

237 Sopar Hora Europea

20 de febrer del 2020

Com es poden gestionar les emocions?

PONENTS:

Neus Calleja i Fernández

Psicòloga General Sanitària

Àngels Geis i Balagué

Doctora en Pedagogia. Directora del Grau en Educació Infantil a Blanquerna-URL

Alexandre Gironell i Carreró

Neuròleg. Hospital de Sant Pau de Barcelona

MODERADORA:

Assumpta Sendra i Mestre

Doctora en Ciències de la Comunicació i Humanitats



àmbit maria corral
d'investigació i difusió

Com es poden gestionar les emocions?

En aquest Sopar ens qüestionem com gestionem les emocions vinculades amb els sentiments. En els sentiments hi intervenen diversos elements i la gestió és més complexa, ja que segueixen dues vies neuronals diferents i complementàries. Les emocions tenen una característica psicològica, possiblement una de les més importants és la immediatesa, ja que són reaccions automàtiques. Per altra part, l'emoció intervé en la detecció de qualsevol situació, activitat, estat d'ànim o inspiració. L'emoció obre la porta a tot. Per exemple, si al contemplar la natura no t'emociones, passaràs de llarg; si quan veus una persona no et causa una certa emoció per algun tret físic o intel·lectual, no et dirà res; si et poses a llegir un llibre i no et causa cap interès, no passaràs del títol, o moltes altres situacions quotidianes. El pensador José Luis Sampedro en una conferència deia que l'emoció obre les portes a la raó. Per via de la raó es poden racionalitzar tant les emocions com els sentiments per arribar a respostes i conclusions, i fer una anàlisi emocional.

Considerem que aquest impacte emocional, sovint intens i fins i tot exasperant, es pot educar sense forçar el cervell. És a dir, comprimir les emocions, ja que davant de qualsevol realitat, esdeveniment o paraula s'acostuma a fer una interpretació ràpida, a vegades fugaç i poc conscient. Altres vegades, encara que sembli fugaç, persisteixen els efectes emotius a flor de pell, com podria ser el plor, el riure, sensacions de bon grat o desgrat, plaer... L'experiència emocional pot condicionar la recepció de noves emocions. Les accions vitals inesperades, preses amb serenor, poden ajudar a relativitzar fets en si mateixos emotius. Per altra part, no totes les emocions recauen en la persona dins d'un estat

d'ànim baix o exalçat. Es pot pensar en la necessitat d'assolir una certa temprança que ajudi a no desestabilitzar l'ànim.

Podem imaginar una certa influència del concepte que un té de la vida a partir del rerefons filosòfic, religiós, ètic... El desengany o el menyspreu de la pròpia existència pot causar reaccions emotives que tenen unes respostes que poden ser suportables o insuportables. El mateix es pot dir de la implicació social, en què la forma de pensar en els altres condicionarà unes actituds emotives, defensives o col·laboradores.

La maduresa, lligada a l'edat, a la formació, a la cultura o l'ambient pot condicionar d'una manera o altra les vivències emocionals dels infinits moments de les diferents etapes de la vida.

Pretenem en aquest Sopar ajudar a obrir una caixa encara molt tancada d'aquest món de les emocions, sabent que aquestes són moltes i de diferents tipus, tant positives com negatives. En les emocions, el cervell juga un paper decisiu a l'hora d'expressar-les. La psicologia ajuda a reconèixer i gestionar el com les vivim i desenvolupem, ja que depenen moltes vegades d'un aprenentatge. En la formació humana és prioritària l'educació emocional com un procés educatiu, continu i permanent per desenvolupar tant les habilitats socials com emocionals.

Ens preguntem: Com identificar les pròpies emocions i les dels altres? Com podem adoptar una actitud positiva davant la vida? Es poden prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives?

Josep M. Forcada i Casanovas

INFORMACIÓ

Àmbit Maria Corral

Casp 34, pral. 2a desp. 2-3

Tel. 93 272 29 50

www.ambitmariacorral.org

info@ambitmariacorral.org



Reserves

Tel. 93 272 29 50

Lloc sopar-col·loqui

Restaurant La Lluna

Carrer Santa Anna 20

(*cantonada carreró Sant Bonaventura*)

Barcelona

Hora convocatòria

20:00 h

Aportació

32 euros

Cal fer prèvia transferència al compte CaixaBank

ES47 2100 3317 1122 0006 6494

APP Àmbit Maria Corral



àmbit maria corral
d'investigació i difusió