

LABORATORI D'INVESTIGACIÓ SOBRE EMOCIONS I DIVERSITAT FUNCIONAL



NÚMERO 01 • ABRIL 2021



QUI SOM?

RAFA REOYO
COORDINADOR DEL LIED

No és casualitat que l'acrònim del **Laboratori d'Investigació sobre Emocions i Diversitat - LIED** sigui una paraula que, traduïda de l'anglès, signifiqui 'va mentir'. Fa al·lusió a que tot el que ens havien explicat fins ara sobre la diversitat funcional (discapacitat). I és que cada cop són més els autors que situen la diversitat funcional com una construcció social (Jordi Planella, Òscar Martínez, Ignacio Calderón...) i que el 'problema' no està en la persona (ONU, OMS...). Això ens pot fer entendre que aquest 'problema' està en la mirada de l'altre i en l'eix PEA (Pensament-Emoció-Acció) de cada individu i, per tant, és susceptible de ser tractat des de la vessant de la gestió emocional i el creixement personal. I què millor que fer-ho que des de la **Fundació Ecologia Emocional**, pionera i amb més de 25 anys d'experiència en aquest àmbit.

BUTLLETÍ LIED

TAULA DE CONTINGUT

1. Qui som? - Rafa Reoyo
3. Enquesta Diversitat Funcional
4. Socioescàner
5. Diversitat és vida
M. Conangla
7. Diversitat, un cant a l'existència
J. Soler
8. Testimonis LIED
10. Emocions i diversitat
11. Referents de la diversitat
12. Informació: inscripció LIED
13. Aveng proper butlletí

LABORATORI D'INVESTIGACIÓ SOBRE EMOCIONS I DIVERSITAT FUNCIONAL

NÚMERO 01 • ABRIL 2021



Imatge LIED

QUI SOM?

RAFA REOYO
COORDINADOR DEL LIED

Donar valor a la diversitat i entendre la diversitat funcional com un tema de diversitat humana situa 'el problema' fora de la persona i, per tant, en una qüestió ecosistèmica susceptible de ser tractada des del model d'Ecologia Emocional de gestió emocional per aconseguir entorns harmònics, vincles saludables i persones CAPA (Creatives, Autònomes, Pacífiques i Amoroses).

Tot i que pugui semblar reiteratiu des del punt de vista de la gestió emocional, l'especificitat de LIED és una eina de conscienciació que ens permet combatre la invisibilitat davant de l'homogeneïtat que imposa la 'normalitat'. Pot ser que aquesta, la gestió de la diversitat, sigui una de les fórmules de fer entendre que la diversitat és allò més normal que hi ha. A més, permet treballar en l'abordatge del creixement personal des de la singularitat de la diversitat quan aquesta esdevé un estigma social.

Es per això, dins de l'Institut de Recerca en Ecologia Emocional i Creixement Personal, el 2018 va néixer LIED com a grup d'investigació multidisciplinar format per voluntaris i voluntàries provinents de diferents branques del coneixement, treballem per la convivència des del respecte per la diversitat. Ens acompanyes?

ENQUESTA; ESTUDI DE LA PERCEPCIÓ I LA PERMEABILITAT SOCIAL DE LA DIVERSITAT FUNCIONAL

ÀNGELS HERRERA

El Laboratori d'Investigació de les Emocions i Diversitat (LIED) que neix amb l'objectiu d'analitzar quines emocions participen en aquesta realitat humana anomenada habitualment "discapacitat" i com gestionar-les adaptativament des de la posició en que ens toqui viure.

És per aquesta raó que des del Laboratori estem elaborant un qüestionari sobre la percepció social de la diversitat funcional.

Volem conèixer i entendre què es pensa, què es sent, quines experiències s'han tingut o es tenen, quines emocions, comportaments i actituds té la població amb les persones amb diversitat i, en definitiva, quines són les característiques de l'entorn físic, humà, actitudinal i social en que viuen les persones amb diversitat funcional. Ens acompanyes?

COMPARTEIX LA TEVA VIVÈNCIA

RAFA REOYO
COORDINADOR DEL LIED

"En Ecologia Emocional, la llei de la Diversitat i riquesa dels afectes ens diu que la vida natural depèn de la seva diversitat i riquesa dels afectes, i que tots ells són necessaris. Per la seva part, el principi de reconeixement de la individualitat i la diferència (és a dir, de la diversitat) evoca respecte per la diferència. En ambdós preceptes el concepte de canvi adaptatiu està implícitament present com a forma de condicionament a les variacions".

