

## 13a JORNADA D'ORIENTACIÓ PROFESSIONAL A LLEIDA

CONCLUSIONS DEL TALLER 4: *Cuidem-nos emocionalment, l'autoconeixement i les 6 palanques del benestar emocional*

RESPONSABLES: Cesc Jové, Tècnic de la Regidoria d'Educació de l'Ajuntament de Lleida i Natxo Pijuan, Tècnic de l'Institut Municipal d'Ocupació Salvador Seguí.

El taller ha estat impartit per Mireia Cabero Jounou, psicòloga, Coach, Cheif Hapiness, professora de la UOC, de la UB i Presidenta de la Fundació de la cultura emocional pública.

La Metodologia utilitzada ha estat, la impartició de forma telemàtica per part de l'experta amb el suport presencial de persones coordinadores del taller de l'Institut Municipal d'Ocupació.

Pregunta introductoria: ***Per què és important cuidar el nostre benestar emocional?***

### **Contextualització:**

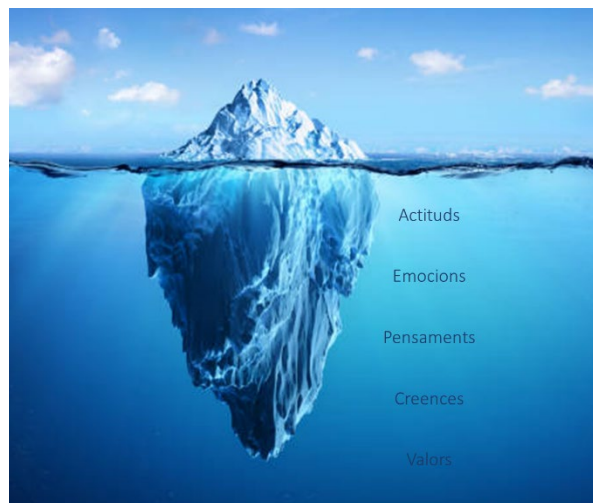
Quan sentim malestar, el cervell comença a trencar estructures neuronals que fins ara teníem estandaritzades, els quals, amb la pandèmia s'han agreujat i els entorns VUCA tendeixen a accelerar. El nostre cervell fa uns processos nous tant cap a nosaltres mateix@s, com amb les persones a qui orientem. Això fa que el malestar emocional tingui una matèria primera, les emocions, ubicades al cervell (cervell emocional). Així, si jo estic molt content i realitzat, genero vincles i relacions; en canvi, si estic enfadat o angoixat, no genero vincles, puc alterar el meu organisme i pot ser que el meu cos es vegi afectat. Per tant, les emocions tenen un rerefons que pot afectar directament la salut. Quan visc emocions genero canvis en el meu cos, de manera que tinc una responsabilitat física de les emocions que expresso.

Es realitzen **3 dinàmiques participatives:**

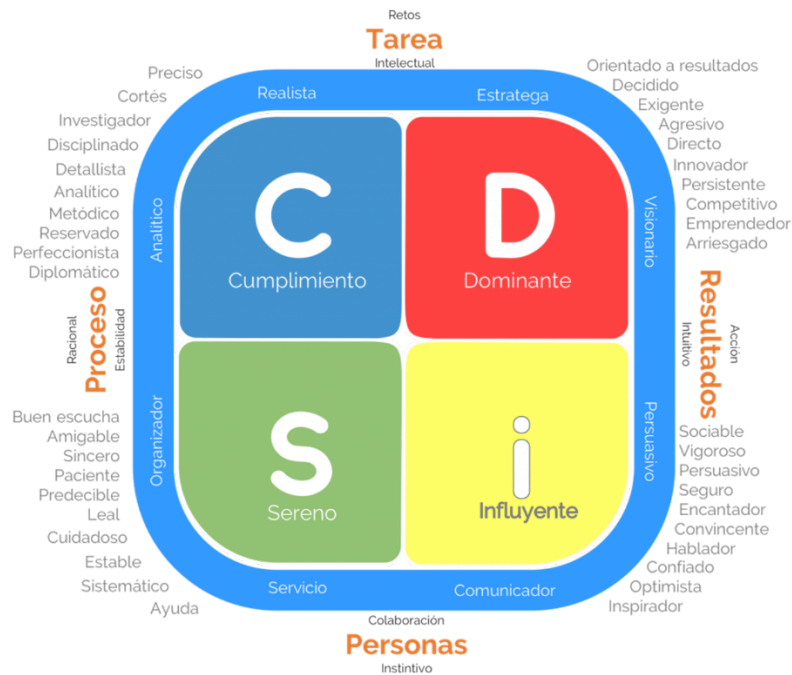
La **primera**, es tracta de fer un termòmetre emocional de com ens trobem en aquest moment en l'orientació: cal apuntar 3 emocions en 3 trossos de paper, deixar-los a terra sense compartir-ho, i després observar quines emocions es comparteixen amb la resta del grup.

