
**INTEL.LIGÈNCIA
EMOCIONAL I
MINDFULNESS A L'AULA**

Milos Salgueda
Psicòloga i Psicoterapeuta

Seminari Inclusió i NEE SE EAP ST. MARTÍ
12 de gener de 2018

www.milossalgueda.com

PER PENSAR...

Com influeix el teu estat emocional en la relació amb els teus alumnes?

Del 0 al 10 quina importància donaries a la teva competència i salut emocional per poder desenvolupar la teva feina amb qualitat?

Quant temps dediques a cuidar i desenvolupar la teva salut emocional? Què fas? Creus que és suficient?

Què és el que més et preocupa en referència a l'educació emocional?



QUÈ ÉS LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

CAPACITAT d'integrar EMOCIONS per a..

**SENTIR-NOS MILLOR
RELACIONAR-NOS MILLOR
RESOLDRE POSITIVAMENT ELS CONFLICTES
POTENCIAR ALTRES CAPACITATS**

Requereix EMPATIA

<https://m.youtube.com/watch?v=BG46lwVfSu8&feature=share>

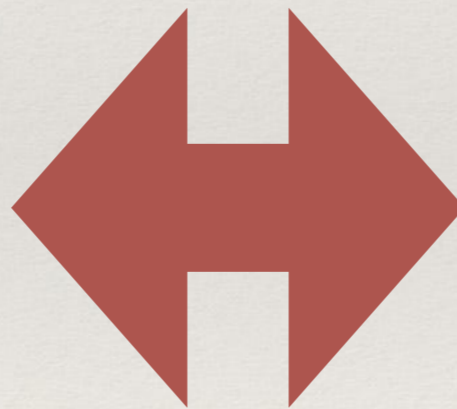
Es pot educar

Aprendre'n per educar

LA RELACIÓ EMOCIONAL docent-alumnat

QUÈ ESTEM FENT
QUÈ ESTEM ENSENYANT

COM ESTEM GESTIONANT
LES PRÒPIES
EMOCIONS



COM ESCOLTEM I
AJUEM A REGULAR
LES EMOCIONS dels
alumnes

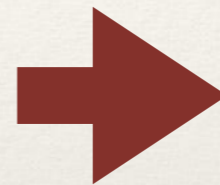
<https://es.video.search.yahoo.com/search/video?fr=iphone&p=inside+out+trailer#id=4&vid=051076a8b2b24246a46b69dc7c31e81f&action=click>

QUÈ INCLOU LA COMPETÈNCIA EMOCIONAL?

CONSCIÈNCIA
EMOCIONAL



REGULACIÓ
EMOCIONAL



AUTONOMIA
EMOCIONAL

EXPRESSIÓ i COMUNICACIÓ EMOCIONAL

NUTRICIÓ EMOCIONAL

INTEL.LIGÈNCIA EMOCIONAL A L'AULA

MILLORAR LA COMPETÈNCIA EMOCIONAL
DEL DOCENT

MODEL

Millor comprensió de les
dificultats emocionals
alumnes

Prevenió de conflictes
Crear un bon clima d'aula

Tenir més estratègies útils en el dia a dia per
MILLORAR LA COMPETÈNCIA EMOCIONAL DELS ALUMNES

COM AFRONTEM LES EMOCIONS DE L'ALUMNAT

Com em sento?
Com m'afecta personalment?
Què penso?
Com reaccio?
Com regulo la pròpia emoció?



Estic nodrit
emocionalment?

Quina mirada faig a la
reacció de l'alumne?

Quines estratègies li
ofereixo?

