

# **La importància de la gestió emocional per a les educadores de l'escola bressol**



# SUMARI

1.	INTRODUCCIÓ. BENVINGUDES A BORD!.....	3
2.	EMOCIONS I CONSCIÈNCIA .....	5
3.	COM RECONÈIXER LES EMOCIONS? .....	9
4.	LA CONNEXIÓ SENTIR-PENSAR-ACTUAR .....	11
5.	IMPORTÀNCIA DE LA GESTIÓ EMOCIONAL .....	13
6.	EINES PER DESENVOLUPAR LA NOSTRA GESTIÓ EMOCIONAL.....	18
6.1.	Presa de temperatura.....	18
6.2.	Respiració abdominal .....	19
6.3.	Coneixent els valors propis .....	20
6.4.	Enfocar-nos en allò que paga la pena .....	23
6.5.	Autocompassió .....	25
7.	CONCLUSIONS. ATERRANT AL NOSTRE DESTÍ.....	27
	REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES .....	29

# 1. INTRODUCCIÓ. BENVINGUDES A BORD!

En el món actual ens veiem obligades a actuar i respondre a imprevistos de forma constant. El focus de la societat occidental és l'acció, l'eficiència i la resolució de problemes. Aquests tres aspectes són, sens dubte, ben importants. Com també ho és prendre consciència del que sentim en un moment determinat i gestionar les emocions.

**Sense una bona comprensió i gestió dels nostres sentiments, els éssers humans no podem ser eficaços, ni sans, ni feliços.**

A vegades, cal parar per agafar força i embranzida. Parar per **reconnectar-nos** amb les nostres emocions i la informació que aquestes ens donen. **Aturar-nos** per entendre'ns i triar el pas següent, des de la consciència i la calma.

La ciència ens confirma que hi ha una connexió directa entre el que sentim, el que pensem i com actuem.

**Reconnectar amb les nostres emocions i gestionar-les adequadament és crucial per l'èxit a la feina en general.**

A les escoles bressol, les educadores estan ben acostumades a ajudar els infants a connectar amb les seves emocions i gestionar-les. Les educadores saben que una bona gestió emocional és imprescindible pel desenvolupament de les criatures.

# 1. INTRODUCCIÓ. BENVINGUDES A BORD!

Aquest destil·lat vol ser una invitació perquè les educadores es cuidin també elles mateixes, reconeixent i gestionant les pròpies emocions.



Així podran dur a terme la seva tasca encara millor; una tasca absolutament imprescindible pel futur del país. La cura dels infants de 0-3 anys és la cura del nostre futur. I, com diuen quan pugem a un avió, abans d'ajudar altres passatgers, cal que ens posem primer la nostra mascareta d'oxigen.

**Benvingudes a bord i comencem el nostre viatge de gestió emocional.**

## 2. EMOCIONS I CONSCIÈNCIA

La paraula *emoció*, etimològicament prové de les arrels llatines *e(x)* (enfora) i *motio* (moviment, acció, gest). Així doncs, una emoció genera moviment, ens porta a l'acció, de forma més o menys conscient.

Es pot definir el mot **emoció** com:

- Intens estat mental que sorgeix en el sistema nerviós de manera espontània i provoca una **resposta psicològica** positiva o negativa.
- Reacció afectiva, en general intensa, provocada per un factor extern o pel pensament, que es manifesta per una **commoció orgànica** més o menys visible.

En conseqüència, quan parlem d'*emoció*, cal tenir en compte:

- El vessant psicològic.
- El vessant fisiològic.

**Totes les emocions són imprescindibles per a la supervivència dels éssers humans. És ben cert, però, que algunes són més agradables que d'altres.**

## 2. EMOCIONS I CONSCIÈNCIA

Per exemple, sentir-nos felices ens dona més plaer que tenir por, però cal recordar que la por també és la nostra amiga. Encara mantenim el cervell del caçador-recol·lector que ens va permetre sobreviure gràcies a la prudència atorgada per tenir por de certes amenaces.

La clau és, doncs, utilitzar la por (i totes les altres emocions) com a font d'informació. Pensa: quan tens por, què és el que no vols perdre? Què és important per a tu?

