



Ets una persona sana psicològicament? Comprova-ho!

[inicentrareport]Igual que ens preocupem per cuidar i mantenir el nostre cos físic, és molt important que cuidem la nostra ment i les nostres emocions. Si una cosa ens ha ensenyat aquesta pandèmia és la importància de tenir companyia, bones relacions socials i saber gestionar les nostres emocions.

Quines són exactament les característiques d'una persona psicològicament sana? L'equip d'experts de Psicologia y Mente ho explica molt bé i nosaltres t'ho volem traslladar perquè comprovis si tu ho ets o si hi ha alguna cosa que hauries de treballar i millorar :)

1. Bona autoestima

Una autoestima adequada i l'autoconeixement ens ajuden a veure les coses amb optimisme i realisme. Les persones amb autoestima no es menypreen ni s'adoren en excés, no s'infravaloren ni es comparen; tenen seguretat en elles mateixes i en les decisions que prenen, estan satisfetes amb elles mateixes i creuen en les seves capacitats. Alhora, la bona autoestima també ens permet sentir-nos bé quan estem en soledat, fa que ens respectem i sapiguem en què som bons/es i en què no tant. Una autoestima adequada també ens dóna independència emocional i ens permet estimar als altres de forma sana.

2. Intel·ligència emocional

La intel·ligència emocional ens permet sentir, experimentar i expressar les emocions positives i negatives, autorregular-nos, i gestionar les pròpies emocions i sentiments. Què cal fer? Identificar les emocions, analitzar-les, comunicar-les i gestionar-les.

3. Resiliència

Aquesta habilitat ens permet superar situacions adverses, traumàtiques o extremes gràcies a les nostres capacitats d'afrontament. No vol dir que no patim, però sabem com sortir de les dificultats i aprendre d'elles.

4. Empatia i assertivitat

L'empatia és l'habilitat que ens permet posar-nos a la pell de les altres persones, entendre com se senten i què pensen. Això ens permet tenir una interacció eficaç amb les altres persones. Això té molt a veure amb la comunicació assertiva, que tracta d'expressar les pròpies opinions, emocions, sentiments, necessitats d'una manera oportuna i directa. Comunicar-nos amb respecte cap a nosaltres i cap els altres.

5. Tolerància a la frustració

Una persona psicològicament sana sap que hi ha coses que no surten bé i que hi ha situacions que provoquen frustració. Es tracta d'entendre que la frustració és una emoció més que cal saber gestionar i no alimentar-la.

6. Paciència i autocontrol

La paciència és clau, ens permet suportar les dificultats i contratemps i arribar als objectius amb més consciència. Per altra banda l'autocontrol també és important per aconseguir objectius



vitals. Per exemple, saber dir que no a una sortida de cap de setmana per estudiar examens i arribar bé al teu objectiu de treure't la carrera.

7. Capacitat d'adaptació

La vida està plena de canvis i és bàsic que sapiguem afrontar-los amb optimisme i sense resignació. Es tracta d'acceptar les noves situacions i veure'ls els avantatges i aprenentatges. Això ens ajuda a recuperar el benestar emocional i psicològic.

8. Habilitats socials

Som éssers socials, per això necessitem tenir relacions socials satisfactòries i vincles forts amb altres persones. Per aconseguir-ho és clau que ens comuniquem de forma adequada i gaudim de les relacions i la companyia.
[ficientreport]