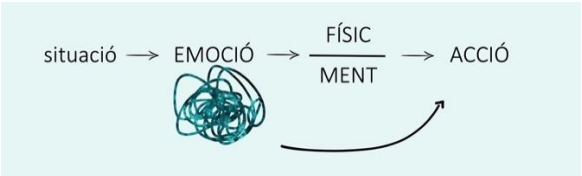
Podem desgranar la personalitat de qualsevol individu en cinc dimensions:

Física: elements del nostre cos (alçada, pes, estat dels òrgans, nivells de glucosa, etc.).
Mental: funcions cerebrals (cognició, raó, memòria, pensament, reflexió, etc.).
Emocional: estat visceral que respon a la situació viscuda.
Espiritual: estat anímic vinculat a la satisfacció vital.
Social: actituds que caracteritzen la relació amb l'entorn.

Una lectura molt interessant és que, de les cinc dimensions, quatre miren cap endins (física, mental, emocional i espiritual) i una mira cap a fora (social). Això ens porta a destacar una habilitat totalment necessària per afavorir l'autoconeixement: **la introspecció**. Necessitem col·leccionar moments en què puguem reconèixer qui som, com som i com ens agradaria ser.

La dimensió emocional és la que sustenta la resta. En altres paraules, podem tenir un problema en la dimensió física, però si això no afecta la dimensió emocional, considerarem que estem bé. El mateix passa amb la resta de dimensions, amb l'excepció de l'espiritual. Per aquest motiu, el més habitual és que qualsevol problema tingui cert impacte en el món emocional. És per aquest motiu que és tan important prendre consciència de la magnitud amb què les emocions interfereixen en el nostre benestar.

Així doncs, compartirem algunes nocions bàsiques per poder interpretar el món emocional i poder-lo gestionar.



L'emoció es desperta després d'haver viscut una situació concreta. Aquesta emoció impacta en les dimensions física i mental, que alhora condicionen l'acció que en resultarà.

L'emoció sempre és **coherent** amb la situació que l'ha provocat, i és totalment **inevitable**. De fet, la voluntat de no sentir certes emocions ens porta a patir conseqüències psicosomàtiques. També és **incontrolable**: per això, diem que les gestionem. Són sempre **caduques** i duren un temps determinat, en funció de la magnitud de la situació. Quan una emoció és perenne i passa a ser una característica més de la personalitat, ja deixa de ser una emoció i esdevé un estat d'ànim. En aquest sentit, hem de vetllar perquè les emocions desagradables surtin cap a fora i sempre generin benestar. Una dada més que ens permet diferenciar una emoció d'un sentiment és que les emocions són **universals**, a diferència dels sentiments, que són una construcció (moltes vegades inconscient i involuntària) fomentada pels pensaments.

La gestió emocional ens demana aplicar estratègies que impactin positivament en les dimensions física i mental per poder decidir com treure cap a fora l'energia de malestar.

Si estudiem batxillerat i ens diuen que la setmana següent hi haurà un examen, hem de poder canalitzar o transformar el malestar que això ens provoca en accions que ens ajudin a sentir-nos millor. Amb tot, per aconseguir-ho, haurem de treballar amb estratègies que ens permetin «no fer-nos tant de mal amb les coses que ens passen». D'això en diem *estratègies de relaxació i acceptació*. En aquest context, així com en qualsevol altre, l'entorn és fonamental.

Què puc fer per acompanyar el meu fill o filla davant l'exigència acadèmica?

La resposta pot quedar representada per dos grans blocs:

- Afavorir un entorn familiar de benestar emocional.
- Acompanyar el nostre fill o filla en el seu malestar.

<u>Afavorir un entorn familiar de benestar emocional</u>

Per propiciar un entorn familiar favorable —és a dir, generador de benestar—, primer necessitem garantir el nostre benestar personal. Això comporta l'aplicació d'estratègies de **gestió emocional** i la consolidació d'un ambient agradable. Tot seguit, presentem algunes eines que poden ser útils en aquest sentit:

- Disposar de temps per a nosaltres.
- Practicar la relaxació (ioga, *mindfulness*, desconnexió, etc.).
- Consolidar línies de pensament agradables (mitjançant la repetició).
- Deixar de fer suposicions: el futur no existeix i queda condicionat.
- Transformar el malestar, buscant espais per treure el dolor emocional sense ferir ningú, com ara l'esport.
- Expressar el dolor i consolidar una xarxa de suport.
- Plantejar objectius assumibles i que depenguin exclusivament de nosaltres.

Aquesta capacitat de gestionar les emocions ens permet mostrar-nos amb més flexibilitat, presència, paciència i assertivitat. Aprofitarem aquestes actituds per generar **situacions agradables** i per consolidar, d'aquesta manera, l'entorn de benestar:

- Gaudir d'àpats o moments compartits sense televisió ni mòbil.
- Negociar les decisions compartides.

- Trencar la rutina a favor del gaudi.
- Atendre les demandes.
- Permetre propostes prèviament limitades per protecció.

Amb l'aplicació d'aquestes estratègies, fomentem un ambient familiar agradable que propicia el benestar i impacta positivament en la gestió del malestar del nostre fill o filla.

Acompanyar el nostre fill o filla en el seu malestar

Una vegada més, serà important sentir-nos bé per poder acompanyar millor. En aquest cas, afegirem les eines necessàries per poder acompanyar.

És clau mostrar una **actitud facilitadora**, que tindrà com a base l'aplicació d'una sèrie d'habilitats:

- Paciència: a través de la comprensió i l'obertura mental.
- Escolta activa: fent ús del respecte per mostrar presència.
- Assertivitat: marcant límits des de la tendresa o la comunicació positiva.
- Empatia: connectant amb la meva realitat emocional.
- Resolució: amb objectius assumibles, clars i compartits.

Quan hi ha l'oportunitat de compartir estratègies, acompanyar també és **compartir les eines** de gestió emocional perquè tothom en pugui fer ús. Un exemple seria el fet de validar les emocions, respirar, desconnectar, posar distància, mullar-se la cara, compartir paraules amables i discursos possibilitadors, anticipar-se al malestar, planificar les tasques o oferir suport extra.

Com acompanyar segons les emocions que pugui sentir?

L'emoció comporta energia en moviment. En aquest sentit, gràcies a una de les lleis de la física, sabem que l'energia no es pot crear ni destruir, sinó que s'ha de transformar.

Una de les estratègies de la gestió emocional consisteix a canalitzar l'energia provocada per una emoció desagradable a través d'accions que permetin donar resposta a la situació que ha despertat l'emoció. Aquesta estratègia s'anomena ***transformació directa***. Les accions que s'han de dur a terme varien en funció de l'emoció que experimentem.

A la taula següent apareixen les tres famílies emocionals desagradables amb les demandes corresponents. Un cop identificada l'emoció, es duen a terme accions que responen a la demanda, ja sigui per afavorir el benestar propi (gestió emocional) o per afavorir el benestar del nostre fill o filla (acompanyament emocional).

Família emocional	Si no es gestiona	Què demana	Exemples
Tristesa	Apatia, desànim, desmotivació, etc.	Pausa i introspecció	Buscar un lloc per a nosaltres, connectar amb el que importa i decidir
Ràbia	Agressivitat	Establiment de límits saludables	Comunicar el malestar des del respecte i amb conseqüències
Por	Bloqueig, evitació	Protecció	Col·laborar amb les tasques prèvies per garantir avenços