

PAUTES PER A GESTIONAR LES EMOCIONS

Elaborat per GLÒRIA MARSELLACH UMBERT
25/03/2020

GESTIÓ

EMOCIONS

COMESTIC?

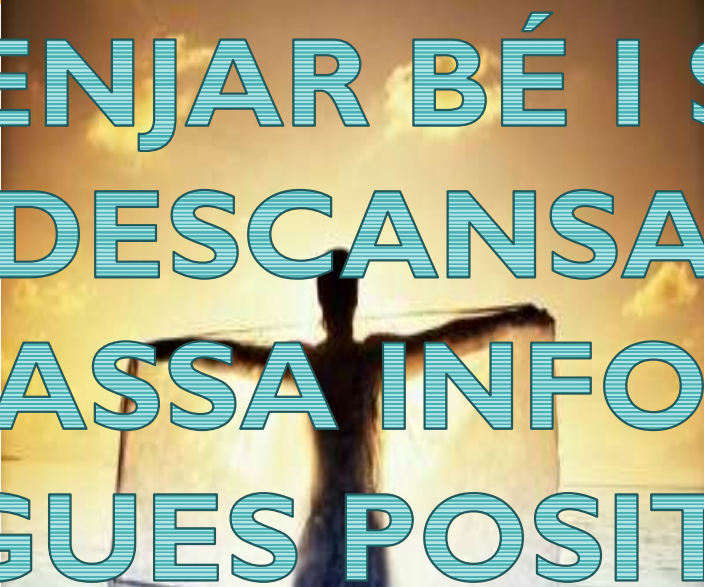


**ENFÒCAT EN EL PRESENT
MEDITA
ESCOLTA'T ACTIVAMENT**

PAUTES PER A CONEIXER COM ESTAS

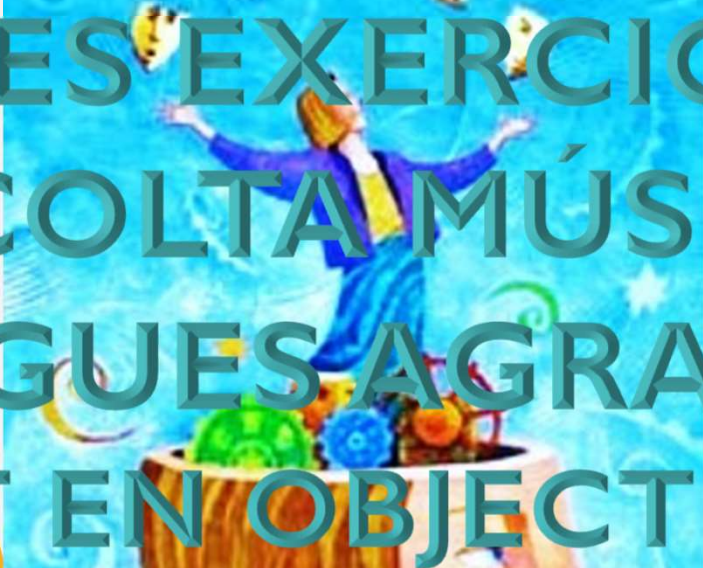
**COM PUC
CUIDAR-ME?**





**MENJAR BÉ I SA
DESCANSA
EVITA MASSA INFORMACIÓ
SIGUES POSITIU**

**PAUTES PER A L'AUTOCURA
EN SITUACIONS EXCEPCIONALS**



**FES EXERCICI
ESCOLTA MÚSICA
SIGUES AGRAIT
CENTRA'T EN OBJECTIUS REALS**

**PAUTES PER A L'AUTOCURA EN
SITUACIONS EXCEPCIONALS**

RECONeix LES TEVES EMOCIONS
NO RETROALIMENTIS LO NEGATIU
COMPARTEIX COM ET SENTIS



**PAUTES PER A L'AUTOCURA EN
SITUACIONS EXCEPCIONALS**

**ENFOCA LA ENERGIA
CREA UNA RUTINA
LA RELAXACIÓ I LA
RESPIRACIÓ
T'AJUDARAN A CENTRAR-TE
EN LO ESENCIAL**

**PAUTES PER A L'AUTOCURA EN
SITUACIONS EXCEPCIONALS**



Em dic Glòria i sóc professora associada a la FEP departament de psicologia clínica però també sóc psicòloga d'emergències intervinent en actiu pel Servei d'Emergències Mèdiques.

