bloqueig, ganes de fugir, plor, impulsivitat, cor accelerat.

Estratègies

Respiració lenta, demanar ajuda, canviar d'espai temporalment, aplicar estratègies d'afrontament.

Començo a sentir-me tens, nerviós, dificultat per concentrar-me.

Senyals:

Tensió, pensaments repetitius, dificultat per concentrar-se, irritabilitat lleu.

Estratègies

Beure aigua, caminar durant 1 minut, parlar amb algú, música relaxant.

Estic bé, enfocat i estable.

Senyals:

Respiració normal, claredat mental, bona energia.

Estratègies

Respiració conscient, organitzar tasques, descansos curts.

4. Semàfor personal (opcional, 2 min):

- Repartir una plantilla.
- Cada alumne/a escriu:
 - Senyals personals per a cada color i accions recomanades per a ells mateixos.

Punts clau per al professor:

- Ideal per a sessions de tutoria setmanals, abans d'exàmens o per gestionar conflictes.

AC2

Activitat 2: “Primers auxilis emocionals” — La meua caixa física d'autocura (15 - 20 minuts).

3.2.1 Objectiu:

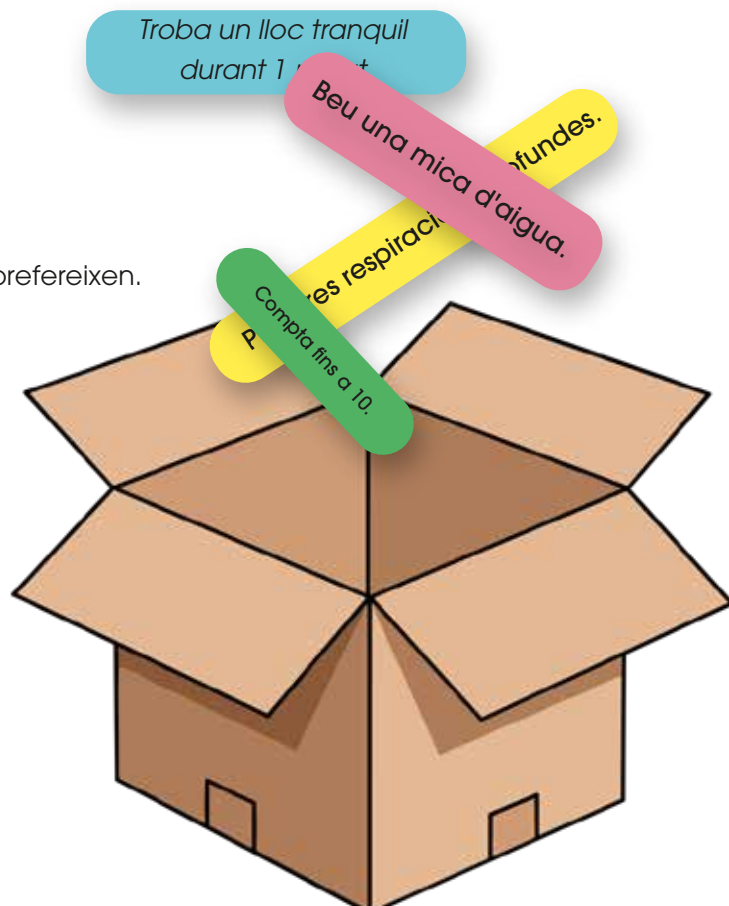
1. Crear un recurs físic i personal per a moments de desbordament.
2. Connectar **estratègies d'afrontament** amb accions concretes.
3. Promoure l'**autocura** i l'**autonomia emocional**.
4. Tenir un **objecte tangible** per utilitzar a l'aula o a casa.

Materials

- ☐ Sobres o caixes petites.
- ☐ Targetes de mida petita.
- ☐ Retoladors.
- ☐ Adhesius (opcional).
- ☐ Una llista d'estratègies d'afrontament del mòdul.

