

GESTIÓ EMOCIONAL EN MOMENTS EXCEPCIONALS

Estimades famílies, els professionals del SEDIAP hem cregut oportú oferir-vos una eina de gestió emocional perquè pensem que ara és una gran oportunitat per treballar-nos a nivell personal. Per a nosaltres ens ha estat útil, per això pensem que també ho pot ser per a vosaltres.

Primer de tot, cal contextualitzar i prendre consciència del moment que estam vivint. Estam davant d'una situació sense precedents (en aquest cas, una pandèmia) que duu acompanyada un confinament com a conseqüència de la declaració de l'estat d'alarma. Creiem que la majoria mai no ens havíem pogut imaginar que podria passar una cosa així.

Aquesta situació posa a prova tot el que fins el moment teníem assegurat: feina, economia, estabilitat emocional, relacions familiars, seguretat, salut... I això, com toca ser, no ens deixa indiferents. Entrem dins d'un estat nou que mai no havíem transitat i la sensibilitat ens mostra tot un seguit d'estats emocionals que, si ja havíem experimentat anteriorment, ara ho hem de gestionar d'una altra manera. El nostre dia a dia ha canviat i ben aviat ens hi hem d'adaptar.

Al cap i a la fi, aquesta situació sembla ser que no requereix res més que estar a casa... Una cosa que sembla ben senzilla, però que posada en pràctica, ens pot col·lapsar i reclamar noves habilitats psicològiques per a sortir-ne sans i estalvis.

Cal reconèixer la situació excepcional que vivim. Convé entendre què està passant i així poder descobrir què podem fer nosaltres per a gestionar-la.

El document que hem elaborat es divideix en tres parts. La primera, vol exposar **quines són les diferents emocions per les quals transitarem, explicar-les i oferir estratègies de gestió**. La segona part, es centra en **la família i la seva organització**; i per acabar, farem un **recull d'idees positives que ens animin el dia a dia**.

La intenció d'aquest document no és més que afavorir la reflexió sobre la situació i que cada un de nosaltres trobi el seu propi camí.

Esperem que vos sigui útil. Som-hi!