

EL RAC3 DE L'UIMIR

AUTOESTIMA, REGULACI3 EMOCIONAL I TALENT PERSONAL

**Ra3l Genov3s
Company**
Doctor en Filosofia.



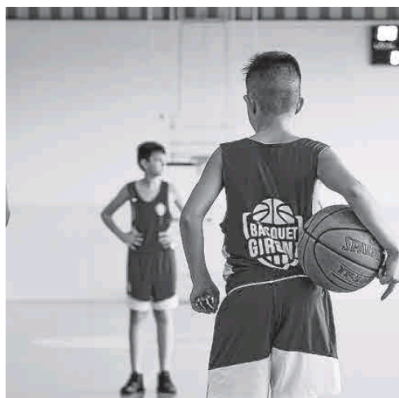
Diverses aportacions procedents de les neuroci3ncies i altres estudis científics han mostrat al llarg de les darreres tres d3cades la import3ncia de con3ixer la naturalesa i funci3 de les emocions humanes i d'aprendre a gestionar-les de manera adequada i intel·ligent, amb el prop3sit fonamental de fomentar el benestar i la conviv3ncia saludable. A partir d'aquestes evid3ncies i amb aquest objectiu s'han anat elaborant i activant m3ltiples formacions en compet3ncies emocionals que s'imparteixen a cada vegada m3s universitats, centres educatius de tots els cicles i altres organismes i sectors de la societat sensibles a aquesta necessitat. Aquest 3s el cas del M3ster en compet3ncies emocionals de la Universitat de les Illes Balears i diversos cursos i activitats derivades, on es faciliten continguts te3rics i metodologies pr3ctiques per als professionals, tamb3 mares i pares, interessats en assimilar aquests coneixements i destreses. Aquesta formaci3 no nom3s es pot aplicar a la pr3pia cura personal sin3 tamb3 a l'3mbit professional, amb l'objectiu de millorar les compet3ncies emocionals dels alumnes, les fam3lies, o els destinataris propis de les cada vegada m3s professions que sol·liciten aquest tipus de formaci3.

❖ LA UIMIR, AMB LA col·laboraci3 de la UIB, proposa des de fa m3s de sis anys qualcuns d'aquests cursos. En aquesta edici3 ofereix un taller on es tractaran tres q3estions de gran rellev3ncia dins el camp de les compet3ncies emocionals i que mantenen una 3ntima interrellecci3, la consci3ncia emocional i regulaci3, l'autoestima i el reconeixement i foment del talent personal. Es donaran a con3ixer els plantejaments

te3rics i sobre tot les din3miques i exercicis per a la pr3ctica i facilitaci3 dels tres aspectes. Els objectius fonamentals dels curs faciliten con3ixer tres essencials en la construcci3 de l'autoconcepte, l'autoconeixement i altres aspectes decisius vinculats a l'autoestima: identificar els possibles elements obstructors



Naixem amb la necessitat d'integraci3 i acceptaci3 dins els entorns que ens resulten significatius i amb la necessitat de descobrir la nostra identitat



o boicotejadors de l'autoestima; facilitar l'autoconsci3ncia integral, que inclou la sensorial, emocional i creativa; mostrar eines i propostes per a explorar i adequar les pr3pies febleses i forteses; con3ixer i practicar continguts i din3miques fonamentals per a la regulaci3 emocional intel·ligent, i potenciar l'autoestima en rellecci3 amb prop3sits i accions concrets.

Si b3 3s cert que la base fonamental de l'autoestima es construeix especialment durant els primers anys de vida de l'3sser hum3 i que les etapes de la infantesa i adolesc3ncia s3n essencials,

la cura de l'autoestima 3s un cultiu i una nutricci3 que es recomana atendre al llarg de tota la vida.

❖ LA SOCIABILITAT 3s un tret propi de la natura essencial de l'3sser hum3. Naixem amb la necessitat d'integraci3 i acceptaci3 dins els entorns humans que ens resulten significatius i alhora amb la necessitat de descobrir, desenvolupar i expressar la nostra identitat individual, all3 que ens fa sentir i ser nosaltres mateixos. Dins aquests jocs de relleccions intrapersonals i interpersonals ens anem coneixent, constituint, desenvolupant. 3s important procurar l'equilibri dins aquests jocs de rellecci3, facilitar que la necessitat de sentir acceptaci3 i integraci3 no ens faci desatendre la necessitat de recon3ixer, acceptar i realitzar la nostra individualitat essencial, i que aquesta tampoc dificulti o perjudiqui la sociabilitat, a ser possible congruent, harm3nica i assertiva. 3s una tasca que ens permet connectar amb trets essencials de la naturalesa humana, recon3ixer i tenir cura de dimensions completament necess3ries per a la realitzaci3 personal i la conviv3ncia saludable en societat, com s3n l'autoestima i el respecte a l'alteritat. Es tracta d'un exercici d'adequaci3 entre autonomia emocional i interdepend3ncia, on el reconeixement i afirmaci3 d'un mateix s'articula amb la pr3ctica de l'empatia i la responsable assertivitats.

