



Consciència emocional

Sumari

1. Introducció 3

2. Consciència emocional 4

2.1. Què és?

2.2. Emocions i d'altres fenòmens afectius

2.3. Estructura i funcions de les emocions

3. Les competències de la consciència emocional 10

3.1. Autoconsciència emocional

3.2. Donar nom a les emocions

3.3. Comprensió de les emocions dels altres

3.4. Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament

3.5. El llenguatge del cos

4. Pràctica per fomentar la consciència emocional 14

5. Conclusions 15

6. Bibliografia 16

1. Introducció

Vivim en un món en què tot passa tant ràpidament que amb prou feines tenim temps d'aturar-nos. En general, rarament ens prenem uns moments per mirar cap a dins nostre i observar el que sentim.

Tot i que contínuament experimentem emocions, no acostumem a reflexionar sobre com influeix allò que sentim en el nostre pensament i en la manera com ens comportem.

Conèixer d'on venen i quina és la informació que ens volen transmetre les nostres emocions és clau per respondre adequadament a l'entorn i per poder prendre millors decisions.

Si no som capaços d'identificar les emocions que sentim, d'esbrinar quines són les seves causes i no comprenem com impacten en els nostres comportaments, no podrem gestionar-les adequadament i acabarem vivint en una muntanya russa emocional que, abans o després, ens provocarà desequilibris.

D'altra banda, si desenvolupem la nostra consciència emocional, podrem conèixer-nos millor i respondre adequadament a les diverses i variades situacions que se'ns presentin a la vida, en lloc de reprimir-nos o d'actuar impulsivament.

Aquest document té com a objectiu oferir un marc teòric introductori, justificar la importància i la necessitat d'educar la nostra consciència emocional i aportar algunes idees per dur-ho a la pràctica.

Jorge Bucay: “No som responsables de les emocions, però sí d'allò que fem amb elles”.

2. Consciència emocional

2.1. Què és?

La consciència emocional és la capacitat de prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, incloent-hi l'habilitat per captar els diferents climes emocionals segons el lloc on ens trobem.

La consciència emocional suposa l'inici d'un camí que comença adonant-nos de l'emoció que sentim i donant-li un nom i que continua sent capaços d'identificar quins són els factors que activen les nostres emocions.

D'aquesta manera, si aconseguim identificar l'emoció que sentim i anticipar-nos a la manera com pot afectar-nos, ens serà més senzill adoptar les conductes adequades a cada situació.

Així doncs, la consciència emocional és el primer pas per poder desenvolupar altres competències emocionals que contribuiran al nostre benestar, com són la regulació emocional, l'autonomia emocional o les competències socials.

Desenvolupant la consciència emocional despertarem la nostra intel·ligència emocional i deixarem de ser espectadors passius del que succeeix al nostre món intern per passar a fer-nos responsables de la gestió de les nostres emocions i sentir-nos més competents a les nostres vides.

Aquesta, però, no és una tasca senzilla. L'experiència emocional és heterogènia i imprevisible i sovint ens trobem en situacions en les que som conscients del nostre malestar però l'expressem de forma confusa.

Exemples de consciència emocional:

- **En el terreny personal:** prenem consciència de que no estem donant el millor de nosaltres a la feina perquè ens sentim desmotivats (no avorrits, ni cansats, ni estressats, ni apàtics, ni enfadats) i podem comprendre que aquesta sensació prové, per exemple, de la manca de reptes.
- **En el terreny social:** arribem a una celebració i notem certa tensió a l'ambient. Podem adonar-nos que les persones estaven discutint just abans que arribéssim prenent consciència del clima enrairit que ens envolta.

Per tal de donar aquest primer pas (identificar les emocions que sentim per tal de manegar-les de forma adequada), convé conèixer què són les emocions, quines són les seves funcions i com es classifiquen.

2. Consciència emocional

2.2. Emocions i d'altres fenòmens afectius

El terme emoció deriva del verb llatí “exmovere” que vindria a dir “moure de dins cap a fora”. Les emocions, per tant, ens mouen de dins cap a fora en el sentit que són **respostes** que el nostre organisme dóna davant la **valoració** que fem dels **esdeveniments** i que ens predisposen a l'**acció**.

Anem a examinar els conceptes fonamentals:

Resposta: quan experimentem una emoció s'activa una triple resposta en el nostre organisme:

1. Resposta neurofisiològica: amb manifestacions variades com sudoració, tremolors, taquicàrdies, secrecions hormonals, etc.