Estem en un escenari complex en el que ningú dels actors, tant professionals sanitaris com ciutadania, controlem el que està passant i això ens obre una porta a la por i a la indefensió.

Aquest escenari dins la comunitat d'emergències es defineix com un IMV (incident múltiples víctimes) perllongat en el temps, és una situació de crisi d'àmplia magnitud com la que podria provocar un acte terrorista o un accident de grans proporcions, la diferència està en que el actor principal és una pandèmia mai abans vista, que aquest virus desconegut provoca reaccions imprevisibles en les persones així com el conseqüent confinament per reduir el contagi.

Aquesta doble situació: possibilitat d'emmalaltir si et contagies i confinament o limitació de la pròpia mobilitat, potencia diferents sensacions i emocions difícils d'aturar:

- Por al contagi
- Indefensió davant la incertesa
- Augment ansietat
- Insomni
- Hipocondria

A més, el confinament ens ha reduït la socialització a la que estem acostumats a la nostra societat potenciant altres maneres de mantenir els contactes, ja sigui a través de xarxes, videoconferències, trucades o missatges.

Com a psicòloga d'emergències davant el caos que provoca qualsevol esdeveniment crític ajudem a processar-lo potenciant la resiliència que tots tenim de manera innata. M'agrada explicar-ho d'aquesta manera:

"Imagina't que estàs anant per una carretera i de repent aquesta s'acaba. Has de frenar de cop, aturar-te i pensar com ho has de fer ara? Nosaltres fem de pont perquè puguis arribar a l'altra costat de la carretera on tot segueix igual malgrat la pèrdua"

L'ésser humà ha de tenir control sobre les accions, acostuma a bellugar-se per escenaris segurs i aquest que ara estem vivint és totalment desconegut. No hi ha instruccions de com procedir més enllà de la pròpia capacitat d'adaptació mostrant-nos positius i potenciant el millor de tots nosaltres.

La sostenibilitat en el temps ens ajuda en aquesta adaptació al confinament i una cognició més racional proporciona claredat i una millora en la salut mental de tots/totes.

Alguns consells:

- Fes atenció en el present, en el aquí i el ara, preguntat com estàs?
- Mantén rutines fixes per exemple un horari pel teletreball, altra per compartir amb família, descansa, fes esport, sigues creatiu, descobreix maneres diferents de fer.
- Potencia la teva creativitat en tot allò que facis
- Manté la teva xarxa social activa però no per parlar del virus sinó per desconnectar, per riure, fes servir l'humor mes sovint
- Començar per cuidar-te tu cada dia amb positivitat, regala't una bona peça de música, un àpat ben deliciós, una lectura apassionant
- Segueix per cuidar dels teus, de les persones que t'importen, la família, els amics, comparteix temps amb ells, gaudeix de la convivència.
- Tingues una visió positiva de tot plegat, això passarà i tot, de ben segur, tornarà a la normalitat, encara que sigui de manera escalonada; tot això que ara és present passarà a formar part del nostre passat, de la nostra història.

Ànims a tots i a totes, estar junts en això és un orgull, recordeu que no esteu sols!

IDEES I RECOMANACIONS DE COM RESISTIR 14 DIES A CASA AMB ELS NENS

Glòria Marsellach Umbert
Psicòloga Escola Pia Mojà

Davant aquesta situació d'excepcionalitat hem d'estar preparats per abordar algunes reaccions esperades en aquests casos de trencament de la quotidianitat i de la nostre llibertat de moviments. Per als adults ja és una vivència prou angoixant davant la incertesa, la por però pels infants s'hi afegeix una incomprensió i una necessitat de seguir dipositant energia en tot allò que fan. El fet de no tenir escola, d'haver-se de quedar a casa implica que els pares haureu de fer mans i mànigues per fer d'aquest confinament una ocasió pel

descobriments, per la creativitat i també per potenciar el vincle amb els vostres fills.

