



CLUB NATACIÓ BARCELONA
Pioners de l'esport 1907



ACTITUD POSITIVA I ESTRATÈGIES PER GUANYAR EMOCIONALMENT AL COVID-19

ACTITUD POSITIVA I ESTRATÈGIES PER GUANYAR EMOCIONALMENT AL COVID-19

I. BREUS CONSELLS

Per a infants

1. Establir rutines i hàbits
2. Tasques domèstiques
3. Tasques acadèmiques
4. Jocs i esports
5. L'ampolla de les emocions per a infants. de <https://cienciainterior.com/the-bottle-calm/>
6. El conte del coronavirus https://youtu.be/S9EZDnR_1is

Per a adults

1. Mantenir ***actitud positiva**
2. Organitzar horari
3. Ordre a casa
4. Activitat física en família o de manera individual → baixa el nivell d'ansietat
5. Moments de relaxació / meditació
6. Contacte amb amics o familiars a través de telèfon o vídeo conferència
7. Oferir solidaritat i cura dels altres

→ GUIA PER A LA GESTIÓ DE LES RELACIONS I LA CONVIVÈNCIA DURANT EL CONFINAMENT PER L'EPIDÈMIA DEL COVID-19
https://www.copc.cat/adjuntos/adjunto_15347/v/Guia%20per%20a%20la%20gesti%C3%B3%20de%20les%20relacions%20i%20la%20conviv%C3%A8ncia%20durant%20el%20confinament%20per%20l'E2%80%99epid%C3%A8mia%20del%20COVID-19.pdf?tm=1585817337



*ACTITUD POSITIVA

“Ens en sortirem”!! 😊

Actitud positiva no vol dir només “ser positiu” o veure les coses bones i negar allò que no ens va bé o no ens agrada. Això seria una actitud de negació, que no ens ajuda a tirar endavant.

Actitud positiva és precisament poder seguir endavant, créixer com a persona, amb la creença que podem estar millor malgrat que la situació no sigui bona. “Ens en sortirem “ és una actitud positiva, doncs inclou el fet que hi ha una situació complicada, per exemple com la que estem vivint ara, però afirma que tenim eines i recursos per a millorar-la situació i per “anar endavant”; un sentiment que fa que no ens col·lapsem o quedem “enganxats o aturats”.

Què ens pot ajudar a crear i/o mantenir una actitud positiva?

1. L'empatia

Poder connectar amb les nostres emocions i les dels altres. L'empatia és allò que ens fa dir: “allò que tu sents és el que jo sento”. Posar-se en el lloc de l'altre.

En temps de “Coronavirus”, el sentiment que ens envolta és precisament l'empatia. “El que em passa a mi, el que sento, també els hi passa als altres, sento el que tu sents...”

L'empatia i el sentiment de la importància de l'altre és vital.

→ Lectura recomanada: “L'herència emocional. Viatges al sentiments invisibles” de Ramon Riera. Edicions la Campana. Del mateix autor “La Connexió emocional”

2. El poder curatiu del riure

“ No riem perquè estem feliços, estem feliços perquè riem”

Especialment si podem riure plegats.

Per això sovintegen acudits sobre una situació dramàtica com la que estem vivint. Aquests acudits fan riure perquè ajuden a desdramatitzar la situació, per exemple del Covid-19.

Poder fer bromes entre nosaltres, a vegades de situacions molt angoixants, com la que vivim en la actualitat, provoca riure de la situació mateixa; sempre i quan la situació no sigui devastadora.

Alguna vegada hem escoltat: “Riure d'angoixa, riure de por...” etc



El riure té un poder “esplaiador” , ajuda a desfogar les emocions, les ajuda a ser més evidents...“Riure per no plorar”...i el cos també ho traduirà amb un alleujament de tensions.

