

## Comprensió oral

Youtube: "Pren nota: controlar l'estrès"

[http://www.youtube.com/watch?v=caEzqi9cD\\_s](http://www.youtube.com/watch?v=caEzqi9cD_s)



"Pren nota" és una sèrie de consells per a la vida

universitària, realitzada en coproducció per diverses universitats dels Països Catalans (Universitat d'Alacant, Universitat de València, Universitat Autònoma de Barcelona, Universitat de Barcelona, Universitat de les Illes Balears).

En aquest programa ens ensenyen a controlar l'estrès. Escolta atentament la locució i després respon a les preguntes.

### Vertader o Fals

- Una petita quantitat d'estrès pot ser bona.
- Sentir molt d'estrès és beneficiós, perquè et motiva a estudiar més.
- La tristesa i la irritabilitat són causes d'estar estressat.
- Les tècniques per controlar l'estrès són molt complexes.
- A la universitat no hi ha cap centre d'ajuda a l'estudiant.

V	F

**Quins són els símptomes d'estar estressat?**

**Quins consells es donen per a controlar l'estrès abans d'un examen?**

**Quina altra tècnica s'aconsella? En què consisteix?**

**Quina altra opció hi ha si aquestes tècniques no funcionen?**

**Quin temps verbal utilitza per a donar els consells?**

Escriu alguns exemples.

### **Transcripció**

**Dona:** Sents massa tensió emocional i se t'exigix molt? No dorms bé preocupat pels exàmens i el treball? Estàs tan ocupat que menges amb pressa?

**Jove:** Sí, tinc tantes coses a fer i tant poc temps que estic aclaparat.

**Dona:** Encara que una petita quantitat d'estrès pot ser bona, una sobrecàrrega pot ocasionar-te dificultats. Ningú es beneficia de tindre massa estrès. Sentir-ne un poc perquè tens un examen, pot motivar-te a estudiar més. Però quan l'examen te'n causa molt, et concentres menys en la matèria que necessites aprendre. La tristesa, la irritabilitat, les presses, la falta de descans, l'ansietat són símptomes d'estar estressat.

**Jove:** I què puc fer per a controlar l'estrès.

**Dona:** Per a controlar l'estrès, és convenient que aprengues unes tècniques molt senzilles, però que et poden ajudar molt. Per exemple si abans d'un examen estàs molt estressat, t'aconsellem que seguisques aquests passos:

1. Tanca els ulls i visualitza't davant l'examen
2. Pensa què passarà, com arribes a l'aula, hi entres, t'asseus, el professor reparteix l'examen.
3. Mentre fas això, relaxa el cos i expulsa l'aire lentament. Este exercici tant senzill fa que el cervell haja processat prèviament la situació que et crea estrès, per tant quan arribes a l'examen el teu cervell ja tindrà assimilada eixa informació.

**Jove:** Vaja, això funciona, ara ja estic un poc més relaxat, hi ha alguna tècnica més.

**Dona:** I tant que sí, pren nota!

Una altra tècnica molt fàcil és l'«stretching». Es tracta d'estirar un múscul durant 10 segons i després relaxar-lo. Pots fer estiraments de coll, muscles, braços, cames...

Fer estiraments relaxa la tensió muscular i relaxa el cos i la ment.

**Jove:** I si el meu nivell d'estrès és major, tant com si no poguera controlar-lo amb estes tècniques?

**Dona:** Si això no t'ajuda pots acudir al centre d'ajuda a l'estudiant de la teua universitat, allí poden donar-te suport psicològic i psicoeducatiu.

Recorda que:

Un poc d'estrès pot ser bo, però una sobrecàrrega no ho és gens. Quan et sentes estressat segueix les tècniques de relaxació que t'hem indicat. Si això no t'ajuda, acudeix al centre d'ajuda a l'estudiant de la teua universitat.

**Jove:** Amb tota esta informació puc estar tranquil, ja que l'estrès no m'afectarà. Ni en l'àmbit educatiu ni en el personal.