Des de l'escola us suggeriran accions, tasques per a fer en família, com a professionals de la salut emocional dels vostres fills us volem apropar unes petites recomanacions per fer-vos més fàcils aquests propers dies:

1. Actitud positiva envers la situació, això implica veure el problema com un repte en el que les nostres accions són importants i la primera que hem de dur a terme és acceptar el que ara ens toca passar de bon grau. Aquesta actitud positiva automàticament es trasllada als nostres fills perquè nosaltres som els seus models a seguir. Això també garanteix la reducció de la por i indefensió que poden presentar molts dels nostres infants.
2. Aquest nou calendari accepta horaris per al que farem dia a dia. És imprescindible que ens marquem un horari per a les tasques que desenvoluparem amb els nostres fills, que ells mantinguin una rutina on condensem treball individual sistemàtic, que segueixi afavorint l'aprenentatge, que cultivi la creativitat i imaginació, temps per gaudir compartint amb la família cultivant idees que abans no se'ns haguessin ocorregut. Cal que el nostre cos i el del nostre fill alterni hàbits d'acció amb descans.
3. L'activitat física regular ajudarà tant al cos com al nostre estat anímic. Podem aprofitar per fer sessions conjuntes de relaxació, d'estiraments, petits exercicis improvisats que fomenten que tant la nostra ment com el nostre cos estiguin sans. Cal cultivar hàbits saludables i fugir de la monotonia i passivitat.
4. És temps d'endreçar, de posar ordre en les estanteries, en calaixos, en vitrines. Podem aprofitar aquest "obligat descans" per promoure idees per a canviar l'ús dels espais. No es tracta d'obligar a ordenar sinó de compartir idees de petits i grans de com redecorar l'espai. Treballarem el treball en equip, el cooperativisme, la creativitat, la unitat.
5. Cal aprofitar el confinament per a augmentar la comunicació amb els nostres fills, des de l'escolta, des de la calma així com mantenir-nos connectats amb la nostra xarxa social més extensa. L'aïllament presencial no vol dir que no puguem mantenir-nos en contacte amb amics, família extensa, veïns. Cal potenciar aquesta comunicació amb iguals, podem fer-ho per telèfon o a través de les xarxes socials.
6. Fomentar actituds de serenitat, de calma, de tranquil·litat, ajudarà a disminuir la incertesa de tot plegat. Cal compartir

amb els fills la informació que tenim sobre la situació del virus de manera no alarmista però si veraç, de la evolució, del que s'espera de les nostres accions perquè això també els ajudi a promoure valors propers al altruisme, l'empatia, la coherència, la solidaritat i la convivència.

D'una manera més específica:

- Mantén una rutina horària pel que fa tant als àpats com a les estones en les que fem activitats individuals, familiars, d'oci i de descans.
- Fomentar espais de reflexió, de comunicació, d'escolta així com de joc i d'aprenentatge.
- Entre les tasques per a fer en família escull tant jocs de taula com visionat de pel·lícules o manualitats per tal d'elaborar quelcom entre tots. Podem encetar la setmana fent una pluja d'idees on tots aportem una idea que estarà present en els següents dies. Cal ser creatius però també potenciar i escoltar les seves aportacions, d'aquesta manera la planificació de la setmana estarà feta per tots els membres de la família.
- Podem ajudar-los a expressar emocions amb un espai per a la emoció diari, una mena de racons d'emocions. Es podrien treballar a diari una estona de la següent manera: al saló dividim l'espai en 4 racons on es treballarà una emoció bàsica: por, alegria, tristesa i ràbia. A cada racó hi col·loquem papers, colors i plastilina afavorint que en el espai escollit es creï algun dibuix o escultura relacionada amb la emoció. És una manera d'ajudar-los tant a la identificació com a la gestió de la emoció. També és bo que vegin que els pares també tenen por, s'enfaden o entristeixen.
- La pràctica de mindfulness és molt indicada per parar atenció en el moment present. Podeu trobar senzills exercicis a internet, per exemple, tancar els ulls i concentrat solament en el que s'escolta al teu voltant sense més reacció que l'acceptació o bé, tanca els ulls i sent la teva respiració, amunt i avall, poc a poc si penses en altra cosa no passa res, tornar al moment present i a la teva respiració. S'acostuma a fer durant una curta estoneta, de no més de 5 minuts.
- Podem compartir el que hem somiat i si no ho hem fet o no ho recordem, podem inventar-nos un conte i compartir-lo a l'hora dels somnis o contes inventats.
- Busca activitats originals però no massa complicades, adapta allò que tens al teu abast a la edat dels teus fills/-filles.

- Pares, mares vosaltres també sou educadors dels vostres fills, sou els capitans d'un vaixell anomenat família, esteu tenint cura de tota la tripulació que el compona i per a ells sou el seu referent. Confieu amb les vostres habilitats, l'escola ho fa!!!