

## CÀPSULA: LIDERATGE EMOCIONAL EN TEMPS DE COVID

**DIA I HORA:** Dijous, 11 de juny, a les 18.00 h

**ESPAI:** Plataforma virtual del CEESC.

**PONENT:** **Alicia Vallespí**, llicenciada en Psicopedagogia i especialista en desenvolupament neurofuncional i terapeuta en audiopsicofonologia.

Durant vint-i-cinc anys ha exercit la docència en centres públics, en diferents nivells d'educació infantil i primària. Des de 2008 també es dedica a la formació en competències transversals, i des de 2010, ho fa com a professional autònoma. Treballa per a la Diputació de Tarragona, l'Escola d'Administració Pública de la Generalitat, diferents ajuntaments i altres organismes públics i empreses.

**RELATORA:** María Vázquez

En aquesta Càpsula farem un repàs per saber com entrenar les competències emocionals clau de la persona i d'aquesta manera millorar el benestar emocional, especialment en les situacions més complexes com les actuals. Aprendre a gestionar les emocions és equivalent a liderar-se un mateix a nivell físic, mental i relacional i a viure i treballar d'una manera més saludable i productiva.

### IDEES CLAU:

lideratge emocional, resiliència, canvi

### CITES DELS PONENTS A DESTACAR:

- “Les situacions de canvi ens provoquen una energia de resistència, però quan abans fem el canvi i decidim acceptar la situació i fluir, millor hi transitarem adquirirem una nova realitat i nous hàbits.” *Alicia Vallespí.*
- “La resistència és esgotadora i ens aporta molt poc aprenentatge; per tant, es tracta d'adaptar-se, de ser resilents, igual que els materials a la física, els més resilents són els més flexibles, adaptables a l'entorn”. *Alicia Vallespí.*
- “La fortalesa no serveix de res si no va acompanyada de flexibilitat, perquè davant d'una força més gran, ens partirem”. *Alicia Vallespí.*

## REFLEXIONS DELS PARTICIPANTS:

Comença a parlar la protagonista de la Càpsula, l'Alicia Vallespí, demanant als oients que responguin què entenen per *lideratge emocional*. Una oient, respon que per a ella significa no deixar-se influir ni arrossegar per les circumstàncies externes. Una altra oient respon: “portar les regnes de les teves emocions”.

En Pep Guasch, tècnic del CEESC, comenta que a ell li sembla un concepte difícil, ja que les emocions semblen bastant lliures (riem, plorem, etc.), i es pregunta com liderem unes emocions que són naturals i humanes i ens arrosseguen de forma tan intensa.

L'Alicia continua i fa la reflexió que, per exemple, en la pandèmia, els primers dies de confinament vam traslladar el ritme frenètic que portàvem fora a dins de casa. Però després, amb el pas dels mesos, vam anar calmant-nos i descobrint i valorant d'una altra manera el nostre temps. Això ha estat una gran descoberta d'aquesta experiència. Vam poder decidir com volíem i podíem sentir i transitar aquesta experiència, i hem pogut treure'n molt de profit. Tots vam tenir molta feina alhora de gestionar una situació nova, no desitjada, però de la qual també hem pogut extreure lliçons de vida. Aquest aprenentatge nou ens ha fet més resilents i amb noves habilitats, en sortim reforçats.

Continua exposant que es poden diferenciar els canvis en dos tipus: els buscats (els que volem i ens motiven), i els que ens trobem (no els volem, ens treuen de la zona de confort, i ens generen ansietat i resistència). Qualsevol canvi és posar una porta a allò desconegut.

Al canvi buscat assumim el cost d'energia i esforç que ens suposarà, al canvi trobat, no, i generarem resistències per tal d'intentar tornar al punt de partida. Com més aviat abandonem la lluita i l'acceptem, abans començarem a fluir en la corba del canvi i tractarem de veure què podem aprendre del moment, què podem extreure de positiu. En aquest moment, estem adquirint nous hàbits, fet que ens fa més resilents i hàbils per adaptar-nos a la vida en general. Com més aprenem a autoliderar-nos, millor gestionarem les emocions en el nostre dia a dia.