2. Resposta comportamental: que coincideix amb l'expressió emocional: expressem les nostres emocions amb el cos i especialment amb el rostre.

3. Resposta cognitiva: seria l'experiència emocional subjectiva (pensament). És a dir, prenem consciència de les emocions que experimentem i en funció del domini del llenguatge que tinguem li atribuïm un nom.

Per il·lustrar-ho amb un exemple, demano al lector que es visualitzi a si mateix visitant un parc d'atraccions, concretament dalt d'una muntanya russa i analitzarem el que succeeix en uns breus instants (segons):

- **Resposta neurofisiològica:** quan els sentits capten que estem caient a gran velocitat, el cor bateja més ràpid, podem notar tremolors, sensacions estranyes a l'estómac, etc.

- **Resposta comportamental:** tenim l'oportunitat de veure-la a la sortida de l'atracció si ens fixem en la fotografia del nostre rostre que s'acostuma a fer en el moment crític de la baixada.

- **Resposta cognitiva:** podem prendre consciència de l'emoció que estem experimentant i etiquetar-la. En aquest cas, l'emoció podria ser: por.

Rafael Bisquerra: “Una emoció és una resposta complexa de l'organisme, caracteritzada per una excitació o pertorbació que predisposa a l'acció”.

2. Consciència emocional

2.2. Emocions i d'altres fenòmens afectius

Valoració: la fem de manera automàtica, sense que intervingui en cap moment la nostra part cognitiva (pensament). Influeixen en aquesta valoració factors tan diversos com les nostres creences familiars, l'educació que hem rebut, les experiències prèvies, el nostre caràcter, els nostres valors i les nostres actituds, tots ells molt diferents en cada individu. És aquesta la raó per la qual cadascun de nosaltres experimentem les emocions de forma única. És a dir, davant el mateix esdeveniment dues persones el poden valorar de forma molt diferent i, per tant, experimentar emocions ben diverses.

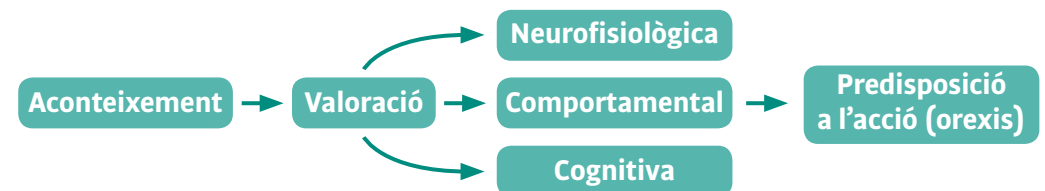
Esdeveniments, que poden ser:

- **Externs:** successos que ocorren en la realitat objectiva: un gos es dirigeix corrents i bordant cap a nosaltres; ens enxampa una tempesta quan anem caminant per la muntanya; ens diuen que ens ha tocat la loteria, etc.
- **Interns:** generats mitjançant el nostre pensament o la nostra imaginació: un mal de queixal que anticipa la visita al dentista; recordem una persona estimada que ha mort; pensem on anirem de vacances el proper estiu, etc.

Predisposició a l'acció: que les emocions ens predisposen a l'acció es podria resumir en l'expressió “fight or fly” (atac o fugida), que va difondre Charles Darwin i que reflecteix els dos comportaments bàsics per assegurar la supervivència.

El comportament de **lluita** es dona quan valorem que estem en condicions de fer front a la situació i el de **fugida** és propi quan valorem el perill com superior a les possibilitats de fer-li front. Emocionalment parlant, equivaldria a les dues respostes típiques: Ira (atac) i por (fugida). Per descomptat, la gama d'emocions és molt variada i cadascuna d'elles predisposa a un comportament específic.

Convé aclarir que “predisposar a l'acció” no vol dir que l'acció hagi de donar-se necessàriament. Per exemple, podem sentir ràbia per un comentari que ens han fet i, malgrat la predisposició pugui ser “d'atac”, es possible respondre de forma assertiva i pacífica perquè he desenvolupat les competències i habilitats socials.



Model d'emoció (Bisquerra, 2009).

