



C/ Ramon Turró, 130 – 08005 Barcelona – 93 225 13 24 – [www.voramar.cat](http://www.voramar.cat) – [www.voramaropina.wordpress.com](http://www.voramaropina.wordpress.com)

**Conferència – col·loqui**

## **La felicitat es pot aprendre. Ensenyem a educar les emocions**

**Amb FERRAN SALMURRI**

### **Resum**

---



El passat dia 8 de novembre va tenir lloc a Voramar, la conferència – col·loqui La felicitat es pot aprendre. Ensenyem a educar les emocions.

El nombrós públic assistent, més de 110 persones, va poder gaudir del contingut transmès pel Sr. Ferran Salmurri. La conferència va ser molt amena i dinàmica, doncs el ponent va proposar diverses situacions i exercicis a tots els assistents.

El Sr. Ferran Salmurri, és psicòleg amb llarga experiència com a terapeuta. Ha fet recerca sobre estratègies per educar les emocions i els sentiments. És autor del "Programa d'educació emocional per a la prevenció i la millora de la salut psicològica": Des de fa anys exerceix com a psicòleg clínic a l'Hospital Clínic i Universitari de Barcelona i professor de programes de màstratge i de postgrau de la Universitat Autònoma de Barcelona. Ha publicat el llibre Llibertat emocional: estratègies per educar les emocions.

A continuació us hem transcrit un resum que intenta recollir el transmès de forma molt planera i entusiasta el ponent.

---



C/ Ramon Turró, 130 – 08005 Barcelona – 93 225 13 24 – [www.voramar.cat](http://www.voramar.cat) – [www.voramaropina.wordpress.com](http://www.voramaropina.wordpress.com)

## 1. Tothom vol viure i ser feliç

El ponent comença la seva exposició amb la hipòtesi que tothom vol ser més feliç per poder viure millor. **Viure és aprendre. Aprendre a ser feliç.** Ser feliç vol dir sentir-se bé amb un mateix, i això significa intentar tenir el mínim de sentiments i emocions negatives i el màxim de positives.

Que fa però que hi hagin persones que siguin més felices que d'altres?. Què fa la felicitat?.

Pel ponent, les persones som allò que practiquem; primer practiquem i llavors ho interioritzem. Cal veure doncs, que és el que cal practicar per ser més feliç. Segon estudis, les persones més felices, tenen:

**1. Major autoestima:** Satisfacció d'elles mateixes. Valoració de com ens va la vida en relació amb el que n'esperem, informació procedent dels altres, judici intern que tenim de nosaltres mateixos,...

**2. Bon autocontrol de la conducta.** Dur a terme amb freqüència allò que et proposes.

**3. Bon autocontrol de les emocions.** Sentiments i emocions amb un bon grau d'estabilitat i estat d'ànim poc variable.



C/ Ramon Turró, 130 – 08005 Barcelona – 93 225 13 24 – [www.vorammar.cat](http://www.vorammar.cat) – [www.vorammaropina.wordpress.com](http://www.vorammaropina.wordpress.com)

**4. Tendència a pensar en positiu i no en negatiu** en relació a nosaltres mateixos, els altres i davant la vida. Veure els aspectes positius dels esdeveniments o dels comportaments aliens o propis.

**5. Més i més bones relacions amb els altres.** No tenir conflictes en el nostre entorn, tenint en compte tant la quantitat com la qualitat de les interaccions.

En aquest moment, el Sr. Salmurri fa fer als assistents l'exercici de calcular el propi **Índex de Felicitat (IF)** valorant els cinc aspectes anteriors. Per trobar l'IF cal valorar de manera sincera cada un dels cinc aspectes amb una nota d'entre 0 i 10 (1=molt malament,.....10=molt bé). Sumant les diferents valoracions i dividint-les per cinc, tindrem el nostre IF, que és un valor entre 0 i 10.

La interpretació del resultat final, és com en un examen, si dóna un 9 és que un és molt feliç i si dóna un 5 és que es pot ser-ho més.

La solució passa per millorar cada un dels aspectes citats.

Ressalta el fet que entre aquests cinc aspectes no hi ha res que sigui material, ni que tingui res a veure amb qualsevol creença, sexe o raça.



C/ Ramon Turró, 130 – 08005 Barcelona – 93 225 13 24 – [www.voramar.cat](http://www.voramar.cat) – [www.voramaropina.wordpress.com](http://www.voramaropina.wordpress.com)

## 2. Com podem millorar en aquest aspectes

### **a).-Tot el que sentim depèn del que pensem:**

Canviar sentiments és difícil i no ho podem fer per decret, però si que podem partir de modificar els nostres pensaments.

Els humans, a vegades ens podem sentir malament com a resultat de fer una valoració dels esdeveniments i dels comportaments, propis o aliens de forma desproporcionada i inadequada.