Si, per exemple, et fa por fer una presentació a la reunió amb les famílies, potser és un indicador que et prens seriosament la teva feina i que vols fer un bon paper. Aquesta por et podria estar indicant que cal preparar molt bé la presentació i potser et cal demanar ajuda a alguna companya més experta.

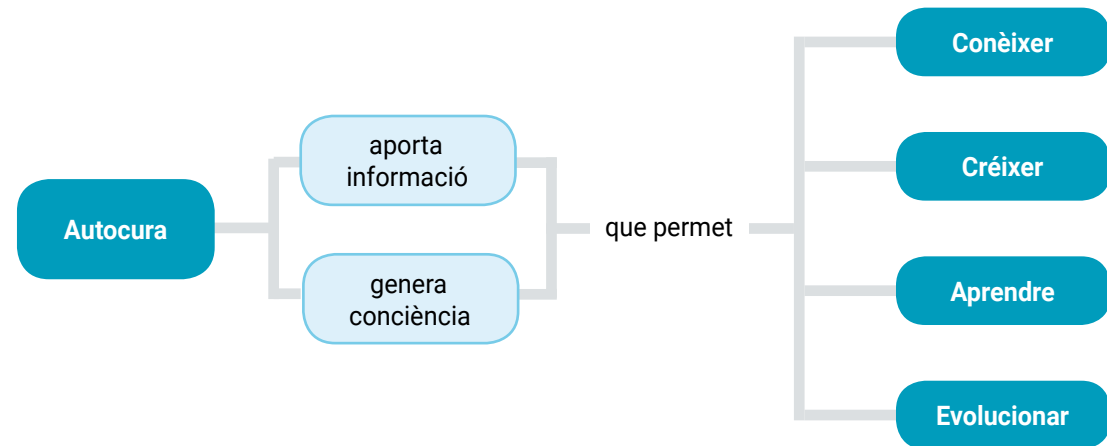
**És important escoltar la por i entendre com et vol ajudar a assolir els teus objectius de la millor manera possible.**

Per exemple:

**“Cada vegada que la teva por és convidada, cada vegada que la reconeixes i hi somrius, la teva por perd part de la seva força”.**  
**(Thich Nhat Hanh)**

## 2. EMOCIONS I CONSCIÈNCIA

Tota emoció ens aporta indicacions a les quals cal prestar atenció. Consegüentment, connectar amb aquesta informació genera consciència. Tots els estats emocionals ens permeten conèixer, créixer, aprendre i evolucionar.



La Dra. Susan David, autora del llibre *Agilidad emocional*, afirma que les emocions són dades. És a dir, totes les emocions ens donen pistes sobre el que ens ocupa o és rellevant per a nosaltres. **Posar-nos en contacte amb les nostres emocions** contribueix, per tant, a tenir cada vegada **més autoconsciència**.

El cantant i poeta Marwán<sup>1</sup> a les seves xarxes socials deia, recentment, que, fins i tot, “l’envveja pot ser molt útil”. L’envveja (una emoció totalment menyspreada en la nostra societat, per cert), efectivament, ens pot donar indicis sobre allò que una altra persona té i nosaltres encara no posseïm. Aquesta informació pot –si volem– iniciar en nosaltres una acció positiva, com ara, posar-nos a estudiar per tenir aquells coneixements que una altra persona posseeix i nosaltres encara no hem desenvolupat.

**Totes les emocions són importants i útils, si som capaces de reconèixer-les (prendre'n consciència) i gestionar-les adequadament.**

---

<sup>1</sup> “Nunca olvides que la envidia es solo algo que tú ambicionas y que otros han logrado y tú no. Úsalo como rampa de impulso para mejorar y cambiar lo que necesitas para lograr lo que deseas.” @Marwanmusica.



### 3. COM RECONÈIXER LES EMOCIONS?

El primer pas per poder gestionar les nostres emocions és ser capaces de reconèixer-les de la forma més exacta possible. A vegades, tendim a simplificar l'observació emocional de nosaltres mateixes.

Pensem, per exemple, en la lleugeresa amb què algunes persones diuen constantment que estan **estressades**. Solem aglutinar les emocions i és, per contra, crucial ser curoses quan en parlem.

