

Seminari d'inclusió i NEE de Sant Martí

***Sessió 1: Educació emocional.  
Com treballar-la a l'entorn  
educatiu?***

Rosa Solé  
EAP Sant Martí



La història de  
la nostra vida  
s'explica per la  
veu de les  
emocions  
sentides  
mentre vivim.

David Visconti

# EMOCIÓ

- Estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació fisiològica que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen com a resposta a un esdeveniment extern o intern.
- e-movere

Bisquerra 2000

# EMOCIONS

- Són la nostra resposta personal i singular als esdeveniments significatius de la nostra vida.

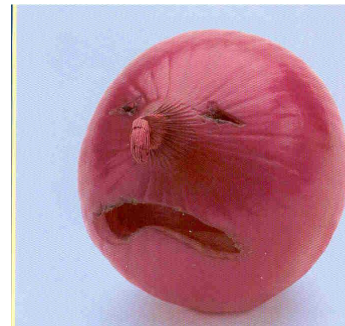
- Bach i Darder 2002

# D'on venen les emocions?

- Les emocions són una resposta innata per adaptar-nos a les exigències del medi.
- Es localitzen en el sistema límbic del cervell.
- Poden ser regulades pel còrtex pre-frontal.

# Emocions bàsiques

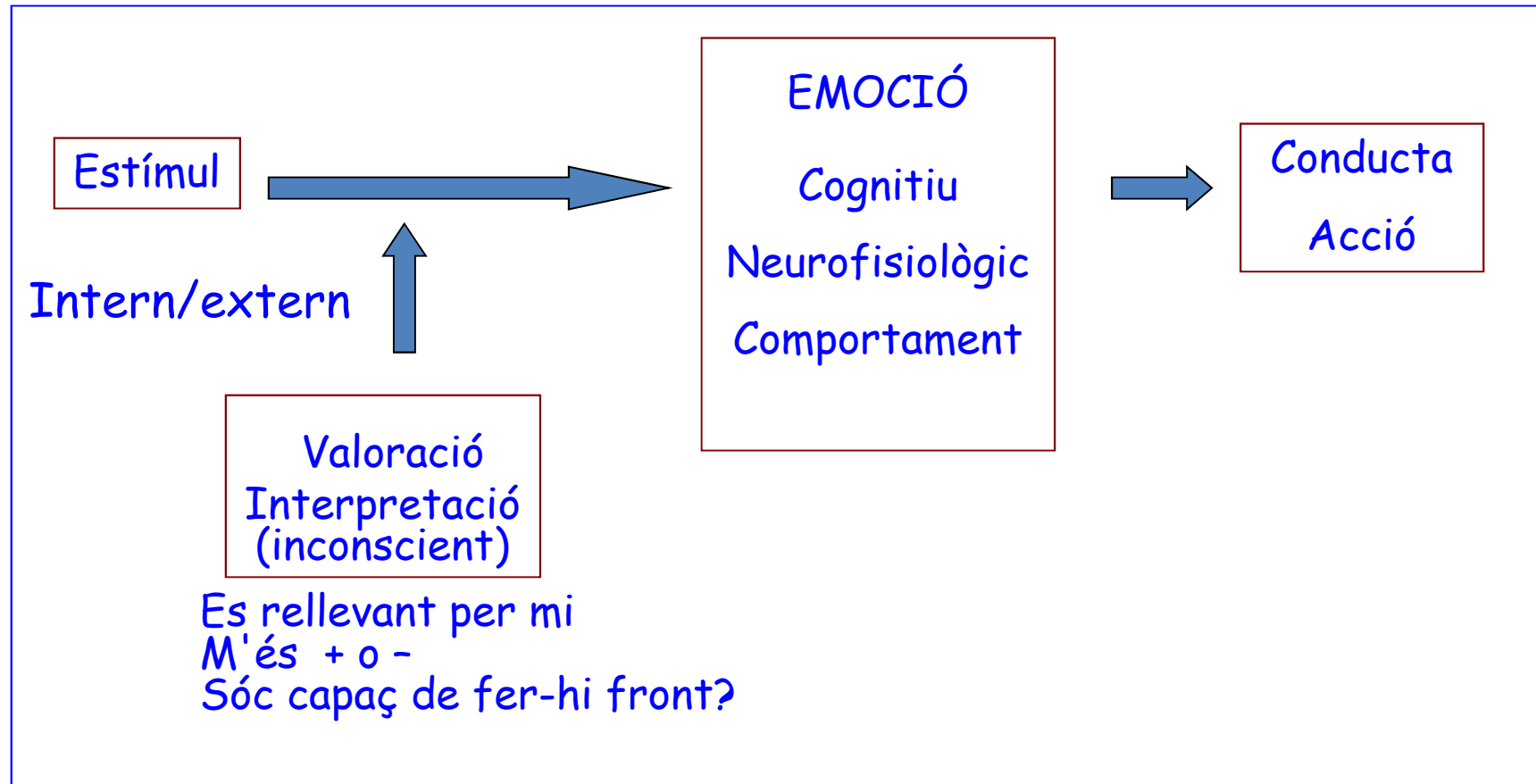
- **Alegria** progressos en la consecució d'un objectiu
- **Por** un perill físic real, imminent i concret
- **Tristesa** experimentar una pèrdua irreparable
- **Ira** una ofensa contra mi o el que és meu
- **Sorpresa** apareix alguna cosa que no m'espero
- **Fàstic** (aversió) estar massa a prop d'alguna cosa (objecte, idea...) "indigesta"



Ekman



# EL CIRCUIT DE L'EMOCIÓ





- Ens informen d'allò que ens és significatiu, de les nostres necessitats i valors.
- Dirigeixen la nostra atenció i comportament. Ens motiven.
- Guien la presa de decisions.
- Estimulen la voluntat, la resistència, la capacitat d'autosuperació.
- Determinen la manera com veiem el món.
- Afecten els nostres estats mentals (creativitat, concentració, resolució de conflictes)



