

PROPOSTA 3

A partir de la proposta següent, prepara una exposició d'una durada de 3 o 4 minuts en la qual pots tenir en compte les idees que trobaràs més avall. Pots donar exemples, expressar la teua opinió, suggerir problemàtiques i solucions o fer referència a la teua experiència personal. Disposes de 10 minuts per a llegir el text i preparar l'exposició.

PREVENIR L'ESTRÈS

L'estrès és un dels mals del segle XXI. La crisi actual en la salut, aguditzada per la pandèmia, ha incrementat increïblement els nostres nivells d'estrès. Tothom ha sentit pressió en algun moment, en major o menor mesura, més sobtadament o més intensament, de curta o de llarga durada. Les causes en poden ser diverses: l'estudi, el treball, una discussió, un accident, un imprevist..., i això pot acabar creant trastorns com la depressió o les malalties cardíques.

Els experts recomanen passar temps en entorns que no ens atabalen. Si bé és cert que no sempre és possible evitar les situacions que generen estrès en les nostres vides, hi ha tècniques i activitats que ens poden ajudar a lluitar contra aquest mal.

Algunes idees:

- Activitat física i a l'aire lliure
- Relacions socials sanes i amb gent que estimem
- Alimentació saludable i bons hàbits
- Autoconeixement i gestió emocional