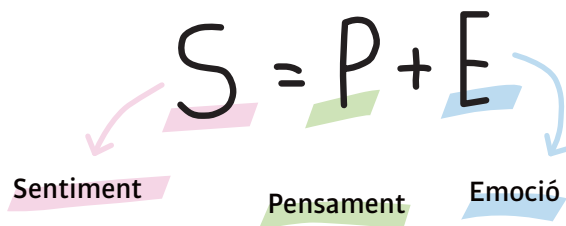
2. Consciència emocional

2.2. Emocions i d'altres fenòmens afectius

Els fenòmens afectius. L'expressió “fenòmens afectius” és un paraigües on incloem diferents conceptes que en el llenguatge col·loquial sovint es confonen o s'utilitzem indistintament: emoció, sentiment, estat d'ànim, etc. i que es poden analitzar en funció de la seva durada. La distinció entre aquests conceptes ens ajudarà també a desenvolupar la nostra consciència emocional.

Les **emocions** es caracteritzen per la seva brevetat. Poden durar segons, minuts, de vegades hores i dies. Quan duren més entrem en d'altres fenòmens afectius.

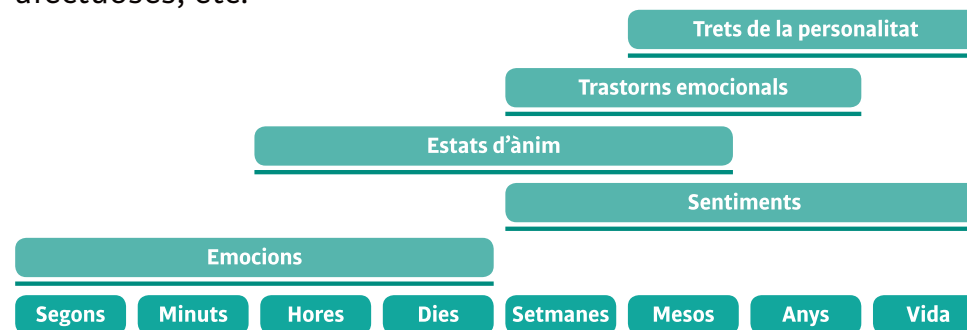
Els **sentiments** són les emocions fetes conscients. És a dir, la manera com ens sentim és el resultat de sumar el pensament i les emocions.



Els **estats d'ànim**, també anomenats estats d'humor (en anglès “mood”) poden durar setmanes i mesos, són més imprecisos que les emocions i sovint no tenen una motivació clara, és a dir, no hi ha necessàriament un esdeveniment que els provoqui. Els solem descriure en termes generals: estic deprimat, alegre, feliç, irritable, etc.

Els estats d'ànim són de menys intensitat i de més durada que les emocions. En la mesura que un estat d'ànim negatiu sigui intens, freqüent i s'allargui més enllà del raonablement acceptable, es pot entrar en els **trastorns emocionals** que haurien de ser tractats pels especialistes.

En la mesura que una emoció caracteritza el comportament habitual d'una persona, pot passar a constituir un **tret de personalitat**. Així, per exemple, solem pensar en persones que són alegres, tristes, porugues, rabioses, afectuoses, etc.



Fenòmens afectius (Bisquerra, 2009).

2. Consciència emocional

2.3. Estructura i funcions de les emocions

Com es classifiquen les emocions?

Hi ha diferents maneres de classificar les emocions. No obstant això, la majoria de persones i d'autors especialistes en el tema coincideixen que les emocions es poden classificar entre emocions positives i negatives. Convé deixar clar que “emocions negatives” no significa “emocions dolentes” i que “emocions positives” no significa “emocions bones”.

Totes les emocions són legítimes i bones, ja que totes ens aporten informació valuosa que ens pot ajudar a adaptar-nos a l'entorn.

La qüestió radica amb el que fem amb elles. És a dir, **com gestionem** les nostres emocions determinarà els efectes que tindran sobre el nostre benestar i la influència en el benestar dels altres.

No obstant, tot i sentir bones totes les emocions, sabem que algunes ens fan sentir bé i d'altres ens fan sentir malament. Per aquest motiu, en funció de si ens aporten o no benestar, a unes les denominem “positives” i a d'altres “negatives”.

En base a aquesta classificació, es poden distingir aquestes categories:

- **Emocions negatives**, com por, ira i tristesa.
- **Emocions positives**, com l'alegria.
- **Emocions ambigües**, que poden ser positives o negatives segons les circumstàncies, com ara la sorpresa.