3.2.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Presentació breu (1 min):** Explicar
 - "Igual que existeix una farmaciola de primers auxilis físics, crearem un kit emocional per als moments d'estrès."
2. **Decorar la caixa (3-4 min):** La poden decorar amb núvols, muntanyes, paraules com “pausa”, “respira”, “calma”, i colors que transmetin seguretat.
3. **Crear les targetes del kit (8-10 min):**
 - Repartir tires de paper o targetes. Indicar
 - "Escriu estratègies curtes que us serveixin quan estigues molt estressat."
 - Exemples (neutres, no personals):
 - "Respira 4-6."
 - "Busca un lloc tranquil durant 1 minut."
 - "Compta fins a 10."
 - "Parla amb algú de confiança."
 - "Escolta una cançó que et calmi."
 - "Fes la teua estratègia física preferida."
 - "Divideix la tasca en passos."
 - "Això és temporal."
 - Poden afegir símbols en lloc de frases si ho prefereixen.



4. **Guardar la caixa:** Cada alumne/a es queda les seves targetes.
 - Opcional: *"Podeu deixar la caixa dins l'estoig, a la motxilla o a l'aula de tutoria."*
5. **Tancament (1 min):** Preguntar
 - *"Quin tipus d'estratègies creus que utilitzaràs més: físiques, emocionals o cognitives?"*

Punts clau per al professor:

- Pots **reutilitzar aquesta caixa** en futures sessions de tutoria o en moments de desbordament grupal.

Llista de verificació de materials per a totes les activitats

Dia 1. Reconèixer l'estrès i percebre els seus senyals

1.1 Introducció i presentació

- ☐ Cercle de cadires
- ☐ Pissarra o rotafoli (opcional)
- ☐ Entorn tranquil

1.2 Escala d'estrès 1-10

- ☐ Aula disposada en cercle amb bona visibilitat entre l'alumnat.

1.3 Què és l'estrès? + Història "El cor del caçador"

- ☐ Pissarra o rotafoli.
- ☐ Una còpia impresa o digital del text "El cor del caçador".
- ☐ Una aula disposada en semicercle o en format de classe magistral.

1.4 Joc "El pes de l'estrès"

- ☐ Ampolles d'aigua petites (500 ml) o peses lleugeres (una per alumne/a)
- ☐ Espai segur per al moviment
- ☐ Cronòmetre (opcional).

1.5 "Temps moderns"

- ☐ Un projector o pantalla per mostrar els vídeos.
- ☐ Vídeos curts de "Temps moderns".
- ☐ Una pissarra per anotar idees clau (opcional).

1.6 "Quines coses em causen estrès?"

- ☐ Targetes Metaplan (papers rectangulars de colors) o post-its
- ☐ Retoladors
- ☐ Pissarra/paret/panell per penjar-les
- ☐ Espai ampli per distribuir les targetes.

1.7 "Reaccions a l'estrès"

- ☐ Pissarra
- ☐ Retoladors
- ☐ Tres columnes preparades (opcional): Cos – Emocions – Pensaments / Comportament
- ☐ Targetes/post-its (opcional per a la participació anònima).

1.8 "El poder del pensament" + "Entrenament del múscul del somriure"

- ☐ Aula disposada en cercle o en una distribució que permeti observar el grup.
- ☐ Pissarra (opcional) per anotar paraules clau.

1.9 Tancament Dia 1 — Integració i calma:

- ☐ Un cercle de cadires o una disposició de seients relaxada.
- ☐ Una pissarra (opcional) per mostrar 2-3 idees clau del dia.
- ☐ Una atmosfera tranquil·la (es recomana baixar la intensitat abans d'acabar).

Dia 2. Controlar-me i cuidar-me bé

2.1 Benvinguda i recordatori

- ☐ Cercle de cadires
- ☐ Pissarra
- ☐ Pòsters o materials del Dia 1 (opcional).

2.2 El programa d'emergència del cervell

- ☐ Pissarra
- ☐ Retoladors
- ☐ Dibuix senzill del cervell (opcional):
 - Cervell superior (pensament)
 - Cervell mitjà (emocions)
 - Cervell reptilià (supervivència).