No és el mateix sentir-nos **decebudes**, perquè una companya a l'escola no ha complert amb un pacte, que sentir-nos **enfadades**. No és el mateix sentir-nos **angoixades**, perquè no som capaces d'arribar a un termini pactat amb la nostra directora, que sentir-nos **tristes** perquè pensem que el nostre retard pot malmetre la relació que tenim amb ella, que compta amb la nostra contribució i podria perdre la seva confiança en nosaltres si la decebem.

**El primer que hem de fer és connectar amb la nostra emoció i posar-li un nom específic.**

Si això ens costa, un bon truc per interpretar-les és observar el nostre cos: esbrinar on estem sentint específicament l'emoció en el cos.

Per exemple, jo normalment sento l'angoixa a la gola; però hi ha molta gent que la sent al pit. Si connectem amb aquestes sensacions físiques, serem capaces de discriminar unes emocions de les altres i desenvolupar la nostra consciència emocional pas a pas.

### 3. COM RECONÈIXER LES EMOCIONS?

Enfadada	Trista	Angoixada	Ferida	Avergonyida	Feliç
• Malhumorada	• Decebuda	• Espantada	• Gelosa	• Aïllada	• Agraïda
• Frustrada	• Compungida	• Estressada	• Traïda	• Autoconscient	• Confiada
• Molesta	• Penedida	• Vulnerable	• Aïllada	• Sola	• Còmoda
• Defensiva	• Deprimida	• Confosa	• Commocionada	• Inferior	• Satisfeta
• Rancorosa	• Paralitzada	• Desconcertada	• Marginada	• Culpable	• Emocionada
• Impacient	• Pessimista	• Escèptica	• Victimitzada	• Penedida	• Relaxada
• Disgustada	• Plorosa	• Preocupada	• Perjudicada	• Repugnant	• Alleujada
• Ofesa	• Consternada	• Alerta	• Turmentada	• Patètica	• Exaltada
• Irritada	• Desenganyada	• Nerviosa	• Abandonada	• Confosa	• Optimista

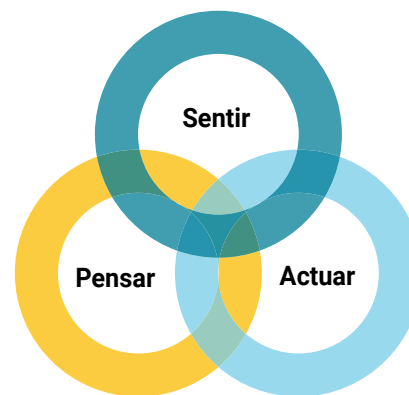
Taula 1. Noms específics de les emocions per identificar allò que realment sentim.  
Font: Susan David, 2018.

## 4. LA CONNEXIÓ SENTIR-PENSAR- ACTUAR

“Si et poguessis adonar de com són de poderosos els teus pensaments, mai més tindries un pensament negatiu”.

(Peace Pilgrim)

Durant la nostra vida, tant a l'entorn professional com al privat, les persones ens dediquem constantment a sentir, pensar i actuar.



Hi ha una interacció i retroalimentació contínues entre aquests tres processos, de manera que l'emoció afecta la manera de pensar en un moment donat, i l'emoció i el pensament afecten el comportament. Al mateix temps, el comportament afecta com ens sentim; i això, com pensem.

## 4. LA CONNEXIÓ SENTIR-PENSAR- ACTUAR

És important ser conscients de la interacció permanent entre aquests tres factors. I també és imprescindible fer un bon ús d'aquesta connexió. Estem molt acostumades, per exemple, a pensar que **no som capaces de fer** quelcom, i això ens porta a sentir-nos febles i a comportar-nos de forma poc empoderada.

Al contrari, si pensem en tot allò que **sí que som capaces de fer**, això ens farà sentir que tenim recursos, i aquest sentiment positiu ens permetrà gestionar situacions reptadores amb una disposició millor.

Cal, doncs, sempre que puguem, **triar pensaments més positius** que ens ajudaran a entomar possibles reptes o solucionar problemes.

Per exemple, si hi ha una família que no ens cau gaire bé a l'escola i pensem "no els puc ni veure", perpetuem aquesta sensació desagradable. Si, per contra, pensem "potser avui tindran un bon dia i em sorprendran positivament", és molt probable que anem més relaxades a la reunió amb aquesta família.