# INTEL·LIGÈNCIES MÚLTIPLES

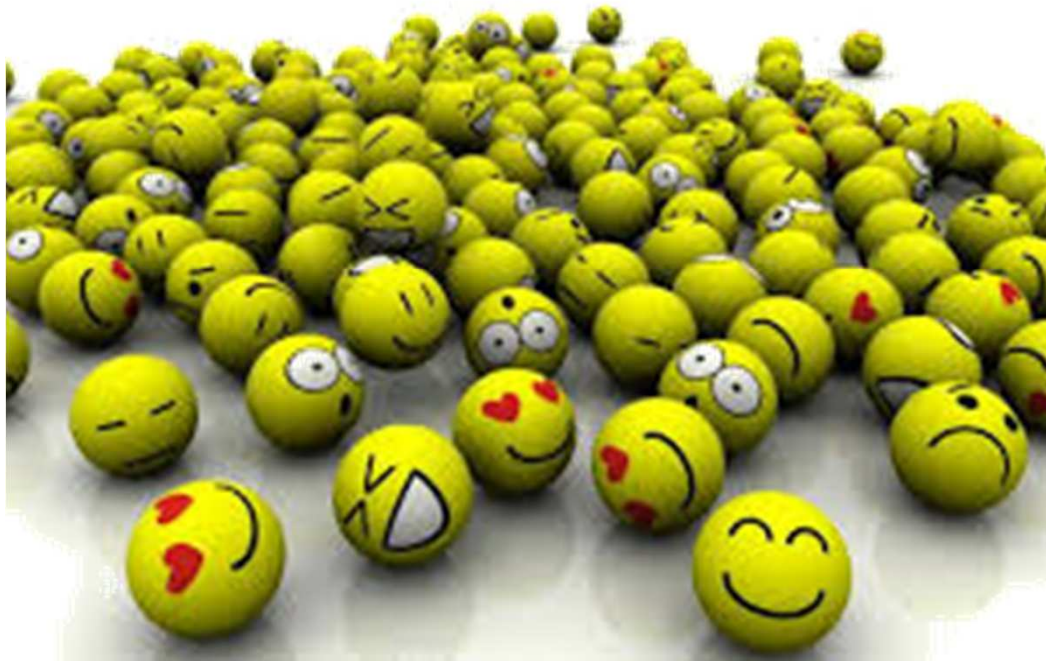
- Musical
- Cinètic-corporal
- Lògic-matemàtica
- Lingüística
- Espacial
- Naturalista
- **Intrapersonal**
- **Interpersonal**



H. Gardner

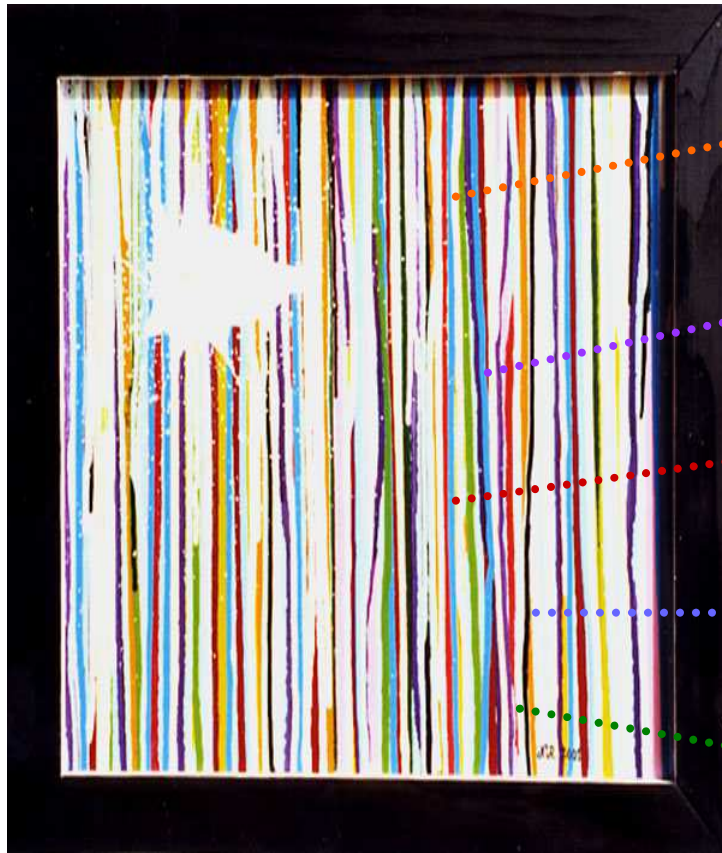
# COMPETÈNCIA EMOCIONAL

Conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per a comprendre expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals.



Bisquerra 2003

# Competència emocional



Consciència emocional

Regulació emocional

Autonomia emocional

Intel·ligència interpersonal

Habilitats de vida i benestar

# CONSCIENCIA EMOCIONAL

- Fotografiar-me interiorment




- Ser conscient de les pròpies emocions i les dels altres.

## Tenir consciencia emocional vol dir:



- Ser **conscient** de les pròpies emocions
- **Donar** nom a les pròpies emocions
- **Comprendre** les pròpies emocions i les dels altres





El cor té raons que la raó ignora

Blaise Pascal





Manquen paraules a la llengua  
per als sentiments de l'ànima

Fray Luis de León

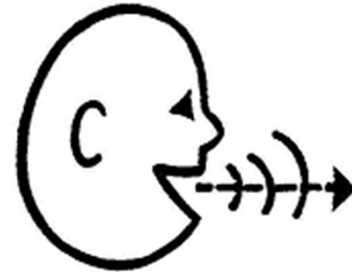


¿QUÉ LE PASA A ESE?  
¿TIENE UN PARO CARDÍACO?



NO,  
ES QUE SE LE MURIÓ  
LA SUEGRA Y ESTÁ  
DEMOSTRANDO SU  
PENA DÁNDOSE  
EN EL PECHO.

# ACTIVITATS



1. **Vocabulari** emocional

2. **Expressió** emocional

llenguatge verbal (com em sento, el que penso)

llenguatge no verbal (el cos per dins i per fora, la veu)

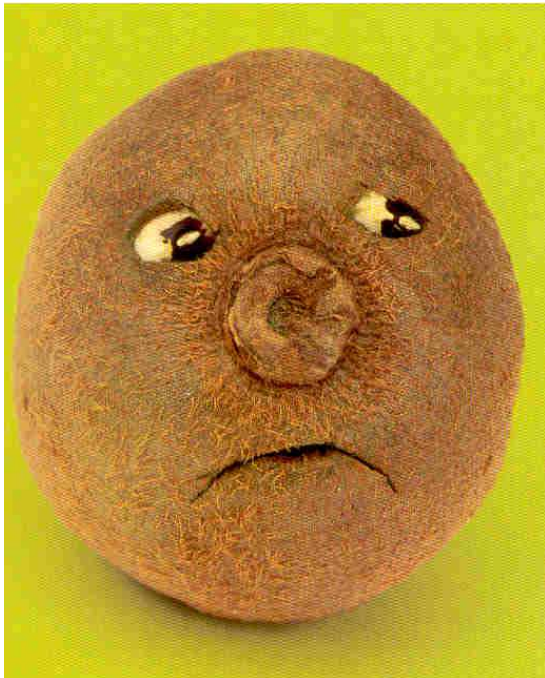
3. Aprendre a **reconèixer** l'emoció... ja sigui a partir del que notem al cos, del que pensem i del que tenim ganes de fer

