Com posar en pràctica l'esperança?

written by Sara Carbonell | 10 de February de 2024



En l'**anterior article** vam vore que l'esperança és un element fonamental si desitgem millorar l'educació, però també si volem millorar les nostres vides i les d'altres persones. Cada vegada amb major freqüència, les persones que ens dediquem a l'educació ens trobem en converses amb familiars, alumnat o companys i companyes, en les quals ens vindria molt bé tindre al nostre abast coneixements validats per a poder infondre ànims o per a transmetre recomanacions que puguen millorar la vida d'eixes persones que busquen el nostre suport.

Sabies que tindre major esperança pot millorar els símptomes i el funcionament diari de les persones amb malalties cròniques? Sabies que és un factor protector contra el trastorn d'estrés posttraumàtic?

Tindre major coneixement sobre l'esperança ens pot ser molt útil per a ser eixe suport que servisca de guia. Una idea bàsica que hem de conéixer és que l'esperança implica reformular els pensaments i crear nous hàbits que porten a començar a veure i a treballar per la possibilitat d'un futur millor. Estos canvis en la manera de veure i de pensar augmenten la **resiliència**, element clau per a superar amb èxit els danys produïts a causa de situacions

estressants com poden ser la pobresa, la violència, el racisme o la manca de salut.

A continuació arrepleguem algunes recomanacions de l'Associació Americana de Psicologia (APA) per a aprendre a posar en pràctica l'esperança o per a ensenyar a altres persones (de qualsevol edat) a fer-ho:

- **Dividir els objectius en trams més xicotets.**

Els grans objectius ens poden aclaparar i acabar amb la nostra capacitat d'imaginar l'èxit. Els objectius més menuts permeten assoliments més freqüents, la qual cosa pot ajudar-nos a pensar que estem **progressant**, donant-nos més ànim per a aconseguir la meta.

- **Romandre en comunitat.**

L'esperança pot sorgir de forma aïllada, però creix quan estàs connectat o connectada a un col·lectiu que et dóna suport i t'inspira. Estar prop de persones esperançades pot inspirar-te, animant-te en els teus objectius, ajudant-te a seguir quan et trobes amb dificultats o simplement recordant-te que superar les dificultats és possible. L'**elecció** de les persones de les quals ens envoltem és clau. Mary Beth Medvide, professora adjunta de psicologia en la Universitat de Suffolk a Boston, va descobrir en la seua investigació sobre els joves amb baixos ingressos que veure a altres persones tindre èxit pot ser motivador, especialment en absència d'un altre suport, com una família encoratjadora. Per exemple, alguns adolescents van afirmar sentir que podien obtindre un títol universitari perquè en els seus instituts penjaven pancartes en les quals s'indicava on anaven a la universitat els graduats.

- **Preparar-se per als canvis.**

Quan el camí que t'havies marcat no conduïx directament a

l’objectiu, podries desanimar-te i pot sobrevindre la desmotivació, arribant a abandonar. No obstant això, s’ha d’estar preparat per a buscar una altra ruta, perquè això pot ajudar a mantindre l’esperança. Valorar les estratègies que funcionen i quines no, modificar l’enfocament… Es pot convertir en la mà que t’impulse per a seguir avant. A més de la capacitat de replantejament, este procés requerix creativitat, una altra habilitat que es pot aprendre. Una cosa útil que ens recomanen és deixar de pensar que no hi ha camí i, en el seu lloc, pensar que no hem trobat **encara** el camí que funcionarà.

- **Reflexionar sobre el passat.**

Reflexionar sobre el passat també pot fomentar l’esperança en el futur quan estos pensaments s’enfoquen en moments i situacions en els quals vam ser capaces i capaços de **superar** coses. Estos records ens poden donar ànims per a pensar que ara també és possible.

- **Celebrar les victòries.**

Dedicar temps a reconéixer -i celebrar- allò que has aconseguit en el present dóna suport als pensaments d’esperança de cara al futur. Valorar i celebrar els xicotets passos que ens conduïxen a la meta final és molt important. Per exemple, si hi ha un estudiant que encara no està aconseguint posar-se al nivell del grup, cal ajudar-lo a celebrar els **assoliments** que va aconseguint pel camí perquè els nous aprenentatges són victòries necessàries per a aproximar-se a l’objectiu. Posar en valor estes victòries ha de ser un impuls per a continuar traçant camins que ens acosten més i més.

Potser el present ens resulta complicat, potser no hem aconseguit a la primera el que ens proposàvem, potser estem pensant en abandonar un somni… **És el moment de posar en**

pràctica l’esperança, traçar un camí amb objectius assolibles i anar sumant-los, preparar-se per a haver de canviar de rumb i triar molt bé a les persones que ens acompanyen en eixe bonic camí.

[Imatge: Freepik]