

# COM PODEM GESTIONAR LES EMOCIONS EN EL CONFINAMENT



ESCOLA LA MUNTANYA  
Educació emocional  
1a part

# Les emocions

*No hi ha emocions, bones ni dolentes*



*Tant les emocions conegudes com negatives i positives, són útils i ens donen informació de nosaltres mateixos i de l'entorn*

**TRÀCTALES PER IGUAL!!**

# Com conviure amb les emocions en el confinament?

*Tots ens sentim igual!!*



Quan et sentis així: *Respecta-ho, Normalitza-ho i Accepta-ho*

Has tingut alguna  
d'aquestes emocions?



# *Incertesa i por*

a si tornarem a l'escola

a que passarà amb les colònies...

a si aprovaré amb aquest mètode d'estudi a distància...

a no veure els meus companys o amics

a no poder acomiadar-me de l'escola i els companys

a la malaltia , al no poder sortir de casa, a la falta de recursos sanitaris, a ...

**A QUAN I COM ES TORNARÀ A LA "NORMALITAT"**



*Sentir por davant la situació actual és normal i pot comportar reaccions com el bloqueig i el patiment*

*Procureu entendre la por i acceptar-la*

# Frustració

*Per no poder seguir amb els  
vostres projectes i rutines  
diàries, per*

*no tenir llibertat de  
moviment ...*



Estem acostumats / des a tenir-ho tot de forma immediata i aquesta nova situació requereix paciència, aturar els projectes i hàbits per un objectiu superior

Aquesta situació us permet treballar la paciència i la tolerància a la frustració de quan no podem tenir tot el que volem en el moment que volem



# Ràbia i enuig



*perquè us agradaria  
que les coses fossin  
diferents de com  
estan succeint*

*RÀBIA cap al causant de la situació*

**CURA!!!!** de vegades, no està ben identificat i això pot generar reaccions d'enuig cap a diferents col·lectius, la societat o el govern

**Ràbia** que et pugui portar conductes que **NO** són d'ajuda: com sortir al carrer, no tornar a comprar en un establiment o aïllar-nos, en comptes de crear xarxes de suport



# Ambivalència

*Per una part,  
sentir alegria per  
estar a casa i no  
anar a l'escola*



*Per una altra,  
podeu tenir  
dubtes o sentir  
emocions  
desagradables*

L'ambivalència és inherent a l'èsser humà

Acceptar l'existència d'aquesta batalla interna pot fer que el malestar disminueixi

*És normal sentir les dues emocions a la vegada, tranqui!! No ets bipolar ;)*



# Tristesa



- ✓ *El que estem vivint pot suposar un dol,*
- ✓ *un trencament amb la nostra quotidianitat i rutines,*
- ✓ *la pèrdua de contacte físic amb les amistats i alguns familiars*



- ✓ *Aquesta emoció, a més, es pot incrementar a causa del manteniment del confinament, el sentiment d'impotència i el fet de centrar-vos en notícies negatives*



- ✓ *La tristesa és una oportunitat per créixer, valorar el que teníeu i crear noves formes de relació, així com introduir activitats que us agradin fer des de casa*



# Soletat

*Per la falta de vinculació amb  
els companys, professors,  
familiars, ...*

*per la necessitat de pertinença a un grup*



La situació requereix buscar noves maneres de contacte aprofitant els mitjans que teniu ...



És una oportunitat per a l'autocura, per estar amb vosaltres mateixos / es, conèixer-vos millor i atendre les vostres necessitats



- *Claustrofòbia*  
(*impotència*)

*Per no poder sortir de casa i  
sentir-vos atrapats/des*



Procureu no centrar-vos en el que no podeu fer sinó en les possibilitats que teniu:



Fer des de casa allò

que us agrada: escoltar música, trobar un espai que us generi tranquil·litat, dibuixar, ballar, tocar un instrument ...