Paul Ekman, psicòleg pioner en l'estudi de les emocions, va establir una classificació de les emocions que ha tingut molta difusió:

- **Emocions primàries (també denominades bàsiques o pures)**: són emocions universals en el sentit que estan presents des del naixement i en totes les cultures, al llarg del temps. Es caracteritzen per una expressió facial determinada i predisposen a respondre d'una determinada manera davant cada situació. Són: por, ira, tristesa, alegria, sorpresa i fàstic.
- **Emocions secundàries (també denominades complexes)**: es deriven de les primàries generalment per combinació entre elles. No presenten trets facials característics ni una tendència particular a l'acció. Per això es poden dissimular (per exemple, la gelosia). Aquestes emocions depenen de l'adquisició de coneixements i de la interacció en la societat en la que vivim i, per tant, de la influència de l'entorn. Per exemple: vergonya (combinació entre culpa i por), enveja (tristesa i ira).

2. Consciència emocional

2.3. Estructura i funcions de les emocions

Funcions de les emocions

Les emocions tenen, entre d'altres, una funció adaptativa, motivadora, informativa, social, en els processos mentals i en la presa de decisions. Totes aquestes funcions posen en relleu la seva importància en les nostres vides i la necessitat de prendre'n consciència.

Adaptativa: les emocions són bàsiques en l'adaptació de l'organisme al seu entorn.

Exemple: davant un perill sentim por, i això ens predisposa a fugir per augmentar les possibilitats de supervivència.

Motivadora: donat que les emocions ens predisposen a l'acció, potencien i dirigeixen conductes amb l'objectiu de passar de situacions doloroses o desagradables a d'altres més agradables o plaents.

Informativa/social: l'emoció altera el nostre equilibri intraorgànic per informar-nos, per exemple, d'un perill i serveixen, també, per comunicar els altres sobre com ens sentim i, així, influir sobre ells.

En els processos mentals: les emocions poden afectar la percepció, l'atenció, la memòria, el raonament, la creativitat, etc., de manera que, quan ens sentim alegres, per exemple, s'estimulen tots aquests aspectes i el nostre rendiment augmenta però, quan experimentem emocions com la tristesa o l'ansietat, els perjudica i disminueix la seva eficiència.

En la presa de decisions: quan es tracta d'assegurar la supervivència, les emocions ens ajuden a prendre decisions a una velocitat vertiginosa abans que la informació hagi pogut ser processada. A més a més, en molts processos de presa de decisions que considerem "més meditats", tant siguin de tipus personal com professional, en el fons són les emocions les que tenen el pes decisiu.



3. Les competències de la consciència emocional

Quan parlem de consciència emocional podem distingir una sèrie d'aspectes.

3.1. Presa de consciència de les pròpies emocions o “autoconsciència”

És la capacitat de percebre amb precisió els propis sentiments i emocions, identificar-los i etiquetar-los, tenint present que ser capaços de donar nom a allò que sentim es la porta d'entrada a l'autoconeixement personal i a la capacitat de regulació emocional, és a dir, d'adoptar un comportament adequat al moment i a les circumstàncies.

Al prendre consciència de les pròpies emocions, hem de tenir en consideració la possibilitat d'experimentar emocions múltiples (vàries al mateix temps).



3. Les competències de la consciència emocional

3.2. Donar nom a les emocions

Quantes emocions coneixes? Pensa en un número abans de continuar llegint...

Els essers humans ens comuniquem amb paraules i pensem amb paraules. El domini del vocabulari emocional és un requisit indispensable per conèixer les nostres emocions i per poder gestionar-les d'una manera apropiada.

També suposa utilitzar les expressions disponibles en un context cultural determinat per designar els fenòmens emocionals.

Hem de tenir present que s'han catalogat aproximadament 500 paraules per designar diferents tipus de fenòmens afectius. T'hi has aproximat? És fonamental per augmentar la nostra consciència emocional, ampliar el vocabulari emocional.

Quan algú diu “no sé què em passa” o “estic malament”, sovint el que experimenta és algun fenomen emocional que no pot identificar per limitacions en el domini del vocabulari.

Quan som capaços de posar paraula al que ens passa per dins, estem en millors condicions per regular les emocions de forma apropiada. Us animo a que augmenteu el vostre vocabulari emocional. A la bibliografia trobareu algunes referències que us seran d'ajuda.

Wittgenstein: “El vocabulari assenjala l'horitzó dels nostres coneixements”.



3. Les competències de la consciència emocional

3.3. Comprensió de les emocions dels altres

És la capacitat de percebre amb precisió les emocions i sentiments dels altres i d'implicar-nos empàticament en les seves vivències emocionals.

