



# Consells de prevenció i gestió de l'estrès

## Consciència emocional

## Sabies que...?



La clau de l'autoconsciència està en SABER SINTONITZAR amb l'abundant informació de la qual disposem sobre nosaltres mateixos (les nostres sensacions, sentiments, valoracions, intencions i accions).

Aquesta informació ens ajuda a comprendre com responem, ens comportem, comuniquem i funcionem en diverses situacions. **Fins que no li posem nom a allò que sentim, no estem a disposició de gestionar-ho correctament.**

Si una persona té poca autoconsciència o coneixement de si mateix/a, ignorarà les seves pròpies debilitats i no tindrà la seguretat que brinda el tenir una avaluació correcta de les seves pròpies forces.

1<sup>o</sup> IDENTIFICAR  
SENTIMENTS



2<sup>o</sup> CONÈIXER LES  
CAUSES QUE ELS  
PROVOQUEN



3<sup>o</sup> BUSCAR  
MECANISMES  
DE CONTROL



# Consells de prevenció i gestió de l'estrès

## Consciència emocional

### SENTIMENT

### QUÈ FER? / COM COMPORTAR-NOS?



#### SORPRESA

**EXPRESSAR-LA.** Intentar de “dissimular” la sorpresa donarà senyals confuses als altres, fet que dificultarà la nostra relació amb ells. Expressar la sorpresa ens dóna marge de temps per analitzar la situació abans de plantejar-nos com enfrontar-nos-hi.



#### ENVEJA

**CONFESSAR-LA.** En moltes ocasions l'enveja anirà acompanyada d'altres sentiments com la frustració, l'enuig, la manca de confiança en nosaltres mateixos, etc. Hem de ser conscients d'aquests sentiments i valorar com influeixen en el nostre comportament.



#### ENUIG/IRA

**“TEMPS FORA”.** El vell consell de “*Comptar fins a 10*” té un recolzament fisiològic, ja que el cos segueix segregant hormones que ens fan sentir ira, tot i que la causa inicial de la ira s'hagi dissipat. Per això és bo esperar una estoneta per calmar-nos abans de contestar.



## Consells de prevenció i gestió de l'estrès

# Consciència emocional

## Si estàs enfadat, que es noti!



**Reprimir la irritació és dolent per a la nostra salut. Expressa el teu enuig amb calma, de forma constructiva. Aprèn a emprar l'energia que et proporciona la ira, sense sucumbir a sentiments o conductes agressives.**