Quan parlem d'aquesta gestió emocional, no parlem de reprimir les nostres emocions ni negar-les, sinó de transformar-les, de fer que juguin al nostre favor i no en contra, parlem de domesticar el nostre cervell emocional, per tal que sigui un ajut en les nostres vides, i no una barrera.

Físic, mental i emocional són tot un, podem treballar el nostre món emocional des de la porta del físic i també des del mental. Són les nostres grans portes per entrar al servei emocional.

L'Alicia ens proposa algunes eines per arribar des del físic, com per exemple a través de:

- L'alimentació. Allò que mengem i les seves propietats, és el que alimenta el nostre cos, el nostre cervell i les nostres cèl·lules.
- L'exercici físic. Ens permet alliberar química associada a l'estrès i generar química associada al benestar.
- El descans, com a eina reparadora i recuperadora del nostre organisme.
- La hidratació.
- La respiració, com a indicador de com estem. La respiració lenta i abdominal ens rebaixa l'estrès i ens aporta calma i serenitat. Ens dona la capacitat de modificar el nostre estat emocional.

- La postura. Com col·loquem el nostre cos també és un precursor de com ens sentim. Si busquem la nostra postura digna, connectem internament amb la nostra dignitat i, per tant, ens fa sentir bé.

Veiem ara, algunes eines de gestió emocional des del mental:

- El pensament. Cuidar-nos de forma que allò que pensem ens il·lumini, ja que el que penso, és el que sento. Per tant, tant pensaments com paraules han de millorar la nostra realitat, tenint un diàleg intern positiu. Per sentir-me bé, m'he de parlar bé.

Si som capaços de desplegar les nostres estratègies de gestió emocional, portarem el nostre propi clima i veurem la part positiva de tot, fins i tot podrem escollir com volem sentir-nos davant els canvis de la vida.

Les persones tendim a intentar controlar el món, fins i tot el dels altres, però oblidem com liderar-nos a nosaltres mateixos. En aquest sentit, les persones estem com invertides, ja que de vegades no som ni amos de nosaltres mateixos.

## CONCLUSIONS:

En el transcurs de la nostra vida, ens trobem amb nombroses situacions que ens produeixen tot un immens món emocional ple de daltabaixos i canvis. Aprendre a gestionar les emocions que aquests canvis ens provoquen i arribar a ser-ne líders, dona a la nostra vida un toc lluminós, capaç de donar a llum fins i tot als moments més foscos i a les etapes més tristes.

Ser capaços de gestionar i controlar les nostres emocions és importantíssim per al nostre dia a dia. El control de les emocions serena la ment i ens permet enfrontar-nos a la presa de decisions difícils, situacions poc agradables i etapes de canvi. Aconsegueix que el nostre estat tan físic com mental sigui més bo i positiu, i que prenem millors reaccions i decisions, deixant de banda els sentiments i emocions exagerades.

La protagonista d'aquesta Càpsula ens dona eines per aplicar en el nostre dia a dia, i d'aquesta manera aconseguir ser flexibles, més intel·ligents emocionalment i, per tant, més resilents.

## PER SABER-NE MÉS...

- [Vídeo de la Càpsula](#)
- [Presentació de la ponent](#)



COL·LEGI D'EDUCADORES I EDUCADORS SOCIALS DE CATALUNYA

Juny 2021

Barcelona	Girona	Lleida	Camp de Tarragona	Terres de l'Ebre
Aragó, 141-143, 4a 08015 Barcelona 934 521 008 <a href="mailto:ceesc@ceesc.cat">ceesc@ceesc.cat</a>	Ibèria, 4 17005 Girona 972 249 276 <a href="mailto:girona@ceesc.cat">girona@ceesc.cat</a>	Rambla Ferran, 32 25007 Lleida 973 289 434 <a href="mailto:lleida@ceesc.cat">lleida@ceesc.cat</a>	Pau Claris, 2 43005 Tarragona 977 104 081 <a href="mailto:tarragona@ceesc.cat">tarragona@ceesc.cat</a>	Ramon Berenguer IV, 11 43500 Tortosa 935 183 054 <a href="mailto:terresdelebre@ceesc.cat">terresdelebre@ceesc.cat</a>

[www.ceesc.cat](http://www.ceesc.cat)