Una discapacitat
és la capacitat
de Volar
de manera diferent.

Imatge LIED

<https://forms.gle/gmmisvsPKxJQRJRS6>



SOCIOESCÀNER: VIOLÈNCIA ESTRUCTURAL I DIVERSITAT FUNCIONAL



Violència estructural' és un terme que es refereix a les estructures socials, com l'economia, la política, les lleis, la religió, la cultura... que generen o provoquen greuges que impedeixen el desenvolupament complet de les capacitats de l'individu.

PARTICIPA AL NOSTRE SOCIOESCÀNER!

Ens agradaria explorar la mirada social i compartir-la amb vosaltres.

Només 30 segons pot enriquir el nostre coneixement col·lectiu!!



T'animem a col·laborar?

Aquí tens el link del socioescàner,

<https://t.co/DoSPHN9anD>



MERCÈ CONANGLA
PRESIDENTA DE LA FUNDACIÓ ECOLOGIA EMOCIONAL

Uniformitat. Tot igual. Tot del mateix color.

Un sol motlle. Tot igual. Tot de la mateixa forma.

Un sol pensament. Tot igual. Una única visió de món.

Una sola forma de sentir la vida. Tot igual. Prohibicions i ordres de sentir.

Una sola forma d'obrar. Tot igual. Sense llibertat personal.

Una sola raça, un sol color de pell, una única cosmovisió legitimada, una cultura única, una religió predominant, només una llengua per expressar-nos, i una opció política, que vol dir, no tenir opcions...

I què seria disposar només d'un paisatge, d'un color, d'una nota musical, d'un únic representant dels regnes vegetal, animal, mineral...?

Avorrit, avorrit. I també impensable, impossible.

Tan absurd és veure-ho escrit que ja caldria aturar aquí aquest cant per lloar la importància de la diversitat. Sense diversitat no hi ha combinacions creatives, no hi ha melodia, no hi ha vida. Per què doncs els humans podem ser tan refractaris al fet divers? Ens espanta allò desconegut que surt dels nostres motlles perquè caldrà fer un esforç per aproximar-nos-hi, per a conèixer-ho. I només si ho coneixem, ho podrem valorar.



“

“L'ECOLOGIA EMOCIONAL ÉS L'ART DE TRANSFORMAR I DIRIGIR LA NOSTRA ENERGIA EMOCIONAL DE TAL FORMA QUE REVERTEIXI EN EL NOSTRE CREIXEMENT PERSONAL, EN LA MILLORA DE LA QUALITAT DE LES NOSTRES RELACIONS I UNA MILLOR CURA DEL NOSTRE MÓN. ”

(Soler & Conangla 2002)

DIVERSITAT ÉS VIDA



MERCÈ CONANGLA
PRESIDENTA DE LA FUNDACIÓ ECOLOGIA EMOCIONAL

La diversitat funcional és només una entre les moltes formes que la vida s'expressa. De fet, no és quelcom que té a veure amb els altres. Jo soc una persona diversa mentalment, emocionalment, funcionalment, estèticament, culturalment, artísticament, naturalment!

Quan persones diverses, com jo mateixa ho soc, tenen que agrupar-se per defensar-se d'una societat que penalitza la seva diversitat, és senyal de que quelcom va molt malament.

Quan persones diverses, com jo mateixa soc, se senten com un col·lectiu infravalorat, penalitzat, o bé oblidat, vol dir que cal fer correcció de sentit. Toca fer molta pedagogia perquè entenguem d'una vegada que tots som diversos, que podem aprendre molt de les persones que viuen la vida des d'una mirada i situació diferent, que cal deixar de discriminar el que no encaixa amb els nostres esquemes. La vida és tan gran que no pot expressar-se d'una única forma. Si hi ha vida és només perquè hi ha diversitat.



Istockphoto

DIVERSITAT UN CANT A L'EXISTENCIA

JAUME SOLER

Fundador i President Honorari de la Fundació Ecologia Emocional i Director de l'Institut de Recerca en Ecologia Emocional i Creixement Personal

Sempre m'he reconegut com un ésser divers i, per tant, diferent. No sempre la meva diversitat ha estat reconeguda, acceptada o valorada. La mirada dels altres ens afecta i, des de ben petits, hem d'aprendre a suportar el seu judici sobre els nostres valors. Aquesta valoració afavoreix o dificulta la nostra autoestima, car ens dona un missatge de que som "adequats" i complim els criteris d'acceptació social, o bé que no ho som.

