

Salut emocional



No estàs sol@. Tu formes part de la solució!

Dinàmica d'autoconeixement:

“Marca amb una creu del color que vulguis com et sents quan et lleves; amb un altre color, com et sents quan tornes de l'institut, i, en un darrer color, com et sents abans d'anar a dormir. Si vols pots descriure breument quina experiència t'ha fet arribar a aquella emoció marcada.”

Tingues cura de la teva salut emocional

Com?

Observa't. Amb els ulls no n'hi ha prou. Observar-te equival a mirar endins, a identificar què sents, en quina part del cos sents l'emoció i quines sensacions corporals identifiquis. Les sensacions les trobem a la pell (tensió a una part del cos, a la mandíbula, al cap, a les cervicals, escalfor o fredor en una part determinada del cos, suor, pell de gallina, sequedat a la boca, dolor físic...). Un cop identifiquis les sensacions, observa't, col·loca les mans a la part del cos que necessita la teva atenció i tanca els ulls uns segons. Com et sents ara? De què t'has adonat?

Com surfejar les onades i els espirals emocionals?

Algunes recomanacions per dur a la pràctica:

1. Queda't en el cos, escolta'l i para atenció al que et genera.
2. Accepta i acull el que estàs sentint. Posa-hi nom per conèixer-te millor i comparteix-ho amb un adult de confiança.
3. Permet-te una pausa i respira. Sense jutjar-te ni buscar respostes immediates, pregunta't de què t'adones?
4. Observa quina informació et vol donar aquella emoció, si és un avís i/o si has de passar a l'acció o no. Tu esculls la resposta.

Estat d'alarma emocional

Resiliència i sentiments ocults: la ràbia, la tristesa, el patiment, l'apatia i l'angoixa en temps de pandèmia.

Primer hem de fer l'exercici de sortir de la creença que hi ha emocions negatives i positives. Hi ha emocions agradables i altres de desagradables. Imagina que tens una brúixola a les teves mans i que aquesta t'indica en quina emoció et trobes. Et toca decidir què fer amb ella: com la condueixes? cap on vols anar? quina direcció agafes?

Mou l'energia agressiva

És important descarregar l'energia durant aquesta etapa de grans canvis, un període de transició en què expressos afectes, com en la infància, i en ocasions el reprimeixes, com s'acostuma a fer a l'edat adulta. Com pots donar-te espai i permís per expressar el teu món emocional sense esforç?

Agafa una ampolla d'aigua buida i expressa el que NO ÉS JUST per tu en aquest moment de transició, de normes i moltes violències, com per exemple "NO ÉS JUST que no ens puguem abraçar! *Booom! (i piques amb l'ampolla ben fort contra el terra)." Com et sents, ara?

Enllaços d'interès:

- «Mueve tu malestar» (Mireia Darder). Trobaràs les diverses sessions que va dur a terme durant el confinament al seu canal de Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=diPYtMLkTjk>

- Si t'interessa aprofundir en el món emocional, et recomanem la lectura del llibre: «Las 4 emociones básicas», de Marcelo Antoni.
- Si prefereixes aprofundir-hi des de la pràctica, et recomanem el joc de taula Feelinks, una manera lúdica d'entrar i entendre el teu món emocional i el de les persones del teu voltant, practicant, ahora, el valor de l'empatia.