

## COMO ME SINTO?

Como está indo o comezo da segunda semana de confinamento? Case ben? Regular? Ou máis ben bastante mal?

Imos hoxe falar de como nos sentimos. Hai moita clase de **sentimentos** e todos son “normais” depende da intensidade con que os sintamos, do tempo que nos duren, se contribúen ou non ao benestar dos demais...

Podo sentirme feliz, satisfeito, contenta, eufórico, orgullosa; enfadado, triste, frustrada, desgustado, ofendida, ansioso, avergonzada, preocupado, tranquila, irritado, asustada, entusiasmado... dalgunha desas maneiras e de todas...

Estamos padecendo unha situación nunca vivida que nos impide saír á rúa, practicar as nosas afeccións preferidas... Non podo estar coas miñas amizades, estar cos meus avós, con outras xentes da familia e nesta situación o papel que eu xogue na miña familia vai ser moi relevante porque non están a afectarme só a min senón tamén a todas as persoas que compartimos o pequeno espazo da casa. Desta forma, todo o que son sentimentos persoais, *meus e só meus* van ser tamén factores que inflúen na afectividade, na convivencia, no benestar da familia...

Quizais este poida ser un bo momento para aprender a mellorar esas habilidades sociais que sei que teño, aínda que na miña casa pensan que non, e podo contribuír de xeito moi positivo nas relacións de reciprocidade e de cooperación que se establecen estes días entre toda a familia.

Vouche propoñer dous exercicios moi diferentes para que escollas:

O 1º, faite esta pregunta, quero formar parte do problema ou da solución? Se cadra cun pequeno esforzo pola túa parte podes contribuír a facer máis pequeno o enfado de túa nai co teu irmán pequeno (ou grande). Se cadra inténtalo e non funciona porque, sabes non sempre é fácil saber como axudar aos demais, aínda que ás veces é suficiente con que saiban que o intentaches.

O 2º non agoches como te sentes, falar dos sentimentos cos demais é bo. Se cadra podes probar hoxe “síntome feliz cando...” e explicas que che fai feliz ou “cando me sinto enfadada, eu... e explicas como te sentes. Se os demais saben dos teus sentimentos e fácil que poidan axudarche ou cando menos non contribuír a acrecentar o teu malestar.

Agora si un par de cousiñas para rematar por hoxe

- *Existe un libro de Paul Watzlawick que se titula “El arte de amargarse la vida” e conta esta historia: Un home quere colgar un cadro. O cravo xa o ten, pero fáltalle o martelo. O veciño ten un. Así pois, o noso home decide pedir ao veciño que lle preste o martelo. Pero asáltalle a dúbida: Que? E se non quere prestarmos? Agora lembro que onte saudoume algo distraído. Quizais tiña prása. Pero quizais a prása non era máis que un pretexto, e o home abruga algo contra min. Que pode ser? Eu non lle fixen nada; algo se lle meteu na cabeza. Se alguén me pedise prestada algunha ferramenta, eu deixaríalla enseguida. Por que non ha de facelo el tamén? Como pode un negarse a facer un favor tan sinxelo a outro? Tipos como este amárganlle a un a vida. E logo aínda se imaxina que dependo del. Só porque ten un martelo. Isto xa é o colmo. Así o noso home sae precipitado á casa do veciño, toca o timbre, ábrese a porta e, antes de que o veciño teña tempo de dicir “bos días”, o noso home grítalle furioso: “Quede vostede co seu martelo, so zopenco!”*

- E se nada está saíndo como debería xa sabes que basta con que nun buscador poñas 3 palabras: **bebé, rompe, papel** e xa todo semella un pouco mellor:

<https://www.youtube.com/watch?v=eZJnWNWKmw>

*(xa sabes que para calquera dúbida ou suxestión podes mandarme un correo a:  
mxosebravo@ed.xunta.es)*