Així és que un dels meus aprenentatges importants ha estat acceptar que és legítim que sigui qui soc, que em doni permís per pensar, sentir i expressar en cada moment el que sento, encara que no correspongui a les pautes d'altres. Per això he hagut de treballar el meu autoconeixement, la meva autoconfiança i la valentia. Per això he lluitat tota la meua vida, per donar sortida a la meua "veritat" interior, a no amagar-me i, també, a mirar d'acollir les "veritats" dels altres.



Ningú pot aconseguir que ens sentim inferiors si no li donem permís. Per a mi, la diversitat és un cant coral a l'existència, on cadascú aporta les seves millors notes. Ningú sobra, i tothom fa falta, perquè aquesta simfonia humana sigui bella, rica en matisos, preciosa en la seva combinació.



Pexels.com

ALGUNA COSA PASSA

TAMARA GONZÁLEZ

Quan fa algunes setmanes em vaig entrevistar amb en Rafa Reoyo per parlar del LIED, enmig de la conversa sobre diversitat funcional, emocions i comportaments socials, en Rafa va dir: 'Hi ha molt per fer, perquè alguna cosa està passant que fa que no funcionem com a societat'. Alguna cosa passa. Això està clar. Alguna cosa passa quan després d'un accident i un periple per hospitals i clíniques, no pots tornar a casa teva perquè els que la van construir no van sentir com a imprescindible respectar la normativa d'accessibilitat. Alguna cosa passa quan s'espantia l'ascensor de l'estació de tren i ningú no es mostra preocupat perquè 'hi han les escales per pujar'. Alguna cosa passa quan passes per un tribunal metge i surts plorant perquè t'han maltractat verbalment pel fet de sol·licitar allò que et correspon.

Alguna cosa passa si pensem que és només la lluita d'un col·lectiu. Una societat més justa, igualitària i diversa ens beneficia a tots i totes. Des del LIED col·laborem per avançar cap a aquesta fita.

Cuques de llum de les
coves de Waitomo

NOVA ZELANDA

IL.LUMINEM LA DIVERSITAT

OLGA ZABALA

Perquè volem ser "perfectes" si la perfecció no ens deixa espai per l'error, i sense ell l'aprenentatge mai serà possible? Per què ens sentim amenaçats per la diferència sent un dels més grans valors de la vida i de la humanitat? Perquè parlar d'emocions no és considerat en molts àmbits una prioritat quan pot enriquir tant el nostre trajecte vital present i futur?

Com una cuca de llum, l'inici del canvi de mirada comença per un mateix, encenent de forma conscient una petita llum interna que poc a poc es va estenent i es transforma en un grup de persones que il·luminen una comunitat, s'il·luminen unes a les altres, el grup LIED és un exemple.

Istockphoto

Em dic Maria Pilar Aldea Malo, quan tenia un any i mig d'edat vaig tenir paràlisi infantil en una cama, fet que ha marcat la meua vida.

El meu estat físic i els meus alumnes d'educació especial a l'escola ordinària han estat el motor i guia en el camí cap a la meua recerca interna (sentir-me bé).

Recuperar el meu valor (respecte, acceptació i autoestima) m'ha portat a aprendre educació emocional, entre d'altres aprenentatges, i a prendre consciència de la seva importància.

Per a mi la diversitat sempre ha estat una riquesa i des d'aquesta mirada vull continuar aprenent i aportant el meu granet de sorra, en el benefici de la societat i des de la meua experiència. Aquest és el motiu pel qual estic formant part del LIED.



LA POR

MARÍA PILAR ALDEA MALO

Com ja sabem, la por té dues cares, per un costat posa en marxa l'instint de supervivència que ens permet actuar ràpidament i solucionar les coses de manera que no ens fem mal, és una por passatgera. Però la por resulta perillosa quan s'instal·la, quan no l'expressem, quan no la podem pair, aquesta por ens acostuma a paraitzar i a la llarga emmalaltir. Es per aquest motiu que us vull compartir aquest llibre que a mi em va agradar molt:



<https://www.alavareyes.com/2018/01/20/la-inutilidad-del-sufrimiento/>

SOM INTEL.LIGÈNCIES AFECTIVES I NO NOMÉS CAPACITATS COGNITIVES

OLGA ZABALA

Atendre a les dimensions afectives i emocionals és molt necessari. Ens identifica com a humans.

