

GESTIÓ DE LES EMOCIONS: VIURE I CONVIURE EN HARMONIA

Respira i somriu

Rosa Miralles rmirall2@xtec.net
Eugènia de Pagès eudepages@ya.com

Alba Reñé mrene2@xtec.net

Equip d'Educació Emocional ICE UdL
Formadora de l'ICE de la UAB

“La relaxació És una estratègia de la felicitat” (Henry Brunel)

Estem formats per cos, ment i emocions, i qualsevol canvi que afecti una d'aquestes parts de forma directa també afecta les altres. Sabem que algunes emocions, com la ràbia o la tristesa, afecten negativament la nostra salut i que altres emocions, com l'alegria, tenen efectes curatius i reforcen teràpies i tractaments mèdics.

Si som capaços de gestionar les nostres emocions, també serem capaços d'incrementar el nostre benestar i el de les persones del nostre entorn

De les moltes eines d'autogestió emocional que existeixen, la nostra proposta se centra en aquelles que incideixen directament sobre el cos. Primerament, hem de prendre consciència del nostre cos, aprendre a escoltar-lo per poder captar totes les informacions que ens dóna; posteriorment, hem d'aprendre a modificar allò que ens produeix malestar i que incideix negativament en la nostra relació amb els altres.

Eines d'auto-regulació corporal i emocional

La respiració

L'eina bàsica és la respiració

Una expiració profunda allibera i relaxa, tot facilitant l'entrada d'aire. Per aquest motiu és important que qualsevol exercici de relaxació vagi acompanyat d'una respiració correcta.

La respiració és l'intercanvi de gasos que realitza un ésser viu amb l'aire que l'envolta; la respiració, per tant, estableix una connexió entre nosaltres i el nostre entorn. Quan aquest intercanvi es veu alterat, apareix l'estat de desequilibri.

La respiració és essencial perquè aporta oxigen a l'organisme, essencial per al funcionament correcte de tots els òrgans i totes les cèl·lules del cos. Quan l'oxigen és insuficient apareixen l'esgotament, la desgana i comença el procés d'algunes malalties. També augmenta la irritabilitat.

Per començar, és imprescindible prendre consciència de com respirem i reaprendre a respirar d'una manera sana, amb una respiració abdominal o completa, que ens permeti aportar el màxim d'oxigen a les nostres cèl·lules.



La relaxació

Les pràctiques de relaxació conscient superen la simple idea de descans i recuperació física, ja que relaxar-se no significa abandonar momentàniament l'activitat o les ocupacions, sinó que la relaxació afavoreix la quietud interior i és una porta d'entrada per al descobriment d'un mateix. I quan una persona es coneix i s'accepta pot conèixer i acceptar molt millor els altres.

Tant si les tècniques són estàtiques (Schultz) com dinàmiques (Jacobson), aconsegueixen una relaxació global a partir de la relaxació corporal.

Saber relaxar-se significa saber trobar l'equilibri

La visualització

Amb la imaginació podem fer molt més del que creiem, ja que els nostres pensaments acaben convertint-se en realitat.

Ens permet entrar en contacte amb el nostre món interior i efectuar canvis en la nostra conducta per tal de millorar el nostre rendiment, la nostra relació amb els altres i el benestar en general.

A nivell educatiu, és molt útil per desbloquejar la creativitat i per potenciar la capacitat d'atenció i concentració.

Permet posar-se en el lloc d'una altra persona i aconseguir solucions efectives en la resolució de conflictes.

La visualització és una eina privilegiada que ens permet en poc temps generar intenses sensacions de pau i de benestar.



Tacte i contacte

“Tocar no només és un estimul plaent, és una necessitat biològica” (Phyllis K. Davis)

El contacte físic amb els noutats i amb els nens i nenes reforça els vincles entre aquests i les persones que en tenen cura, al mateix temps que els ofereix la sensació de ser estimats i una seguretat en ells mateixos que els acompanyarà tota la vida. El contacte físic, a través del massatge, d'una encaixada de mans, d'una bona abraçada, també reforça el vincle entre les persones adultes, alhora que ajuda a eliminar tensions físiques i emocionals, ja que incideix directament sobre el sistema nerviós.

El massatge també millora la comunicació entre les persones que el comparteixen i augmenta l'autoestima, tant de la persona que el rep com de la persona que el fa, ja que confirma que tots podem fer feliços els altres.

Aplicacions educatives

Les eines d'autogestió emocional es poden treballar en totes les etapes educatives, amb tota la classe o a nivell individual. La capacitat de saber regular un mateix les emocions i la conducta és bàsica per poder concentrar-se en l'aprenentatge i per relacionar-se amb els altres.

Es treballa a Tutoria, com a competència bàsica, o des de les diferents àrees, principalment a l'àrea d'Educació Física. Només són necessaris 5 o 10 minuts al començar la classe (para aconseguir l'atenció i la concentració necessàries) o al finalitzar-la (per integrar els aprenentatges).

També es pot treballar des de l'Educació per a la Ciutadania, com un conjunt d'estratègies que ajuden a preparar les persones per viure i conviure en harmonia.



BIBLIOGRAFIA

- BRUNEL, Henri (1998) *Guia de relaxació per als qui no tenen temps*. Barcelona: Pòrtic.
CALLE, Ramiro (2002) *Relajación i respiración*. Madrid: EDAF.
DAVIS, Phyllis K. (1998) *El poder del tacto. El contacto físico en las relaciones humanas*. Barcelona: Paidós.
DE PAGÈS, E. i RENÉ, A. (2008). *Com ser docent i no deixar-hi la pell. Relaxació i concentració per al professorat*. Barcelona: Graó.
FONTANA, D. (1997). *Enseñar a meditar a los niños*. Barcelona: Oniro.
LODES, Hiltrud (1997) *Aprende a respirar*. Barcelona: Integral RBA.
MURDOCK, M. (1996). *Tú sabes tú puedes*. Madrid: Gaia.
NADEAU, Micheline (1998) *24 juegos de relajación para niños de 5 a 12 años*. Málaga: Sirio.
SALMURRI, Ferran (2004). *Libertat emocional*. Barcelona: La Magrana.
SERRANO, Sebastià (2003) *El regal de la comunicació*. Barcelona: Ara llibres.