


Curs:	CFGS DAM PRIMER	Qualificació	
Matèria:	ACTIVITAT 3 TEMA 2 UF2 MP11 FOL		
Durada:	1 hora		
Professor/s:	Lourdes Montoro		
Alumne/a:	Pol Aymerich		

Objectiu reconèixer els factors positius i negatius de l'estrès

1.- Visualitzar el vídeo TED

Kelly McGonigal

.

TEDGlobal 2013

Cómo convertir al estrés en tu amigo

https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?language=es

Breu resum argumentant si estas a favor o en contra del estudi i resultats aportats per la ponent.

No hi ha cap dubte de que si la senyora McGonigal va donar les dades que va donar, han estat contrastades i son totalment verídiques.

Des del meu punt de vista de jove, que encara no he arribat a l'edat adulta i no he sentit realment l'estrès d'haver de pagar un lloguer o un hipoteca, mantenir una familia... Crec que té sentit el que diu la ponent i realment el punt de percepció sobre un sentiment com l'estrès pot canviar el seu efecte en el nostre cos.

Al cap a la fi es un sentiment com la por, la tristesa o l'alegria, i si ho saps enfocar bé, no té perquè ser negatiu. Tothom algun cop a la seva vida ha passat por o tristesa, però es també ben cert que no tothom que ha estat trist ha patit depressió. Un sentiment és un estat de la nostra ment, i agafar l'estrès com una espècie d'impuls per a treballar més dur i més eficientment pot arribar a convertir-lo en una espècie de pressió positiva.

Hi han molts casos i persones diferents, però no deixa de ser un estat de la nostra ment, i si tenim un bon control d'aquesta podem enfocar-ho d'un altre manera i treure-li aquest efecte nociu que té sobre el nostre cos.

Com bé he dit, encara no he arribat a l'edat adulta i no tinc gaires responsabilitats de moment, però pel que he viscut, puc dir que l'estrès ben portat es un gran aliat.

2.- Fes recerca per la xarxa dels efectes positius i negatius de l'estrès.

L'**estrès positiu**, o eustrés, és aquell estrès que ens estimula a enfrontar-nos als problemes. Permet que siguem creatius, prenen iniciativa i responguem eficientment a aquelles situacions que ho requereixin.

Efectes:

Aquests ja suposava que seria més o menys aquests.

<https://www.psicologosantacoloma.es/el-estres-positivo/>

L'**estrès negatiu**, o distrés, es considera com a estrès "dolent", ja què es relaciona amb situacions que la persona no és capaç de controlar la situació o davant les quals ens sentim espantat

Efectes:

He trobat aquesta font la qual té molta informació al respecte, no sabia ni la meitat d'efectes que podia tenir l'estrès negatiu.

<https://psicologosoviedo.com/especialidades/problemas-laborales/estres-negativo/>

Diferencia opinió personal:

La diferència més gran que trobo jo respecte al tema de l'estrès es estar davant de un problema, el qual si tenim un estrès positiu l'agafarem sense problemes, i l'intentarem solventar amb ganes i entusiasme, metres si tenim un estres negatiu estarem capficats amb que això és massa per la nostra capacitat, i tirarem la tovallola amb més facilitat.