2.3 "Estratègies d'afrontament" — Estratègies per gestionar l'estrès

- ☐ Targetes impreses amb estratègies d'afrontament
- ☐ Pissarra o rotafoli
- ☐ Retoladors
- ☐ Una zona àmplia per treballar en grups petits
- ☐ Opcional: sobres o taules per classificar les targetes.

2.4 Model del tanc emocional

- ☐ Pissarra
- ☐ Retoladors
- ☐ Dibuix gran d'un "tanc" o contenidor (opcional)
- ☐ Targetes o post-its (opcional)
- ☐ Llista d'estratègies personals triades en l'activitat anterior.

2.5 Sistema d'ajuda / Relaxació guiada

- ☐ Aula tranquil·la
- ☐ Música suau (opcional)
- ☐ Cadires còmodes o espai per seure/relaxar-se
- ☐ Llums tènues (opcional).

2.6 Joc "1-7"

- ☐ Espai ampli per a un cercle dempeus
- ☐ Sense material addicional.

2.7 Cloenda del mòdul

- ☐ Cercle de cadires
- ☐ Pissarra opcional

Activitats complementàries

3.1 Semàfor de l'estrès

- ☐ Cartolina vermella, groga i verda
- ☐ Retoladors
- ☐ Plantilla de semàfor (opcional)
- ☐ Pissarra.

3.2 Primers auxilis emocionals

- ☐ Caixes petites/sobres,
- ☐ Targetes petites
- ☐ Retoladors
- ☐ Adhesius (opcional)
- ☐ Llista d'estratègies d'afrontament.

Nivell 3 — Pensament (cervell superior / escorça)

Com es regula? Pensament

- Reestructurar idees ("És temporal", "Puc demanar ajuda")
- Buscar solucions quan ja s'està més calmat/da.

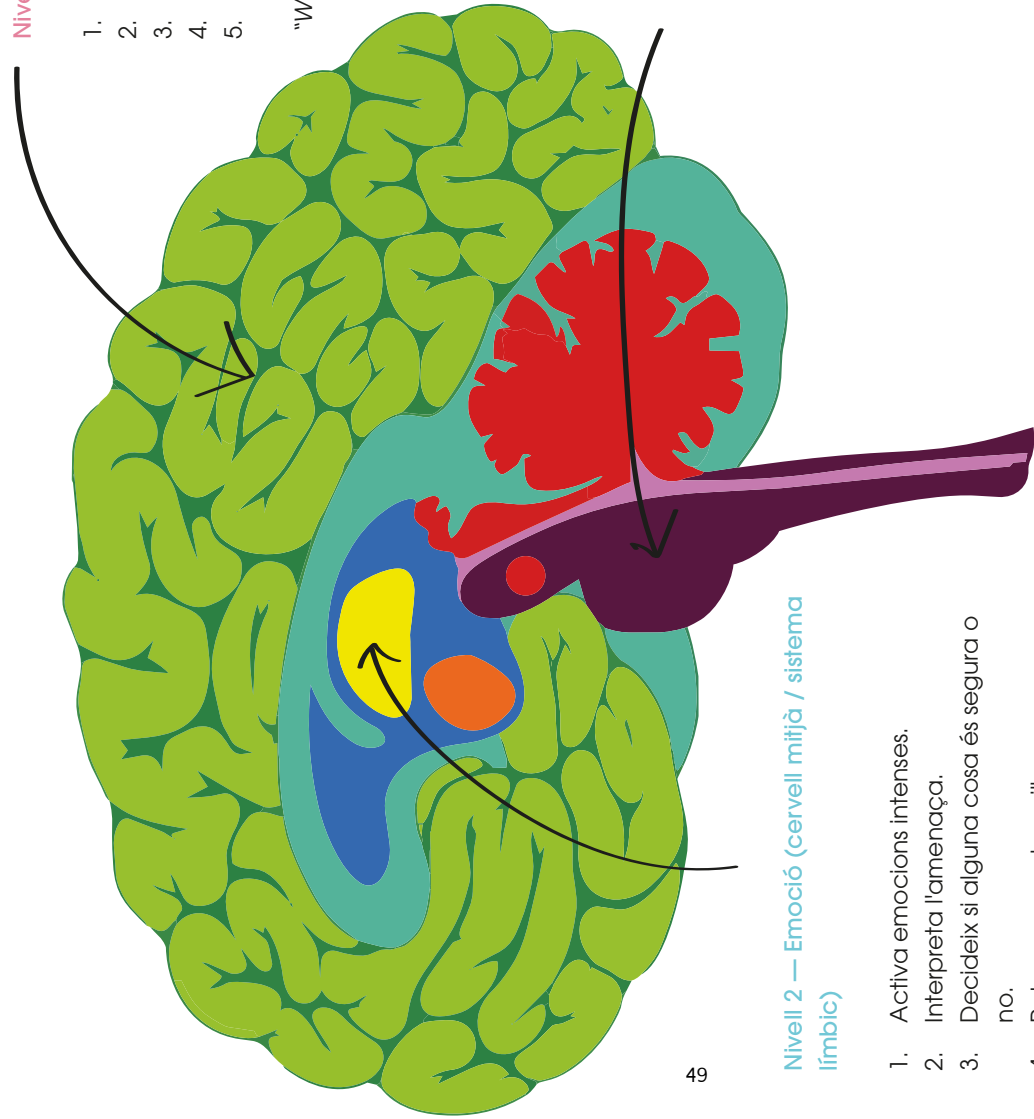
"Quan l'estrès puja massa, aquest nivell... es desconnecta!"