Situacions adverses com la que estem vivint en aquesta 3poca fan m3s necessari que mai disposar de coneixements i destreses que ens permeten afrontar i gestionar les dificultats i les proves de la manera m3s humana, emocionalment intel·ligent i saludable possible. Aquest curs es planteja com a una modesta i profitosa contribuci3 en aquest sentit.

El professor facilitador del taller fa temps que es sent molt agra3t a la comunitat de Menorca i als organismes convocants per participar en aquestes propostes de formaci3 per a la cura i l'impuls de relleccions humanes de qualitat.

LA EÑE

APROBAR EN DEMOCRACIA

Gabriel Ferret
Periodista



Lo de calificar la democr3cia recurriendo a su calidad o a una escala que punt3e diversos aspectos puede parecer algo artificioso a quienes creen –creemos– que en definitiva son las libertades las que dan fe de la autenticidad de una democr3cia, y la libertad, como el movimiento, no se define, se demuestra. No obstante, hay que tener en cuenta a aquellos otros que juzgan de importancia, y obviamente tambi3n la tienen, ciertos factores que destacan la pulcritud de una democr3cia. Por ceñirnos a nuestro pa3, cabe fijarse en el Informe sobre la Democr3cia en España (IDE), de la Fundaci3 Alternativas, elaborado atendiendo a apartados como, ciudadan3a, leyes y derechos, representaci3 pol3tica, gobernabilidad y rendici3 de cuentas, sociedad civil, medios de comunicaci3, o participaci3. Todo ello llevado a cabo por un grupo de expertos que dan finalmente una valoraci3 entre el 0 y el 10, pudiendo destacar que en la 3ltima publicada hasta ahora, correspondiente al 2019, la democr3cia españaola obtuvo un aprobado medio, 6,1. En fin, cambiando de tercio, encontramos las reflexiones que acerca de la calidad democr3tica en el mundo ha publicado «The Economist», y que hacen hincapi3 en una ca3da generalizada de los 3ndices democr3ticos, en un retroceso en las libertades indivi duales debido a la adopci3 de las medidas contra la pandemia, jam3 adoptadas por los gobiernos en tiempos de paz, llegando algunos a aventurar que ni siquiera en tiempos de guerra. Los intentos por garantizar la salud han conducido al sacrificio de muchas libertades, que se pretenden justificar por su car3cter temporal. Lo malo es que los hay que dudan –dudamos– que lo de la temporalidad no sea tal, sino tan s3lo una excusa.

LA HEMEROTECA

1971

HACE 50 AÑOS

- ▶ Don Miguel Aleñar nombra Jefe Insular del Movimiento.
- ▶ Nuevos alcaldes: Don Antonio Pons Timoner, de Alayor; Don Francisco Huguet Cardona, de Ferrer3as; Don Jes3 Wolstein Victory, de Villa-Carlos.
- ▶ Los Estados Unidos celebran la Conmemoraci3 del menor fundador de la «US Navy», el Amiranter Farragut.



Portada del diario «Menorca» de dia 18 de febrero de 2020.

1996

HACE 25 AÑOS

- ▶ 12 reclusos de Menorca cumplen condena en la c3rcel de Palma.
- ▶ La calle fue una riada de color e imaginaci3.
- ▶ Ayuntamientos y Consell gastar3n 10 millones para adecentar los yacimientos.
- ▶ Justicia informatiza el Juzgado y colma una aspiraci3 del Partido de Ciutadella.

- ▶ El Atl3tic aprovecha su oportunidad en Cala Millor.
- ▶ El Sporting vuelve derrotado de Mallorca (1-0).

2020

HACE 1 AÑO

- ▶ El Consell rompe el contrato del proyecto del tramo Ma3-Alaior.
- ▶ Los bancos ofrecer3n un piso social antes de un desalojo.
- ▶ El Consell firma el contrato y espera abrir el parking de

- Fav3ritx en abril.
- ▶ Los 3ndicios apuntan a que el cuerpo hallado en Ciutadella es de un migrante.
- ▶ Dura lucha en un mar de dudas. Francesc Pallicer relata tres aÑos plantando cara al c3ncer.
- ▶ Borja Olives una fuerza con Ses B3sties de Montgofre.
- ▶ Ciutadella se prepara para un Carnaval de cine.
- ▶ El Hestia estrenar3 A-1 fuera ante el campe3n copero, Juaristi.
- ▶ Una gran Lita L3pez, campeona de España M3ster'20.