



**Universitat**  
de les Illes Balears

**salut**

# Exercicis per controlar l'estrès i l'ansietat

COMPROMESA  
AMB L'AGENDA 2030



**seras.uib.cat**

Vicerektorat  
d'Estudiants

**G O I B** CONSELLERIA  
EDUCACIÓ, UNIVERSITAT  
I RECERCA  
DIRECCIÓ GENERAL  
POLÍTICA UNIVERSITÀRIA  
I RECERCA

**PortUIB**

Programa d'orientació i transició  
a la Universitat



És normal que, en enfrontar-nos als exàmens, tinguem un poc d'ansietat, però un nivell moderat d'aquest estat té una funció adaptativa, ja que ens prepara per a l'acció. El problema és quan l'ansietat és tan forta que arriba a bloquejar-nos i ens impedeix fer les coses que volem o necessitam fer. En el cas de l'estrès, quan és continu i prolongat en el temps, ens perjudica la salut.

A continuació trobareu una sèrie d'exercicis que podreu practicar per afrontar la temporada d'exàmens i que també us serviran en qualsevol altra situació en què tingueu símptomes d'ansietat.

La primera passa és identificar aquests símptomes:

- |                            |               |                   |
|----------------------------|---------------|-------------------|
| • Suar de manera exagerada | • Tremolor    | • Nus a la gola   |
| • Hipotensió arterial      | • Nàusees     | • Hiperventilació |
| • Veu temorosa             | • Marejos     | • Sensació d'ofec |
| • Boca seca                | • Taquicàrdia |                   |



**A continuació us ensenyam alguns exercicis per reduir-los.**

## 1. Relaxació muscular

Hi ha moltes de variants de la relaxació, però la més comuna és tensar i relaxar diferents grups musculars. L'objectiu és aprendre a identificar els senyals de tensió muscular i eliminar-los. Amb aquesta pràctica aconseguim reduir l'activitat cerebral i disminuir la sensació subjectiva d'ansietat.

El procediment típic consisteix a:

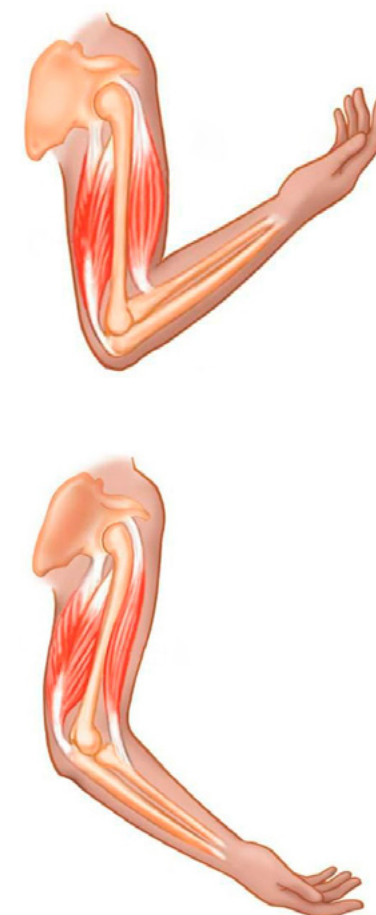
### Procediment

- L'hem de fer en una habitació en silenci i en penombra. Podem adoptar diferents posicions: asseguts amb l'esquena recolzada, tombats o asseguts amb el tronc relaxat i traient una mica de gepa:

1. Tensam el múscul corresponent
2. Focalitzam l'atenció en el múscul en tensió (no més de 10 segons)
3. Relaxam el grup muscular exercitat
4. Focalitzam l'atenció en el grup muscular ja relaxat (40-45 segons)

### Practica diària

- Es recomana practicar-lo dues vegades al dia, entre 15 i 20 minuts cada vegada.
- A mesura que passin els dies, tindrem menys grups musculars per treballar.





Per exemple, **si treballam la cara:**

- Arrufam el front i després el relaxam
- Pujam i baixam les celles
- Cloem i estrenyem un poc els ulls (sense que ens facin mal) i els badam
- Estrenyem la mandíbula i la relaxam
- Arrufam els llavis com si haguéssim de fer una besada i després la relaxam

I així, amb totes les parts del cos.



## 2. Respiració

La millor respiració és la que fem des del diafragma. Practicar-la és molt fàcil

1. Col·locam una mà damunt el pit i l'altra, a la panxa

2. Inhalam durant uns segons. Quan ho fem, la mà de la panxa s'ha de moure i la del pit ha de quedar quieta

3. Després, expulsam l'aire a poc a poc, durant més segons que en la inhalació, i comprovam que la mà torna a la posició inicial

4. I repetim el procediment fins que ens sentim més tranquils

Quan ja hi tinguem pràctica, podrem fer aquest exercici sense utilitzar les mans, ja que eren una ajuda per no moure el pit. La majoria d'aquests símptomes són generats per pensaments negatius, que solen ser automàtics i depenen de la situació en què estam. El mateix passa amb els símptomes depressius.