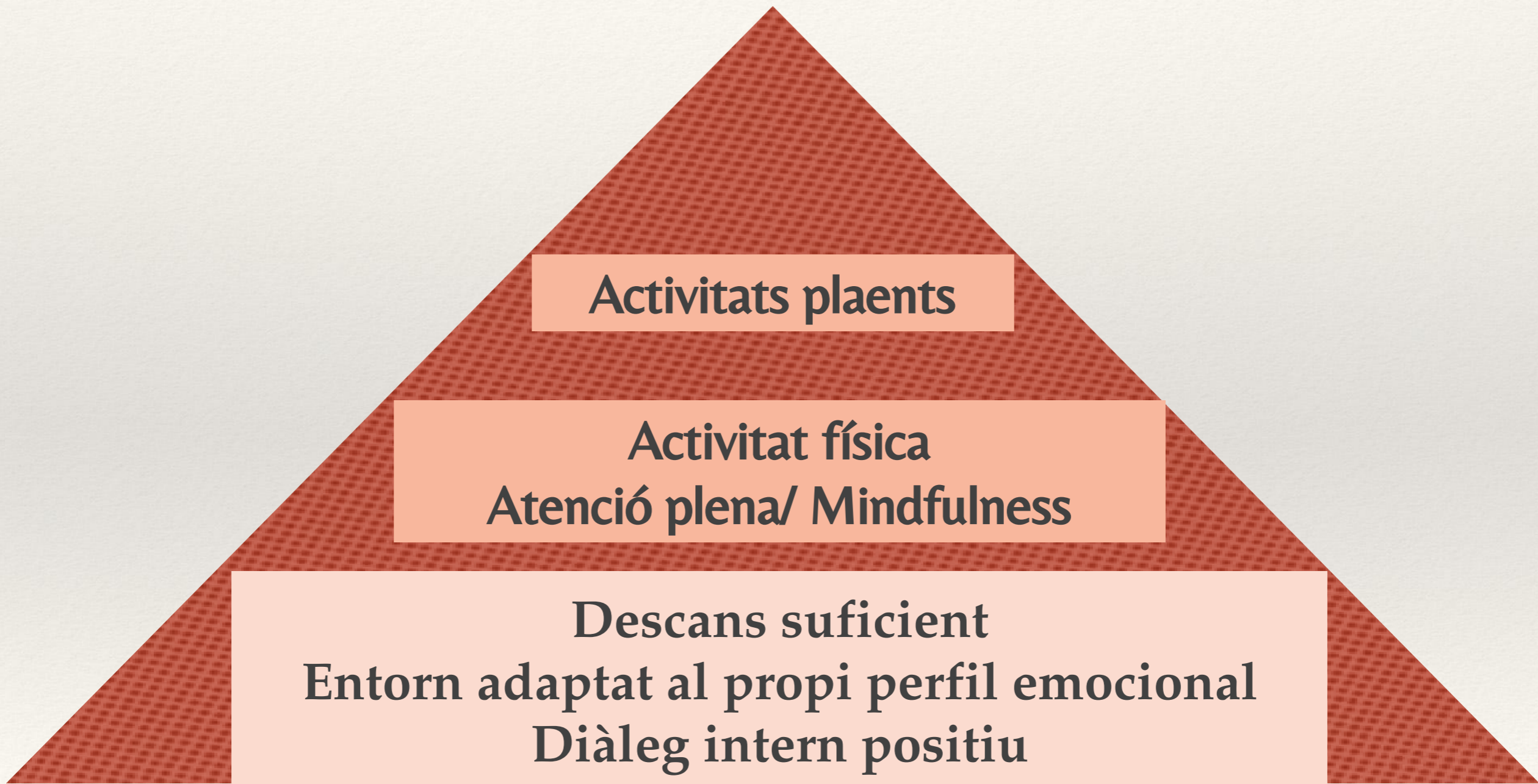
...i nosaltres?
Quina EDUCACIÓ EMOCIONAL hem tingut?

- **NEGACIÓ/ POR/ RÀBIA** de les **EMOCIONS DESAGRADABLES**
- **IDENTIFICAR LA PERSONA AMB L'EMOCIÓ**
- **Sense consciència que siguin susceptibles d'educació o canvi**
- **NO PARLAR-NE ...com si ni existissin**