4. Les **causes** de les emocions

5. **Conseqüències** de les emocions

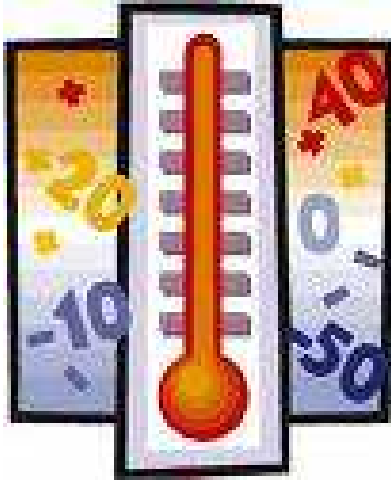


Què li ha passat?





# REGULACIÓ EMOCIONAL



- Ser el propi termòmetre emocional

- Aplicar les eines i estratègies que ens ajuden a gestionar i expressar les nostres emocions ( respiració, pensaments, relaxació...)

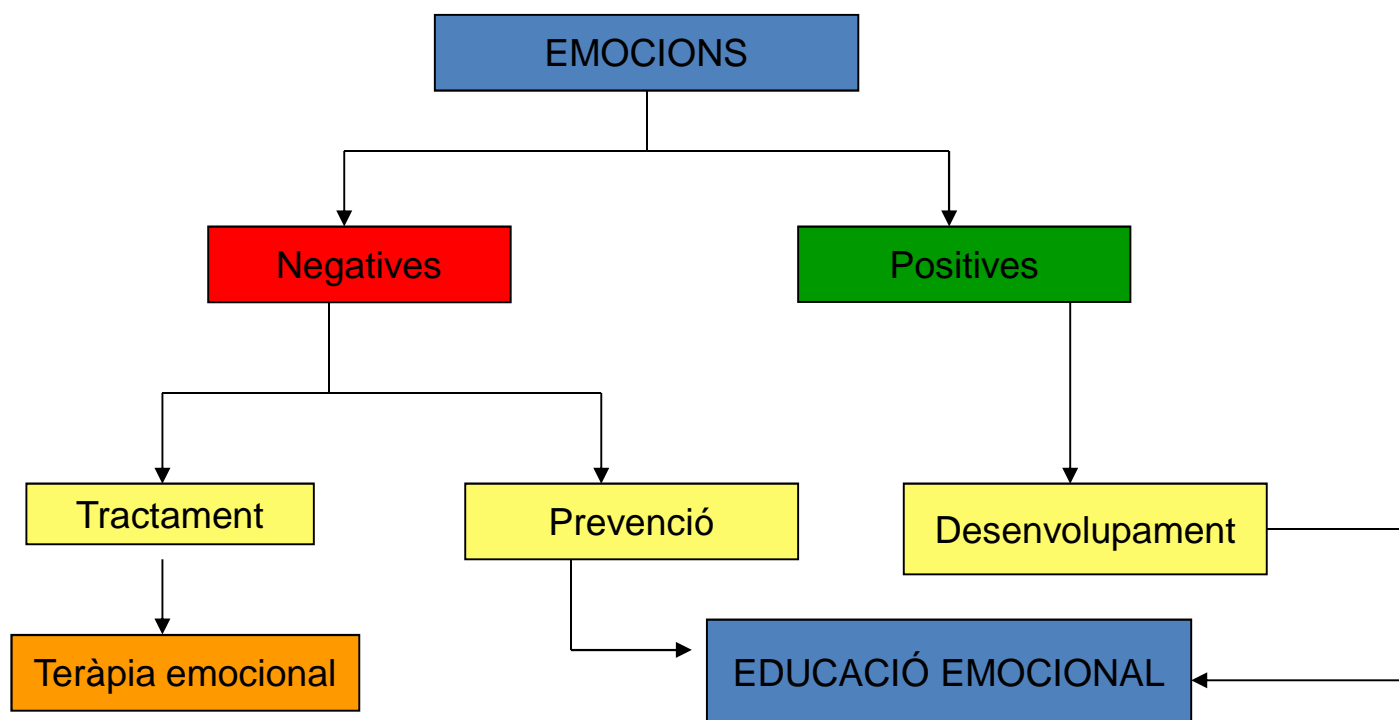


# Regular les emocions vol dir:



- Prendre consciència de la **interacció** entre emoció, cognició i comportament.
- **Expressar** les emocions.
- Capacitat per a la **regulació** emocional.
- Tenir **habilitats** d'afrontament.
- Autogenerar-nos emocions **positives**.

# Com tractar les emocions?

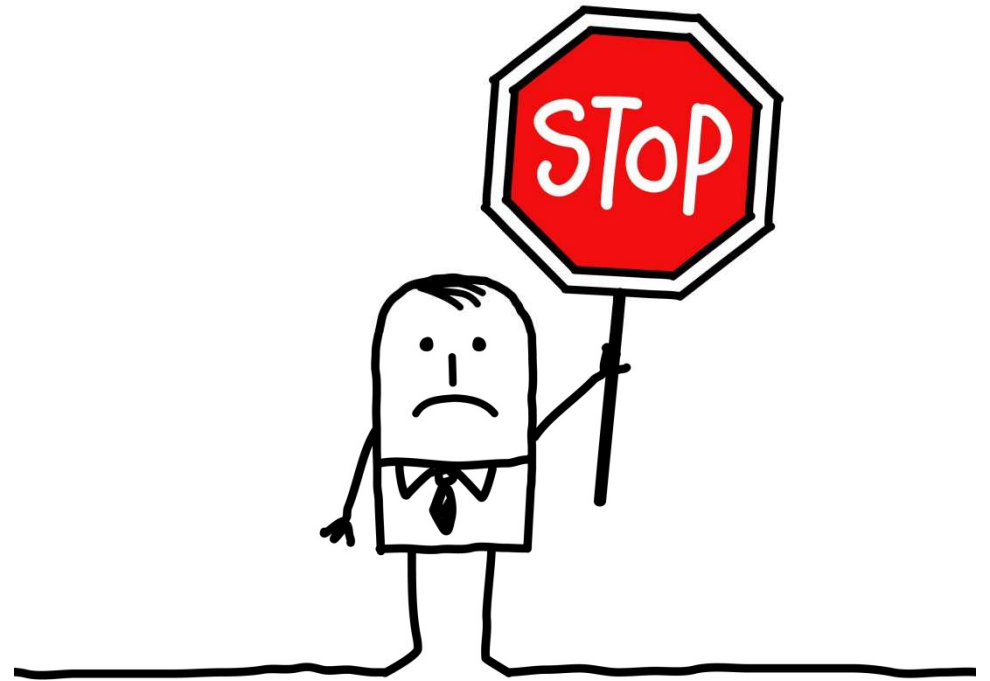




Qualsevol pot enfadar-se, això és  
quelcom relativament senzill.

