



QUADERN DE TREBALL

COM GESTIONAR LES  
EMOCIONS QUE ENS  
MOU LA CRISI DE LA  
COVID-19

CEJFE, 5 maig 2020

Si la situació que estem vivint  
en aquests moments  
s'assemblés a una pel·lícula, un  
refrany, un quadre, una  
imatge.... com seria?

**CERCA UNA METÀFORA QUE LA PUGUI  
IL·LUSTRAR**

# **ALGUNS PASSOS ESSENCIALS PER GESTIONAR EMOCIONS**

- 1. Donar-hi permís, no rebutjar-les**
- 2. Posar-hi nom**
- 3. Observar-les en el cos i escoltar-les**
- 4. Expresar-les i compartir-les**

**Les emocions no són  
bones ni dolentes,  
positives ni negatives,  
potser ens resulten  
agradables o  
desagradables**

**LES EMOCIONS COMPLEIXEN UNA  
FUNCIÓ D'ADAPTACIÓ**

# FUNCIONS DE LES EMOCIONS

**La por** en adverteix d'algun perill i ens permet protegir-nos

**La ràbia** la sentim davant d'una percepció d'injustícia i ens empenya a lluitar pel que ens importa i posar límits

**La tristesa** ens connecta amb el que hem perdut i ens convida a anar cap endins i a deixar anar

# EMOCIONS COMPARTIDES PEL GRUP AL XAT



# EL COS ÉS EL VEHICLE D'EXPRESSION DE LES EMOCIONS

Fes una exploració del teu cos, aquí tens un enllaç que et pot ajudar: <https://youtu.be/ja2c7ntuo5c>

# **SI EL TEU COS POGUÉS PARLAR-TE...**

- 1. Quina emoció està més viva en tu?**
- 2. A què t'està convidant el teu cos?**



INSTRUCCIONS PER COMPARTIR AMB ALTRA PERSONA  
EL QUE HEM TROBAT DE L'EXPLORACIÓ DEL COS I LES  
PREGUNTES ANTERIORS

**1. Una persona expressa:**

a. Breument l'**observació del cos**

b. L'**emoció més present** després  
d'escoltar el cos. Com em sento?

c. A què m'està **convidant el meu cos?**

**2. L'atra persona Escolta** activament, en silenci, sense  
judicis, sense interrupcions, sense consells...

**DESPRÉS CANVI DE ROL (mateix temps cadascú)**

# SENSACIONS CORPORALS EXPERIMENTADES I COMPARTIDES AL XAT

A word cloud of Catalan phrases describing physical sensations, arranged in a roughly oval shape. The words are in various colors (red, orange, blue, black) and sizes. The most prominent words are 'relax', 'tranquil·litat', and 'cansament'. Other phrases include 'tensió al cap', 'dolor d'esquena', 'mandíbula i espatlles tenses', and 'cansament'.

em-ve-son  
tensió tensió-al-cap  
part-baixa-del-cos-tense  
més-tensió-del-que-pensava  
pau-interior  
veu-agradable relax estic-agust  
sobrecàrrega  
equilibri consciència tranquil·litat reflexió relaxar-me  
dolor-d'esquena angoixa em-costa-molt  
rigidesa-de-la-base-del-crani-fins-a-les-espatlles  
em-costa-treure-el-xip-de-que-he-de-fer-coses  
opressió mandíbula-i-espatlles-tenses relaxació  
tensió-a-les-cervicals confort  
lleu-pressió-al-pit  
dolor-generalitzat  
cansament

**Què he escoltat o  
experimentat  
durant aquesta  
estona que  
m'agradaria provar  
i portar al meu dia  
dia personal i  
professional?**

# SI VOLS APROFUNDIR UNA MICA MÉS...

1. Llegeix aquestes emocions, reflexiona i escriu el que et surti:

Por, preocupació, angoixa, pànic, tristesa, dolor, pessimisme, desgana, ràbia, ressentiment, frustració, culpa, felicitat, optimisme, entusiasme, gratitud.

- Quines d'aquestes o altres emocions tendeixes a evitar?
- Com evites “sentir”, quines són les teves maneres de distreure't , entumir-te?
- Quines emocions et permets viure més?
- Com ho fas per a augmentar el teu estat de benestar?

2. Durant aquest període de confinament...

- Sento gratitud per....
- He perdut...
- He trobat a faltar...
- Em sento frustrat/da per ....
- Em preocupa....
- M'ha sorprès gratament la meva manera de reaccionar...

**MOLTES GRÀCIES!**

**ELENA**

[elenaiborracoach@gmail.com](mailto:elenaiborracoach@gmail.com)

**JANE**

[janebarrettgestalt@gmail.com](mailto:janebarrettgestalt@gmail.com)

**IRENE**

[izurborn@gmail.com](mailto:izurborn@gmail.com)