"No podem pensar bé quan estem al nivell 1. Primer hem de baixar al nivell emocional o corporal, i després ja pensarem."

Nivell 1 — Supervivència (cervell inferior / reptilià)

1. Planifica
2. Organitza
3. Memoritza
4. Es concentra
5. Pren decisions

"When stress goes too high, this level... shuts down!"



Nivell 2 — Emoció (cervell mitjà / sistema límbic)

1. Activa emocions intenses.
2. Interpreta l'amenaça.
3. Decideix si alguna cosa és segura o no.
4. Pot exagerar els perills.

"L'emoció decideix si ens quedem en situació d'emergència."

Com es regula? Emoció

- Validar el que sento.
- Posar-li nom.
- Utilitzar estratègies de calma.

"És el pilot automàtic de la por."

Com es regula? Cos

- Respiració lenta.
- Postura oberta.
- Relaxació muscular.
- Moviment suau.

"El cos és la porta més ràpida per apagar l'emergència."

Sortir a
córrer

Trucar als
amics

Passar temps
a la natura

Fer una festa /
xerrar amb
altres

Fantasiar
(somiar en
una via de
sortida)

Començar
una
discussió

Escriure
sobre el
tema

Menjar menys

Cuinar
alguna cosa

Fugir /
Escapar-se

Dormir
menys

Posar-se
malalt /
fingir
malaltia

Treure el gos
a passejar

Culpar els
altres

Explicar a
tothom com
de malament
em sento

Culpar-se a
un mateix

Plorar

Dutxar-se

Anar de
compres

Buscar nous
amics

Pregar

Anar al
psicòleg

orientador |
Pintar /
Dibuixar

Fixar-se
objectius

Agafar-se un
dia lliure

Arriscar-se

Netejar

Posposar o
evitar coses
que cal fer

Anar a nedar

Dormir més

Fer alguna
cosa

Esperar que
tot millori

Entrenar /
Fer exercici

Demandar
ajuda a una
persona forta

Quedar-se
despert fins
tard

Quedar-se
despert fins
tard

Escoltar
música

Visitar algú
que t'agradi

Fer bromes o
riure

Beure
alcohol

Resoldre
problemes

Meditar

Tancar-se en
un mateix
(no parlar-ne
ni pensar-hi)

Jugar a
videojocs

Mirar la
televisió

Menjar més

Fumar

Menjar
coses poc
saludables

Deixar-ho estar
(deixar
l'equip, deixar
la feina)