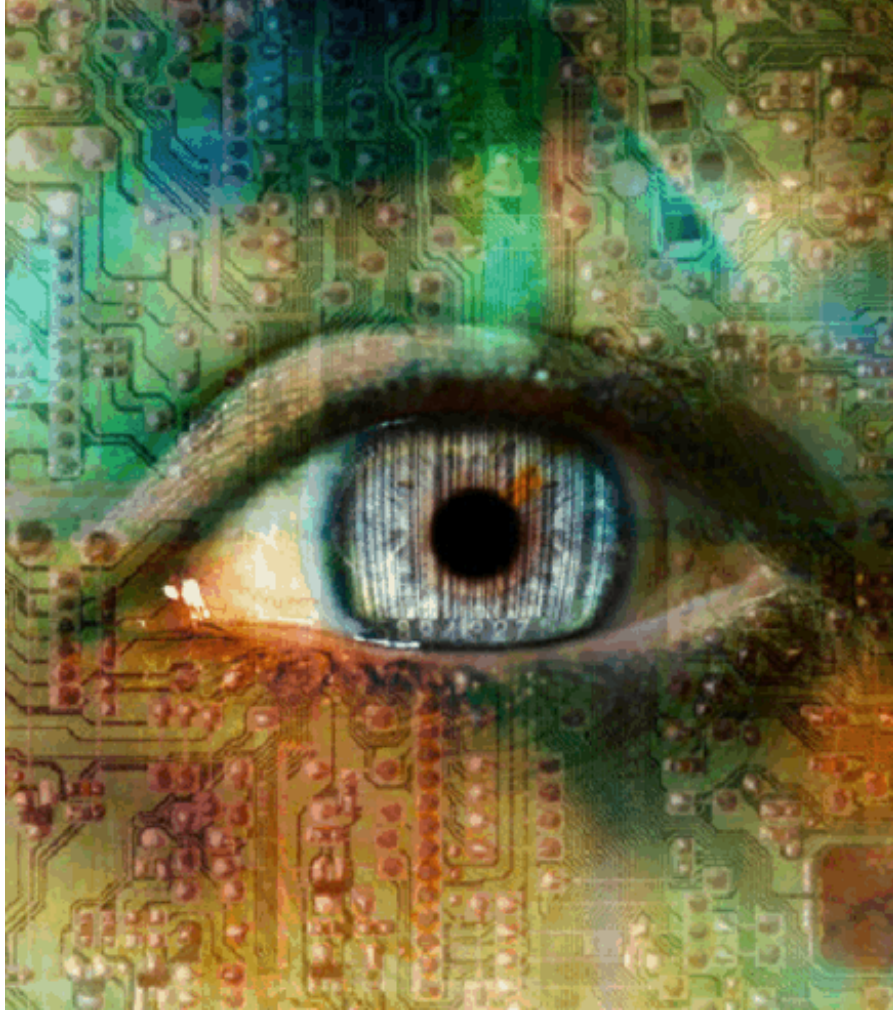
Però enfadar-se amb la persona  
adequada, en el grau exacte, en el  
moment oportú, amb el propòsit just i  
del mode correcte, això, certament,  
no resulta tan senzill.

**Aristòtil, Ètica a Nicòmac**



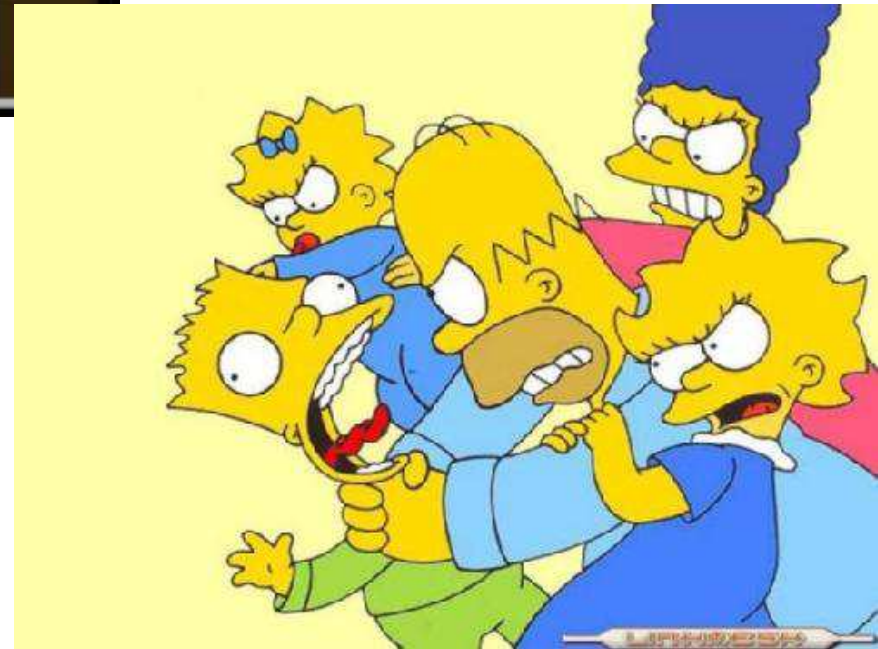






**“No estem  
pertorbats per  
les coses en si,  
sinó per la  
visió que tenim  
de les coses”.**

**Epictet**





Lección 10:  
Cuando un conductor  
te insulte...

