

Gestió emocional de la tornada

Toni Calvo. Psicòleg, terapeuta familiar i mediador.
Director de la Fundació Galatea

Una ràpida ullada a la situació

Pre- pandèmia

Societat del control,
la seguretat, la
certesa... que han
pogut generar
actituds col·lectives i
individuals d'una
certa supèrbia en la
gestió de les nostres
vides

Pandèmia

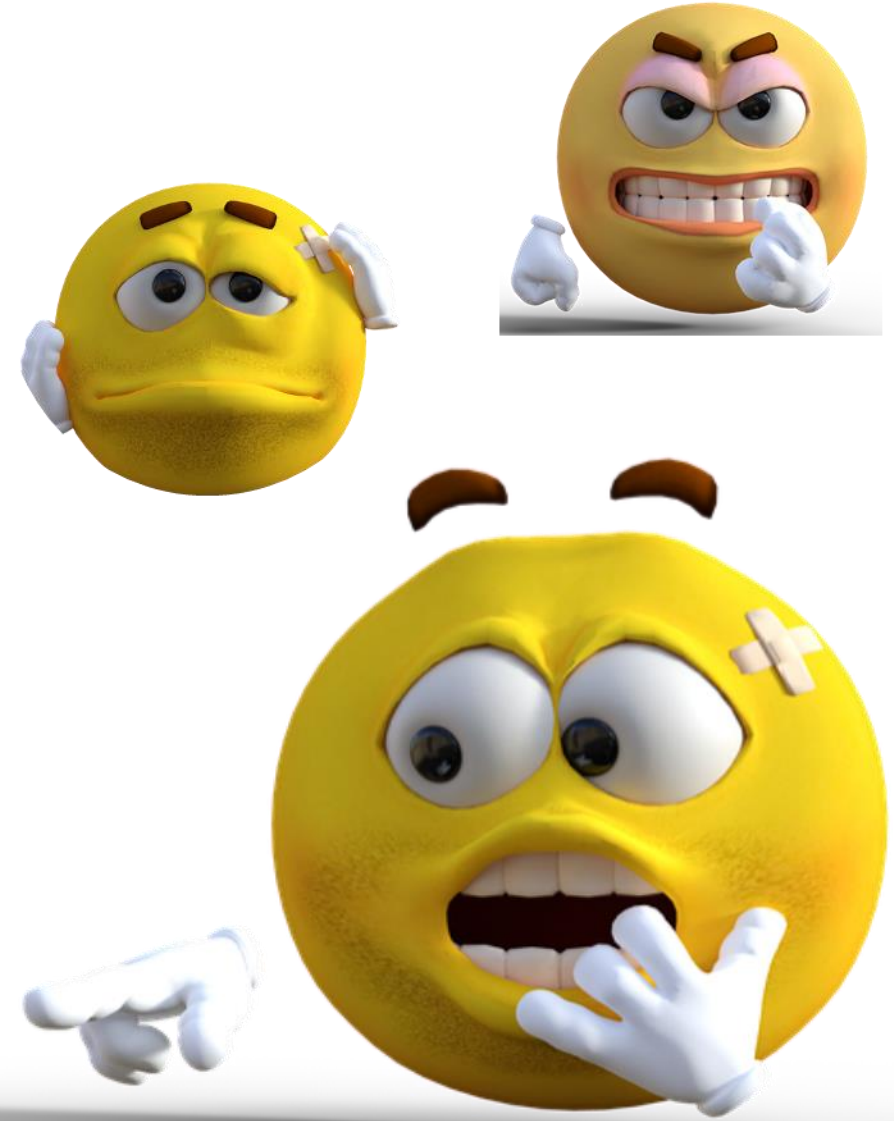
Entorn dominat
per la incertesa,
la inseguretat,
l'amenaça de
mort, els
dubtes, el
confinament...
la POR