Sortir de
festa

Sobremenjar
per estrès

Fer esport

Treballar més
dur

Queixar-se

Preocupar-se

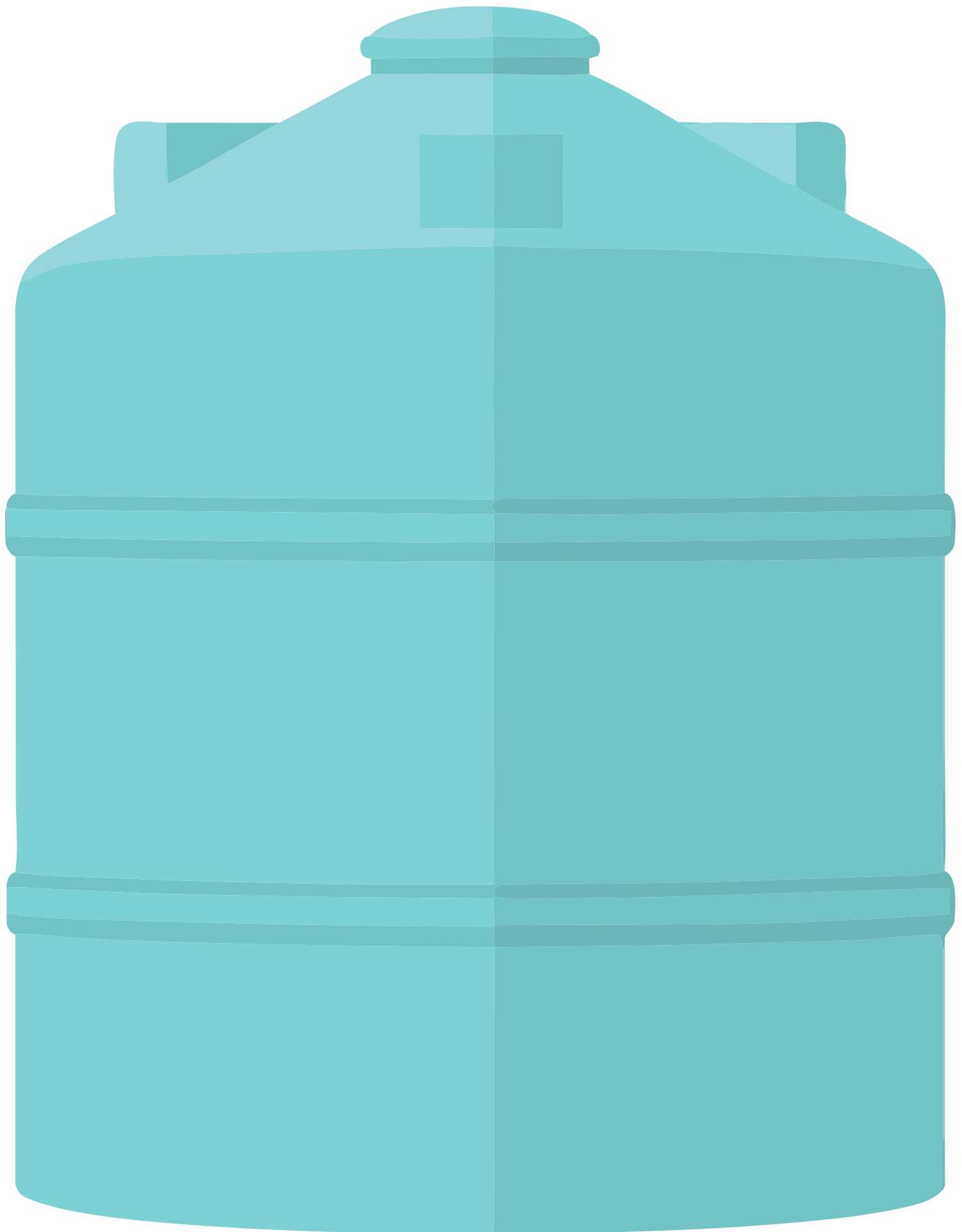
Anar a
dormir
d'hora

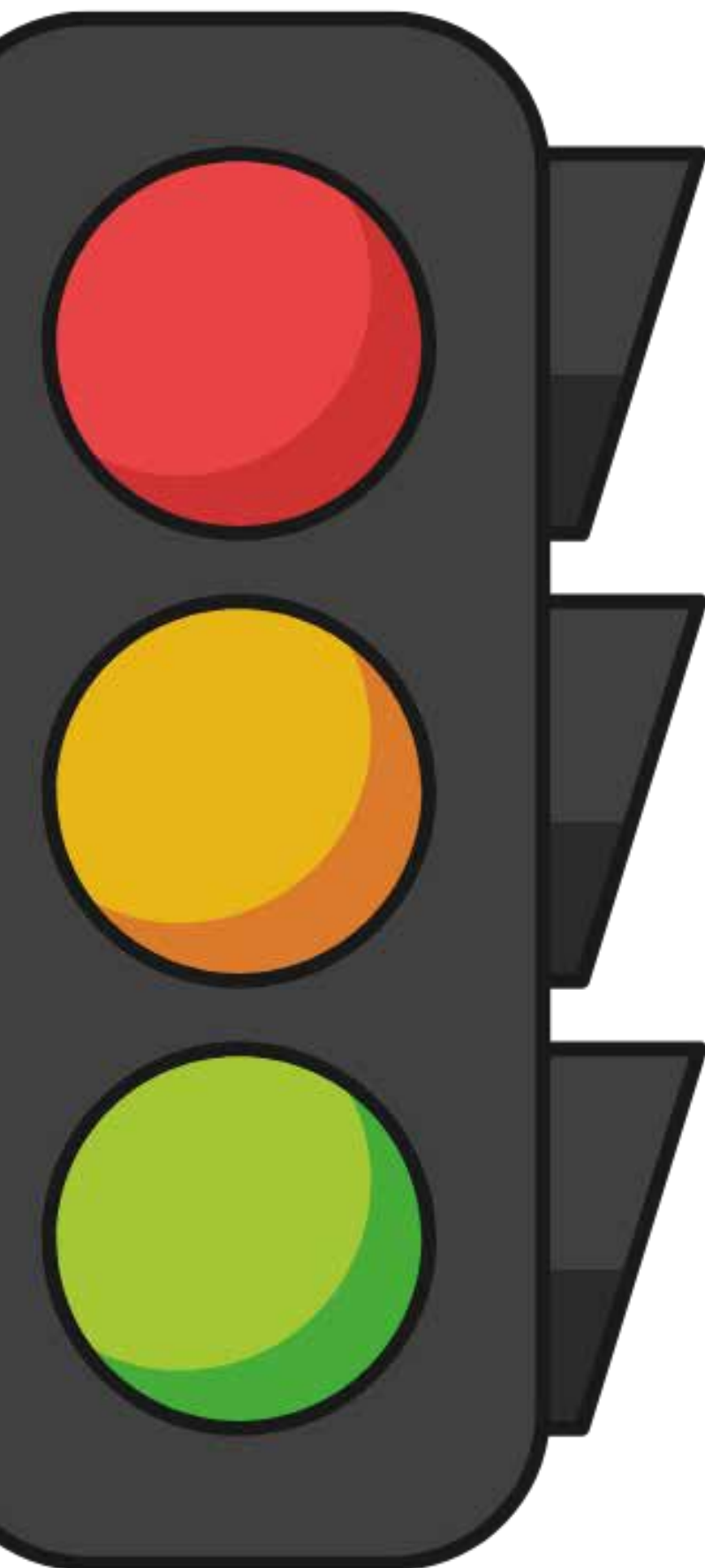
Respiració
profunda

Abandonar els
estudis (deixar
l'escola)

Fixar prioritats
(donar
importància a
les coses
rellevants)

Planificar
(pensar què
vols fer i com
fer-ho)





Bloqueig, irritabilitat, palpitations, ansietat elevada

Començant a sentir-se tens, nerviós, amb dificultat per concentrar-se

Estic bé, concentrat i estable.



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

