

### Què són les emocions?

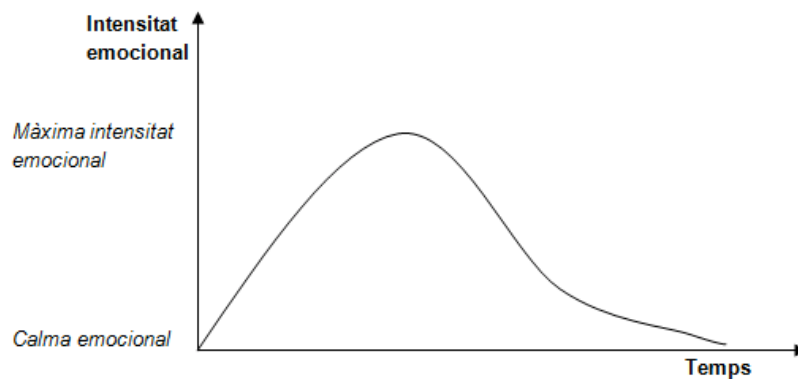
L'activitat que us proposem serveix per reflexionar sobre les emocions i conèixer-les una mica més. Per això volem fer una petita introducció teòrica:

***L'emoció és un estat subjectiu momentani que posseeix una immensa i intensa càrrega afectiva, que pot ser agradable o desagradable.***

Encara que definir què són les emocions resulta força complicat, totes i tots podem descriure aquests estats subjectius de manera clara.

**Les emocions**, igual que tantes altres coses a la vida, **tenen un inici i un final**. Quan les sentim, experimentem una **corba d'intensitat emocional**. Imagineu que us heu discutit amb algú que realment us importa, i que el tema no ha quedat del tot resolt. Quan us torneu a veure, noteu que se us fa un nus a l'estómac i us adoneu que teniu una sensació de tristesa. Si en aquest moment podeu expressar la vostra tristesa, estareu al punt més alt d'intensitat de la corba emocional. Una vegada hàgiu pogut expressar l'emoció, la sensació de tristesa baixarà. Podreu observar com, a poc a poc, l'emoció es va calmant fins que torneu a l'estat de calma.

#### Recorregut de l'emoció:



Aquest seria el **procés natural de les emocions**, però què passa, moltes vegades? Que **no expressem l'emoció, que ens la guardem**. En aquest cas, **la corba no es completa, queda sense acabar**. Si no finalitzem el cicle, si no deixem sortir les emocions, el que passa és que les bloquegem dins nostre. Llavors **aquestes emocions s'enquisten i es van repetint** al llarg de la nostra vida.

Seguint amb el cas anterior, imagineu que no acabem aclarint la situació. Què creieu que passarà? Doncs que continuarem tristos i enfadats. Alhora, això ens farà estar més irritable davant qualsevol situació, i fàcilment trobarem raons per enfadar-nos (la meva filla no ha posat la roba dins el cistell, el meu fill no ha ordenat l'habitació, la meva parella ha deixat el mirall ple de ditades, etc.). Qualsevol història pot ser el desencadenant d'un conflicte. Com que estem enfadats, tot ens irrita i ens molesta

més, perquè aquesta ràbia que tenim a dins té una necessitat molt gran de sortir. Quan això no es dona de manera natural, la ràbia s'intenta alliberar igualment, encara que no en siguem gaire conscients o no sigui de la manera més adequada.

*És molt important que, **per tenir unes emocions sanejades**, ens permetem sentir-les totes, tant **les agradables** (alegria, curiositat, amor, etc.) com **les no tan agradables** (tristesa, ràbia, por, etc.). I no només ens hem de deixar sentir-les, sinó que hem de **permetre que acabin el seu cicle!***

***En definitiva, emoció, pensament i cos van units. Si deixo sentir l'emoció dins meu, l'observo, la identifico, deixo que es quedi en mi una estona i l'expresso si és necessari, veuré com lentament s'anirà dissipant. Si em permeto aquest recorregut sense jutjar-me, aconseguiré més calma i pau interior.***

**Proposta d'activitat:** conèixer les emocions és un procés que hem d'anar fent cada dia, fins que l'anem integrant en la nostra quotidianitat, per això us proposem una activitat que podeu anar posant en pràctica cada dia, o els dies que vulgueu: a la tarda o al final del dia (pot ser una bona conversa per tenir mentre sopem o abans d'anar a dormir), cada membre de la família ha d'explicar un moment desagradable i un altre d'agradable d'aquell dia i posar nom a l'emoció que ha viscut.

**Edats recomanades:** depenent del moment evolutiu dels infants, a partir dels 2-3 anys podrien començar a participar-hi (rebaixant molt l'expectativa).

**Altres propostes:** si en teniu ganes, podeu observar altres aspectes:

- Heu pogut fer tot el recorregut emocional o creieu que l'heu interromput en algun moment?
- Com sentíeu el vostre cos amb cada emoció? Heu notat algun canvi entre la vivència agradable i la desagradable?

**Quines habilitats es treballen?** Autoestima i control intern; maneig dels sentiments i les emocions; empatia.

**Autoria:** Estefania Pérez i Dipsalut