

## GESTIÓ EMOCIONAL EN MOMENTS EXCEPCIONALS

### L'avorriment

L'avorriment es defineix com un estat emocional desagradable que es produeix quan desitges estar implicat en una activitat satisfactòria, però no aconseguies fer-ho. Pot ser degut a dificultats per a concentrar-te, sensació de que el temps passa lentament, manca de motivació per les tasques del voltant, sensació de fer sempre les mateixes coses...

En el moment actual, amb el confinament, ens podem sentir avorrits amb major mesura. Estar molt de temps a casa pot fer que ens sentim cansats de fer el mateix dia rere dia, seguir sempre la mateixa rutina i veure les mateixes persones. El confinament ens priva de tota estimulació exterior que abans teníem i ens empeny a trobar noves formes de passar el temps.

Però no tot és negatiu. L'avorriment també és un sentiment positiu i constructiu. L'avorriment posa en marxa l'alarma vital, t'indica la necessitat de fer canvis i t'empeny a aprendre coses noves, a explorar l'entorn, experimentar i ser creatiu. L'avorriment és el punt de partida per la creativitat: les millors obres sorgeixen de l'avorriment. Si mirem els infants ho veurem ben clar: quan un infant està avorrit cerca la forma d'entretenir-se, ja sigui amb botelles, amb menjar, amb les cadires, pintant a la paret... Si tenim nins a casa, serà un bon moment per observar-los i aprendre d'ells.

L'avorriment, en aquesta situació, també ens permetrà activar exercicis d'autoconeixement. És un bon moment per conèixer-se a un mateix, saber què m'agrada, que m'agradaria fer que abans no feia per manca de temps, què vull fer quan s'acabi el confinament, preparar projectes o idees noves... També és una gran oportunitat per conèixer als que t'envolten, ja siguin persones que viuen el confinament amb tu, com aquelles que es troben a distància. Les noves tecnologies ens permeten accedir i tenir contacte amb qualsevol part del món. Aprofitem-les! Deixa al teu cos avorrir-se! Identifica-ho i cerca formes de combatre l'avorriment, aprèn, experimenta, observa, escolta, crea!

Què podem fer per combatre l'avorriment? Com treure-li la part positiva?

- ❑ **Explora.** Segurament, tot partirà d'un moment de reflexió i de plantejar-se: *què m'agradaria fer?, què necessito fer?*
- ❑ **Pluja d'idees.** Ens pot ajudar fer una llista de tot allò que sempre hem pensat fer i no teníem temps mai.
- ❑ **No et posis límits ni de temps, ni de capacitats (ex: no ho podré fer).** Encara que hem de ser realistes no ens hem de limitar, podem accedir a tot el material que tenim a casa, on segurament trobarem coses que no recordàvem que teníem. Amb poques coses i poc material, es poden fer grans creacions. Només cal imaginar-ho.
- ❑ **Cerca.** Si no se t'acut res, t'animem a cercar-ho per internet, hi trobaràs moltes opcions i podràs elegir la que millor s'ajusta al moment en que et trobes.

*“L'avorriment és una mala herba, però també una espècia que fa digerir moltes coses”.*

**Goethe**