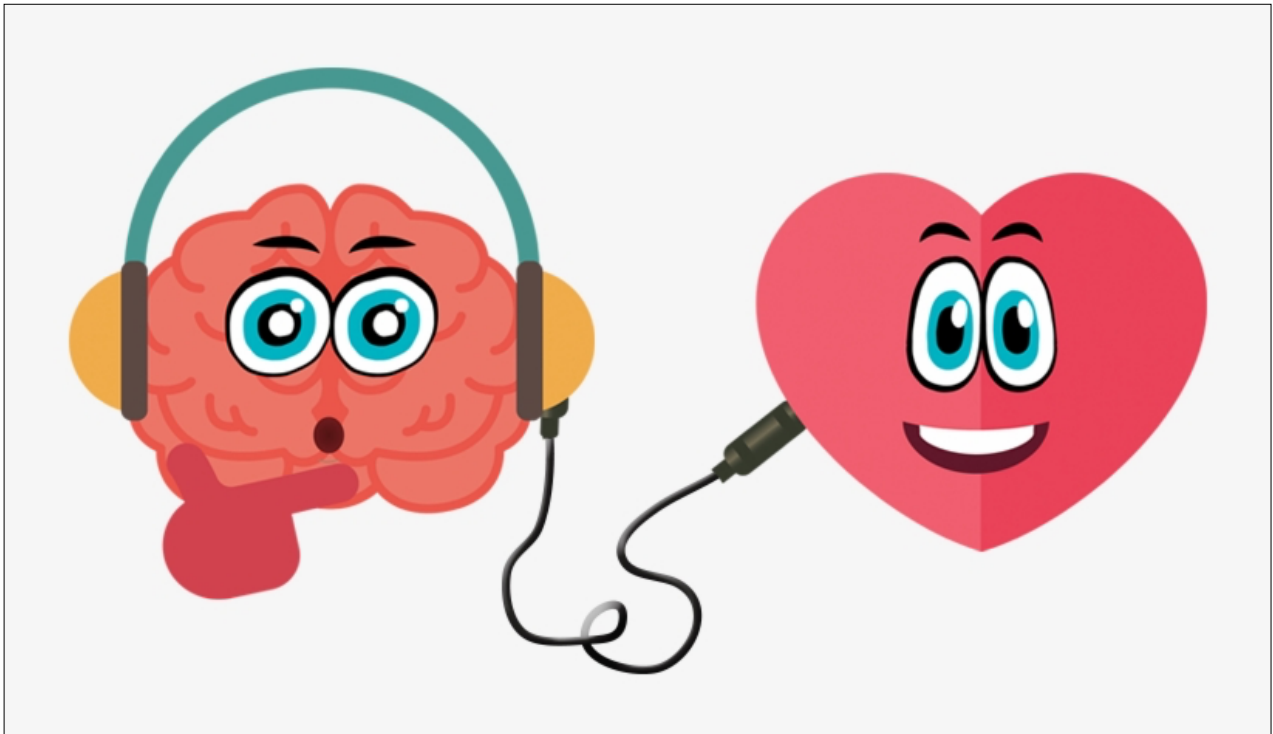


# EDUCACIÓ EMOCIONAL

3R TRIMESTRE



Professora: Eva Puigpelat Mellado

21 març de 2020

## COM FER LA FEINA?

### Normes a seguir per poder realitzar les activitats

- La feina es realitzarà en forma de dossier. Per aquest motiu, s'haurà de fer una PORTADA, i un ÍNDEX amb el número de la pàgina a la que es correspongui cada apartat.
- Si us plau, valoreu la bona presentació i sobretot, utilitzeu fulls quadriculats o fulls en blanc, però no les aneu combinant. Si s'utilitzen fulls en blanc, caldrà fer servir pauta.
- A la portada ha de posar-s'hi: el nom de l'assignatura, el nom de l'alumne, el nom de la professora, el curs i l'aula.
- La feina es pot entregar a mà o amb ordinador. Si es treballa amb *Word*, recomano emprar tipografia (lletra) *Arial* o *Times New Roman*. Els títols haurien de ser a mida 14 pt i la resta de l'exercici, a 12 pt.
- En el cas que es faci a mà, agrairia una bona cal·ligrafia. Penseu que és molt important que s'entengui el que heu escrit per a poder adonar-me si heu assolit els continguts.
- Al començar cada activitat, s'ha d'escriure el NÚMERO de l'exercici, i a continuació, copiar tot l'ENUNCIAT.
- Revisar les faltes d'ortografia. Per això, utilitzeu eines que us puguin ajudar, com diccionaris que tingueu per casa, diccionaris per Internet. Aquells qui utilitzeu ordinador teniu l'avantatge de poder passar el corrector a tot el document. Aproveiteu els recursos que teniu a mà!
- Podeu utilitzar fotografies que complementin les vostres explicacions, sempre que tinguin sentit i us ajudin a explicar el que es demana.