**Es tracta, doncs, de fer un ús hàbil del llenguatge (dels missatges que ens enviem a nosaltres mateixes) que ens ajudi a veure la part positiva de cada situació, en comptes d'enfocar-nos en els aspectes negatius.**

## 5. IMPORTÀNCIA DE LA GESTIÓ EMOCIONAL

La gestió emocional és la regulació adequada de les nostres emocions o impulsos.

S'ha d'entendre en el context de la intel·ligència emocional, que va ser definida com:

**“La capacitat de supervisar els sentiments i emocions propis i aliens, discriminar entre ells i utilitzar aquesta informació per guiar el pensament i les accions”.**  
(Salovey i Mayer, 1990)

Poc més endavant, l'any 1995, Daniel Goleman va publicar el seu famós *best-seller Intel·ligència emocional*. En aquest llibre, Goleman defensa que, per tenir èxit a la nostra professió, sigui la que sigui, **cal ser emocionalment intel·ligents**.

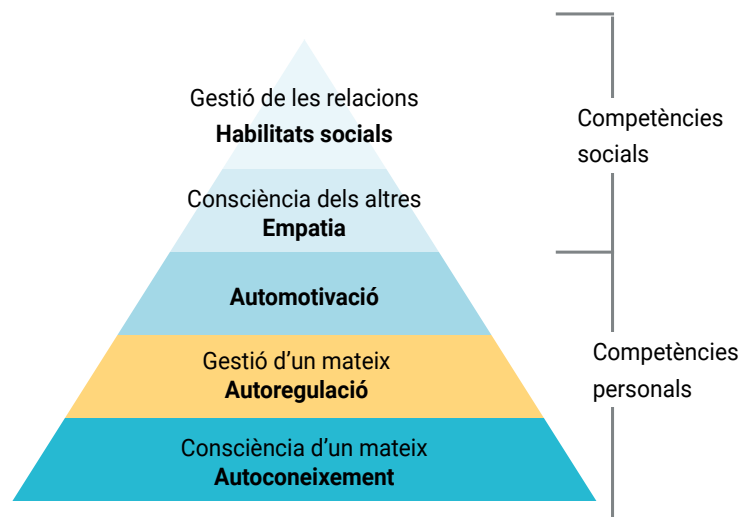
Això implica:

**Interactuar amb les altres tenint cura dels sentiments propis i aliens, i engloba habilitats com ara l'autoconsciència, el control dels impulsos, l'automotivació, l'empatia i les relacions socials.**

El **dèficit d'intel·ligència emocional** repercuteix en molts aspectes de la vida quotidiana i laboral. Pot generar des de problemes d'autoestima fins a trastorns de salut, com ara l'angoixa crònica, la depressió o el *burnout*; i també ens pot portar a l'aïllament social.

## 5. IMPORTÀNCIA DE LA GESTIÓ EMOCIONAL

Pensant específicament en el col·lectiu d'educadores d'escoles bressol, és obvi que una manca d'intel·ligència emocional ens incapacita per interactuar correctament amb les criatures i també amb les famílies i altres col·lectius rellevants. Per tant, és clau parar atenció a com tenim de desenvolupades aquestes habilitats i treballar-les de forma constant, per exemple, recopilant informació de llibres, plataformes, entitats, etc., o demanant a les companyes que treballen amb nosaltres a l'escola que ens facin un retorn sobre les nostres fortaleses i àrees de millora.



Intel·ligència emocional, basat en Daniel Goleman.

Així és que, quan parlem de gestió emocional (o autoregulació) ens referim a aquest "segon esglao" del model de Goleman que, totalment, ens permetrà arribar a ser emocionalment intel·ligents.

## 5. IMPORTÀNCIA DE LA GESTIÓ EMOCIONAL

La **gestió emocional** és un mitjà per assolir un **objectiu**: treure el millor de nosaltres mateixes i poder, així, establir relacions satisfactòries dins i fora de l'escola bressol. Es tracta, doncs, de tenir una relació sana amb les nostres emocions.