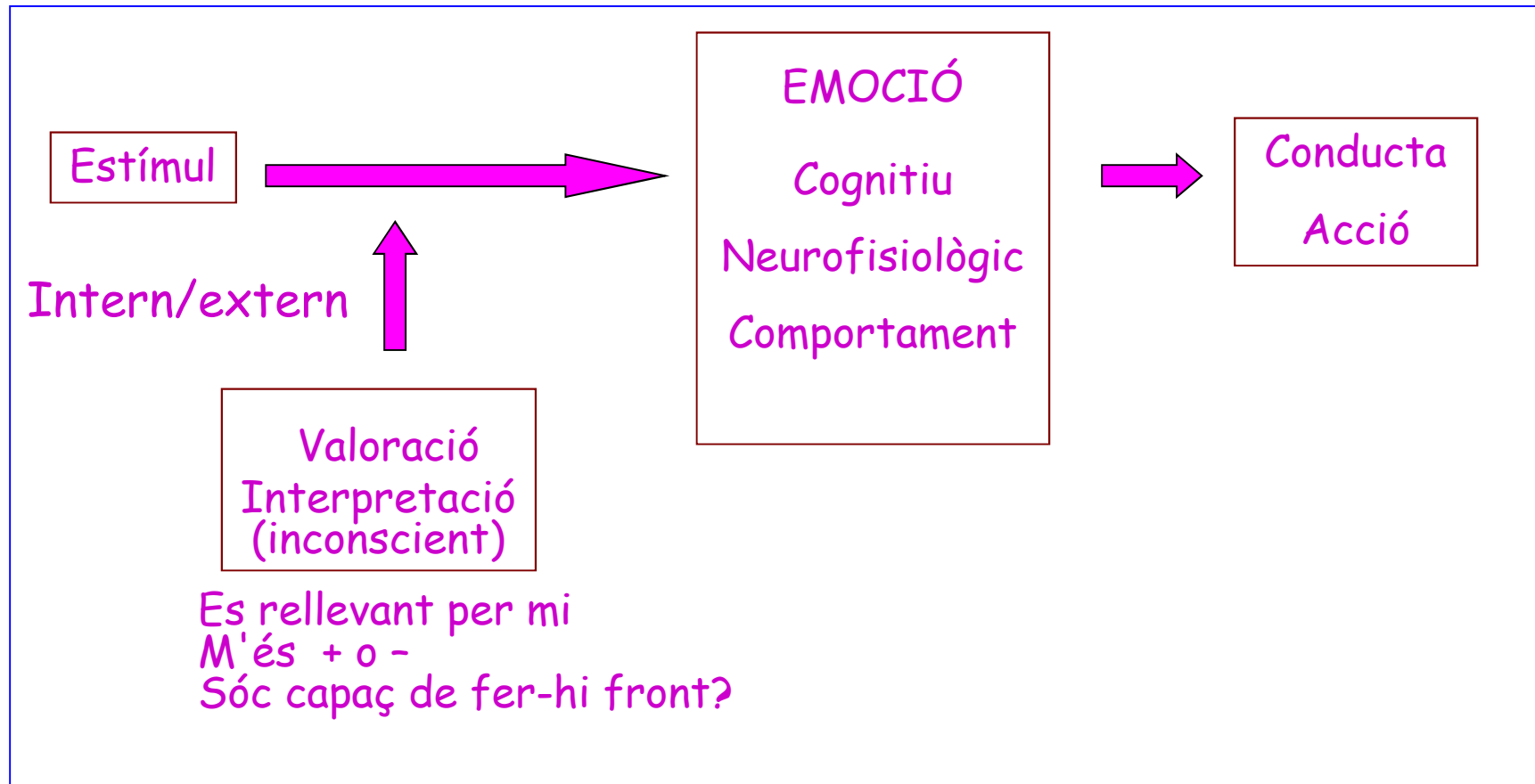


Levantas el dedo medio  
así...y puedes acompañarlo  
con algo como tu puta madre  
o una mierda para ti





# EL CIRCUIT DE L'EMOCIÓ



## TIPOLOGIA D'ACTIVITATS

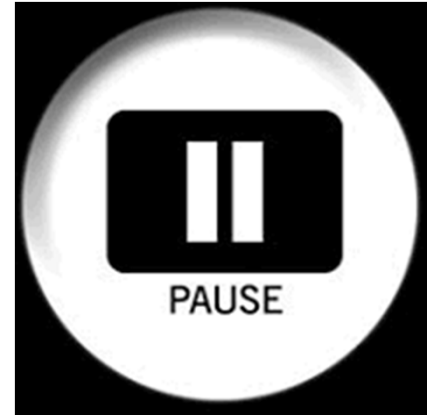
1. Promouen el benestar de l'alumnat (caire **preventiu**):  
relaxacions, massatge, exercici físic,  
identificar activitats positives i agradables

2. Estratègies de regulació pròpiament dites:

- Estratègies que actuen directament sobre el component **fisiològic**:  
Respiració. Relaxació. Massatges. Fer un stop.
- Estratègies **cognitives** : Aparellar pensaments i sentiments.  
Reformulació positiva. Identificar distorsions cognitives.  
Autoinstruccions. Distanciament. Distracció...
- Estratègies **conductuals**: Relacionar emocions i conductes que se'n deriven. Preveure conseqüències de les actuacions. Fer llistes de reaccions adequades i inadequades. Recerca d'alternatives més adaptatives. Role-playing (per entrenar resolució de conflictes, expressió d'emocions, habilitats socials).











1. STOP. Com em sento?

2. Respiro i em calmo

3. Actuo. Quin problema tinc?

Com el puc resoldre?



# AUTONOMIA EMOCIONAL

- Estimar-me incondicionalment (autoestima)



- Prendre la responsabilitat per viure la vida que vull, tot mantenint una actitud positiva

## Tenir autonomia personal vol dir:



- Autoestima
- Automotivació
- Actitud positiva
- Responsabilitat
- Anàlisi crític de les normes socials
- Buscar ajuda i recursos
- Autoeficàcia emocional

L'autoestima és una disposició a considerar-se competent per fer front als desafiaments bàsics de la vida i sentir-se mereixedor de la felicitat (Branden, 1995).

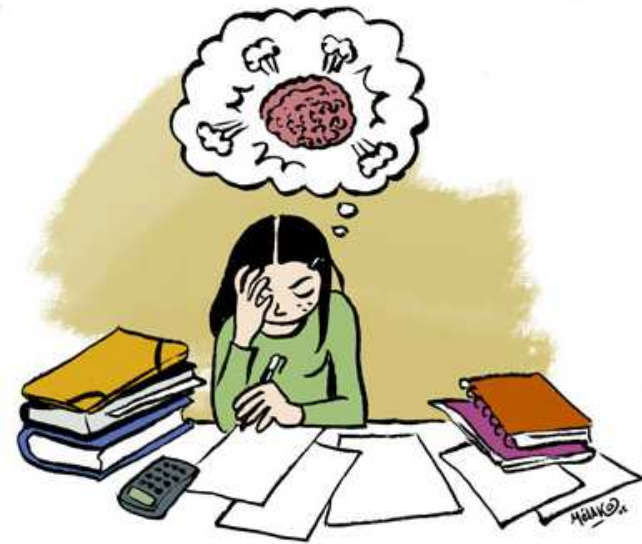
És l'experiència fonamental de sentir que podem dur **una vida significativa i complir les seves exigències**.