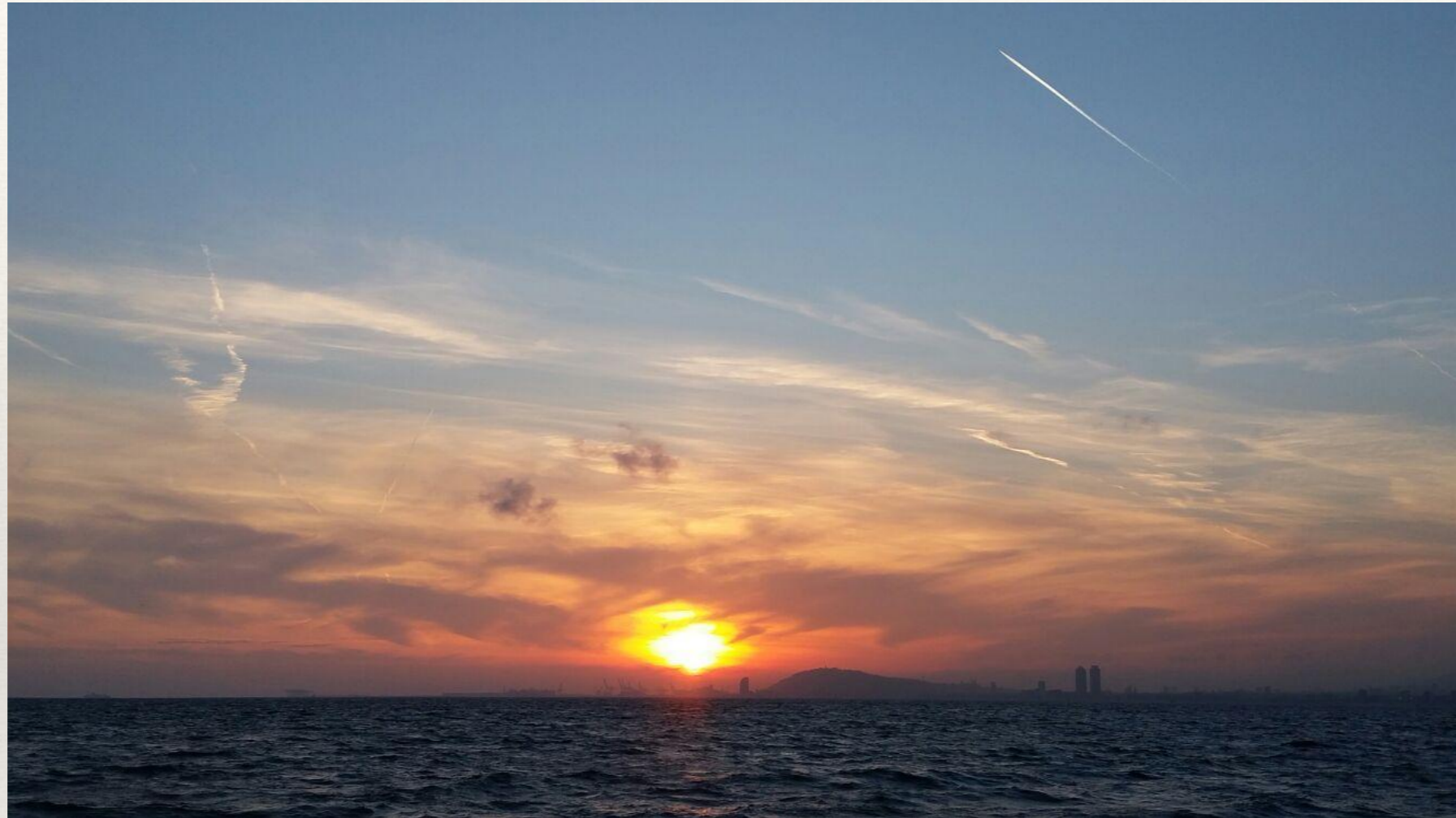
Tendència a repetir models

COM CUIDEM LA NOSTRA SALUT EMOCIONAL?

PIRÀMIDE DE LA NUTRICIÓ EMOCIONAL



RESPIRA...



<https://youtu.be/qn63c9JgoN8>

PER A QUÈ SERVEIXEN LES EMOCIONS?