L'autoregulació no implica evitar, negar o suprimir les nostres emocions. La investigació mostra que negar les emocions difícils, en realitat, les fa més fortes; es tracta d'un fenomen conegut com l'**efecte d'amplificació**: "El que es resisteix persisteix".

Penseu en aquests sentiments desagradables com una espècie de "detector de fum": ens volen indicar que alguna cosa no va bé i que cal abordar-la. Seguint amb la metàfora, insistir que no se sent l'alarma, no farà que el foc desaparegui. Només amplificarà el perill. Cal, doncs, estar obertes i atentes a aquests senyals d'alarma (emocions fortes) i fer-ne un bon ús.

Autoregular-nos vol dir conèixer i reconèixer els nostres "detonants" (aquells impulsos externs o interns que ens fan perdre el control), per poder guanyar temps i així reduir el mal que ens podem arribar a causar a nosaltres mateixes i als altres. En definitiva, es tracta de **saber respondre en lloc de reaccionar**.

Alguns exemples de **detonants externs** poden ser:

- La injustícia.
- El masclisme.
- La falta de puntualitat.
- Etc.

## 5. IMPORTÀNCIA DE LA GESTIÓ EMOCIONAL

Si una família ens tracta de forma que considerem injusta (o tracta de forma injusta una companya de l'escola que apreciem) això ens pot "detonar", pot fer-nos ser incapaces d'autogestionar-nos correctament i podem acabar fent o dient quelcom del que ens penedirem més tard.

Alguns **detonants interns** prototípics són:

- El cansament.
- La gana.
- La set.
- Etc.

Aquests també poden acabar esgotant la nostra paciència i fent-nos actuar d'una forma que tindrà després efectes no desitjats, bé per a nosaltres o per la relació que tenim amb algú a l'escola bressol.

Per exemple, després d'un dia esgotador, podríem fer-li pagar a una mare el nostre cansament, i sense que la mare tingui la culpa de res, escridassar-la dient: "Vostè deixi'm fer la meva feina i ocupi's de la seva" quan, educadament, ens suggereix que caldria donar més fruita als infants.

Quan, per contra, **neutralitzem els detonants** i som capaces de crear un espai entre estímul i resposta, ens donem l'oportunitat de visualitzar les conseqüències de les nostres accions possibles i triar el comportament més adequat per a totes les persones implicades.



## 5. IMPORTÀNCIA DE LA GESTIÓ EMOCIONAL

Pensem en un infant al qual li estan sortint les dents i no para de plorar. Sentim que ens fa mal de cap de sentir-lo i no el podem consolar. Sabem que no té cap mala intenció, però notem en el nostre cos que estem a punt d'esclatar. Aquest és el moment de parar, respirar, potser demanar a una companya que ens cobreixi cinc minuts per prendre un got d'aigua... i calmar-nos. Això és generar un espai entre l'estímul (el nen que plora desconsolat) i la resposta (la meva actuació).

**“Entre estímul i resposta hi ha un espai. En aquest espai descansa la nostra llibertat i el nostre poder d'escollir la resposta. En la nostra resposta resideix el nostre creixement i felicitat”.**

**(Viktor Frankl, 2016)**

## 6. EINES PER DESENVOLUPAR LA NOSTRA GESTIÓ EMOCIONAL

Per extreure el màxim benefici de tota la informació que ens donen les nostres emocions (siguin agradables o desagradables), ens cal conèixer i practicar diverses eines per gestionar tota mena d'emoció a l'escola bressol.

A continuació, fem un recull d'algunes d'aquestes eines.

### 6.1. Presa de temperatura

Un petit exercici que podem practicar diàriament per millorar la connexió amb les nostres emocions i gestionar-les de manera més útil, consisteix a preguntar-nos en algun moment del dia:

1. Com m'estic sentint ara?
2. Quina informació em dona aquesta emoció?
3. Què crec que necessito? (mantenir/canviar/incorporar).

## 6. EINES PER DESENVOLUPAR LA NOSTRA GESTIÓ EMOCIONAL

### 6.2. Respiració abdominal

Sovint succeeix quelcom que posa a prova la nostra gestió emocional. Algú fa o diu quelcom que ens accelera el pols i sentim la temptació de reaccionar-hi immediatament. Un truc infal·libre per aturar-nos i gestionar aquesta forta emoció de forma ràpida és **connectar amb la nostra respiració**. No importa si estem units amb altra gent, sempre podem respirar.