## EXERCICI 1. CONCEPTES GENERALS

Llegeix l'article i fes un resum, amb les teves paraules, sobre el que has entès.  
(Mínim 7 línies - Mida de lletra normal)

### COM GESTIONAR LES EMOCIONS?

#### 1. Què són les emocions i quina és la seva finalitat?

El concepte d'emoció no és quelcom senzill si no tot el contrari, una emoció es defineix com: un estat psicològic complex que influeix directament en la nostra manera de pensar i en la nostra manera de comportar-nos. L'estat emocional que sentim condiona els nostres pensaments i els nostres actes.

Les persones estem capacitades per sentir moltes emocions diferents, inclús en un mateix dia podem experimentar estats emocionals ben diversos. Però, ¿Per què serveixen les emocions?

L'emotivitat té una missió funcional, és a dir, ens permet diferents funcions gràcies a la informació del món exterior (estímuls externs) i interior (estímuls interns) que ens transmet. Per tant, **és la encarregada d'informar-nos i transmetre'ns informació molt valuosa tant per la nostra supervivència com pel nostre benestar.** Per entendre la idea és pot fer servir la metàfora de "El colom missatger": **les emocions són com els coloms missatgers, venen a donar-nos un missatge, el qual conté una informació que cal saber desxifrar en benefici nostre.**

#### 2. Hem de reprimir les emocions?

Ara que sabem que la seva principal finalitat és informativa, esdevé més fàcil comprendre que el fet d'escoltar i permetre'ns sentir les emocions, serà una de les premisses a tenir en compte a l'hora de saber gestionar-les millor. Sí, has sentit bé! **Tot i que la societat tendeix a considerar que cal reprimir (sobretot les conegudes com emocions negatives) i fins i tot suprimir-les, el correcte és ben diferent i més aviat tot el contrari: les emocions són el motor de la vida dels éssers humans i sense elles caminaríem perduts a l'hora d'interaccionar amb el món que ens envolta.**

**Els estats emocionals ens permeten conèixer, créixer, aprendre, evolucionar i sentir-nos vius amb tots els sentits.** Així doncs convé **no classificar les emocions en bones ni dolentes, ja que totes elles tenen la seva missió i la seva utilitat.**

Com deia anteriorment, una de les accions més habituals que solem fer els éssers humans és comprometre'ns en reprimir o evitar les nostres emocions, o fins i tot fer veure que no les sentim i preferim bloquejar-les. Aquesta negació succeeix sobretot quan apareixen sentiments que no ens resulten agradables, sinó més aviat difícils d'afrontar, com ara: la culpa, la por, la vergonya, la supèrbia o la soledat.

Però totes elles tenen un propòsit que fins que no es compleixi, no s'esvairan. Continuaran aquí fins i tot amb més força que quan van aparèixer per primera vegada o potser fins i tot escolliran altres formes desadaptatives de expressar-se i canalitzar, convertint-se així en les causants del nostre malestar. Si ens enfoquem a apartar-nos d'elles i no som capaços de mirar-les i observar-les, encara que no ens agradi el que veiem o el que ens fan sentir, l'únic que aconseguirem és anar en contra de nosaltres mateixos.

### 3. La gestió emocional i el treball terapèutic

**Per aprendre a gestionar i educar les emocions, existeix** el que els psicòlegs coneixen com les **COMPETÈNCIES EMOCIONALS**, que són: **la consciència emocional, la regulació emocional, l'autonomia emocional, la competència social, i les habilitats de vida pel benestar**. Aquestes competències ens permeten adquirir les destreses suficients per tenir la capacitat de:

- Prendre consciència de les emocions per a identificar-les: atén al que anomenem consciència emocional.
- Aprendre a regular-les, és a dir, aprendre a esbrinar quin missatge ens transmeten per així aprendre a identificar quins canvis o adaptacions convé que fem a cada moment. Atén al que anomenem regulació emocional.
- Dur a terme l'autoconeixement per adquirir una major autonomia emocional, i per tant, una actitud més positiva davant la vida i una millor autoestima davant l'amor que ens dediquem a nosaltres mateixos.