TRISTESA : ens baixa activitat per elaborar pèrdues

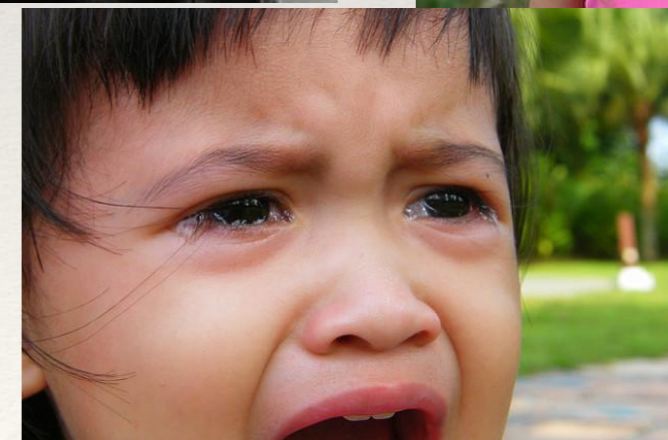
<http://aepccc.es/blog/item/miedo-al-dolor-emocional.html>

RÀBIA : ens mobilitza per actuar i defensar-nos

POR : ens alerta dels perills

GELOSIA: ens informa de quines necessitats emocionals no estem cobrint

<http://www.milossalgueda.com/blog/la-gelosia-que-ens-comunica>



ESCOLTAR LES EMOCIONS

https://youtu.be/sZ_5NreO18g (escena inside-out)

SER CONSCIENTS DE QUINA EMOCIÓ TENIM.

<https://youtu.be/vsFERoAz448>

Per aconseguir-ho cal saber **ESCOLTAR QUÈ ENS PASSA.**

I per aprendre'n, els nens i adolescents

NECESSITEN QUE ALGÚ ELS HAGI ESCOLTAT EMOCIONALMENT.

**AJUDAR-LOS A QUE PUGUIN EXPRESSAR-LES I OFERIR RECURSOS PERQUÈ
APRENGUIN A REGULAR-LES**

COM PODEM TREBALLAR LA CONSCIÈNCIA EMOCIONAL A L'AULA

Ampliar el vocabulari emocional

- 1. Treballar explícitament vocabulari emocional connectant-lo amb experiències pròpies.**
- 2. A partir de contes o imatges, poder veure quines emocions s'expressen.**
- 3. Aprofitar situacions del dia a dia per introduir el: com et sents? Com es deu sentir? Ajudant a posar-hi paraules i adonar-se que davant una mateixa situació les persones reaccionen de manera diferent.**
- 4. Representar emocions de forma plàstica**

COM PODEM TREBALLAR LA CONSCIÈNCIA EMOCIONAL A L'AULA

Exercicis per promoure la consciència emocional

1. **Partint d'una música, un poema, una història que puguin expressar amb quina emoció els fa connectar. Compartir-ho en grup per adonar-se de les diferències individuals en la reacció.**
2. **Aprofitar exercicis d'expressió oral i escrita per explorar emocions viscudes.**
3. **Promoure que identifiquin els diferents components de l'emoció (conductuals, neurofisiològics i cognitius) en ells mateixos i en els altres**

COM EXPRESSEM LES EMOCIONS

- Mirada
- Expressió facial
- Postura
- To de veu
- Actitud

Canals d'expressió emocional

- Imatges
- Sons i música
- A través del cos i moviment
- Llenguatge verbal

Expressar les emocions per qualsevol d'aquests canals és una forma de regular-les

EXPRESSAR EMOCIONS

Permetre que flueixin

Comunicar-les: MISSATGES JO

Jo em sento...
quan tu...
perquè...
i m'agradaria que....

