



LA GESTIÓ EMOCIONAL I EL CONFINAMENT

En aquesta situació de confinament, és normal que tots els membres de la família, en algun moment experimentem emocions com por, ansietat, estrès, tristesa, baixa tolerància a la frustració... que s'activen i s'apoderen del nostre comportament provocant conflictes en la nostra convivència diària.

QUÈ PODEM FER DAVANT AQUESTES SENSACIONS I EMOCIONS?

- Traduir les nostres emocions, és a dir, detectar l'emoció (por, frustració...) que hi ha darrere de les paraules i els gestos, per poder reinterpretar la situació i abordar-la des de l'empatia i l'assertivitat.
- Nombrar i legitimar les emocions (“entenc que estàs enfadat, trist, espantat, angoixat...”). D'aquesta manera empatitzem (ens posem en el lloc de l'altre) i propiciem la comunicació, eliminant el conflicte.
- Les emocions també es “contagien” pel que deguem contribuir a crear en la llar un clima de contagi emocional satisfactori i positiu. Per a això ens pot ajudar la música, l'exercici físic, el ball, el joc...
- Establir un "moment de preocupar-se", un moment tranquil cada dia en el qual podrem pensar en les nostres preocupacions i expressar-les tant verbalment com per escrit. La resta del temps, mantenir nïla nostra ment ocupada i els nostres pensaments baix control serà fonamental per suportar aquesta situació.
- Davant moments de major tensió, podem aplicar estratègies de respiració i relaxació senzilles com buscar un espai tranquil per tombar-se i intentar generar un estat de calma tant físic com mental, o repetir-se internament alguna paraula tranquil·litzadora (“calma”, “pau”, “relax”...) a l'espigar, a manera de mantra mentre es realitzen els exercicis.

EN DEFINITIVA...

COMPARTIR, perquè la convivència siga agradable.

Valorar les coses positives i minimitzar les coses negatives, amb grans dosis de paciència i tolerància a la frustració, per crear un clima emocional favorable.