Així doncs, la base per començar a gestionar les nostres emocions d'una forma més eficaç i saludable rau en tres punts bàsics que destaquem a continuació:

Punts clau per a la gestió emocional:

- La identificació i expressió emocional: escoltar i expressar les nostres emocions, ja sigui oralment o bé, usant altres formes com ara l'escriptura, la pintura o l'art.
- L'acceptació i comprensió emocional: encara que ens costi, hem de acceptar-les sense jutjar-nos.
- El permís per sentir-les: és freqüent trobar-se amb persones que no volen sentir, ja sigui per por, dolor, per creences, o altres motius. Quan això passa, les emocions es bloquegen o es fa veure que no existeixen.

---

### **Exemple. La por:**

La por ens fa:

- Protegir-nos, ja que en casos de supervivència ens ajuda a fugir.
- Paralitzar-nos. En aquest últim cas: quan sentim por, la persona es paralitza, es bloqueja i no avança.

**Si tenim por i evitem enfrontar-nos a ell, aquest es farà cada vegada més gran i et farà sentir cada vegada pitjor. En canvi, si aprenem a gestionar i sentir la por d'una manera més sana, ens sentirem capaços d'expressar-ho i acceptar-ho per poder enfrontar-se a ell i superar-ho.**



## EXERCICI 2. APRENDRE A IDENTIFICAR I EXPRESSAR

### ACTIVITAT DIÀRIA (*Mínim 8 línies - Mida de lletra normal*)

Una bona manera de començar a donar passos petits per millorar les nostres competències emocionals és atendre les nostres emocions, als nostres “coloms missatgers”.

Un petit exercici per practicar diàriament i que ens permetrà millorar la connexió amb les nostres emocions i gestionar-les de manera més adaptativa, consisteix a preguntar-nos a nosaltres mateixos:

1. Com m’he sentit avui? Per què?
2. Com m’estic sentint ara mateix? Per què?
3. Què crec que necessito? Per què?

Sigui el que sigui que et passi, sempre has de...



Segons estudis científics, riure aporta importants beneficis. Per aquesta raó, hem de FORÇAR EL RIURE FRONT EL MIRALL.

Si les emocions es contagien, i el riure d’altres també ho fa, PER QUÈ NO MIRAR-NOS I CONTAGIAR-NOS AMB EL NOSTRE SOMRIURE?

## EXERCICI 3. APRENDRE A IDENTIFICAR I EXPRESSAR

### **ACTIVITAT SETMANAL (Mínim 10 línies - Mida de lletra normal)**

Per aprendre a identificar i expressar emocions, pot ser interessant que puguis parlar amb altres persones i explicar com et sents, perquè et puguin ajudar a reconèixer aquella emoció a la que potser no saps posar-hi nom, o a l'inversa. Tots experimentem els mateixos sentiments: alegria, tristesa, ràbia, fàstic, por, ...

L'exercici per aquesta activitat consisteix en organitzar, un cop per setmana, durant mitja hora, una trobada amb un, varis o tots els membres de la família que visquin amb tu. En aquesta reunió hauríeu de poder parlar sobre com heu passat el dia, com us sentiu, i entre tots identificar les emocions que estan experimentant en aquell moment. Hauràs de redactar com ha estat l'experiència; una redacció ha de tenir mínim 10 línies. Les preguntes que trobaràs a continuació et poden servir d'ajut per explicar la reunió amb la família:

- *Has sabut identificar quines eren les emocions que estaves sentint tu?*
- *Els teus familiars han sabut identificar les seves?*
- *Algun d'ells t'han ajudat a tu o tu has ajudat a ells a identificar-les?*
- *Quins sentiments has pogut expressar, amb o sense ajuda dels teus familiars?*
- *Explicar la raó d'aquests sentiments (Sempre però, si ho vols compartir).*
- *T'ha ajudat poder parlar-ho amb la família?*
- *T'has sentit identificat amb alguna cosa que hagin explicat? Teníeu els mateixos sentiments?*
- *T'ha sorprès alguna cosa?*
- *T'has conegut millor?*
- *Què t'emportes positiu de compartir aquesta estona amb els teus familiars? Creus que és millor compartir-ho o no et sents còmode? Fer-ho et fa sentir millor?*

## EXERCICI 4. GESTIONAR/REGULAR LES EMOCIONS

Llegeix l'article i fes un esquema de la lectura i finalment

### INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Les **emocions** serveixen per a sobreviure. Per tant, **no les podem diferenciar com a positives o negatives**, sinó que la manera com les percebem dependrà de la capacitat que tinguem per gestionar-les i fer que ens afectin més o menys. Dit d'una altra manera, podem aconseguir regular-les i baixar la seva intensitat per a no ocasionar-nos danys.

