



GESTIONAR LES EMOCIONS A FLOR DE PELL: les seves i les nostres

MHelena Tolosa

Les emocions ens porten a moure'ns i estan creades per la nostra supervivència.

No són de segona categoria..

Però són educables en: QUALITAT, DURACIÓ, INTENSITAT I MOMENT. Formen part del nostre ser integrats en l'eix: PENSAMENT – ACCIÓ – EMOCIÓ

No només som el que sentim, però forma part del nostre ser.

1. ALGUNS COMPONENTS DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL

1. CONSCIÈNCIA EMOCIONAL: adquirir un millor reconeixement de les pròpies emocions;
 - identificar, acceptar, assimilar, integrar i expressar
2. REGULACIÓ EMOCIONAL: desenvolupar l'habilitat de controlar i regular les pròpies emocions; prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives;
3. AUTONOMIA EMOCIONAL: Motivar-se a un mateix.
4. HABILITATS SOCIOEMOCIONALS: Establir relacions amb els altres i identificar les emocions dels altres.

ALGUNES ESTRATÈGIES QUE ENS PODEN AJUDAR!

✳ INTERNES (pensament i emoció).

- *Exercicis d'atenció plena.*
- Distracció cognitiva (*canviar el focus d'atenció- record agradable, una cançó, el meu plat preferit, visualitzacions...*) *La bola de neu . Microexcursions.*
- *El pot de la tranquil·litat:* <https://www.youtube.com/watch?v=sTy9FhlvAro>
- *Els contes i les pel·lícules*
- Diàleg intern: Dotar d'espais de silenci, d'atenció plena. *Frena els pensaments estressants/ El llenguatge positiu – PENSAMENT: Això serà important d'aquí a un mes? /Autoafirmacions (Tot passa... L'important no és el que et passa sinó el que fas amb el que et passa... Jo puc)*
- Sentit de l'humor
- Donar temps
- Pensament alternatiu: què puc fer per aconseguir-ho?
- Treballar el pensament dicotòmic. El món no és BLANC O NEGRE.
- Tècnica ZIG – ZAG. Fites i fites graduals.
- Alleugerir el perfeccionisme i ajustar expectatives (especialment a l'adolescència)
- Esperit reflexiu: Com estàs? Com et sents? Què has après d'aquesta situació complicada, d'aquesta adversitat?

✳ EXTERNES (ACCIÓ)

- Respirar i relaxar (reduïx cortisol). Respiració diafragmàtica o abdominal: <https://www.youtube.com/watch?v=53ea7jx1Vo>

- El conte de la tortuga
<http://raconetdinfantil.blogspot.com.es/2013/07/el-conte-de-la-tortuga.html>
- El semàfor del cor
<https://soundcloud.com/mhelena/el-semafor-del-cor>
- Exercici físic (córrer, saltar, ballar, cantar... gasta el cortisol de l'hipotàlem!)
- El contacte amb la natura
- Alliberar-se en l'espai, respira sa, ampliar mirada.

2. SOSTENIR LA INCERTESA

Les emocions ens porten a moure'ns i estan creades per la nostra supervivència.

Formen part del nostre ser integrats en l'eix: PENSAMENT – ACCIÓ – EMOCIÓ. No només som el que sentim, però forma part del nostre ser. El malestar que a vegades generen les emocions és real: és físic i emocional.

Tenir cura de les emocions que ens pertorben és important. Un cervell bloquejat i segrestat per les emocions perd l'atenció, disminueix l'energia per aprendre.

Enguany caldrà treballar la RESILIÈNCIA: hi ha coses sobrevingudes, no tot depèn de nosaltres.

Tres emocions al punt de mira actual i en relació amb la convivència: LA VERGONYA, LA POR I LA FRUSTRACIÓ.

a) Respecte a la vergonya us animo a llegir:

<https://emotioncompass.org/es/information/types-of-emotions/shame/>

Aquest vídeo us posa exemples de les quatre reaccions davant d'ela vergonya: aïllament, autolesió, atac o negació.

<https://emotioncompass.org/es/information/types-of-emotions/shame/>

Com gestioneu la vergonya a casa vostra?

b) Cal: Sostenir la incertesa, sostenir la frustració, sostenir la pèrdua, acceptar que no podem controlar-ho tot i no tot depèn de nosaltres.

- ✳ Cal controlar la por i que les NOSTRES pors siguin NOSTRES i no dels NOSTRES fills i filles.
- ✳ Cal CONTROLAR LES NOSTRES PROJECCIONS cap als FILLS I FILLES
- ✳ Cal tenir cura de l'eix PENSO – SENTO – ACTUO. Els nostres pensaments són sovint la font de les nostres emocions. Tingues cura del que penses!

Algunes estratègies que ens poden ajudar!

