

Alfabetització emocional

CRP Castellar del Vallès

*Marta Burguet i Arfelis
GREM- Universitat de Barcelona
20 gener 2016*

Quina emoció / sentiment ens sorgeix?

[https://www.youtube.com/watch?v= 5QaDUWoZFc](https://www.youtube.com/watch?v=5QaDUWoZFc)

Quina emoció / sentiment els atribuïm?



EMOCIONS BÀSIQUES

- TRISTOR
- ALEGRIA
- FÀSTIC
- EMPIPAMENT
- POR
- SORPRESA

HABILITATS EMOCIONALS

- Emoció → tàlam → amígdala
- Hemisferi dret cervell
- Sentiment = emoció + raó
- Equilibri emoció-raó: escorça orbitofrontal
- Analfabetisme emocional

APRENDRE HABILITATS EMOCIONALS

- Per impregnació
- Per contagi
- Per models establerts
- Per imposició
- Per càstig
- Per assaig / error
- Per observació relació entre adults
- Per relació adult - adolescent

Habilitat d'interrelació

	Estar d'acord amb l'altre	No estar d'acord amb l'altre
Posar-se en el lloc de l'altre	SIMPATIA	EMPATIA
No ser capaç de posar-se en el lloc de l'altre	EGOPATIA	ANTIPATIA

Habilitat comunicativa

- Frases culpabilitzadores: “hauries de fer...”
- Frases generalitzadores: “sempre fas...” / “mai arribes...”
- Frases comparatives: “si fessis com el teu germà”
- Missatge de mi: “em sento...”
- Missatge de tu: “has de canviar” / “ets un impresentable”
- Assertivitat

“L’essència de la intel·ligència emocional
és tenir les emocions treballant per a tu
i no en contra teva”

(Reuven Bar-On)

"Cap persona feliç ha perturbat mai una reunió, ni ha predicat mai la guerra, ni ha maltractat una persona. Cap persona feliç ha estat indiferent amb les persones que estima. Cap persona feliç ha comès un robatori o un crim. Cap empresari/a feliç ha atemoritzat els seus treballadors. Tots els crims, tots els odis, totes les guerres, es poden reduir a l'absència de felicitat"

(A. S. Neill)