ENSENYAR A REGULAR LES EMOCIONS

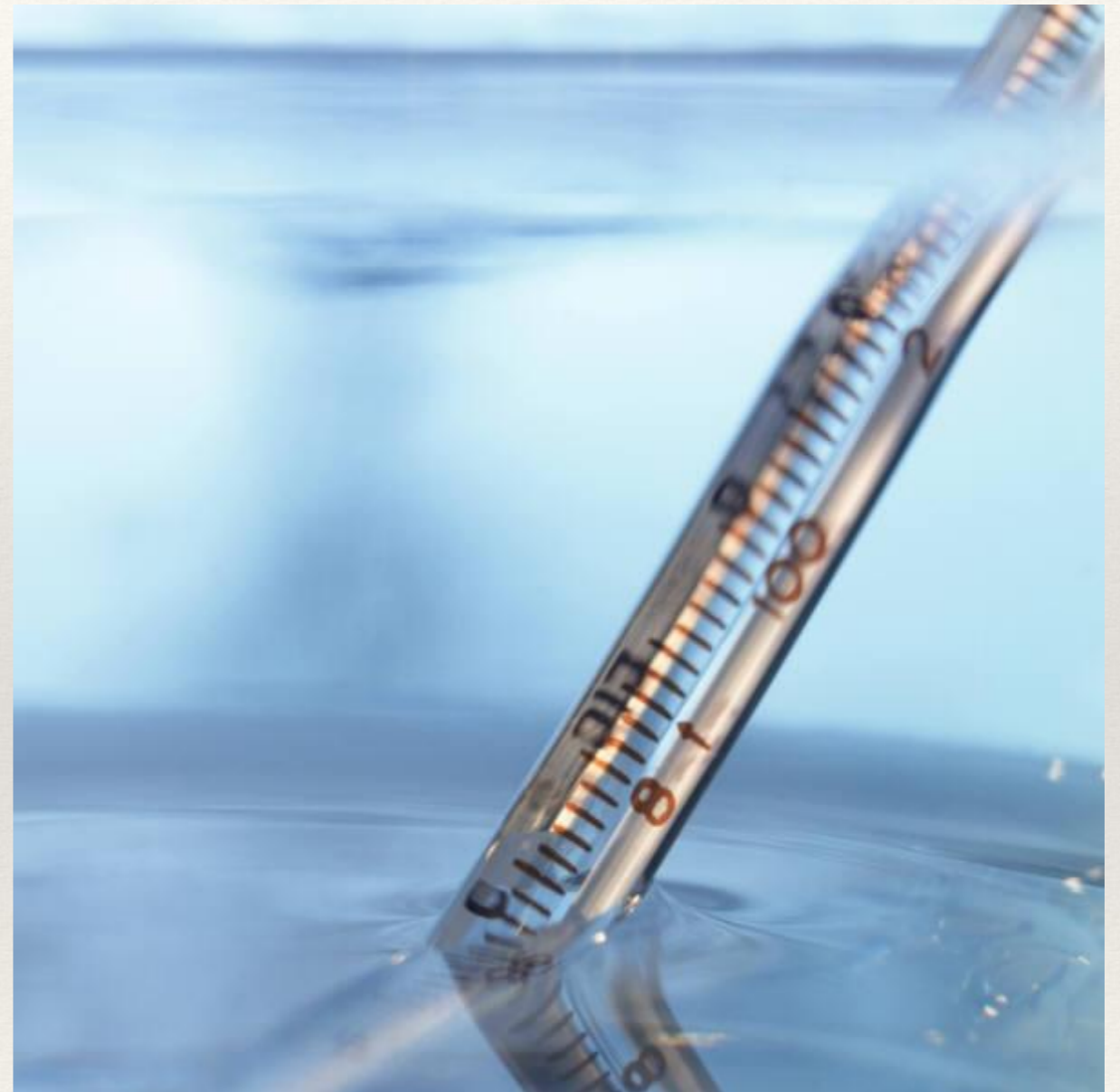
Acompanyar i escoltar l'emoció

Ajudar a baixar el nivell d'activació

Promoure que es pugui expressar

Ajudar a detectar quina necessitat expressa

No jutjar les emocions ni la dificultat de regular-les



REGULAR LA RÀBIA

Estratègies de regulació

Com em sento?
Què noto al cos?
Què faig?

Parar i pensar
Relaxació
Sortir de la situació

Què penso ?

No caure en generalitzacions, exageracions. Identificar de forma concreta i precisa el què m'ha generat la ràbia.

Què necessito?