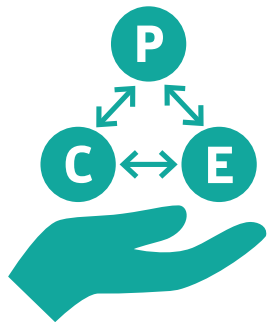
Això inclou la capacitat d'utilitzar adequadament les claus expressives tant de comunicació verbal com no verbal, sobre les quals hi ha un cert grau de consens cultural per assignar un significat emocional.

Per percebre les emocions dels altres en contextos no presencials (WhatsApp, xarxes socials, etc.) ens podem ajudar de les famoses “emoticones”, símbols gràfics que pretenen donar un tint emocional a les nostres comunicacions però amb els quals hem d'anar igualment amb compte per evitar males interpretacions.

3.4. Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament

Al llarg de la vida, el que les persones fem bàsicament és sentir, pensar i actuar. Hi ha una interacció i retroalimentació contínua entre aquests tres elements, de manera que l'emoció afecta la manera de pensar en un moment donat, i tots dos afecten el comportament.

Al mateix temps, el comportament afecta a com ens sentim i això a com pensem. És important prendre consciència de la interacció permanent entre els tres elements, de manera que resulta difícil discernir quin és, en cada cas, el primer.



P: Pensaments (el que pensem).

C: Conducta (el que fem).

E: Emocions (el que sentim).

3. Les competències de la consciència emocional

3.5. El llenguatge del cos

Cos i emocions van de la mà: quan un parla l'altre reacciona. És important estar receptius a la informació que el cos ens dóna en cada moment ja que això ens ajudarà a reconèixer quina és l'emoció que estem sentint. Al mateix temps, aprendre a interpretar i traduir el llenguatge corporal dels altres facilitarà identificar les emocions que estan experimentant.

Socialment, s'ha donat molta importància a la part racional de forma que les emocions i el cos han quedat relegats a un segon pla. A la majoria de persones no ens han ensenyat a estar atents a la informació que ens envia el cos.

Per això, acostuma a passar que, quan experimentem sensacions o emocions desagradables, responem aïllant l'emoció, no deixant-la sortir, contraent la musculatura implicada i perjudicant la postura i la respiració, entre d'altres.

No obstant això, encara que les intentem ignorar, les sensacions físiques segueixen i és probable que amb el transcurs del temps s'expressin amb més intensitat.

Són senyals que ens dóna el cos per a que expressem les nostres emocions. Escoltem-lo!



4. Pràctica per fomentar la consciència emocional

“Coneix-te a tu mateix”, deia Sòcrates. El camí del desenvolupament de les competències emocionals comença per un mateix i el primer pas, tal com hem vist, és adquirir consciència emocional.

Una bona manera per iniciar aquest camí és connectar-nos diverses vegades al dia amb nosaltres mateixos per detectar les emocions que estem sentint en aquell moment. La proposta és la següent:

Atura't 3 cops al dia: pren-te uns minuts de calma i de silenci per escoltar-te. Tingues a mà una llibreta i ves construint el teu “diari emocional” a mesura que respos a una sèrie de preguntes:

- Com et sents? pots utilitzar metàfores per descriure-ho: com un volcà en erupció, com un mar en calma, com un nen amb sabates noves, etc.
- Per què et sents així?
- Quina situació ho ha provocat?
- Com estàs manifestant corporalment el que sents?
- Quins pensaments t'han vingut a la ment?
- Aquesta emoció, t'ajuda en la situació i moments actuals? Quina estratègia pots aplicar per mantenir-la? O bé, que pots fer per canviar-la i sentir-te millor?



5. Conclusions

Com hem vist, la importància de desenvolupar la nostra consciència emocional radica en la possibilitat que ens ofereix de percebre i identificar amb precisió les emocions que sentim per tal de poder gestionar-les i canalitzar-les de manera adequada.

Tots necessitem desenvolupar una autèntica consciència emocional, que ens ajudarà a conèixer-nos millor, prendre millors decisions, relacionar-nos saludablement amb els altres, posar filtres per atendre les nostres necessitats i, en definitiva, millorar la nostra qualitat de vida.

Com diu Daniel Goleman: “Assumir una pràctica conscient de les pròpies emocions millora la nostra adaptació als problemes i als reptes del dia a dia”.

(La pràctica de la intel·ligència emocional, editorial Kairós, 2000.)