Podem aprendre a pensar diferent si:

- No acumulem els mals humors ni les tensions.
- Reflexionen sobre allò que ens preocupa i els seus efectes. Sovint la causa dels nostres mals humors són els mateixos.
- Relativitzem la importància d'allò que ens preocupa. Posar-hi distància.
- Cercar pensament agradables

### **b) Les persones som allò que practiquem**

El nostre cervell canvia cada dia en funció del que fem (aprenem, practiquem i interioritzem).



C/ Ramon Turró, 130 – 08005 Barcelona – 93 225 13 24 – [www.voramar.cat](http://www.voramar.cat) – [www.voramaropina.wordpress.com](http://www.voramaropina.wordpress.com)

Si practiquem pensaments positius tendirem a pensar en positiu i si practiquem pensaments negatius, tendirem a pensar en positiu.

Per tant, es important que es practiqui el pensament positiu i que s'ensenyi als nostres fills i a les nostres filles a fer-ho.

Un exercici molt simple és pensar sovint si tenim suficient per sentir-nos bé o pensar amb quines són les coses positives de la gent que ens estima. Aquest exercici es pot fer una vegada cada dia per exercitar el pensament positiu.

### **c) Aprendre a pensar millor**

Cal prendre consciència que podem tenir una impressió, valoració o pensament que s'ha desenvolupat a partir d'idees equivocades formades per les pròpies conviccions. Per altra banda, sovint, tenim la necessitat de confirmar que el que creiem es cert; això ens dóna seguretat.

En aquest punt, el ponent proposa un exercici per aprendre a pensar, que és el següent:

- Agafar tres fulls en blanc.
- En el primer full hi escriurem allò que un pensa de si mateix.
- En el segon allò que pensem dels demés
- En el tercer que pensem de la vida i del futur.



C/ Ramon Turró, 130 – 08005 Barcelona – 93 225 13 24 – [www.voramar.cat](http://www.voramar.cat) – [www.voramaropina.wordpress.com](http://www.voramaropina.wordpress.com)

Aquest exercici ens ajuda a fer una reflexió sobre si allò que hem escrit és cert.

És freqüent que ens vinguin pensaments negatius que no volem. En aquestes situacions es recomana un exercici que ajudi a treure del cap el pensament negatiu. Es tracta de cercar pensaments agradables, com per exemple un viatge que ens agradaria fer o retrobar-se amb un amic que fa temps que no veus,....

#### **d) Passar del pensament a l'acció: la comunicació**

Per a mantenir una bona relació i comunicació amb els demés, és important saber expressar els propis sentiments de la forma més adequada possible i en el moment adequat. **Ser assertiu** és clau en aquest sentit.

L'assertivitat implica haver de **controlar les emocions**: dir el que volem dir i no una altra cosa i dir-ho bé, adequadament de forma que la comunicació s'obri i no es tanqui. El gran tancador de la comunicació és el missatge dur, el que parla del "tu" i no del "jo". Tota conducta assertiva influeix en canviar les coses, en canviar actituds i no genera conflicte.



C/ Ramon Turró, 130 – 08005 Barcelona – 93 225 13 24 – [www.voramar.cat](http://www.voramar.cat) – [www.voramaropina.wordpress.com](http://www.voramaropina.wordpress.com)

### e) Els valors que ens cal practicar: Viure i conviure

Una interacció positiva amb les altres persones requereix d'uns valors mínims : saber escoltar, comunicar de manera adequada i defensar els drets propis assertivament, mitjançant: el **respecte** cap als altres, **la tolerància**, **l'empatia**, **la negociació**, **la honestedat** i l'ús apropiat de les habilitats socials necessàries.

Respecte: Si no hi ha respecte hi ha separació

Tolerància: acceptació

Empatia: Tenir present els sentiments i les emocions dels demés

Honestedat: Ensenyar en confiança i no en la desconfiança.

### 3. Tornem al nostre Índex de Felicitat

En finalitzar, el Sr. Salmurri va concloure fent una recapitulació d'aquells aspectes que ens fan sentir millor i ens fan ser més felices.

#### 1. Major autoestima:

- Procurar que la vida ens funcioni bé.
- Pensar en positiu de nosaltres mateixos
- Dir les coses en positiu.

#### 2. Bon autocontrol de la conducta.

- Feia referència a la capacitat de fer-se propòsits i de complir-los. -Requereix esforç.



C/ Ramon Turró, 130 – 08005 Barcelona – 93 225 13 24 – [www.voramar.cat](http://www.voramar.cat) – [www.voramaropina.wordpress.com](http://www.voramaropina.wordpress.com)

-Tenir en compte en quin moment s'ha de fer l'esforç i quin pensaments tenim en aquest moment.

### **3. Bon autocontrol de les emocions.**

- Aprenem a pensar diferent
- Les persones som allò que practiquem: si practiquem pensaments positius, pensem en positiu i actuem en positiu.

### **4. Tendència a pensar en positiu i no en negatiu**

- Aprendre a pensar

### **5. Més i més bones relacions amb els altres.**

- Assertivitat
- Respecte
- Tolerància
- Empatia
- Honestedat

Barcelona, 8 de novembre de 2010