Recomanem fer-ho de la manera següent:

1. Posem una mà al ventre i l'altra al pit (discretament; només a l'inici per assegurar-nos que realment duem la respiració a la panxa i no al pit).
2. Inhalem pel nas, sentint l'aire entrant a la part inferior de la panxa (omplim la panxa d'aire).
3. Aguantem la respiració un instant.
4. Exhalem per la boca, lentament i repetim el procés cinc cops.



Connectant amb la pròpia respiració.

## 6. EINES PER DESENVOLUPAR LA NOSTRA GESTIÓ EMOCIONAL

### 6.3. Coneixent els valors propis

Una font potencial de sentiments desagradables és el fet d'estar fent coses amb què no ens sentim identificades o no estan alineades amb els nostres valors.

**Els valors són les qualitats que es destaquen en cada individu i que, alhora, l'impulsen a actuar d'una manera o una altra, perquè formen part de les seves creences, determinen les seves conductes i expressen els seus interessos i sentiments.**

Actuar en contra dels propis valors pot generar confusió i ansietat. Conseqüentment, per tenir una bona salut emocional cal, primer de tot, prendre consciència de quins són els nostres valors i, després, actuar-hi en conseqüència.

Amor	Família i amics	Diners
<ul style="list-style-type: none"><li>• Comunicació</li><li>• Convivència</li><li>• Estabilitat</li><li>• Vida sexual</li><li>• Etc.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Família d'origen</li><li>• Família actual</li><li>• Amistat</li><li>• Etc.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ingressos</li><li>• Seguretat/estabilitat</li><li>• Estalvis</li><li>• Etc.</li></ul>

## 6. EINES PER DESENVOLUPAR LA NOSTRA GESTIÓ EMOCIONAL

Oci	Salut	Altres
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temps lliure</li> <li>• Espai propi</li> <li>• Naturalesa</li> <li>• Entreteniments</li> <li>• Diversió</li> <li>• Esport</li> <li>• Aventura</li> <li>• Alegria</li> <li>• Etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentació</li> <li>• Descans</li> <li>• Vida sexual</li> <li>• Equilibri físic</li> <li>• Equilibri mental</li> <li>• Cura del propi cos</li> <li>• Etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordre</li> <li>• Puntualitat</li> <li>• Respecte</li> <li>• Serietat</li> <li>• Coherència/integritat</li> <li>• Innovació/creativitat</li> <li>• Risc/aventura</li> <li>• Etc.</li> </ul>
Feina	Creixement personal	Llar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escola</li> <li>• Ambient</li> <li>• Motivació</li> <li>• Companyes</li> <li>• Col·laboradores</li> <li>• Carrera/estatus</li> <li>• Funcions/tasques</li> <li>• Projectes</li> <li>• Ingressos</li> <li>• Competència/professionalitat</li> <li>• Jerarquia</li> <li>• Independència/llibertat</li> <li>• Etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espiritualitat</li> <li>• Llibertat</li> <li>• Projectes</li> <li>• Aportació a la societat</li> <li>• Formació</li> <li>• Laïcisme/religió</li> <li>• Música/silenci</li> <li>• Perfecció</li> <li>• Equilibri</li> <li>• Belleza</li> <li>• Pau interior</li> <li>• Etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• País</li> <li>• Ciutat-poble-barri</li> <li>• Casa</li> <li>• Convivència</li> <li>• Confort</li> <li>• Etc.</li> </ul>

Taula 2. Llistat de valors (exemple). Segons la persona, cada valor es pot interpretar des d'una perspectiva diferent.

## 6. EINES PER DESENVOLUPAR LA NOSTRA GESTIÓ EMOCIONAL

### 6.3.1. Exercici de reflexió sobre els propis valors

Quins valors són importants per a tu? Per identificar-los, pots inspirar-te en el llistat recollit a la taula anterior, o pensar en altres valors que siguin rellevants per a tu.