Expressar el què passa de forma assertiva

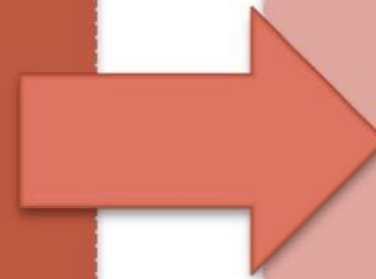
Quina acció m'ajudarà a cobrir aquesta necessitat?

Parlar-ho, expressar el meu desacord, valorar si es poden fer accions per canviar la realitat o adaptar-se. Aprendre a post-posar gratificacions.

DE L'ACCIÓ A LA CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

ACCIÓ

No sempre l'acció permet cobrir la necessitat

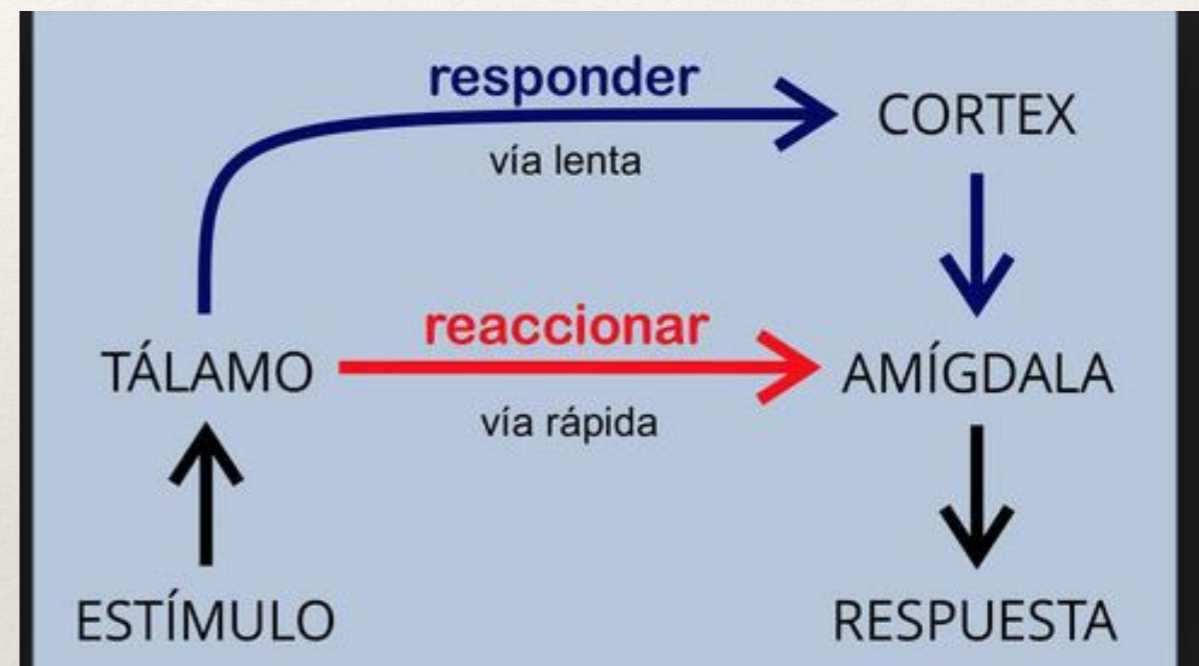
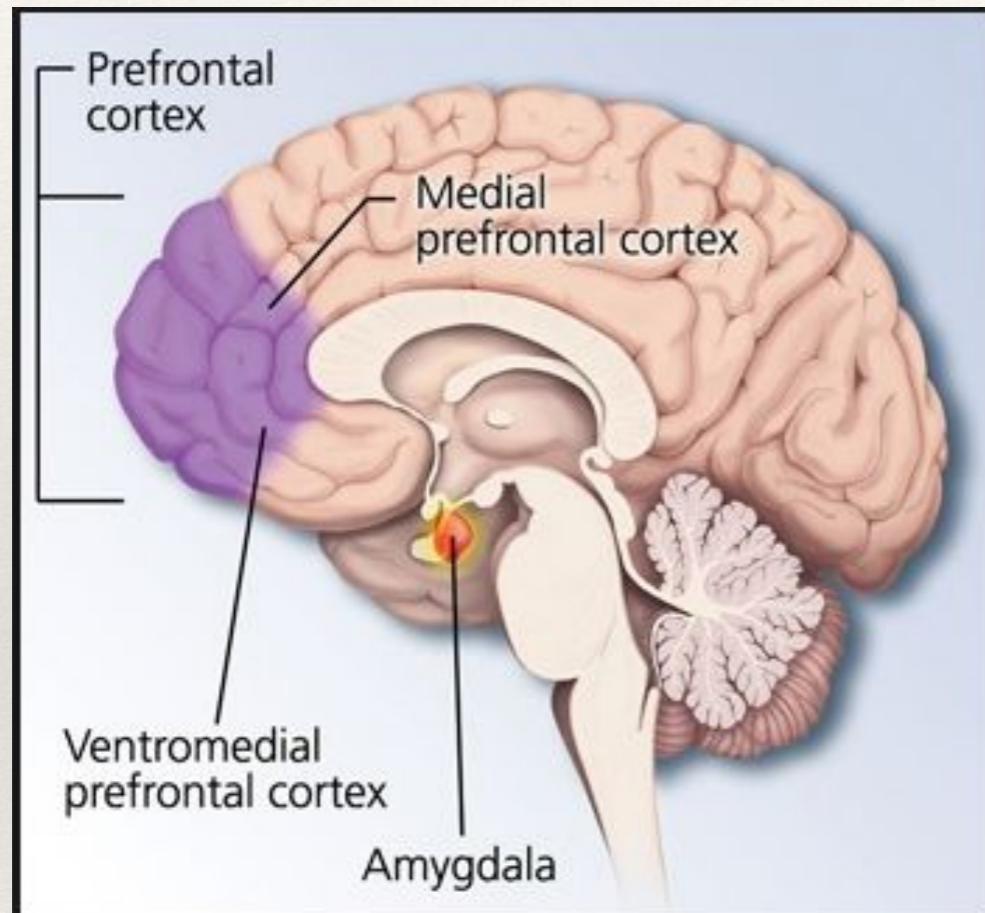


CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

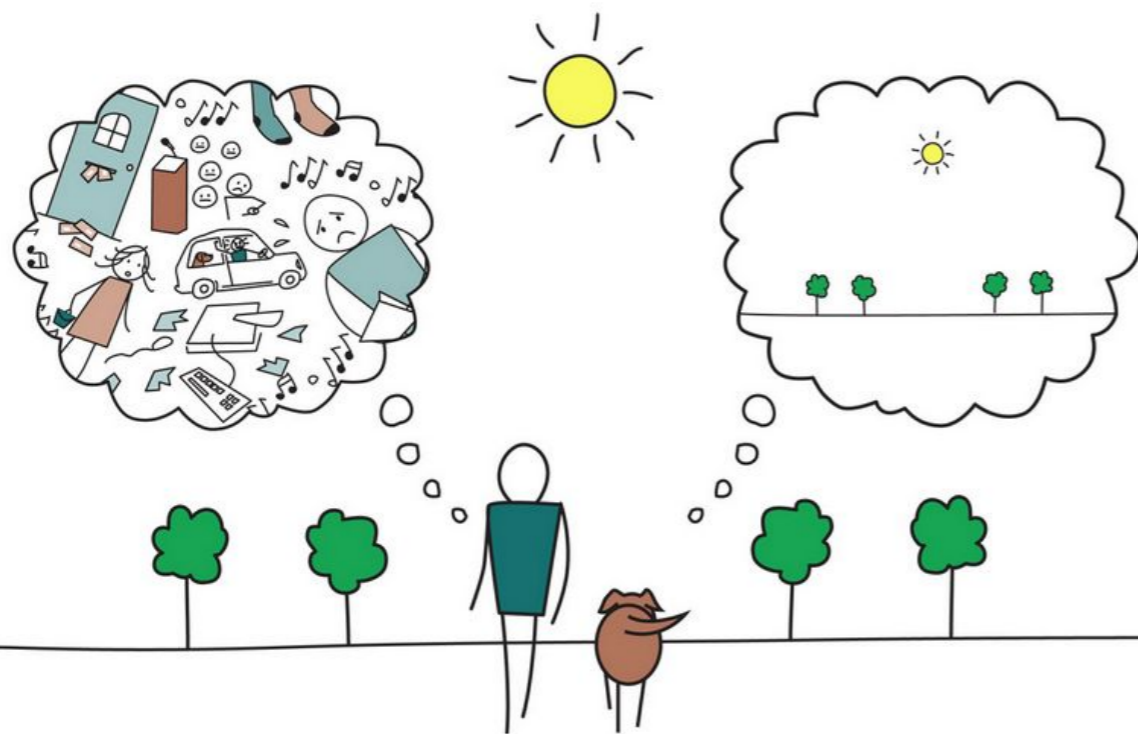
- Ajudar a verbalitzar emocions
- Para't i pensa