Mai menystinguis el poder curatiu del riure. És una fórmula excepcional per a reduir l'estrès, sentir-te bé i fer sentir bé als altres, sobre tot si riem plegats: “Allò que et fa riure a tu, em fa riure a mi”.

3. Fins els pitjors moments, passen

La vida és com una muntanya plena de pics i valls, hi ha un moment on hi ha una pujada que ens costa però arribem sempre a una vall complaent.

Has de quedar-te amb tot allò que sigui significatiu per a tu d'aquesta situació que sembla difícil, potser sigui el que en pots extreure, com ho has afrontat, quins recursos has extret i no has d'oblidar que fins els pitjors moments també acaben i són oportunitats per a demostrar-nos que podem superar els esculls que se'ns presenten. Així és la vida també.

Deia Ingmar Bergman: “Envellir és com escalar una gran muntanya: mentre es puja, les forces minven però la mirada és més lliure, la vista és més ampla i serena”.

Esperem que quan tot això passi, la nostra mirada sigui més ampla i lliure.

4. Sent gratitud pel que t'envolta i expressa-la

Inverteix una mica de temps al dia a recordar aquelles raons per les quals et sents agraït i amb qui. Tot això, t'ajuda a mantenir l'actitud positiva ja que converteix l'enuig i la frustració en un bon ànim i sentiment de compartir amb l'altre (no estar sol).

Donar les gràcies. Quin bon exercici! És un exercici de reconeixement de l'altre i del que es rep.

→ Lectura recomanada: “Col·lagen per l'ànima. La gratitud”. Autor: Tolo Alzina. Pere-Jordi Munar . Edicions Documenta.

5. Un dia sense somriures, és un dia perdut

“Regala somriures; són gratis i la recompensa emocional és elevada”

És important somriure-li a la vida, a la gent i, fins i tot, a allò que ens succeeix de manera quotidiana



Si somriem, la gent sol retornar aquest somriure i aquest feedback positiu ens ajudarà en la nostra manera de veure i comprendre el món. I, si podem, mirem als ulls de l'altre mentre somriem.

Ara és molt important, en temps de confinament, no tenir confinades les nostres expressions d'afecte ni les emocions.

Mirem als ulls dels nostres fills, de les nostres parelles i somriguem-los.

6-Prendre's les caigudes com un desafiament.

I si caus, et tornes a aixecar, però mai et rendeixes: el valor de l'esforç

Tots podem transformar els problemes, per a enfrontar-nos a reptes. Reconeix allò negatiu sense por i podràs transformar-ho amb alguna cosa positiva a la teva vida. Un repte que has d'assolir. Una caiguda posa en evidència els recursos i eines que ens son pròpies.

Les caigudes son quan camines, perquè et mous, benvingudes doncs!.

La caiguda no importa, cal aixecar-se, vèncer els obstacles

Un parell de tècniques:

VISUALITZAR

Aprofitar la teva habilitat per a visualitzar o imaginar. És una eina molt útil per a ser més positiu.

Exercici de visualització:

Comença tancant els ulls. Pensa en un esdeveniment positiu que t'ha ocorregut. En els ulls de la teva ment, veu l'esdeveniment exactament com va succeir. Col·loca't dins de l'esdeveniment i sent les emocions positives com van ocórrer. Quan obris els ulls, permet mantenir-te en aquest estat positiu.

Els esportistes molt sovint utilitzen aquesta tècnica, els hi permet "visualitzar-se" en el moment de l'èxit esportiu: guanyar una carrera, arribar a la meta, superar un esforç. També poder visualitzar els moments més difícils, les complicacions en el esforç...els permet preparar-se millor.

Els efectes de la visualització poden multiplicar-se per mitjà de la meditació.

MEDITAR

La meditació és una de les formes més efectives d'incrementar el teu nivell de positivisme i pau interior. La pràctica de la meditació expandeix l'autoconeixement i permet tenir una connexió ment, cos i esperit.