Treballa, un a un, tots els valors que triïs, responent les preguntes següents:

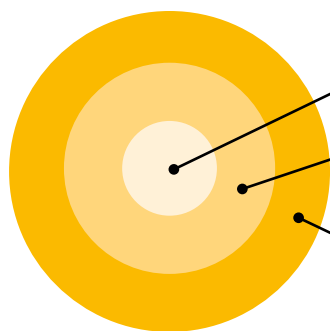
1. Què significa aquest valor per a tu?
2. Com diries que aquest valor està present a la teva vida?
3. Quina persona representa aquest valor per a tu?
4. Què és el que fa que aquesta persona representi aquest valor per a tu?
5. Pensa en un exemple de la teva vida en el qual consideris que has viscut d'acord amb aquest valor.
6. Com connecta la teva ocupació/el teu projecte actual (educadora d'escola bressol) amb els teus valors?
7. Quina cosa cal canviar per acostar-te més a aquest valor?

## 6. EINES PER DESENVOLUPAR LA NOSTRA GESTIÓ EMOCIONAL

### 6.4. Enfocar-nos en allò que paga la pena

Una bona gestió emocional està també relacionada amb una bona gestió de la nostra energia. Som energia i, per tant, cal invertir-la en allò que realment val la pena.

Stephen Covey, al seu llibre *Els set hàbits de la gent altament efectiva*, parla de la importància de posar la nostra energia allà on pot donar-nos fruit realment. Covey anomena, en aquest context, **tres cercles**:



1. **Cercle de control**, es refereix a allò que depèn només de mi.
2. **Cercle d'influència**, inclou les coses que depenen, en part, de mi, però necessiten també l'acció d'una altra persona. És a dir, aquí jo només puc fer el que estigui a les meves mans per convèncer-la, per influir-hi, però el pas l'ha de fer ella.
3. **Cercle de preocupació**, fa referència a tot allò que resta fora del meu abast/control i sobre el qual jo no puc fer absolutament res.

## 6. EINES PER DESENVOLUPAR LA NOSTRA GESTIÓ EMOCIONAL

### Exemple 1. Anant cap a l'escola bressol

1. Està al meu cercle de control llevar-me l'hora per agafar l'autobús per tal d'arribar a l'escola bressol.
2. Està al meu cercle d'influència demanar-li a la persona que seu al meu costat a l'autobús que, si us plau, abaixi el volum de la música que escolta.
3. Està al meu cercle de preocupació voler que aquesta persona no escolti *heavy metal*, que és una música que no m'agrada gens.

### Exemple 2. La festa de la castanyada

1. Està al meu cercle de control, com a educadora, pensar en propostes sobre com organitzar la festa de la castanyada a l'aire lliure. També està en aquest cercle pensar en un pla B per si plou.
2. Està al meu cercle d'influència defensar i explicar les meves propostes de forma atractiva perquè hi votin a favor les meves companyes a la reunió de preparació de la festa.
3. Està al meu cercle de preocupació voler que no plogui el dia de la festa.

Resulta obvi que, si invertim la nostra energia en els dos primers cercles, fem un bon ús d'aquesta energia i podem treure'n un bon retorn. Si posem l'energia, per contra, en el tercer cercle, l'únic que acabarem fent és patir i malbaratar-la.



## 6. EINES PER DESENVOLUPAR LA NOSTRA GESTIÓ EMOCIONAL

### 6.5. Autocompassió

Sovint som “la nostra pitjor enemiga” en el sentit que som massa autoexigents i perfeccionistes.

Amb els infants i famílies a l'escola bressol estem acostumades a tenir paciència, a perdonar i a demostrar compassió. Habitualment ens costa, però, actuar d'aquesta forma quan es tracta de nosaltres.

Un bon exercici per baixar els nivells d'autoexigència és practicar l'autocompassió; no en el sentit de “tenir llàstima” per nosaltres mateixes, sinó d'acceptar-nos i estimar-nos, també quan ens equivoquem, donant-nos permís per no ser perfectes.