# Ansietat i Angoixa



*Sentir ansietat és incòmode al principi, però us ensenya que podeu conviure amb emocions desagradables*

La calma i la recerca d'alternatives per mantenir-vos ocupats / es poden ser una solució

**ALERTA!!!!**

La situació que estem vivint pot generar estratègies per evadir la realitat i de les emocions desagradables, que no són beneficioses: jugar a videojocs més hores, menjar en excés, dormir més hores ...



# Desorientació i desorganització



perquè els horaris i hàbits habituals han desaparegut

*Els humans som éssers de rutines i automatismes que ens ajuden a estructurar*

**Generar noves** rutines flexibles, donar-vos temps i paciència per adaptar-vos, us ajudarà a sentir-vos millor



- *Avorriment o desmotivació*

*perquè som éssers socials  
i, en general, el nostre oci  
està molt relacionat amb  
el contacte amb els altres*



**Aprofiteu!!**

Traieu la vostra creativitat i genereu noves activitats  
Allibera aquelles que no realitzeu per falta de temps  
o adaptar les habituals a la situació de confinament



# Consells emocionals pel confinament





# No entris en bucle

*Esta bé dedicar un temps al dia a  
saber què i com ens sentims ...*

*però no entris en bucle*

*Si ho fas, l'emoció s'intensifica i et  
trobaràs pitjor*

***ATURA-HO!!***

*Fes coses més actives, recollir un armari, una  
caixa de records, fer esport, un vídeo trucada,,*







# Estem en l'avui

*NO COMPTIS ELS DIES QUE PORTEM NI ELS QUE FALTEN*



*No pensis en tot el que has de fer o vols fer quan acabi el confinament.*

*No pensis quan acabarà*

*Això crea ansietat, angouxa, nerviosisme. Recorda que aquesta quarantena és indefinida i **no depèn de tu**, et crearà més impotència si la tornen a ampliar*

*Pensa en els teus **plans d'avui** i de demà i gaudeix*

3

# No més notícies!!



No et sobrecarreguis de  
notícies i del monotema



Busca el medi que més fiable et sembli per només dedicar-li un SOL moment al dia per actualitzar-te **No xarxes socials!!**

Comenta amb algun familiar o amic la teva opinió però només uns minuts

No busquis culpables, ni jutgis com s'estan fent les coses i com hauria de fer-se: no depèn de tu i gastes la teva energia



Fes només el que **depèn de tu** per aportar a aquesta situació:



Queda't a casa!

Per la prevenció del contagi del Coronavirus  
#Queda'tACasa #JoEmQuedoACasa



# Fomenta tot ho positiu

*L'humà per naturalesa veu més el negatiu que el positiu*

*Fes una llista (ni que sigui mental) de tot el positiu que té aquesta situació*

*Et sorprendrà totes les que hi ha !!*



Mai t'adones del que tens fins que no ho tens

*(temporalment en aquest cas)*

Gaudeix d'aquest estil de vida temporal, que també té aspectes

positius que no podràs tornar a tenir





# Actitut proactiva

Per prevenir l'ansietat del confinament:  
"busqueu alguna Cosa a fer".

EVITA-HO



Posa't horaris

Centrat més en el que **es pot fer** que  
en el que "no està permès"

6

## Relaciona't

*Som éssers socials i el suport social és el principal amortidor de l'ansietat i el malestar*



Dedica cada dia un temps a contactar amb la família i amics per "donari rebre" suport social



# Plora si ho necessites



*Acceptar expressar  
les emocions és bo,  
però  
NO dramatitzar*

Si ens sentim  
bloquejats plorar és  
una bona manera  
d'exterioritzar, per no  
deixar-se portar per  
l'angoixa i agressivitat



Es tracta d'adonar-te  
de la teva emoció,  
entendre-la i  
gestionar-la per  
acceptar-la.





Accepta l'emoció

Accepta l'emoció  
Accepta L'emoció

Accepta l'emoció

SI JA, PERÒ COM ES FA ????????

