

Paraules i emocions

Amb les paraules
pensem, regulem i
descrivim el què ens
passa interiorment
i compartim en un
llenguatge comú les
nostres experiències.
Per tant, és important
aprendre i saber
utilitzar les paraules
que descriuen
emocions i sentiments
per a regular la nostra
ment.



Maria Blasa Vilches Giménez
**Referent de Benestar Emocional
Comunitari**
EAP Albera Salut
@AlberaSalut

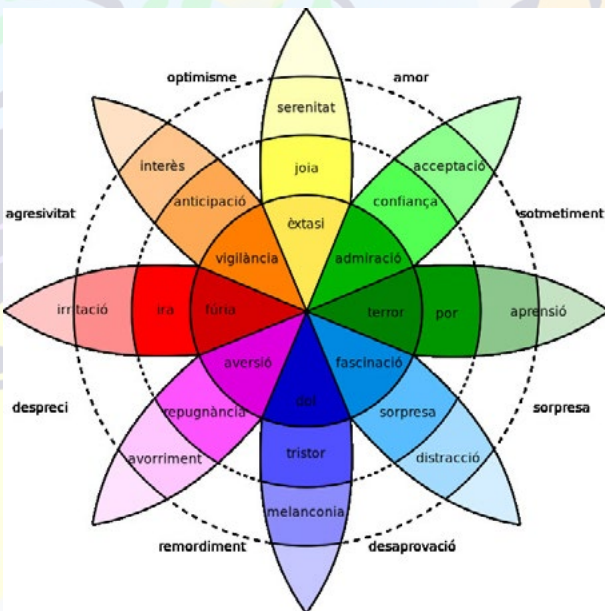


Granularitat emocional

Per discutir de manera civilitzada i raonada fem servir la paraula «enraonar». Enlloc més la trobareu, segons la lexicografia positiva que recull les paraules que no es poden traduir i que estan relacionades amb el benestar a totes les llengües del món.

La catedràtica de Psicologia de la Northeastern University (Boston, Mass.) investigadora sobre les emocions al cervell, Lisa Feldman Barret, introdueix el concepte de granularitat emocional com la capacitat de descriure amb precisió els sentiments i emocions.

Les persones amb una alta granularitat utilitzen un vocabulari emocional ampli per a descriure allò que estan sentint. Per aquestes persones no és el mateix estar irritat que enfadat. Per contra, les persones amb una baixa granularitat fan ús de paraules més genèriques per a descriure les seves emocions «estic bé», «estic nerviós». La granularitat ens fa conscients de les nostres emocions i és la porta d'entrada al control d'aquestes, ens ajuda a dosificar les emocions negatives amb un resultat adaptatiu.



Emoció: del llatí emotio, emotionis, que significa agitació. Per tant, l'emoció és un estat d'agitació [fisiològic i anímic] que es produeix com a resposta a un estímul extern.

Sentiments: íntimament lligats a les emocions, es pot dir que els sentiments són les emocions conceptualitzades o pensades.



L'aprenentatge del lèxic emocional

El desenvolupament del lèxic implica totes les habilitats en nens, des del component sensoriomotriu, fins a les socials i cognitives. Aquestes habilitats, com les que donen suport al component fonètic o sintàctic, arriben a madurar ben aviat;

altrament, el component lèxic està obert a un aprenentatge sense límits. Si l'aprenentatge s'aturés als 6 anys, els infants només acabarien disposant d'una quarta part del lèxic d'un adult normal.

Aquest aprenentatge ini-

cialment depèn de l'ajust conceptual i gramatical; a partir dels 6 anys es realitza sobre la base de coneixements que el nen posseeix. Els significats de les paraules s'aprenen a partir de les experiències cognitives i la relació que té una paraula amb altres.

Recomanacions

- Introdueix en el teu vocabulari noves paraules. Intenta posar nom a les teves emocions. Posa paraules a les emocions dels teus fills.
- Si tens nens, ajuda'ls a connectar les paraules amb les sensacions corporals. Estàs enfadat? Com ho saps? Estàs irritat? A quina part del cos ho veus?
- Identifica situacions que et generen determinades emocions: quan tens vergonya?, quan et sents culpable?
- A les xarxes hi ha molts recursos per ampliar el nostre vocabulari, utilitza'ls!

Des del Programa de benestar emocional i salut comunitària treballem amb propostes per al desenvolupament de competències per a la vida



Enllaços d'interès



<https://hifisamurai.github.io>
 Secció: Lexicografia