Es llegeixen algunes de les més significatives, i en general, sorgeixen termes poc positius, com tristesa, estres, desbordament,... fins que una de les participants, diu "*estem una mica cremades*". Aquesta dinàmica ens fa reflexionar en que la majoria d'emocions que sorgien tenien connotacions negatives, que cal millorar. Això ens ha fet remoure. La conclusió a la que hem arribat es que acostumem a viure les emocions sense parlar-ne, guardar-les per un mateix, però compartir-les ens pot ajudar molt, si mes no, ha reflexionar-hi i també a millorar.

La **segona** dinàmica consistia en enllaçar-se, de manera que una persona donava la mà dreta a una altra que li donava l'esquerra, generant una espècie de nus, mentre li deia quina era la situació emocional que hauria d'aprendre a resoldre (p.ex. aprendre a gestionar que no podem arribar a tot, a tolerar la frustració, a esperar uns segons abans de reaccionar, que no som perfectes...). Aquesta dinàmica ha servit per vivenciar i entendre que les emocions mal gestionades ens poden provocar embolics i malentesos, i que per tant hem d'aprendre a gestionar-les. Per reflexionar-hi, la Mireia, ha posat una diapositiva amb un **iceberg**, on tenim la part visible, els nostres comportaments, les accions i en la part invisible hi ha les actituds, les quals estan sustentades per les emocions, que són a la part de sota, que alhora estan aguantades pels pensaments. Sota els pensaments hi ha les creences sustentades pels valors que cadascú de nosaltres tenim a la vida i a la feina. Per tant, els nostres valors són els que aguanten les nostres creences, els nostres pensaments, les nostres emocions i, finalment, les nostres actituds.

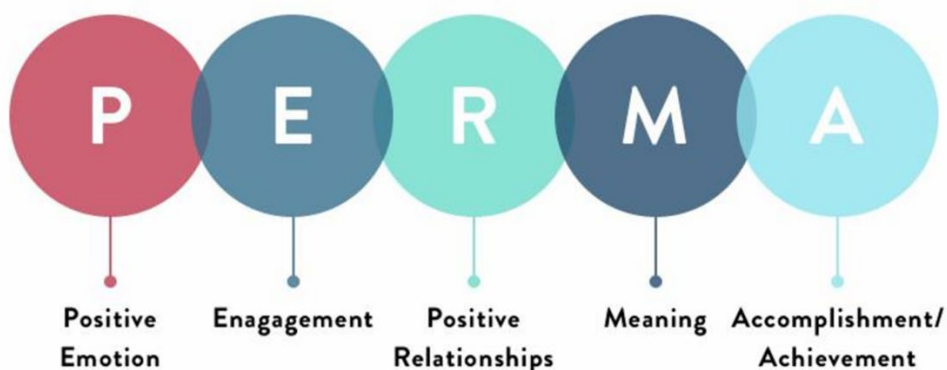


A partir d'aquí hem fet la **tercera** dinàmica, sobre els **valors**. La Mireia anava treient targetes amb noms d'objectes, situacions, relacions... unes 60 en total, les quals anàvem classificant en una taula i que després hem analitzat segons el resultat que li ha sortit a cadascú. La conclusió final és que, en les persones es troben dos dimensions claus: La dimensió **hedònica**, es tracta del moment, d'allò que vivim i que ens fa estar a gust, lo qual és important en la nostra vida, però que no deixa petjada. I la dimensió **heudaumònica**, que és l'experiència de vida més profunda, que ens dóna eines per a l'autorealització.



Finalment ens ha parlat de les **6 palanques emocionals** de la psicologia positiva:

1. Viure emocions positives.
2. Viure una vida amb compromisos.
3. Deixar de banda tot allò que no ens defineix (que no forma part de nosaltres).
4. Contactar amb persones que ens sumin i que ens aportin positivitat, deixant de banda les persones tòxiques.
5. Buscar significat i sentit a allò que vivim.
6. Viure una vida amb assoliments, aconseguint fer coses (tenir la sensació que no només comencem projectes, si no també que els finalitzem).



Com a epígraf final, cal construir una **identitat positiva**, basada en l'autoconcepte, l'autoestima, l'autoconfiança i la seguretat personal.