- Què sento?
- Quina acció m'ajudarà a cobrir la necessitat que genera l'emoció?

DE L'ACCIÓ A LA CONSCIÈNCIA EMOCIONAL



QUÈ ÉS EL MINDFULNESS: trobar moments per parar



Mind Full, or Mindful?

- Regulació emocional molt lligada a l'ATENCIÓ
- CONSCIÈNCIA de l'experiència present amb ACCEPTACIÓ I SENSE JUTJAR-LA
- CALMAR la ment
- Dirigir, establir i incrementar la potència de l'ATENCIÓ EN EL PRESENT
- INTEGRAR-HO com una actitud

TU NO ETS EL QUÈ ET PASSA SINÓ AQUELL A QUI LI PASSA

ESCOLES QUE INCORPOREN EL MINDFULNESS

<http://www.elmundo.es/espana/2015/06/15/556f439c268e3e9e438b459a.html>

<http://www.ccma.cat/catrado/alacarta/lofici-deducar/mindfulness-per-nens-i-educadors/audio/935499/>

Programa Escoles Despertes
Programa treva

<http://www.programatreva.com/resources/Cuadro+resumen+12+TREVA.pdf>

RECURSOS PER INCORPORAR EL MINDFULNESS

- Exercici per focalitzar l'atenció. <https://m.youtube.com/watch?v=RhKYJclQj5s>
- Safata amb 12 objectes a recordar
- Exercici de la pansa (també es pot fer amb altres objectes)
- Exercici del glaçó



http://editorialkairos.com/files/archivos/Respireu_Descarregues_per_a_adolescents.mp3

BIBLIOGRAFIA I RECURSOS

Recursos i bibliografia intel·ligència emocional

Solé, R (2007) L'educació emocional com a eina de millora personal del professorat

<http://www.xtec.cat/sgfp/llicencies/200607/memories/1594m.pdf>

GROP (Grup de recerca d'Orientació Psicopedagògica) Universitat de Barcelona.

<http://www.ub.edu/grop/catala/enllacos-dinteres/>

<http://www.ub.edu/grop/catala/publicacions>

Branden, N. (2011) *Los seis pilares de la autoestima*. Paidós.

Carpena, A. (2015) *L'educació de l'empatia és possible*. Eumo Editorial

Salmurri, F. (2015) *Llibertat emocional*. La Magrana.

Villegas, M (2015) *El proceso de convertirse en persona autónoma*. Herder

BIBLIOGRAFIA I RECURSOS

Recursos i bibliografia sobre Mindfulness

Snel, E. (2015) *Respireu: mindfulness per a pares amb fills adolescents/ Tranquils i atents com una granota*. Editorial Kairós.

Vicente Simon <http://www.mindfulnessvicentesimon.com>

Recursos per treballar consciència i vocabulari emocional

<http://universodeemociones.com>

http://www.palabrasaladas.com/di_lo_que_sientes/emocionario_muestra.pdf

Àudios treballats en el curs

<https://soundcloud.com/user-862904964/meditacio-de-les-emocions/s-EvLbn>