Cap persona es pot valer per ella mateixa si no es creu competent per a fer-ho















¿EN QUÉ SE PARECEN UN NIÑO Y UN "SMART"?  
EN QUE LOS DOS SE APARCAN EN CUALQUIER SITIO



## TIPUS D'ACTIVITATS

- Adquisició de **vocabulari** sobre característiques físiques i qualitats.
- **Autoconeixement**: característiques i qualitats, aspectes a millorar, preferències
- **Acceptar** i valorar la pròpia singularitat
- **Defensar** els seus gustos i els seus sentiments.
- Dir i rebre **compliments**
- Conèixer i fomentar el llenguatge intern positiu i constructiu
- Estimular el reconeixement de les qualitats positives dins el grup
- Marcar fites personals realistes a assolir
- Assolir competències
- Aprendre a **decidir**
- Aprendre a **equivocar-se**
- Demanar **ajuda** quan cal



# INTEL·LIGÈNCIA INTERPERSONAL

- Relacionar-me sent jo mateix i respectant l'altre (assertivitat i comunicació)



- Comprendre què li passa emocionalment a l'altre buscant afavorir el seu desenvolupament com a persona (empatia)

# Intel·ligència interpersonal vol dir



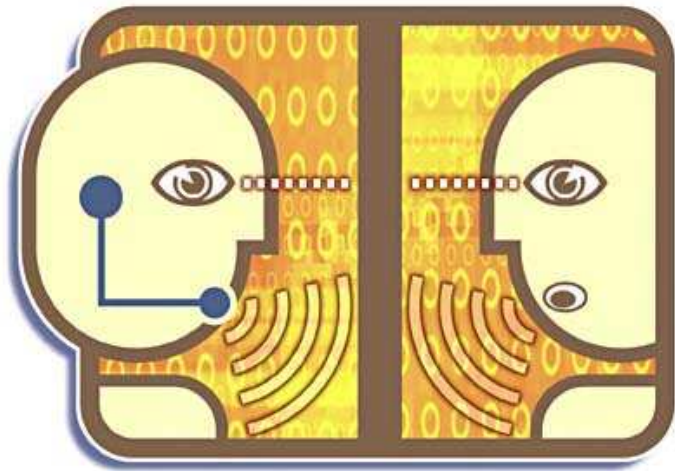
- Dominar les **habilitats socials** bàsiques
- **Respecte** pels altres
- **Comunicació** receptiva
- **Comunicació** expressiva
- Compartir emocions
- Comportament **prosocial** i cooperació
- **Assertivitat**











... LAS MUJERES SOMOS  
MÁS EXPRESIVAS,  
MÁS COMUNICATIVAS,  
MÁS FÁCILES, ¿VISTE?  
EN CAMBIO CON LOS HOMBRES  
NUNCA SABES...  
¿VOS, POR EJEMPLO,  
CÓMO TE DAS CUENTA  
CUÁNDO UN TIPO  
ES FELIZ...?

... CUANDO  
GRITA  
¡GOL!





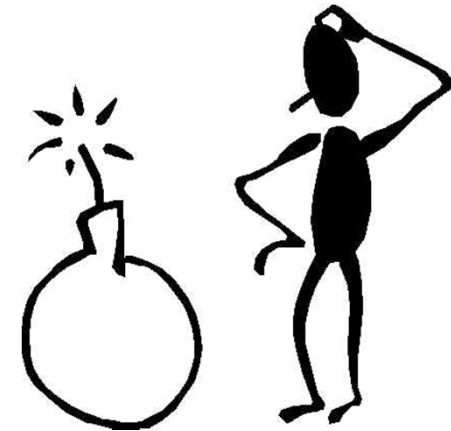
## TIPUS D'ACTIVITATS

- Presentar cares de diferents personatges (reals, coneguts o no, dibuixats...) que expressin emocions i deduir **causes i conseqüències**
- Lectura de contes/llibres fent èmfasi en els sentiments i les emocions dels personatges.
- Jocs de rol en els quals han **d'interpretar** diferents personatges i situacions
- Activitats de coneixement dels membres del grup: els seus interessos, les seves pors, les seves qualitats, què els molesta...
- Treballar el pensament de **perspectiva**:
  - dibuixar des de diferent lloc
  - imatges que cadascú pot interpretar de manera diferent
  - Còmics, contes i pel·lícules explicades des del punt de vista dels diferents personatges
- Activitats que fomentin el **respecte** per opinions, creences, gustos dels altres.  
Dilemes morals
- Entrenament en **habilitats socials**
- Expressar emocions i sentiments **assertivament** (missatges jo)
- Actituds que afavoreixen o dificulten la **comunicació**

# HABILITATS DE VIDA I BENESTAR



- Definir des de la profunditat la dificultat personal que s'amaga sota els conflictes i aprendre a resoldre'ls