Aquests pensaments influeixen en la manera com ens sentim i, en conseqüència, en la manera com actuem. Un dels primers exercicis és adonar-nos de quan ens venen aquests pensaments negatius i dels efectes que ens causen.

### 3. Detectar els pensaments negatius

| Pensament                              | Emoció             | Comportament     |
|----------------------------------------|--------------------|------------------|
| Per exemple, «no aprovaré els exàmens» | Tristesa, ansietat | No estudiar prou |

### 4. Combatre aquests pensaments

Quan hàgim après a detectar-los:

- Aturem-los (stop!). A vegades no ens adonam que constantment pensam en alguna cosa negativa, ja que, com hem dit abans, ho fem de manera automàtica. Per tant, tan bon punt ens n'adonem, els hem d'aturar i continuar el que fèiem o, si no, començar a fer qualque cosa.
- Qüestionem-los. Pensem en la seva lògica.
  - Quin percentatge de probabilitat hi ha que siguin veritat?
  - Cerquem interpretacions o solucions alternatives.
- Capgirem el rol. Què pensàriem si aquest mateix pensament el tingués un amic o familiar? Seríem tant negatius o miraríem de cercar-hi una solució i pensar en alguna cosa més positiva?
- Visió realista. No es tracta de ser sempre positiu, sinó de cercar un punt intermedi, la visió més realista.







### Com podem rebatre els pensaments negatius?

La gran majoria dels pensaments negatius són el resultat de distorsions cognitives. Aquestes distorsions serien errors sistemàtics que cometem a l’hora de processar les coses que ocorren al nostre entorn. No us preocupeu, és una cosa molt comuna en les persones. El que importa és que en siguem conscients per poder-les combatre.

|                                   |                                                                                                                                              |                                                                                                                                |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inferència arbitrària             | Arribar a una conclusió sense cap evidència que la sustenti o, fins i tot, amb una de contrària.                                             | Exemple: «Ja veuràs que em posen preguntes que no sé».                                                                         |
| Abstracció selectiva              | Valorar un fet centrant-nos només en un detall específic i ignorant-ne la resta. N’extraïem el que concorda amb el nostre pensament negatiu. | Exemple: el professor vol fer una tutoria amb nosaltres i diem: «Uf!, això és que he fet qualche cosa malament; em renyarà...» |
| Generalització                    | Els sempre i els mais tenen molt de perill.                                                                                                  | Exemple: quan hem suspès un examen diem: «Mai no aprovaré aquesta assignatura».                                                |
| Magnificació i minimització       | Donam més importància a les coses negatives que a les positives.                                                                             | Exemple: «Això m’ha sortit fatal» (quan hem fet moltes altres coses bé)                                                        |
| Personalització                   | Tendència a atribuir-nos la culpa de les coses que ocorren a l’entorn.                                                                       | Exemple: quan el professor diu que l’examen ha anat molt malament, amollam: «Segur que ho diu per jo».                         |
| Pensament absolutista i dicotòmic | Consisteix a classificar totes les experiències en una o dues categories. Seria quan pensam que les coses han de ser o blanques o negres.    | Exemple: quan no traiem la nota que esperàvem diem: «Som un desastre».                                                         |
| Desqualificar les coses positives | Directament, rebutjam les coses positives.                                                                                                   | Exemple: quan ens fan un compliment diem: «Ho diu perquè li faig pena».                                                        |

No vol dir que no hi hagi vegades que encertem en el que pensam. El que volem és que us adoneu que les coses no sempre ocorren com creiem, i que aquests pensaments l’única cosa que aconseguixen és enfonsar-nos de cada vegada més i provocar-nos ansietat o depressió.

A continuació, us deixam un exercici perquè poseu en pràctica el que hem explicat fins ara.

Tècnica de les tres columnes:

| Situació | Interpretació | Error |
|----------|---------------|-------|
|          |               |       |
|          |               |       |
|          |               |       |
|          |               |       |

### Bibliografia

- Beck, A. T. (2013). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Descleé de Brouwer.
- Feixas, G. i Miró, M. T. (1993). *Aproximaciones a la psicoterapia: Una introducción a los tratamientos psicológicos*. Grupo Planeta (GBS), 132.
- Méndez, F. X. i Olivares, J. (2001). *Behavior modification techniques*. Madrid: Biblioteca Nueva, 160-5.



**Universitat**  
de les Illes Balears