- ✳ El Canvi forma part de la vida
PACIÈNCIA SUPERAR EL DESIG D'IMMEDIATESA AUTOCONTROL
- ✳ Tingues cura dels teus pensaments i de les teves emocions.
 - Sigues conscient del teu diàleg mental intern
Què m'estic dient a mi mateix? Això serà important d'aquí un mes? I un any?
Frena els pensaments estressants. Evita generalitzar. El món no és blanc o negre!
 - Usa el llenguatge positiu.
Fes ponts al futur: l'ara passarà; si vas poder fer-ho ahir, podràs fer-ho avui
Usa les afirmacions positives: estic en un lloc segur; soc viu, soc viva; pot semblar difícil però puc fer-ho. És un repte que puc superar.
 - Esperit reflexiu: Com estàs? Com et sents? Què has après d'aquesta situació complicada, d'aquesta adversitat?

- Fes exercicis d'atenció plena, de meditació, fes silenci. Para i respira.
- Tingues cura del Cercle de preocupació: no el podem controlar
Cercle d'influència: el podem controlar
ON POSES LES TEVES ENERGIES?
- Alleugereix el perfeccionisme i ajustar expectatives (especialment a l'adolescència).
- Alliberar-se en l'espai, respira sa, ampliar mirada: natura, saltar, córrer ...)
- Usa la música, el contacte amb la natura, els contes i les pel·lícules!

3. LA COMUNICACIÓ NOVIOLENTA: emocions i necessitats

L'objectiu de la CNV no és canviar les persones i el seu comportament per aconseguir el que volem; és establir relacions basades amb l'honestedat i l'empatia que, amb el temps, permetran que es puguin satisfer totes les necessitats de les persones implicades. Marshall Rosenberg

Guia breu per a la Comunicació No Violenta:

<http://simple.cat/wp-content/uploads/2015/10/BreveGuiaCNVCAT.pdf>

- a) QUAN... Observa i descriu els fets.
- b) EM SENTO... Identifica com et sents en relació amb allò que observes.
- c) NECESSITO... Identifica les necessitats no satisfetes que originen aquests sentiments.

Cartes de les emocions i les necessitats (ajuda posar nom a les emocions i a les necessitats):

<http://xtec.gencat.cat/ca/centres/projeducatiu/convivencia/recursos/valorsiactituds/socioemocional/eines/>

- d) PETICIÓ... Reflex (em pots dir amb les teves paraules el que t'he dit)/ Cura (Com et sents quan et dic això?)/ D'acció

Recorda:

Tots fem les coses el millor que podem i el millor que sabem... respecte, empatia, compassió i AMABILITAT. No saben amb quines sabates camina l'altra persona. Les expectatives són la força més poderosa en les relacions humanes. Tingues unes expectatives positives i reals dels teus fills

4. T'ANIMES A FER ALGUN EXERCICI PER PREPARAR-TE?

- ✳ Exercici. Com arribes aquí? Fes un escàner emocional de com estàs ara i aquí
- ✳ Exercici. Fes una llista de les teves pors
 - ✓ Respira-les
 - ✓ Mira-les
 - ✓ Accepta-les
- ✳ Exercici. PENSO-SENTO – ACTUO
 - ✓ Què penses?
 - ✓ T'agrada patir? És útil el teu patiment? Serveix per alguna cosa? Problema o superproblema?
 - ✓ Quin % del que penso té a veure amb els meus sentiments ara i aquí?

BIBLIOGRAFIA

- **TOLOSA, MH (2016) *Els nostres conflictes de cada dia*. Barcelona. Edicions del Serbal.**
- **SALMURRI, F (2004) *Llibertat emocional*. Barcelona: La Magrana**
- **SOLER, J i CONANGLE, M,(2004) *L'Ecologia Emocional. L'art de Transformar Positivament les Emocions* Barcelona: Editorial Amat**
- <http://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/2232.2-Faros%206%20Cat.pdf> Informe Faros. Com educar les emocions?
- http://apliense.xtec.cat/prestatgeria/a8019241_614/lilibre/index.php Contes d'educació emocional
- Cd Emocions i sentiments Dàmaris Gelabert
- Contes: Els sentiments d'en Fèlix/Rebequeries /Ja no Tinc por/ Jo les volia (la mort)/ T'estimaré sempre/ Viatge a la illa dels monstres!/ Contes per ser feliç! /S'han tornat bojós! (gelosia)/ Recetas de lluvia y azúcar (poesia de les emocions per adults)/ El Buit/ El Nen Gris
- Pel·lícules

[http://www.mhelenatolosa.com/psicopedagoga/seleccio-de-pel%^{c2}%^{b7}licules-familiars-per-a-les-vacances/](http://www.mhelenatolosa.com/psicopedagoga/seleccio-de-pel%c2%b7licules-familiars-per-a-les-vacances/)

- Web de la Generalitat de Catalunya amb recursos per a la gestió emocional.
<https://gestioemocional.catsalut.cat/>
- Cercle de preocupacions i cercle d'influència

<https://capsiandorra.com/noticies/com-puc-millorar-lexces-de-preocupacio/>

- Cartes d'emocions i necessitats

<http://xtec.gencat.cat/ca/centres/projeducatiu/convivencia/recursos/valorsiactituds/socioemocional/eines/>

M. Helena Tolosa <https://www.mhelenatolosa.com/>