- Fluir amb la vida i gaudir del propi benestar



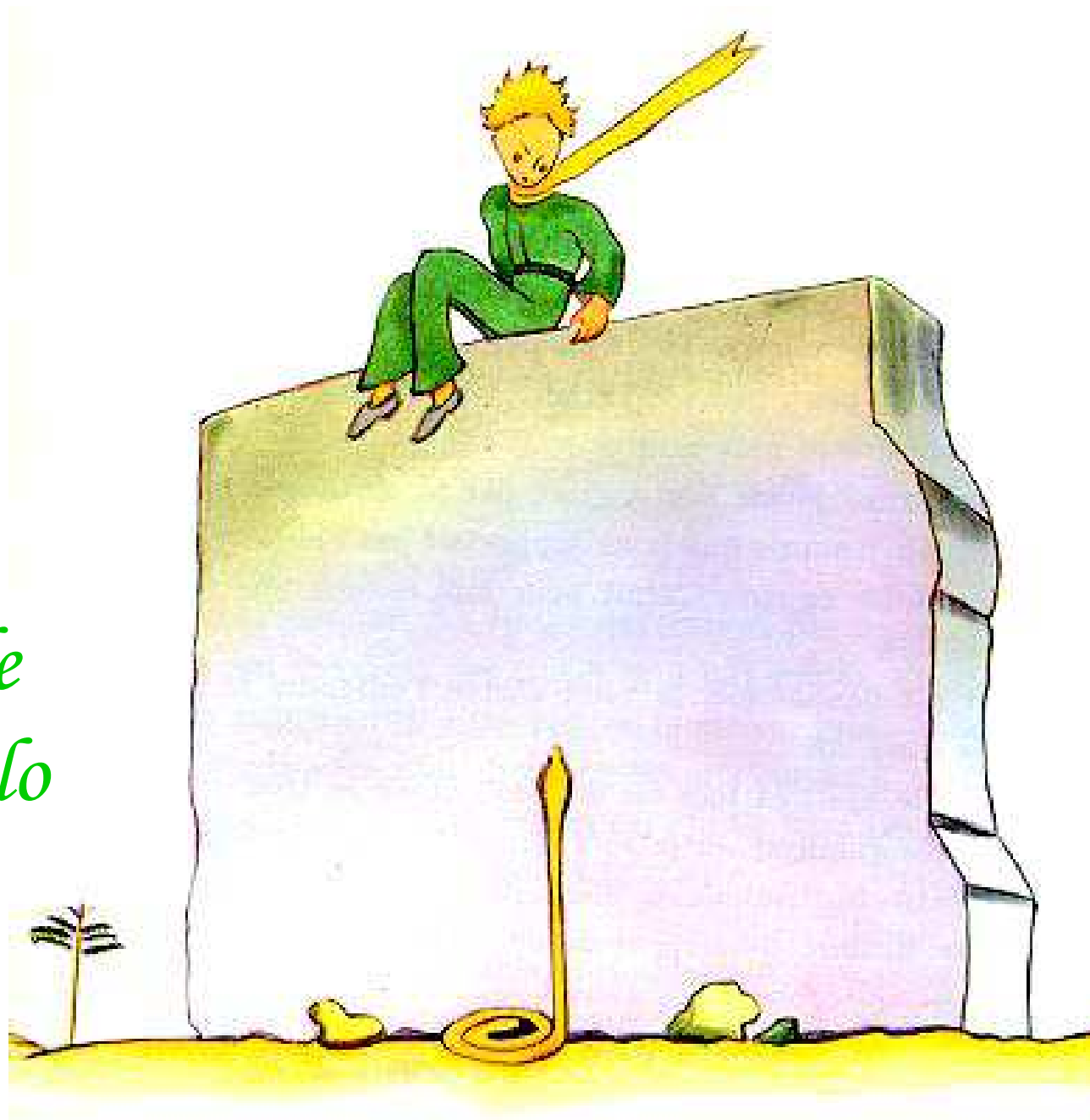
# Habilitats de vida i benestar



- Identificar problemes
- Definir **objectius** adaptatius
- **Solució** de conflictes
- **Negociació**
- **Benestar** subjectiu
- Fluir

*El hombre  
se descubre  
cuando se mide  
con un obstáculo*

*Antoine de Saint-Éxupéry*





La vida és una  
sèrie  
d'experiències que  
ens fan créixer,  
tot i que de  
vegades és difícil  
adonar-se'n .

Henry Ford



COLEGIO ESPECIAL  
PARA SUPERDOTADOS

TIRE

[paisdelocos.com](http://paisdelocos.com)





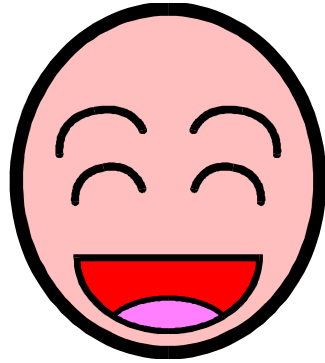


## TIPUS D'ACTIVITATS

- Exercitar els diferents pensaments (programa M. Segura)
- Guia de **resolució** de conflictes
- Mètode del cas/ **Roleplaying**
- Activitats i dinàmiques de grups en que calgui una actitud de **col.laboració** més que de competició
- Fomentar el treball en **equip**
- Anàlisi de les **actituds** davant conflictes
- Llistats de comportaments alternatius a les baralles
- Expressió **assertiva** d'emocions davant situacions de conflicte
- Comunicació assertiva (dir no, banc de boira, disc ratllat...)
- Defensar els **drets personals**
- Mediació



# RECURSOS



Titelles

Contes

Música



Màscares

Fotografies

Dibuixos

Pel.lícules



# Estratègies d'intervenció amb l'alumnat

Activitats esporàdiques

Intervencions espontànies en resposta a una situació

Activitats incloses en les tutories

Sessions impartides per professionals externs al centre

Programa estructurat d'educació emocional

Com en qualsevol altra activitat, el que cal  
és entrenar-se



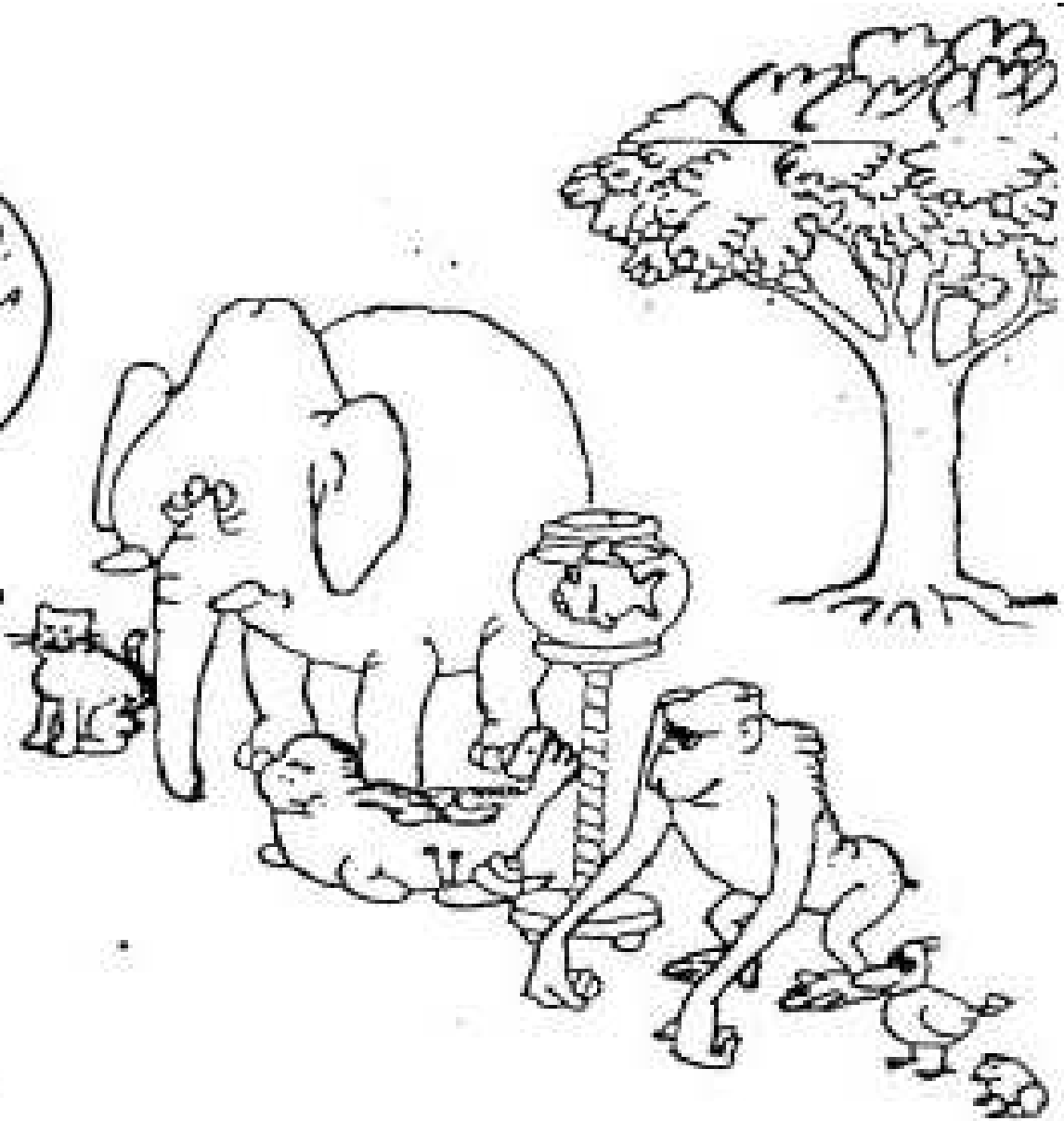
Som el que practiquem.



