

Síntesi i reflexions de l'Espai de Trobada “*Gestionem les emocions: Estratègies per cuidar i cuidar-nos*”

El passat 10 d'abril, es va celebrar el primer espai de trobada que organitzava la Vocalia de Salut Mental de l'actual Junta de Govern del Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona i en el que van participar 151 professionals de la salut, dels quals 108 eren infermeres.

Aquest primer Espai, sota el lema “***Gestionem les emocions: estratègies per cuidar i cuidar-nos***”, ha inaugurat el programa que té previst desenvolupar la Vocalia de Salut Mental. La temàtica escollida ha estat fruit de les peticions realitzades per moltes infermeres. L'organització d'aquest espai és una primera mostra de l'interès que té la Vocalia en desenvolupar accions que fomentin el creixement personal dels professionals.

En el context actual, adquirir estratègies per aprendre a gestionar les emocions pot ser molt útil per tots els que ens dediquem a l'àmbit de la salut i tenim cura dels pacients. L'entrenament en habilitats de gestió emocional intra i interpersonal, i el coneixement d'eines que ens ajudin a afrontar els moments i situacions difícils, ha esdevingut una necessitat. Des d'aquest primer Espai de Trobada, la Vocalia de Salut Mental va voler posar a l'abast de tothom totes aquestes estratègies que ens han de permetre a les infermeres seguir cuidant-nos i cuidar.

Assolir aquest objectiu és tot un repte i per dur-lo a terme es va comptar amb la col·laboració i expertesa de la Marta Sierra Sagaste, infermera i *coach* especialitzada en l'àrea de desenvolupament personal.

La Marta Sierra va començar la sessió amb una pinzellada teòrica molt breu per contextualitzar la temàtica a tractar, però el que va predominar al llarg de tota la tarda va ser la participació, la interacció i la dinàmica de grup. Es van realitzar exercicis pràctics, en els que els assistents varen tenir la oportunitat d'identificar quins eren els seus propis agents generadors d'angoixa, quines eren les seves causes, què podien resoldre, en què havien d'invertir energia i en què no calia perdre-la, com havien d'allunyar els pensaments negatius, les falses creences i els ancoratges que dificulten el nostre creixement, convertint les dificultats en oportunitats, i intentant positivament l'energia que es genera de les nostres emocions.

Es van plantejar interrogants com per exemple: *Podem gestionar o controlar les emocions? És la resposta a determinades emocions el que podem aprendre a modular? ...* generant el debat i l'expressió de les opinions dels assistents, que van arribar a concloure amb l'ajuda de la ponent que disposem d'eines, que podem conèixer, aprendre i entrenar per treballar l'impacte que algunes emocions poden tenir en el nostre desenvolupament i creixement personal. És essencial esforçar-se en canviar aquelles dinàmiques que es repeteixen i que

poden fer trontollar les nostres emocions, i com deia la ponent *“viure no es estar sinó arribar a ser”*.

Després de quatre hores de treball intens, emotiu i vivencial, la jornada va concloure amb un exercici pràctic de relaxació i visualització on la Marta Sierra ens va convidar a fer un repàs per la nostra trajectòria vital, eradicant els ancoratges que impedeixen assolir la felicitat futura, fita a la qual tots hem de tendir.

Una de les principals conclusions extretes per Marta Sierra i els participants va ser que la clau per fer front a una situació difícil està en un mateix. Les emocions viscudes han de ser el motor que porti a cadascú a fer els canvis necessaris en el seu dia a dia, per poder assolir un bon equilibri emocional.

Aquesta activitat és la primera que organitza la nova Vocalia de Salut Mental del Col·legi i que té la formació com un dels eixos principals del Pla Estratègic i Operatiu 2012-2015. El vocal, Albert Granero, va explicar que un dels objectius dels Espais de Trobada és compartir coneixements i expertesa en salut mental entre els professionals, donant resposta a les necessitats d'aquests i de les organitzacions. El proper Espai de Trobada tindrà lloc al quart trimestre de 2012, on esperem retrobar-vos novament.