



BLOC A

Emocions, autoestima i salut mental

El que sents no és un problema tècnic que calga arreglar de pressa. És informació valuosa que convé aprendre a llegir, a regular i, quan pesa massa, a compartir amb algú que pugui ajudar-te.



Temps estimat de lectura: 16-19 min · Sabers LOMLOE: A.3, A.4, A.5 · Prerequisits: Unit 1 (autoconeixement i identitat). En acabar esta unitat sabràs: Reconéixer les sis emocions primàries d'Ekman i diferenciar emoció, sentiment i estat d'ànim. Aplicar tres tècniques de regulació emocional davant d'una situació estressant real.

“

La salut mental és la base sobre la qual es construeix tota la resta: estudis, relacions, projecte de vida. Esta unitat ensenya a identificar emocions amb criteri, distingir autoestima sana de supèrbia o d'autoestima dèbil, i reconèixer quan demanar ajuda —i a qui demanar-la—. No és una unitat de motivació; és una unitat de gestió.



EL CAS

Marta, 16 anys: 'és normal passar-ho malament abans dels exàmens... o no?'

En la Unitat 1 treballàrem qui eres: els teus valors, les teues fortaleeses, el teu DAFO personal. En esta Unitat 2 entrem en una cosa més íntima i, ahora, més pràctica: com et sents mentres eres tot això. Les emocions no són soroll que estorba el pensament racional;

Com es distingix un malestar passatger d'una cosa que ja necessita intervenció professional?



§2

Com regular el que sents: tres tècniques que funcionen



Regular emocions no significa controlar-les amb força de voluntat. Significa donar-los espai perquè es processen sense que prenguen el comandament de les teues decisions. La psicologia clínica moderna —especialment la teràpia cognitivoconductual (CBT) i les teràpies contextuais com ACT— ha validat desenes de tècniques.



§ 3

Ansietat i frustració en l'adolescència



Jonathan Haidt i la generació ansiosa

L'ansietat és l'emoció de la qual més es parla hui, i convé entendre-la bé per no confondre el que és normal amb el que és patològic. Què és l'ansietat normal. L'ansietat és por anticipatòria: el cos es prepara per a una amenaça que encara no ha ocorregut. Abans d'un examen, una entrevista, una conversa difícil.



§ 4

Autoestima i autoconcepte: la mirada que et dirigixes



Ací entrem en la part més delicada de la unitat. El que penses sobre tu mateix condiciona el que t'atrevixes a intentar, les relacions que acceptes i els projectes que decidixes perseguir. Diferència entre autoconcepte i autoestima. Autoconcepte: la descripció que fas de tu mateix. És cognitiu, quasi neutral.

L'autoestima sana està en el centre: ni enfonsar-se amb cada crítica (dèbil) ni creure's per damunt de tot (inflada).

EXTREMO

EXTREMO

Autoestima débil

POR DEFECTO

Me hundo con
cualquier crítica

Creo que no valgo

Dejo que decidan
por mí

Autoestima sana

EQUILIBRIO

Reconozco lo que valgo
y lo que me falta

Encajo las críticas
sin hundirme

Pongo límites sin
pisar a nadie

Autoestima inflada

POR EXCESO

Nunca es culpa mía

Necesito tener
razón siempre

Piso a otros para
sentirme arriba



Lo sano está en el centro, no en los extremos



Carolina Marín, Simone Biles i la salut mental com a tema esportiu

Autoestima sana: t'acceptes com eres, reconeixes les teues fortaleeses i els teus límits sense dramatitzar, assumixes errors sense enfonsar-te i acceptes les crítiques sense sentir-te atacat. Autoestima inflada (narcisista): et creus superior als altres, no toleres la crítica, atribuïxes els èxits a tu mateix i els fracassos a...



§ 5

Assertivitat: defendre el teu sense trepitjar l'altre



L'assertivitat és l'habilitat d'expressar el que penses, sents i necessites de manera honesta i respectuosa, sense agredir l'altre ni cedir a la primera. És la zona mitjana entre dos extrems disfuncionals: Passivitat: calles el que sents per no molestar.



§6

Pensament crític i creativitat aplicats a la teua pròpia vida



El currículum tanca el Bloc A amb dues competències que pareixen pròpies d'una altra assignatura però són crucials ací: el pensament crític (preguntar, dubtar, contrastar fonts) i la creativitat (combinar idees existents de manera nova).



§7

Quan el que sents demana ajuda professional



Recursos públics i gratuïts a Espanya

Parlem de salut mental amb normalitat perquè, com amb la salut física, el que importa és detectar a temps. Hi ha tres senyals que convé prendre seriosament quan apareixen juntes o quan duren diverses setmanes: Insomni persistent: et costa dormir, et despertes moltes voltes, et despertes molt prompte i no pots tornar a dormir.



§ 8

Glossari



Emoció: resposta automàtica, curta i intensa del cos i la ment davant d'un disparador concret. Dura segons o minuts i va acompanyada de canvis físics perceptibles.

Sentiment: interpretació conscient d'una emoció una vegada que el cervell la processa. Dura més que l'emoció i està barrejat amb la teua història personal.



§ 9

Per aprofundir



Si esta unitat t'ha interessat, ací van alguns recursos per anar més enllà. Alguns tracten temes delicats amb serietat; mira'ls amb calma: The skill of self-confidence — xarrada TEDx d'Ivan Joseph (2012, subtítols en espanyol).



§10

Preguntes per reflexionar



Estes preguntes no busquen que compartisques res que no vulgues compartir. Servixen per pensar en fred, a soles o en classe, i per ajudar-te a llegir millor el que sents: La pròxima vegada que notes una emoció intensa, quin nom concret li posaries —més enllà d'«estic malament»—? Distingir entre por, frustració, tristesa o vergonya, canvia...

Fins aquí la teoria

Continua al llibre de la unitat.