En conclusió, les emocions ens serveixen de brúixola interior i, si aprenem a validar-les, acceptar-les i a utilitzar-les al nostre favor desenvolupant la nostra consciència emocional, estarem en el camí que ens conduirà cap al nostre nord, el benestar emocional.

Que tingueu un bon i emocionant viatge!



6. Bibliografia comentada

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogia de les emocions*. Madrid: Síntesi.

En aquesta obra es presenten els fonaments teòrics, l'estructura i funció de les emocions

Bisquerra, R. (2015). *Univers d'emocions*. Valencia: PalauGea.

El llibre es fonamenta en les investigacions científiques, però de vegades utilitza un llenguatge metafòric, i fins i tot lúdic, per facilitar una lectura més divertida.

Bisquerra, R., i Laymans, G. (2016). *Diccionari d'emocions i fenòmens afectius*. Valencia: PalauGea.

Aquest diccionari inclou més de 500 emocions. S'estructura en forma de diccionari amb les emocions ordenades alfabèticament amb la seva corresponent proposta de conceptualització i definició.

Bisquerra, R. (2013). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée.

Aquest llibre té un enfocament eminentment pràctic. Es presenten multitud d'activitats i exercicis per al desenvolupament de competències emocionals, adreçades a l'educació infantil, primària, secundària i famílies.

Bisquerra, R., Conangla, M., Soler, J. (2016). *La força de la gravitació emocional*. Barcelona: UOC.

Aquest llibre proposa un viatge d'exploració emocional que comença en la Constel·lació Fosca, formada per les galàxies Por, Ira i Tristesa. El repte consisteix a explorar cada un dels seus planetes centrals, i trobar-hi els recursos per a sortir d'aquest triangle gravitacional que ens atrapa, i adreçar-nos cap a la Constel·lació Llumina, on es troben els planetes Confiança, Serenitat i Alegria

Conangla, M., Soler, J. i Soler, L. (2012). *Emocions: les raons que la raó ignora. 25 metàfores d'ecologia emocional*. Barcelona: Pòrtic Edicions.

Amb un llenguatge metafòric, el llibre ofereix eines imaginatives i eficaces per a connectar amb les nostres emocions.

Goleman, D. (2012). *Inteligència Emocional*. Madrid: Kairós.

Aquest best-seller qüestiona fins a quin punt la intel·ligència emocional és més important que el quocient intel·lectual per determinar l'èxit en la vida tant emocional com acadèmica o laboral. L'autor explica diferents estratègies i comparteix idees sobre com millorar la intel·ligència emocional.

Punset, E. (2012). *Una motxilla per a l'univers*. Barcelona: Pòrtic Edicions.

L'autora respon algunes preguntes transcendents i quotidianes amb el propòsit d'ajudar-nos a comprendre el que ens envolta, reconèixer la importància de les nostres relacions amb els altres, trobar maneres eficaces de comunicar-nos, gestionar la relació entre el cos i la ment, potenciar el cabal d'alegria que sovint observem, organitzar-nos per fixar i aconseguir les fites i ajudar el cervell a contrarestar la tendència innata a la supervivència poruga i desconfiada.

Núñez, C. i Romero, R. (2013). *Emocionari*. Madrid: Palabras aladas.

Un itinerari a través de les emocions que té qualsevol ésser humà. Amb aquesta eina els nens creixeran aprenent a identificar qualsevol sentiment. El llibre conté precioses i suggeridores imatges. Malgrat sembla dirigit a públic infantil, és útil també per a adults

Pàgines web d'interès

www.universodeemociones.com

És un projecte realitzat per Eduard Punset i Rafael Bisquerra i ofereix una representació gràfica de les emocions humanes. En total hi ha representades 307 emocions, que s'estructuren en quatre nivells segons el seu grau d'importància. El resultat és un mapa gràfic de gran valor pel seu caràcter didàctic i divulgatiu, així com per la seva bellesa estètica. Una eina que ens permet comprendre el mecanisme complex que mou el nostre jo intern. Un punt de partida per prendre consciència emocional.

www.palabrasaladas.com

Aquesta web ofereix material didàctic gratuït dirigit a infants per tal que, acompanyats per una persona adulta, puguin desenvolupar les seves competències emocionals.

www.diba.cat/formacio



Recurs elaborat per la Direcció de Serveis de Formació de la Diputació de Barcelona. Any 2021.



Els continguts d'aquest web estan sota una llicència de Creative Commons Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada 4.0 Internacional