



Universitat
de les Illes Balears

consells

5 habilitats per a l'autoconeixement i l'autogestió emocional

COMPROMESA
AMB L'AGENDA 2030

3 SALUT I
BENESTAR



4 EDUCACIÓ
DE QUALITAT



seras.uib.cat

Vicerectorat
d'Estudiants



G CONSELLERIA
O FONS EUROPEUS,
I UNIVERSITAT I CULTURA
B DIRECCIÓ GENERAL
POLÍTICA UNIVERSITÀRIA
I RECERCA

PortUIB

Programa d'orientació i transició
a la Universitat



L'autoconeixement i l'autogestió emocional són aprenentatges necessaris i molt valuosos per a un desenvolupament sa amb nosaltres mateixos i amb els altres. No són aprenentatges fàcils i demanen molta pràctica. A continuació, presentam cinc habilitats que condueixen i faciliten l'autoconeixement i l'autogestió emocional:



1. La relació amb les emocions

Les emocions compleixen una funció: ens informen sobre com ens relacionam amb l'entorn i amb nosaltres mateixos. Ens envien un avís. De nosaltres depèn interpretar bé aquest missatge i fer alguna cosa al respecte, o no fer res, que també és una opció. Saber gestionar les emocions vol dir relacionar-nos-hi amb l'actitud adequada. Per aconseguir-ho, cal tenir present tres coses:

- Les emocions no són bones o dolentes per si mateixes. El problema sorgeix quan no sabem relacionar-nos-hi.
- Les emocions no sempre es corresponen amb la realitat. Necessitam, per tant, aprendre a identificar el nivell de correspondència.
- La relació adequada amb les emocions no és reprimir-les ni tampoc que deixar-nos endur irreflexivament per elles. Cap dels dos extrems no és adequat.

2. L'escolta activa

És molt important que entenguem allò que pensam, allò que sentim i la manera que tenim de reaccionar davant les situacions. Aquesta comprensió ens permetrà assumir la responsabilitat de nosaltres mateixos.

Com ho podem fer? Amb una escolta activa i vertadera. És a dir, dirigir la nostra atenció envers les sensacions físiques, les emocions, els pensaments i l'actitud que tenim davant les diferents situacions de la vida.

Pràctiques de meditació, el ioga o l'atenció plena (*mindfulness*) desenvolupen aquesta habilitat, que ens permet ser conscients del nostre interior com a primera passa per entendre'ns a nosaltres mateixos.



3. L'equilibri

I, una vegada que ens coneixem, com podem assumir la responsabilitat dels nostres actes, de la nostra experiència? L'equilibri és una virtut essencial.

En algunes situacions, convindrà posar-nos límits clars, imposar-nos una certa força de voluntat; però, en algunes altres, serà més profitós i sa ser tolerants, flexibles i rebaixar l'exigència. És imprescindible, per tant, saber identificar en quins moments convé ser flexible i en quins, ferm.

Tot i tenir identificat què hauríem de fer, dur-ho a la pràctica no és tan senzill. És molt probable que experimentem tensions que ens dificultin assolir aquest equilibri. Per això, és necessari entrenar aquesta habilitat, perquè no és fàcil posar límits ni ser flexibles amb nosaltres mateixos.



4. L'assertivitat

Quan ens hem escoltat i reconeixem les nostres emocions, necessitats i preferències, moltes vegades necessitam expressar-ho als altres. Algunes d'aquestes expressions de voluntat poden entrar en conflicte amb la voluntat de la resta de persones del nostre voltant. En aquests moments, ens caldrà fer ús de l'assertivitat.

L'assertivitat és l'habilitat comunicativa que ens permet expressar el que pensam, sentim o necessitam d'una manera respectuosa envers els altres. És una habilitat complexa perquè, a més de ser indispensable una bona regulació emocional que ens permeti gestionar adequadament les nostres emocions, demana també aprendre a emprar formes d'expressió que respectin l'altre i a fer ús de l'empatia per estar atent a la reacció de l'altre i adaptar la comunicació a la seva reacció.





5. El consens interior

En tots aquests processos és molt possible experimentar contradiccions. Podem experimentar-les quant als sentiments, ja que podem sentir dos sentiments contradictoris al mateix temps o respecte del mateix estímul. També pot passar pel que fa al pensament, és a dir, tenir arguments per a una decisió i la contrària. I, fins i tot, podem experimentar contradiccions que suposen pensar una cosa i sentir-ne una altra. Què podem fer?

Cal posar en pràctica tot el que hem dit per ser conscient i intentar arribar a un consens que inclogui el que és essencial de cada nivell.

Bibliografia:

Genovés, R. (2013). Emociones, neurociencia y educación: el reto formativo del siglo XXI. Feenstra i García (Ed.), *Ética y neurociencias. La aportación a la política, la economía y la educación* (pp. 141-170). Universitat Jaume I.



Universitat
de les Illes Balears