La meditació ajuda a reconèixer les emocions pròpies. Això ha de permetre deixar anar les emocions més negatives i poder abraçar aquelles emocions que et facin sentir bé.

Com fer meditació:

- Troba un lloc còmode i silenciós per a asseure't o estirar-te. Sempre busca una postura més còmode i tranquil·la per tu.
- Tanca els ulls, respira profundament, això vol dir fer respiracions profundes inhalant i exhalant l'aire fins que sentis que entra al final dels teus pulmons i surt d'allà mateix.
- Escolta només la teva respiració, i permet.. poc a poc... relaxar-te.
- Al respirar en profunditat aniràs sentint com deixes anar totes les emocions, observa-les i podràs deixar a fora aquelles que et pertorben. Amb cada respiració, deixa anar una mica més, visualitza i posa nom a allò que no vols sentir.
- En canvi pots anar sentint com aquelles emocions que t'omplen de benestar van entrant amb la inspiració acompanyada, poc a poc.

Si implementes aquesta tècnica i la practiques, estaràs més connectat amb tu mateix, t'ajudarà a escoltar el teu cos i la teva ment.

II. UN CONTE PER A REFLEXIONAR L'OU, LES PASTANAGUES I EL CAFÈ

Una filla estava molt molesta perquè semblava que quan un contratemps se li solucionava, apareixia un problema nou encara més complicat. Va parlar d'això amb la seva mare, que era cap de cuina. La va mirar i, somrient, va agafar tres olles.

A una olla va posar alguns ous, en un altre algunes pastanagues i en una tercera cafè. La jove es va quedar esbalaïda pensant que la seva mare no l'escoltava, perquè en lloc de proporcionar-li una resposta es posava a cuinar. Després de vint minuts de cocció, la mare li va preguntar a la seva filla

-Què veus?.

La noia es va quedar atònita.

-Què vols que vegi? Com no em fas cap cas mentre cocs uns ous i unes pastanagues i fas cafè!, va respondre mitjà enfadada.

La mare impertorbable la va convidar a palpar els tres ingredients. La jove mig confosa li va preguntar què significava.

Ella li va respondre:



-Els ous eren fràgils abans de la cocció, i davant l'adversitat (l'escalfament amb el foc) s'han tornat durs ; les pastanagues, en canvi, eren dures i amb el foc s'han tornat toves; en canvi; el cafè, quan ha estat escalfat ha estat fins i tot capaç de poder transformar el seu context: el cafè ha transformat l'aigua. Què desitges ser tu, filla meva, davant les adversitats? Tant de bo que siguis com el cafè i que quan apareguin els problemes o les adversitats, siguis capaç de ser forta, sense deixar-te vèncer ni aïllar-te, sortir airosa, millorar tu mateixa i fins i tot assolir canviar el teu entorn.

III. RECURSOS PER A SOCIS CNB

- **MARTA LLEONART**
Psicòloga, especialista en Psicologia Clínica i Psicoterapeuta Psicoanalítica. Psicoterapeuta de joves, adults i gent gran. Consultora de grups i Organitzacions. Experta en Salut Mental i Vellesa
lleonart@copc.cat
[Tel: 661333490](tel:661333490)
- **PATRICIA ORDOÑEZ CHIC**
Terapeuta Gestalt
Constel·lacions Familiars i Sistèmiques
PNL
patricia@equipgoc.com
Tel.: 619 294 264
- **DAVID ALEMANY GULLAMÓN**
Psicòleg Clínic
Teràpia Individual per adults
Especialista en Desenvolupament Humà en les Organitzacions
David.alemany@equipgoc.com
Tel.:607 333 741
- **CONCHI PAZ JAÉN**
Psicòloga Sanitària.
Desenvolupament de Programes d'Intervenció en adults i famílies en situació de risc en col·laboració i assessoria a Ens Locals.
Treball amb Adolescents i Adults.
conchipazi@gmail.com
Tel.: 600 086 998

