

## Retalls d'educació

# Per a què serveixen les emocions?

**Clara Puigventós.**

PSICOPEDAGOGA I DIRECTORA DE PROJECTES A LA BAULA SCCL

**Gemma Torregrosa.** DIRECTORA TÈCNICA A LA BAULA SCCL



**E**ncetem un mes amb articles relatius a les emocions. Voldríem poder reflexionar sobre les emocions, la seva finalitat i com funcionen com a mecanisme adaptatiu al nostre entorn.

Donem per bones determinades emocions com l'alegria, la confiança o la sorpresa, mentre que en cataloguem d'altres com a negatives: la ira, la por, la tristesa o el fàstic. Les emocions negatives les neguem o les menystenim perquè no són tan ben acceptades com les altres. Però, per què les classifiquem unes com a bones i les altres com a dolentes? Aquest és un factor plenament cultural i que ens fa que no puguem expressar públicament de la mateixa manera una emoció que una altra. Les mal dites emocions negatives les sotterrem a dins nostre, les obviem, fem veu-

re que no les sentim i en poques situacions som capaços de mostrar-les fora. No volem pas dir que no calgui que modulem el nostre comportament en funció de les situacions, però sí que cal que puguem reconèixer aquestes emocions, que les puguem validar i fins i tot puguem entendre per què estem sentint d'una determinada manera.

És per això que volem situar les emocions com a mecanisme biològic per a la nostra supervivència i tenen diferents funcions vitals per a nosaltres. Això ens condueix a pensar que cada emoció porta intrínsecament lligada una funció adaptativa com pot ser, per exemple, la funció de la protecció quan sentim por o la del rebuig quan sentim fàstic. En ambdós casos ens ajuden a evitar possibles accions greus per a nosaltres com córrer algun perill o men-

jar un aliment en mal estat.

Socialment podem veure com determinades emocions influeixen en la interacció social i ajuden a comprendre l'estat emocional de l'altre. Emocions com l'alegria afavoreixen l'establiment de relacions interpersonals i la creació de vincles, mentre que la ira pot generar respostes de confrontació o conflicte.

Quant a la motivació o el fet de passar a l'acció, les emocions també hi tenen un paper fonamental. L'emoció de sorpresa, per exemple, ens prepara per estar actives en funció del que vindrà. Ens ajuda a estar obertes a explorar i experimentar. Al contrari, la tristesa és inoperant, ens limita la motivació i reduïm l'activitat. En aquest cas, doncs, les emocions poden funcionar com a motivadores o inhibidores de l'acció de manera que ens procuren una experiència determinada en funció del que estem vivint, i ens ajuden en cada moment.

Ara bé, en el tema de les emocions poques vegades som plenament conscients d'allò

**«Volem situar les emocions com a mecanisme biològic per a la nostra supervivència i tenen diferents funcions vitals per a nosaltres»**

**«Socialment podem veure com determinades emocions influeixen en la interacció social i ajuden a comprendre l'estat emocional de l'altre»**

que estem sentint i, a més, poques vegades sentim una única emoció de manera pura (només alegria o només por) pel que això ens dificulta la manera que tenim d'expressar-nos i de donar sortida a aquesta emoció.

En el camp emocional ens queda molt tros per córrer i volíem posar el nostre granet de sorra escrivint al llarg d'aquest mes sobre les emocions reconegudes com a negatives per tal de redimensionar-les, posant l'òptica en les seves funcions i en com ens són un suport vital necessari.