INSTITUT DE PSICOLOGIA
FUNDACIÓ

# PROPOSTES PER GESTIONAR LES EMOCIONS I SENTIR-NOS MILLOR

***"La saviesa humana no consisteix a saber molt de poc ni poc de molt. La saviesa humana consisteix a fer el camí que ens porta al control emocional". Francisco Mora***

Per començar, pensa com vols afrontar el confinament a casa i quins aprenentatges pots fer que t'ajudin a ser millor persona. Avança de l'estat de por a l'estat de millora personal. Aquí tens algunes idees que et poden ajudar:




Res no ens fa sentir tan humans com les emocions. Les emocions influeixen en tots els àmbits de la vida: en les nostres reaccions espontànies, en la nostra manera de pensar, en la presa de decisions, en la comunicació amb els altres i en la manera de comportar-nos.

Un dels grans salts en la història de l'evolució de l'ésser humà ha estat l'aparició de la consciència emocional: la capacitat que ens permet adonar-nos del que passa al nostre entorn i, també, del que succeeix en el nostre interior. Famílies i educadors hem d'educar els infants i joves perquè aprenguin a reconèixer, a expressar i a regular les emocions pròpies i alienes.

INSTITUT DE PSICOLOGIA
FUNDACIÓ

## L'educació emocional

No hem d'oblidar que l'educació emocional és fonamental. Famílies i educadors hem d'actuar com a models de conducta i a l'hora d'afrontar les situacions que ens toca viure; parlar sobre el que preocupa; ajudar a gestionar les diverses situacions; felicitar pels avenços; potenciar l'autonomia i els recursos personals.

Aquestes dies de confinament a casa, en un context social tan dur i alarmant, estem sentint moltes emocions. Podem sentir tristesa quan veiem totes les persones que estan patint, quan pensem en els éssers estimats amb els quals no podem estar, etc. Podem sentir ràbia per haver d'estar a casa tancats i no poder veure els amics i amigues. Podem sentir por de la malaltia, pel futur, etc.

Sentim a parlar molt de les emocions i de la necessitat d'identificar-les i validar-les. Us convidem a fer un pas endavant proposant-vos estratègies que ens ajudaran a aconseguir que l'emoció i la raó avancin amb estreta complicitat, aconseguint així uns resultats més satisfactoris i sentint-nos, nosaltres i les persones del nostre entorn, més bé.

Les emocions són una part essencial de la vida i no sempre resulta fàcil entendre el que sentim ni poder gestionar aquests sentiments. El millor mètode per controlar les emocions consisteix a utilitzar la raó per, en primer lloc, saber què sentim i, en segon lloc, generar emocions noves i més poderoses que desterrin les indesitjables.

En circumstàncies normals, les emocions són respostes adaptatives que ens ajuden a afrontar les situacions en què ens trobem. Així doncs, l'ansietat és una emoció adaptativa que es caracteritza per la por, l'aprensió i la inseguretat davant d'una situació de perill. La tristesa ens ajuda a cuidar les persones que estimem perquè sabem que si les perdem o les tractem malament ens sentirem tristos. La ràbia ens ajuda a defensar-nos i a reaccionar quan algú no ens tracta bé.

Aquests dies d'excepcionalitat, hem de vigilar que les nostres emocions no es converteixin en un problema. Hem de procurar que les que ens generen malestar siguin poc freqüents, d'intensitat lleu i que no ens acompanyin la major part del dia. Per aconseguir-ho, us proposem tot un seguit de recomanacions que creiem que us poden ser útils, tant a vosaltres com als vostres fills i filles:

1. Escolto el cos i estic atent a les seves reaccions emocionals.

2. Identifico què sento: m'estic enfadant?, em sento trist/a?, estic irritable?, tinc por? Etc.

3. Per què crec que sento això?

4. Què estic pensant?

5. Aquest pensament és lògic? Tinc dades per pensar d'aquesta manera? Hi ha una altra manera d'interpretar aquesta situació?

6. Penso això perquè estic davant d'un problema? Si és així:
   a. Defineixo el problema i penso solucions: què puc fer per canviar-ho?
   b. Penso en els avantatges i desavantatges de cada alternativa.
   c. Decideixo què vull fer i planifico com ho faré.
   d. Si no puc fer res per canviar-ho, perquè no depèn de mi, ho accepto i em comprometo a buscar estratègies per sentir-me millor com, per exemple, distreure'm o fer una estona de relaxació.

7. Em sento malament per un conflicte amb algú de la família? Si és així, ho parlo de manera assertiva:
   a. 1r. Em poso en el lloc de l'altre/a.
   b. 2n. Expresso com em sento.
   c. 3r. Proposo buscar alternatives o estratègies de resolució.

8. Simplement em sento malament fruit de la situació o perquè avui m'he llevat així:
   a. Practico relaxació o exercicis de mindfulness.
   b. Faig activitats agradables que desplacin l'emoció que em fa sentir malament:
      - Compleixo amb les responsabilitats del dia, després em sentiré millor.
      - Escolto música, canto, ballo, etc.
      - Faig alguna activitat creativa que requereixi concentració: cuino, dibuixo, escric, viatjo virtualment, etc.
      - Em distrec: miro una sèrie, un programa de televisió interessant, una bona pel·lícula.
      - Faig exercici: estiraments, flexions, segueixo alguna aplicació amb tutorials per fer exercici, etc.

**Us adjuntem un seguit d'annexos:**

- Annex 1: Exercicis d'autocontrol emocional per a nens i nenes
- Annex 2: Exercicis d'autocontrol emocional per a adolescents
- Annex 3: Relaxació i mindfulness per a infants
- Annex 4: Relaxació i mindfulness per a adolescents
- Annex 5: Relaxació i mindfulness per a adults