Gestionar les emocions de manera intel·ligent significa **canalitzar-les per mantindre's tranquil, equilibrat i en harmonia**. Quan aconseguim mantindre aquest equilibri, automàticament aconseguim ser més creatius i sobretot, feliços. Amb les emocions en calma aconseguim relacionar-nos amb la gent del nostre voltant amb millor humor i donem el millor de nosaltres mateixos.

Per aconseguir gestionar les emocions, i sentir-nos bé i equilibrats, s'haurà de:

1. Experimentar les emocions per poder gestionar-les. Per exemple, quantes vegades ens han dit, *No ploris més, ves al lavabo i secat les llàgrimes*, o *Va... relaxa't i deixa de plorar*. Quan una persona li diu això a una altra, d'alguna manera li està dient: reprimeix la teva emoció. Però el problema és que seguirem estant tristos. Reprimir-les doncs, no és una bona manera de gestionar-les i a la llarga tornaran a sortir, i fent-nos més mal.
2. Cal observar l'emoció. En el moment en que parem atenció en ella, l'estem començant a gestionar i a buscar maneres per sentir-nos millor.

**A continuació, respon a aquestes preguntes:**

1. Les emocions són positives? Negatives? Explica-ho amb les teves paraules.
2. Què passa quan aprenem a gestionar les nostres emocions?
3. En el text explica alguna manera per a gestionar les emocions. Creus que ho fas?
4. Explica una situació en la que no haguessis sabut gestionar una emoció i aquesta va fer que et sentissis malament. Després posa un exemple de com t'haguéssis pogut sentir millor. (Mínim 7 línies)



---

## EXERCICI 5. TÈCNIQUES PER GESTIONAR EMOCIONS. RESPIRACIÓ AMB EL DIAFRAGMA

Mira el vídeo i practica-ho cada dia durant 5 minuts.

Quan dominis aquest tipus de respiració, gravat amb el mòbil per a poder veure-ho a l'aula i comprovar que s'ha après la tècnica correctament.



**Enllaç:** <https://youtu.be/XizRA9m5LG8>

---

## EXERCICI 6. TÈCNIQUES PER GESTIONAR EMOCIONS. RELAXACIÓ MUSCULAR

Mira el vídeo de l'enllaç i practica-ho cada dia durant una estona. Quan aconseguis fer-ho correctament, fes un petit redactat sobre: Com t'has sentit al acabar la relaxació? Creus que estàs millor? Explica una situació amb la qual voldries posar-ho en pràctica per estar bé. (Mínim 10 línies)



**Enllaç:** <https://www.youtube.com/watch?v=SsHTVoMR6Ek&feature=youtu.be>

---

## EXERCICI 7. TÈCNIQUES PER GESTIONAR EMOCIONS. MEDITACIÓ GUIADA.

Llegeix l'article de Rafa Aragón (2017) sobre la meditació per gestionar millor les emocions. I tot seguit, practica aquest tipus d'exercici amb un enllaç que trobaràs al final de l'activitat.

### MEDITACIÓN Y EMOCIONES

Durante la práctica de la meditación, las sensaciones corporales, como los sentimientos y las emociones acaban apareciendo de una forma espontánea. Esto ocurre porque estamos escuchándonos, tomando un momento de calma para atendernos, y durante la meditación nos encontramos en las condiciones más idóneas para que esto ocurra.

Llevarlo luego a nuestro día a día, en las situaciones que vivimos, es cuestión de poner conciencia, de saber distinguir esas emociones que estamos experimentando, para hacernos cargo de ellas, y no responsabilizar a nadie.

El mayor error que solemos cometer es el de identificarnos con la emoción que experimentamos, siendo la propia emoción. Es de esta manera como la emoción nos domina. Si sentimos ira, rabia, malestar, enfado, tristeza; no somos nosotros esa emoción, es una parte de nosotros que se siente así.

La meditación nos ayuda a que nos relacionemos con nuestras emociones de otro modo, logrando que no sean un impedimento, sino al contrario, que nos sirvan de ayuda. Esto servirá para el autoconocimiento.

**Enllaç:** <https://www.youtube.com/watch?v=mwemmS-mXW4>