Avui

Encara
immersos en
una evolució de
la pandèmia
amb dosis
importantes
d'incertesa

Les emocions

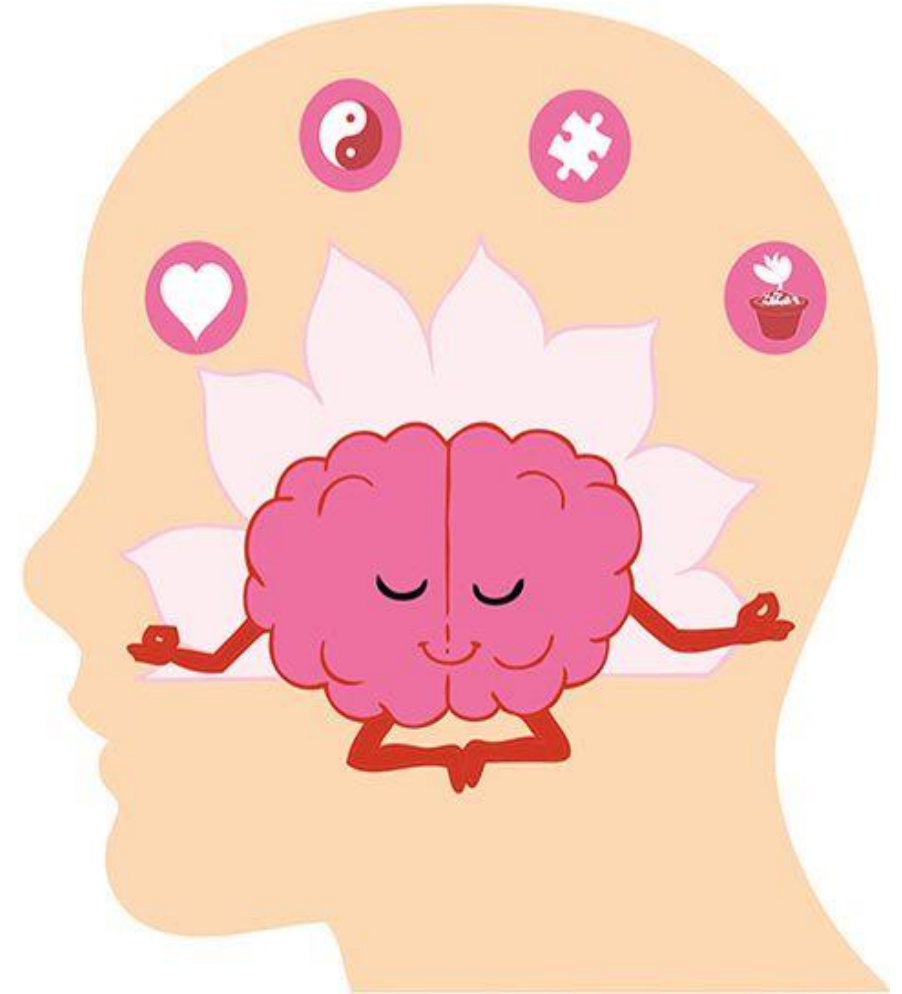
- ❑ Durant la pandèmia, l'emoció predominant és la **por**, amb una intensitat que varia des de la lleu preocupació fins al pànic, però també es poden presentar **ràbia i dolor**.
- ❑ La **por** és l'emoció més arcaica i potent que tenim, precisament per la seva funció de salvar la vida.
- ❑ La lluita o la fugida (fight or flight) davant d'un perill és una reacció funcional, mentre que la pèrdua de control relacionada amb el pànic és disfuncional
- ❑ Les emocions mantenen una relació directa amb el Sistema Immunològic



La tornada.

Alguns elements que cal incorporar al nostre Equip de Protecció Emocional

1. Ser molt conscients d'on som, de l'excel·lència de la situació i de que cal prudència
2. Acceptar la situació, ens dona la possibilitat de transformar-la, ens prepara per a ser flexibles i adaptatius. Resistir-se, instal·lar-se en la queixa, ens bloqueja.
3. Em cuido per cuidar...





Em cuido per cuidar...

1

Creant inèrcies relacionals positives:
Si tracto bé als altres, tinc més possibilitats de ser ben tractat.

4

Vaig creant espais de descompressió emocional: “sortir per a tornar a entrar”

7

Evito el diàleg “tòxic” amb mi mateix i amb els altres que es retroalimenta

2

Tinc presa la decisió d’estar bé i, per tant, faré per tal que els altres ho estiguin

5

Intento aprendre a funcionar amb lògica de present més que lògica de futur

8

Incorporo aquests elements també en la gestió de la meva vida personal

3

Soc capaç de fer compatibles la socialització (compartir) del que em passa amb moments d’introspecció

6

Evitar la híper responsabilització i la culpa: “qui fa el que pot, no està obligat a més”

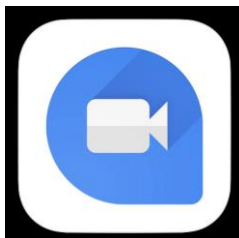


**Crisi sanitària
causada pel COVID-19**
900 670 777



TELE SUPORT PSICOLÒGIC

Fundació  GALATEA



93 567 88 56

900 670 777