

# Dinàmica del termòmetre de l'estrés: identifica, classifica i afronta

*Dinàmica vivencial en què la classe situa situacions laborals reals en un termòmetre d'estrés col·locat a l'aula, les classifica amb el model demanda-control-suport de Karasek i construeix en equip un repertori d'estratègies d'afrontament i autocura, connectant els riscos psicosocials amb respostes concretes i saludables.*

**DURADA**

50 min · 1 sessió

**AGRUPAMENT**

grup classe + grups xicotets (3-4)

**UNITAT 9**

Salut psicosocial i benestar en el treball

**MATERIALS**

- Tira de termòmetre d'estrés per a la paret (de calma a alarma, inclosa davall)
- Targetes de 12 situacions laborals (incloses davall, fotocopiables i retallables)
- Resum del model demanda-control-suport de Karasek projectat
- Full de repertori d'afrontament per equip (inclòs davall)

**ENCAIX CURRICULAR** · Sabers RA6.a, RA6.b, RA6.c, RA6.d, RA6.e · Comp. específiques RA6 · Comp. clau CPSAA, CCL

## Plantejament

L'estrés no és sempre dolent: un poc activa i ajuda a rendir. El problema és l'estrés crònic, el que no baixa mai, el que emmalaltix. La Unitat 9 ha explicat el model demanda-control-suport de Karasek, el tecnoestrés, el burnout i les estratègies d'afrontament. Esta dinàmica trau tot això dels apunts i ho posa a la paret de l'aula: mesurareu, amb el vostre propi criteri, quant d'estrés genera cada situació laboral i per què.

Funciona en dos moviments. Primer, el grup col·loca dotze situacions reals en un termòmetre d'estrés que va de la calma a l'alarma, justificant cada posició amb Karasek (moltes demandes?, poc control?, falta de suport?). Després, en equips, transformeu el que s'ha après en un repertori pràctic: què fer quan una situació puja al termòmetre. No per a resistir més, sinó per a treballar sans.

*Aguantar no és una estratègia. Reconèixer que una situació té massa demandes i molt poc control, i saber què fer amb ella, sí que ho és. L'objectiu no és suportar l'estrés, és gestionar-lo abans que et gestione ell.*

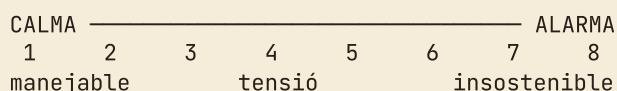
## Objectius didàctics

- Distingir l'estrés adaptatiu de l'estrés crònic.
- Aplicar el model demanda-control-suport de Karasek a situacions reals.
- Reconèixer senyals de tecnoestrés i de burnout.
- Construir un repertori d'estratègies d'afrontament, resiliència i autocura.
- Connectar la gestió de l'estrés amb el benestar laboral i la conciliació.

## Passos

- 1. Enquadrament (5 min).** El professor col·loca la tira del termòmetre a la paret i recorda el model de Karasek: la combinació perillosa és moltes demandes + poc control + poc suport.
- 2. Col·locació al termòmetre (15 min).** Es repartixen les dotze targetes de situacions. Per torns, cada persona o parella col·loca una al punt del termòmetre que creu i explica per què en termes de Karasek. El grup pot discutir i moure la targeta si no hi ha acord.
- 3. Lectura del mapa (10 min).** Amb totes les targetes col·locades, el grup observa el patró: què tenen en comú les de la zona d'alarma? Normalment, alta demanda i baix control o suport. S'identifiquen també les que són tecnoestrès o senyals de burnout.
- 4. Repertori d'afrontament (15 min).** En equips, cada grup pren tres situacions de la zona calenta i proposa per a cadascuna una estratègia d'afrontament concreta (centrada en el problema o en l'emoció) i una mesura d'autocura o de busca de suport.
- 5. Tancament (5 min).** Es posen en comú les millors estratègies i es subratlla que moltes situacions baixen al termòmetre quan augmenta el control o el suport, no quan un "aguanta més".

## Tira del termòmetre (per a la paret)



## Les 12 situacions (fotocopiables i retallables)

1. Tinc molta faena però organitze jo el meu temps i el meu cap em recolza.
2. Terminis impossibles, sense poder decidir res i sense ajuda de ningú.
3. El mòbil del treball sona a totes hores, també de nit i caps de setmana.
4. Tasca repetitiva i avorrida, però sense pressió.
5. Porte mesos esgotat, irritable i res del treball m'importa ja.
6. Pic de faena puntual d'una setmana, amb suport de l'equip i després torna a la normalitat.
7. Em canvien les ferramentes digitals cada poc i ningú em forma; visc amb por d'equivocar-me.
8. Treball en equip, repartiment clar i bon ambient.
9. El meu responsable em crida i em ridiculitza davant dels altres de manera repetida.
10. Tinc autonomia total però em sent a soles, sense ningú amb qui consultar.
11. Compagine estudis, pràctiques i casa sense temps per a descansar.
12. Demandes altes, però tinc control sobre com fer-ho i un bon equip darrere.

## Full de repertori d'afrontament

EQUIP \_\_\_\_ · REPERTORI D'AFRONTAMENT

Situació (nº): \_\_\_\_ Per què crema (Karasek): ....  
Estratègia centrada en el problema: .....  
Estratègia d'autocura / suport: .....  
..... (repetir per a 3 situacions) .....

## Críteris d'avaluació

| CRITERI                   | DESCRIPCIÓ                                                    | PES  |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------|------|
| Ús de Karasek             | Justifica la posició al termòmetre amb demanda-control-suport | 30 % |
| Lectura del patró         | Identifica què tenen en comú les situacions d'alarma          | 15 % |
| Reconeixement de riscos   | Detecta tecnoestrés i burnout a les targetes corresponents    | 20 % |
| Estratègies d'afrontament | Proposa respostes concretes, no "aguantar més"                | 25 % |
| Participació              | Intervé i argumenta en la col·locació i el repertori          | 10 % |

## Variants i extensions

- **Variant termòmetre propi.** Cada alumne col·loca de manera anònima al termòmetre una situació real de la seua vida (estudis, pràctiques) i la classe proposa afrontaments sense saber de qui és.
- **Variant abans-després.** Prendre una situació d'alarma i reescriure-la augmentant el control o el suport per a veure com baixa al termòmetre.
- **Connexió amb la Unitat 8.** Els riscos psicosocials del termòmetre completen la prevenció iniciada amb els riscos físics de la unitat anterior.

---

Material obert de profedeeconomia.es · Llicència Creative Commons BY-NC-SA · Currículum LOMLOE