

ESTRATÈGIES PER A EDUCAR LES EMOCIONS: CONTROL DE L'ESTRÈS per Ferran Salmurri

L'actitud que prenem davant la vida hauria de ser conseqüència de l'objectiu que pretenem a la nostra vida. Tots, el que volem, l'objectiu universal del ésser humà, és ser feliços. I a ser feliç, com a ser pacífic, sociable, graciós, lladre o simpàtic, per posar uns exemples, es pot aprendre. Viure és aprendre. Aprendre a ser feliç. Ser feliç vol dir sentir-se bé amb un mateix, i això significa, intentar tenir el mínim de sentiments i emocions negatives i el màxim de positives. Sentir-se bé amb un mateix ho podríem concretar en disposar de cinc aspectes que tot seguit explicarem:

- alta autoestima
- bon autocontrol de conducta
- bon autocontrol emocional
- pensament positiu i no negatiu respecte nosaltres mateixos, els altres i davant la vida i
- bona relació amb les altres persones.

AUTOESTIMA

És el valor emocional del concepte de nosaltres mateixos. És important tenir present que tot el que sentim depèn del que, conscient o inconscientment, voluntària o involuntàriament, ens passa pel cap, és a dir, de les cognicions. Així es generen les emocions. I encara que tots ens volem sentir bé, les emocions no són fàcils de controlar. L'autoestima es construeix a partir de:

- vivències. L'autoestima depèn de com ens va la vida. Cal que ens marquem uns objectius prioritzats i realistes de forma i manera que la vida ens funcioni, i ens permeti tenir un alt sentiment d'autoeficàcia.
- verbalitzacions. L'autoestima, també, depèn del que ens diuen els altres.
- la manera de pensar en nosaltres mateixos. Ajuda a millorar l'autoestima pensar en un mateix subratllant els aspectes positius que tots tenim. És contrari a una bona autoestima ser molt perfeccionistes i fixar-nos sols en els aspectes negatius. Cal pensar en les coses i aspectes positius, i en tot cas tenir presents els nostres aspectes a millorar que, també, tothom tenim.

AUTOCONTROL DE CONDUCTA

L'autocontrol de la conducta consisteix en saber portar la nostra conducta cap a on volem. És important aprendre a diferenciar el que ens agrada del que ens convé. Hem d'aprendre a aturar-nos i pensar en les conseqüències abans de prendre una decisió, de pensar de la forma adequada en el moment oportú. "Quina acció em portarà a sentir-me més satisfet, a sentir-me millor amb mi mateix?" Això, ens ajuda a tenir un millor autocontrol de conducta o el que és el mateix, disposar d'uns bons hàbits d'esforç.

Un dels objectius prioritaris tant en l'educació dels menors com en el nostre propi avançar, és la millora de la nostra habilitat per a controlar la nostra pròpia conducta; és a dir, la capacitat per a portar a termini els propòsits que ens marquem. En

aquesta conferència es pretén abordar els principals aspectes en relació al control de la conducta i de com ajudar als menors a disposar d'uns adequats hàbits d'esforç.

AUTOCONTROL EMOCIONAL I PENSAMENT POSITIU

Tenen poc control emocional les persones explosives, ansioses o negatives. Millorem el nostre control emocional en la mesura que aprenem a pensar millor, a cognicionar d'una forma més proporcionada i adequada a la realitat.

Els éssers humans solem perdre el control i sentir-nos exageradament malament, en la major part de les vegades, per percebre i valorar els esdeveniments i els comportaments propis o aliens de forma desproporcionada i inadequada. Per aprendre a viure més feliç, és del tot important aprendre a pensar, a relativitzar les cognicions, a prendre'n distància en l'espai o en el temps, o a no avançar esdeveniments. Aprendre a substituir certs pensaments, certes cognicions, per altres. Saber qüestionar-se les pròpies creences i aprendre a substituir les irracionals per altres més racionals.

INTERACCIÓ AMB ELS ALTRES

De vegades costa expressar els sentiments davant dels altres. Sovint ens costa perquè no sabem expressar-los i d'altres perquè no sabem ni quins són aquests sentiments. Així, freqüentment no sabem si callar, amb el que no ens sentim bé, o dir el que volem dir, amb el conseqüent conflicte, amb el que, evidentment tampoc ens sentim bé. Hem, un cop més, d'aprendre a relacionar-nos i comunicar-nos. Hem d'aprendre a dir les coses de forma adequada. És a dir, aprendre a comunicar-se de manera assertiva. L'assertivitat com a primera de les habilitats socials a practicar.

S'ha de recordar i pensar que totes les persones tenim certs drets com a persones que ens hem de saber reclamar, aprendre a defensar, i a respectar els drets dels altres. Tothom tenim dret a ser com som: principi de tolerància, que juntament amb altres valors, com el respecte, l'empatia i l'honestedat són del tot imprescindibles per a una correcta convivència.

Aprendre a viure, a ser més feliç, implica practicar. És una manera de viure, una actitud davant la vida. S'ha de recordar que som allò que practiquem.

BIBLIOGRAFIA DIVULGATIVA

SALMURRI, F.(2004). *Libertad Emocional. Estrategias para educar las emociones*. Barcelona: Paidós.. Hi ha traducció al català: (2004) *Llibertat Emocional. Estratègies per a educar las emocions*. Barcelona: RBA-La Magrana