Emocions i sentiments han de ser cuidats i entrenats diàriament per aconseguir gaudir de l'equilibri i ser capaços de gestionar, transitar i fins i tot valorar, el sentit dels moments de desequilibri, tant personals com relacionals.

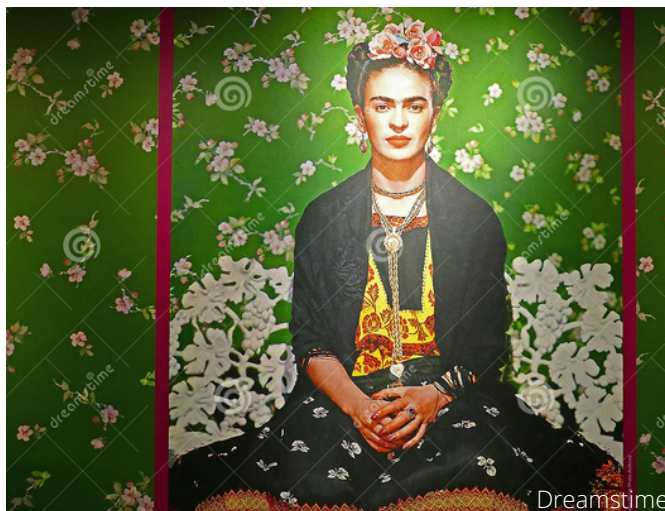
Aquest apartat desde un punt de vista optimista i pedagògic compartirà reflexions, vivències, idees i propostes relacionades amb la diversitat funcional i les emocions.



DE LA DIVERSITAT FUNCIONAL

"Solia pensar que era la persona més estranya del món, però després vaig pensar que hi ha molta gent així, que d'haver-hi algú com jo, que es senti valenta i danyada de la mateixa manera que em sento jo. Me la imagino i imagino que ella també estarà en algun lloc pensant en mi. Bé, espero que si tu estàs en aquest lloc i llegeixes això, sàpigues que sí, és veritat, jo sóc aquí, sóc tan estranya com tu"

FRIDA KAHLO



NICK VUJICIC

"La por és la discapacitat més gran de totes i pot paraitzar-més del que podria fer-ho una cadira de rodes"

JIM ABBOTT

"La discapacitat no et defineix, et defineix com fas front als desafiaments que la discapacitat et presenta"



LABORATORI D'INVESTIGACIÓ D'EMOCIONS DES DE LA DIVERSITAT

PROJECTES

- Participació en programes o investigacions en curs, així com posada en marxa de nous programes:

1. Percepció social de la discapacitat
2. Autopercepció de les pròpies persones amb diversitat funcional
3. Tallers

A QUI POT INTERESSAR?

- Qualsevol persona motivada i interessada en desenvolupar de forma holística qualsevol de les línies d'investigació proposades, aportant de forma gratuïta i generosa el seu coneixement i la seva experiència vital.

OFERIM

- La solvència i recolzament d'una entitat, Fundació Ecologia Emocional, que compta amb una trajectòria de 25 anys d'experiència en el camp de la gestió emocional i el creixement personal.

PER QUÈ EXISTEIX?

- Per analitzar quines emocions participen a la diversitat funcional i com gestionar-les des de la posició que ens toqui viure.

CONTACTAR AMB:

rafareoyo@fundacioambit.org



Al mes de juny del 2022, estan programades les primeres Jornades LIED, que ens agradaria gaudir-les presencialment.

Al proper butlletí us donarem més informació sobre la proposta per aquest juny 2021 que es basa en un 'open-lab' online participatiu com a activitat prèvia a les jornades.

MÉS INFORMACIÓ AL PROPER BUTLLETÍ LIED NÚMERO 02

CONTACTA AMB NOSALTRES:

C/ Rocafort, 242 bis, 3r - 08029 Barcelona

Telèfon d'atenció:

647 742 140 (disponibilitat també WhatsApp)

fundacio@ecologiaemocional.org

Es pot exercir el dret de cancel·lació del butlletí mitjançant un correu electrònic a la bústia.