**La pràctica de l'autocompassió ens permet observar totes les emocions, des d'una certa distància, amb curiositat i acceptació, cuidar-nos i apreciar-nos, sigui el que sigui el que estem sentint en un moment determinat.**

## 6. EINES PER DESENVOLUPAR LA NOSTRA GESTIÓ EMOCIONAL

El Dr. Vicente Simón, un gran expert en *mindfulness*, ens dona una pauta efectiva per practicar l'autocompassió: **els set esglaons de l'equilibri emocional**:

1. Parar (fer una pausa).
2. Respirar profundament, asserenar-se.
3. Prendre consciència de l'emoció que estem sentint (posar-li nom i ubicar-la al cos).
4. Acceptar l'experiència, permetre l'emoció (no negar-la ni reprimir-la).
5. Donar-nos afecte (autocompassió), per exemple, amb pensaments amables i de reconeixement.
6. Deixar anar l'emoció (quan l'acceptem, aquesta té la tendència a passar).
7. Actuar o no, triant des de la calma, segons les circumstàncies (és a dir, decidim si volem respondre, en comptes de reaccionar).

## 7. CONCLUSIONS. ATERRANT AL NOSTRE DESTÍ

Els humans som éssers emocionals i, per tant, ens cal autogestionar les nostres emocions constantment, per tal de poder assolir els nostres objectius personals i professionals, en el nostre cas, a l'escola bressol.

**Només amb una bona gestió emocional podrem mantenir-nos físicament i mentalment sanes i establir relacions eficaces i duradores amb els infants, les companyes i les famílies.**

Per complir els nostres propòsits de vida, ens cal aprendre a conviure amb les nostres emocions, pensaments i records de forma saludable. Sent, a més, coherents amb els nostres valors. Per aconseguir-ho, cal acceptar totes les nostres emocions, interpretar la informació que aquestes ens volen donar i ser compassives amb nosaltres mateixes.

Les emocions són senyals que ens indiquen allò que ens importa i que ens marquen el camí per arribar allà on ens hem proposat.

**Escoltem les emocions atentament per saber quines accions, canvis o adaptacions convé dur a terme a cada moment!**

## 7. CONCLUSIONS. ATERRANT AL NOSTRE DESTÍ

En aquest destil·lat heu trobat algunes eines petites per gestionar les vostres emocions. I no hi ha cap fórmula màgica. Es tracta més aviat d'una feina constant que ens permetrà créixer, pas a pas.

En definitiva, tal com dèiem a l'inici d'aquest "viatge":

**Per poder cuidar bé els altres, ens caldrà, primer, cuidar-nos a nosaltres mateixes. Cuideu, doncs, la vostra salut emocional.**

## REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

COVEY, SR. *Els set hàbits de la gent altament efectiva: Lliçons magistrals sobre el canvi personal*. Barcelona: Labutxaca, 2012.

DAVID, S. *Agilidad emocional*. Málaga: Sirio, 2018.

FOSSLIE, L.; WEST DUFFY, M. *No Hard Feelings: The Secret Power of Embracing Emotions at Work Hardcover*. Nova York: Penguin Random House, 2019.

FOSSLIE, L.; WEST DUFFY, M. *Big feelings: How to be okay when things are not okay hardcover*. Nova York: Penguin Random House, 2022.

FRANKL, VE. *A pesar de todo, decir sí a la vida*. Barcelona: Plataforma, 2016.

GOLEMAN, D. *Intel·ligència emocional*. Barcelona: Kairós, 2000.

SIMÓN, V. *Aprender a practicar mindfulness*. Barcelona: Editorial Sello, 2011.

SIMÓN, V. *El corazón del mindfulness: Vencer al sufrimiento con sabiduría y compasión*. Barcelona: Editorial Sello, 2017.

TAN, Chade-Meng. *Busca en tu interior: Mejora la productividad, la creatividad y la felicidad*. Barcelona: Zenith, 2012.

THICH Nhat Hanh. *Miedo. Vivir en el presente para superar nuestros temores*. Barcelona: Kairós, 2013.

## REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

### Recursos en línia:

<https://www.mindfulnessvicentesimon.com/>

<https://gestioemocional.catsalut.cat/>

<https://www.estrellafernandez.com/recursos/>

## Autora

### **Alicia Marín Muniesa**

Filòloga. Postgrau en Mindfulness per Salut, Empresa i Educació.

Coach personal i d'equips. Facilitadora i docent.

## Data

20/04/2022

## Coordinació

**Oficina de Planificació Educativa**

**Gerència de Serveis d'Educació**

**Àrea d'Educació, Esports i Joventut**