

# COM ACCEPTEM LES EMOCIONS EN EL CONFINAMENT



*ESCOLA LA MUNTANYA*  
*Educació Emocional*  
*2a part*

*Com puc saber què és  
el que em passa i quina  
emoció sento ??*



*Intentaré explicar-t'ho amb les 5 emocions més  
bàsiques per saber identificar-les*

- ✓ Tensió en parts del cos
  - ✓ Esquena més encogida
- ✓ Front i mandíbula més tenses
  - ✓ Suor freda
  - ✓ Hiperventilació
- ✓ Ritme Cardíac més accelerat



L'origina el **perill**  
Una senyal d'alerta

**POR**

Útil per estar atents i  
**protegir-me**

- ✓ Tensió a totes les zones de la cara
  - ✓ Llavis molt tirants
- ✓ Moviments molt bruscos
  - ✓ Pupil·les dilatades
- ✓ Augment de temperatura
  - ✓ Veu alterada



**ENUIG**

L'origina la **injusticia**

S'utilitza per **reclamar**

- ✓ Cos actiu
- ✓ Musculatura relaxada
- ✓ Aproximació i contacte
  - ✓ Mirada suau
- ✓ Ansietat a vegades no manifestada
  - ✓ Moviments lleugers



- ✓ Canvis a la respiració perquè l'oxigenació disminueix
- ✓ S'inhibeixen les sensacions sobre la gola i la boca,
- ✓ Sensació de cansament, debilitat
- ✓ A vegades llagrimal carregat o acte de plorar.



L'origina la necessitat d'un **vincl**e i de connexió

## *Amor*

Serveis per unir i **compartir**

## *Tristesa*

L'origina la **pèrdua**, la desconexió, la separació

Útil per **valorar** i reorganitzar sentiments i pensaments

- ✓ Es manifesta especialment a la zona de la cara
  - ✓ Major apertura dels ulls i de la boca (dibuixant un somriure que pot portar a ser riallada)
- ✓ S'expandeixen els músculs del pit, la gola i les cordes vocals

## Alegria



L'origina la **satisfacció**  
i el guany

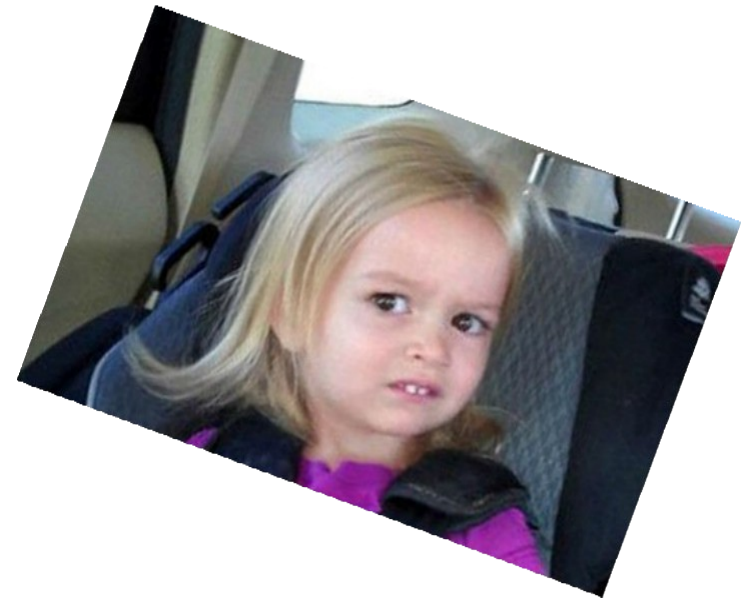
Genera **benestar** i  
connexió amb la vida



Accepta l'emoció

Accepta l'emoció  
Accepta L'emoció  
Accepta l'emoció

SI JA, PERÒ COM ES FA????????



# Com acceptar les emocions?

"Las emociones  
son solo  
visitantes,  
déjalas ir y  
venir"

-Mooji



# 3 PASSOS PER CANVIAR UNA EMOCIÓ

- 1. donar-se permís per acceptar el que ha passat.
- 2. reconstruir l'emoció en positiu (Si cal buscar ajuda).
- 3. prendre perspectiva (extraient aprenentatges).





A ver...



...Vamos a un lugar tranquilo a conversar,  
y a tratar de ponernos de acuerdo

ARA ET TOCA A TU!!