



Magazine La Vanguardia setembre 200

## EMPRENDRE EL CURS AMB IL·LUSIÓ I SENSE POR! Gestionar-nos emocionalment en temps incerts.

MHelena Tolosa

### 1. 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.

Cal aprendre a canalitzar les emocions!

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.

- \* Cal: Sostenir la incertesa, sostenir la frustració, sostenir la pèrdua
- \* Cal 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!*

- \* Educar en la frustració!  
La vida no és justa/ A la vida no hi ha premis i càstigs, hi ha conseqüències/ A la vida hi ha coses que s'han de fer... I ja està!
  - \* 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.
      - Ara sembla difícil però en un temps ho dominarem.
      - Això serà com aprendre a anar amb bicicleta, al principi semblava impossible i mira't ara!
      - 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).
- Respirar i relaxar (redueix cortisol). Respiració diafragmàtica o abdominal  
<https://youtu.be/53ea7jx1Vo>
- Alliberar-se en l'espai, respira sa, ampliar mirada: natura, saltar, córrer ...)
- Avalua les teves emocions i posa't fites graduals.
- Usa la música, el contacte amb la natura, els contes i les pel·lícules!

- ✿ En l'àmbit familiar ens pot ajudar
  - Fomentar una sana autoestima
  - Regles clares de joc, mantenir rutines
  - Aprendre a descansar
  - Menjar bé
  - Recolzar-nos en els punts forts
  - Entendre que el fracàs no existeix, a voltes guanyem i a voltes aprenem
  - Fomentar l'autonomia
  - Ensenyar als fills i filles a tenir cura d'ells mateixos
  - Ensenyar als fills i filles a tenir cura dels altres
  - Tenir cura dels rituals: mirar-nos als ulls i amb la mirada dir-los "soc aquí pel que faci falta, se que estaràs bé i si hi ha alguna cosa ho parlem"
  - Tenir temps per escoltar i temps per preguntar. Crear espais de diàleg,
  - Fomentar el sentit de comunitat: respecte, tolerància, corresponsabilitat. Promocionar la col·laboració en les tasques familiars. Cadascú contribueix al benestar comú i de l'altre amb la seva aportació: recollint les joguines, fent el sopar, fent el dia fàcil...
  - Comunicació clara i oberta
  - Expressió franca d'emocions i sentiments. Validar el que sentim i posar paraules. Sostenir silencis. Acolim la por i la ràbia.
  - Solidaritat i col·laboració en l'afrontament i la resolució de problemes.
  - Cohesió de l'estructura familiar
  - Fomentar expectatives positives i reals. Sana Autoestima

**Recorda:**

**L'important no és el que et passa sinó el que fas amb el que et passa...**

**L'important és que el més importants sigui el més important... V. Kupperts**

**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**

## 2. CAIXA D'EINES BÀSICA

- Usa la creativitat i la imaginació.
- Observa des de la distància.
- Ara i aquí.
- Informa't de fons fiables.
- Els problemes d'un en un.
- Cercle de preocupacions, cercle d'influències. Què depèn de mi?  
OCUPA'T! NO PAS PREOCUPA'T
- Reflexiona sobre: què estàs fent, com ho estàs fent i per què ho estàs fent.
- Organitza't, anticipa i demana ajuda! Ocupar-se sí. Preocupar-se no!
- Confia en tu mateix/a.
- Aprèn a gestionar les emocions.
- Reconeix i agraeix!

## 3. 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?

✳ Exercici familiar. Es pot fer individualment i també pensant en les dinàmiques i convivència de tota la família.

- ✓ Què fèiem el curs passat que volem i podrem continuar fent?
- ✓ Què fèiem el curs passat que no podrem continuar fent?
- ✓ Què haurem de començar a fer aquest curs que mai havíem fet?
- ✓ Què està sent el més difícil per a tu?
- ✓ Quines coses boniques hem fet que no haguéssim fet?
- ✓ Has descobert noves coses de tu, de la resta de membres de la teva família, dels amics...?



## 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**
- **BOGLARKA HADINGER, (2007) *encoratjar a viure, fundació universitària Martí l'humà / aprendre a viure*. Editorial Oniro**
- Contes d'educació emocional

[http://apliense.xtec.cat/prestatgeria/a8019241\\_614/lilibre/index.php](http://apliense.xtec.cat/prestatgeria/a8019241_614/lilibre/index.php)

- Pel·lícules

<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/valorsiaactituds/socioemocional/eines/>

- Conferència Dixit de David Bueno i pdf de la conferència "Aprendre de la incertesa"

[https://dixit.gencat.cat/ca/detalls/Article/20201029\\_conf\\_aprendre\\_incertesa\\_visio\\_neurociencia.html](https://dixit.gencat.cat/ca/detalls/Article/20201029_conf_aprendre_incertesa_visio_neurociencia.html)

Portal DIXIT DE DOCUMENTACIÓ DE SERVEIS SOCIALS

<https://dixit.gencat.cat/ca/inici/>

Inscripció al Butlletí o al club DIXIT

[https://dixit.gencat.cat/ca/01dixit/01que\\_es/fes\\_dixit/](https://dixit.gencat.cat/ca/01dixit/01que_es/fes_dixit/)

- Acompanyar el dol en temps de pandèmia

Fundació Collserola

<https://www.fundaciocollserola.cat/intranet/admin/mail/pdfview.php?id=114>

COPC

[https://www.copc.cat/adjuntos/adjunto\\_15309/v/Recomanacions%20per%20afrontar%20la%20mort%20d%E2%80%99una%20persona%20estimada%20durant%20el%20confinament%20per%20l%E2%80%99epid%C3%A8mia%20de%20COVID-19.pdf?tm=1585304549](https://www.copc.cat/adjuntos/adjunto_15309/v/Recomanacions%20per%20afrontar%20la%20mort%20d%E2%80%99una%20persona%20estimada%20durant%20el%20confinament%20per%20l%E2%80%99epid%C3%A8mia%20de%20COVID-19.pdf?tm=1585304549)

Article Diari Public

<https://www.publico.es/public/recuperar-d-dol-sense-abracades-mort-pandemia.html>

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