

Nom i Cognoms:

Curs:

Data:

## EDUCACIÓ EMOCIONAL

### DOSSIER DE REFORÇ - 2a Avaluació

---

1. Explica la diferència entre emoció i sentiment. (Ajutat d'Internet per a completar la definició). *Mínim 5 línies.*
2. Busca informació sobre l'hormona de la felicitat (SEROTONINA) i fes un resum. *Mínim 8 línies.*
3. Pensa en una situació en la que experimentessis l'emoció de la ràbia. A continuació, explica la forma en que vas gestionar aquesta ira per a poder sentir-te millor. Si no vas aconseguir gestionar-la, com ho faries ara?
4. Gestió de conflictes:

#### 4.1. Llegeix les pautes per a resoldre un conflicte:

*Abans d'intentar resoldre un conflicte de manera positiva mitjançant la mediació o la negociació s'ha de tenir clar que s'han de donar una sèrie de circumstàncies que ho afavoreixin:*

- *S'ha de voler resoldre.*
- *S'ha de tenir en compte que s'han d'escoltar i respectar les altres postures, així com la capacitat per a poder posar-se en el lloc de l'altre.*
- *Així mateix s'han d'evitar les escalades verbals i intentar rebaixar la tensió. El diàleg és la via per a solucionar situacions conflictives.*

*Planificar/Analitzar:*

- *Què em preocupa específicament d'aquest conflicte? - Qui hi està implicat?*
- *Com m'afecta això? Per què és important per a mi?*
- *Què necessit comprendre sobre aquest conflicte?*
- *Quins obstacles per al diàleg percep? Què puc fer per a superar-los? - Quins prejudicis tenc sobre l'altra persona?*
- *Què faria per a millorar la situació?*

*Establir el to positiu:*

- *Mostra intencions positives (“Això és important per a mi”, “Realment ho vull entendre”...)*
- *Reconèixer i validar l'altra persona (“Puc veure que estàs tan preocupat com jo”, “Aprecii la teva voluntat per a xerrar-ne”...)*

*Discutir i definir el problema:*

- *Cada persona exposa per torns els sentiments, les preocupacions i les necessitats, emprant tècniques de comunicació efectiva i evitant valoracions (missatges descriptius, escolta activa...).*
- *Si és necessari, discutir prejudicis i valoracions.*
- *Resumir la nova comprensió de la situació.*

*Generar idees de solucions:*

- *Fer una llista d'idees sense jutjar-les.*
- *Pensar en accions concretes que es puguin dur a terme.*

*Avaluar les solucions:*

- *Determinar avantatges i desavantatges per a cada acció.*

*Decidir cercar una solució:*

- *Cercar solucions satisfactòries per a totes les parts. - Assegurar-se que la solució és clara i equilibrada.*
- *Revisar el funcionament de la solució.*

#### **4.2. Seguint els passos anteriors, explica com resoldries el següent conflicte:**

*“En Pep i en Jordi porten dies pensant en quin destí triaran per anar de vacances aquest estiu, però no aconsegueixen posar-se d'acord. En Pep, cansat de la situació, agafa uns vols per a Grècia i li explica al Jordi, que ja ha decidit destí. En Jordi se sent molt enfadat per veure que el seu amic no ha tingut en compte la seva opinió i ha pres una decisió sense consultar-ho i sense posar-se d'acord.”*