

BENESTAR EMOCIONAL A L'ESCOLA



2 d'octubre de 2024

Anna Carpena



A. Carpena

MIRADA BIOLÒGICA

1. **L'enemic.**
2. **Els catalitzadors.**
3. **L'entorn adequat.**
4. **Què és i què no és benestar.**

SOM:

A

C

C

C

I

E M O C I Ó

G

O

N

S

I

C

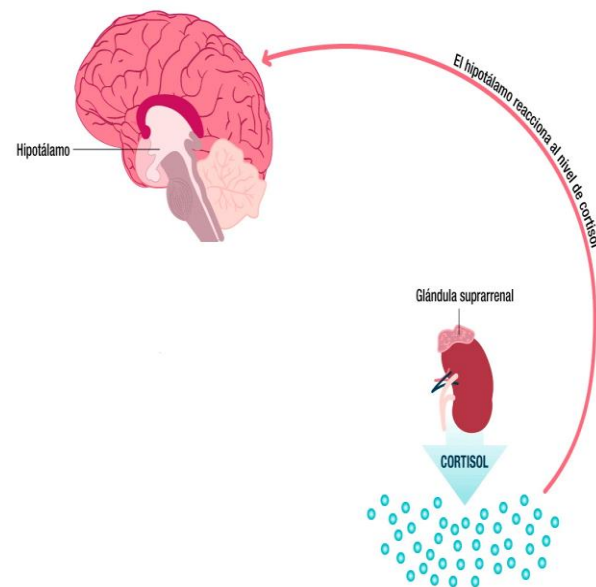
I

Ó

A. Carpena

L'ENEMIC EL CORTISOL

Nivells de cortisol elevats permanentment, de manera crònica, poden provocar problemes en la salut física i mental, amb repercussions a curt i llarg termini.



EMOCIONS I SENTIMENTS ESTRESSANTS

Respostes de lluita o fugida

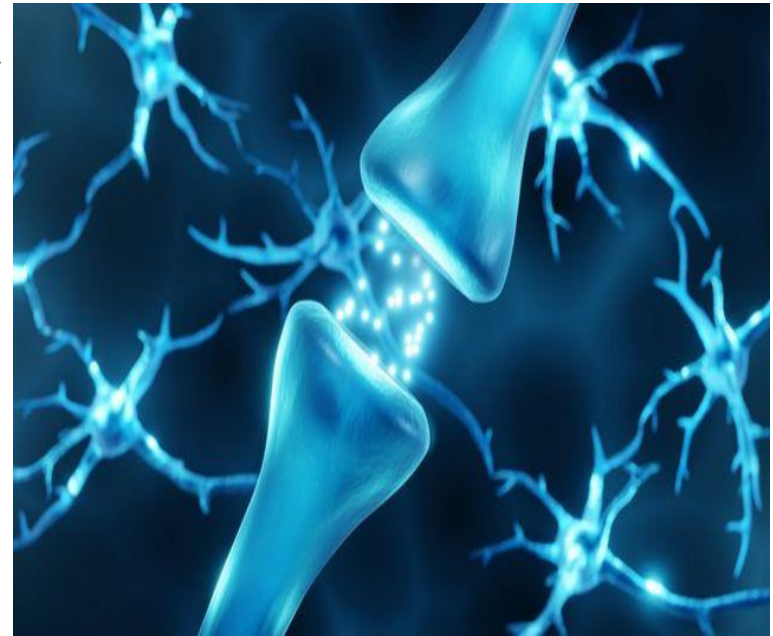


**POR, RÀBIA, TRISTESA,
ENVEJA, FRUSTRACIÓ,
VERGONYA, AVORRIMENT.**

ELS CATALITZADORS

DOPAMINA, OXITOCINA, SEROTONINA

**En ser secretades s'activen
processos fisiològics
beneficiosos per a la salut
i el desenvolupament.**



EMOCIONS POSITIVES

Reposta de gaudi i benestar

ESPERANÇA, ORGULL,

SATISFACCIÓ, ALEGRIA,

COMPASSIÓ, GRATITUD,

AMOR.



ENTORN ADEQUAT

Estrès físic i emocional

Activitat corporal

Tenir expectatives

Riure i somriure

Interrelacions afectives

Vinculació

ENTORN ADEQUAT

- AMB EMPATIA

- CORPORALITZEM L'ESCOLA

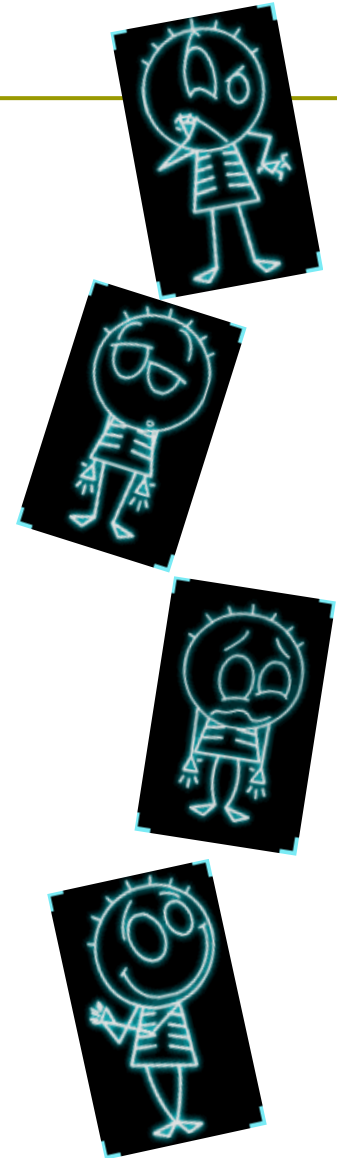


- LES EMOCIONS ES GESTIONEN



LA CLAU: CONNECTAR, POSAR-HI NOM

- Darrera de cada actitud, de cada conducta, hi ha emocions.
- Si només donem resposta al que es veu, sense tenir en compte què hi ha al darrere, és com atacar la febre sense voler-ne saber la causa.



NO ÉS BENESTAR

- ▣ Se'ls ha de fer la vida fàcil.
- ▣ No es poden frustrar.
- ▣ Se'ls ha de deixar passar tot.
- ▣ No se'ls pot renyar.
- ▣ No se'ls pot castigar.
- ▣ Necessiten explicacions per tot.
- ▣ Han de ser sempre feliços.

ÉS BENESTAR

- ❑ **Tenir consciència de la pròpia biologia.**
- ❑ **Gestionar totes les emocions.**
- ❑ **Aprendre i ensenyar a gestionar l'estrès.**
- ❑ **Sentir-se vist, atès i escoltat.**
- ❑ **Donar oportunitats per sentir-se empoderat**
- ❑ **Donar oportunitats per crear vincles.**
- ❑ **Tenir competència en comunicació assertiva.**
- ❑ **Assumir les conseqüències dels propis actes**
- ❑ **Aprendre a reparar.**

RESUM

**El benestar és un estat
que es pot cultivar i millorar
promovent la salut mental i emocional
per mitjà de la pràctica.**

