



Grups de regulació emocional (uns 10-15 minuts aprox.)

Totes les persones disposem de recursos propis per a fer front a situacions d'estrès emocional i normalment, aquests són suficients i no en requerim d'addicionals o extraordinaris. Malgrat això, aquesta situació que estem vivint amb el covid-19 és excepcional per a tots i podria ser que ens sentíssim aclaparats o fins i tot sobrepassats en algun moment.

Aquests grups presencials per a la regulació emocional estan basats en el Mindfulness, que és un tipus de meditació avalada per l'evidència científica quan al seu potencial protector de la salut emocional. Són una adaptació dels grups que companys de La Paz a Madrid i d'altres hospitals arreu del món estan trobant d'ajuda per al maneig d'aquesta crisi. És per això que volem implementar-ho pels companys del nostre hospital al Parc Taulí.

Els grups es poden fer **diàriament** (dies laborables) a **totes les plantes de l'hospital i urgències** que ho demanin. A continuació us exposem les raons que justifiquen breument els diferents exercicis que proposem durant els grups reduïts i de quina manera poden ajudar a la regulació emocional.

(3 min) Iniciarem la trobada amb un **moviment corporal en forma de petita vibració** que ens ajudarà a alliberar tensions. Sabem que quan hi ha estrès sostingut, el cos es tensa. Si el cos està tens de forma quasi permanent, de vegades inconscientment, l'estrès afecta la nostra forma de pensar i pensarem acceleradament, més rígidament i amb una major tendència a la catastrofització. Relaxar el cos ajuda a flexibilitzar el pensament, el què ens ajudarà a ser més efectius i a adaptar-nos als canvis que es van produint a cada moment en aquesta situació de crisi.

(3 min) Continuarem dirigint **l'atenció a dins**, per tal de re-connectar-nos una mica amb nosaltres, identificar com estem i que necessitem. Hem de cuidar-nos per poder cuidar. Molts dels nostres pensaments diaris són poc útils i ens poden generar emocions desagradables que poden arribar a ser molt intenses si aquests pensaments ens atrapen. Dirigir l'atenció voluntàriament al cos (a un àncora com pot ser observar la nostra respiració), ens ajuda a portar la ment al moment present i disminuir el va-i-ve de pensaments que flueixen entre el passat i el futur, regulant així l'estat emocional "aquí i ara".

(3 min) Finalment acabarem la sessió amb un **gest compassiu** cap a nosaltres a través del tacte i les paraules. Sabem que la compassió és un factor essencial per mantenir un bon estat emocional en la persona. L'autocompassió fa referència a la manera en com ens tractem en moments de dificultat, com ens parlem, els missatges que ens donem, com ens aïllem davant el malestar i la capacitat d'identificar el patiment sense identificar-nos amb ell. Per exemple, si estàs en un moment difícil a la feina, activar l'autocompassió seria realitzar un tacte tranquil·litzador (ex. mans al cor i ulls tancat) i verbalitzar en veu interna: 1) *"aquest és un moment dolorós, difícil i em fa mal"* (observo el que em passa), 2) *"molts dels meus companys estan en aquesta mateixa situació, doncs és una situació difícil, incerta i que forma part de la vida"* (connexió amb la resta de la

humanitat), 3) *“que pugui ser amable amb mi, doncs ho estic fent el millor que sé, que pugui oferir-me el que necessito”* (amabilitat).

(3 min) De forma opcional, acabarem amb alguna cançó que ens connecti amb la nostra força interior i amb els altres per a continuar treballant.

Estem oberts a les vostres propostes en el email Cuidemnos@tauli.cat