Els programes d' educació emocional no  
serveixen si...



PARA QUE LA  
EVALUACIÓN SEA JUSTA,  
TODOS REALIZARÁN LA  
MISMA PRUEBA:  
VAIS A SUBIR  
A ESE ÁRBOL





# Etapes en la formació d'un grup

- **Descobriment**  
(coneixement/ ignorància)
- **Confiança**  
(afirmació/ inseguretat/  
individualisme)
- **Col.laboració**  
(comunicació/incomunicació/  
rel.lacions competitives)
- **Estructuració**  
(Rendiment òptim/resolució  
de conflictes)





¡TE VAS A AHOGAR,  
VIEJO!  
¡NADA! ¡SÁLVATE!

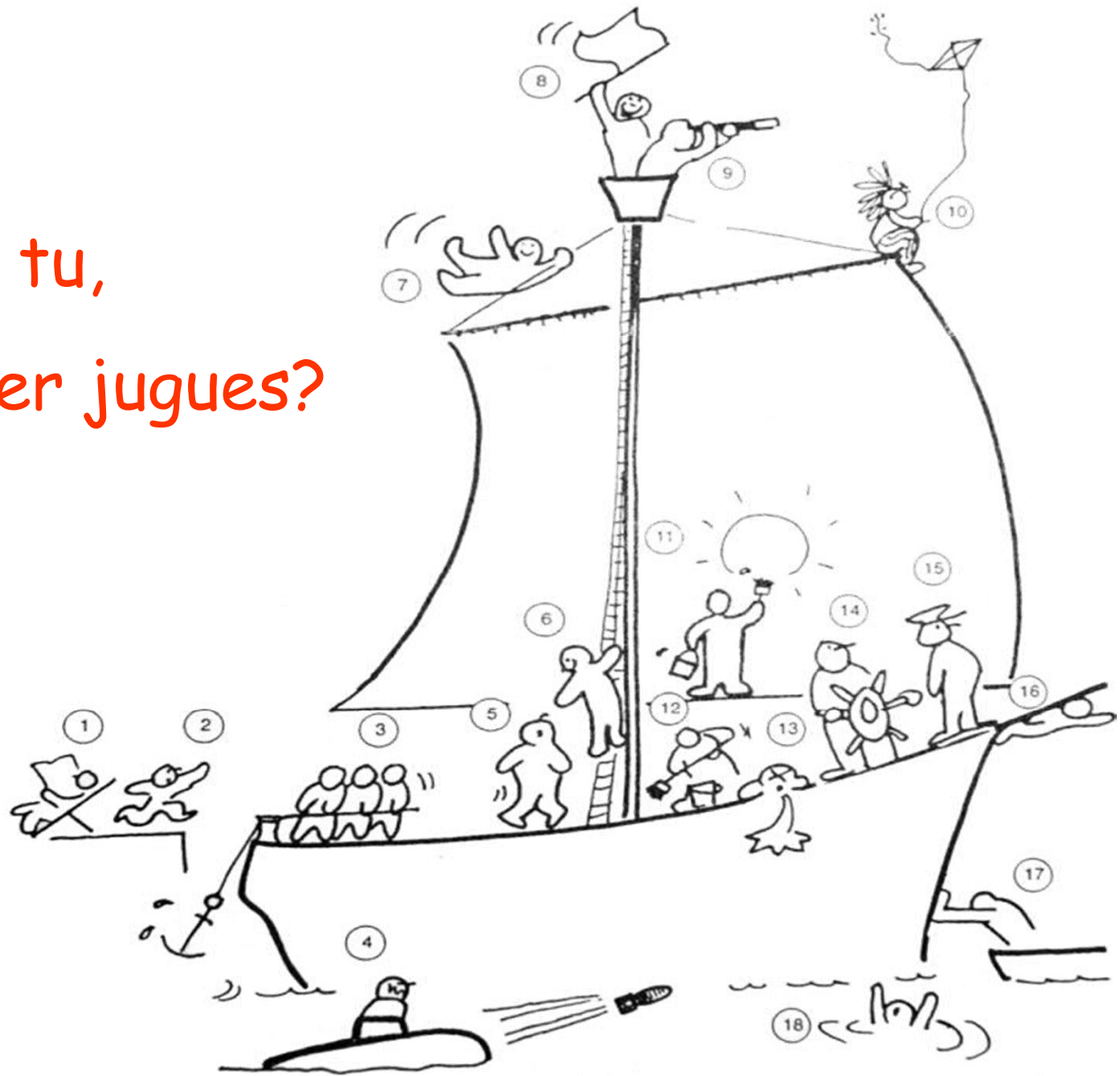
¡NO!

¡QUE LO HAGA  
EL GOBIERNO!

Puy



I tu,  
quin paper jugues?





Envellir és obligatori.  
Madurar és voluntari.

Anònim