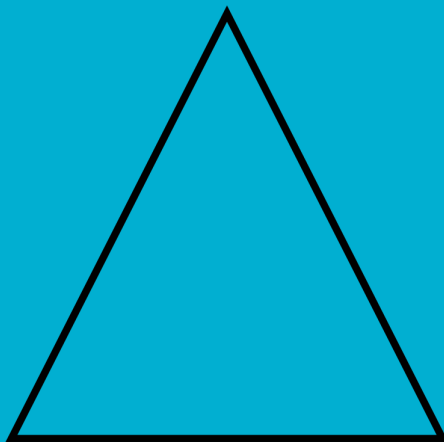
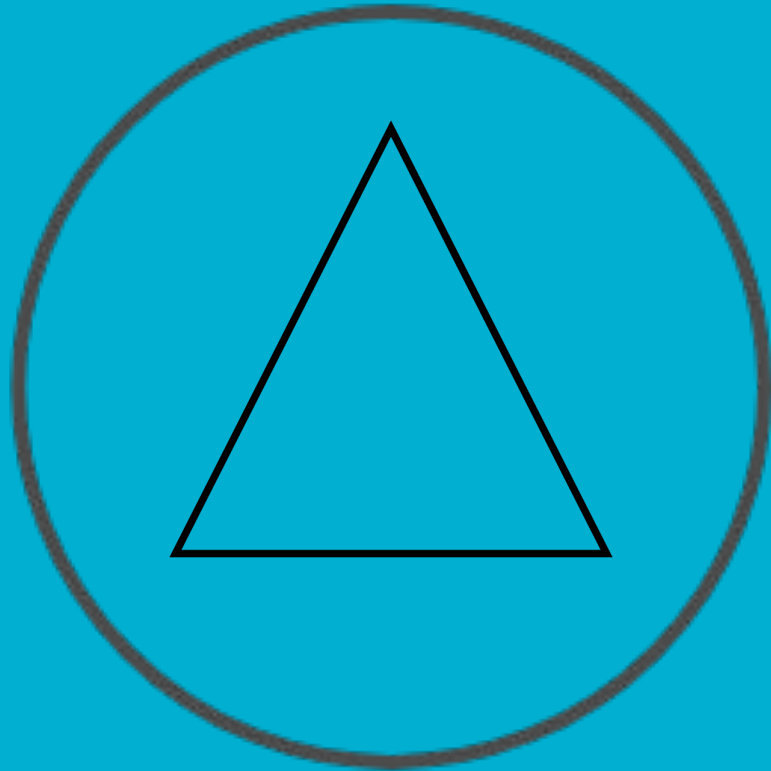
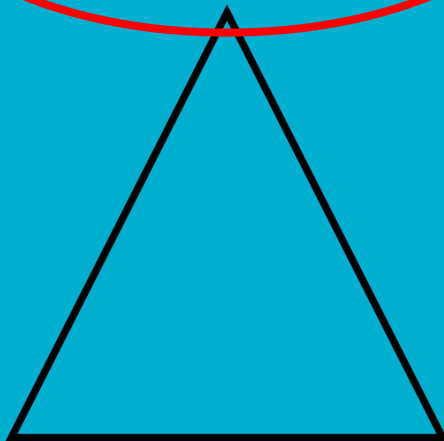


Gestió emocional i tolerància a la frustració

Escola de famílies - sessió 3







**Gestió
tolerà**

Comencem!

**al i
stració**

Escola de famílies





Abraça'!

On està la frustració?



“Tres mesos de vacances i altres alegries de ser mestra”

Què passa si un infant es frustra? (pàg. 73)

Neus Rossell, mestra de música

**Com gestionem una
emoció, si no la sentim mai?**

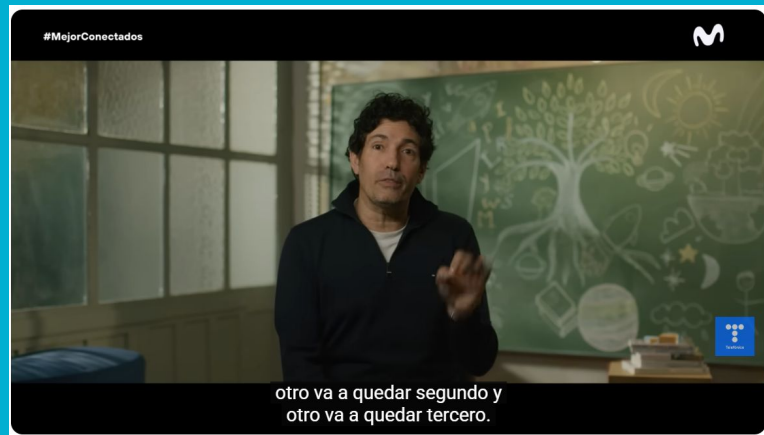






Entrevista a César Bueno: “Error no es fracasar”

Quina diferència
hi ha entre un error
i un fracàs?



<https://www.youtube.com/watch?v=mAkvBWVGyAA>

Minut 06:34-08:34

“Incompetències bàsiques”

Espirals i rotllanes (pàg. 61)

Damià Bardera, professor de secundària de filosofia

**Les emocions no han de
passar pel filtre de la raó?**





Rãmata

Rafael Bisquerra

Pedagog, psicòleg i president de la Xarxa Internacional de l'Educació Emocional i Benestar

*“Una persona intel·ligent emocionalment és una persona que sap estar i se sap comportar amb maduresa, equilibri, seny i prudència. Són persones que tenen consciència de les pròpies emocions per poder-les **regular** de manera apropiada. També són conscients del clima emocional que hi ha en el seu entorn i contribueixen a crear climes emocionalment positius. La regulació de la ira és important perquè la ira mal regulada pot derivar en violència. El control de la impulsivitat, la tolerància a la frustració o l'autoestima són exemples de competències emocionals que convé desenvolupar. També saber passar de la impaciència a la paciència”.*

Entrevista a Bisquerra: “

Educación emocional, prevención violencia y salud mental”

**Quins beneficis pot
aportar l'educació
emocional als infants
i adolescents?**



<https://www.youtube.com/watch?v=2DwMCmHQgMY>

Minut 04:30-5:51

“Inteligència emocional”

El ABC de la inteligencia emocional (pàg. 390)

Daniel Goleman (psicòleg, professor i periodista)

Quins temes hauríem de treballar amb l'alumnat per desenvolupar la seva intel·ligència emocional?



I com podem ajudar des de casa?

Entrevista a Jenifer Bautista, psicopedagoga i coordinadora pedagògica

- 1- Per què és important que, com a mares i pares, també expressem les emocions davant dels nostres fills? Què pot passar si mai expressem davant seu: tristesa o amor?
- 2- Què hauríem de fer si el meu fill/a té una reacció emocional desproporcionada davant d'una situació que ha viscut? Com el podem ajudar a autoregular-se?
- 3- Què hauríem de fer quan el meu fill/a se senti frustrat amb els resultats de l'escola o de l'esport que practica? Com el podem ajudar a tolerar la frustració?
- 4- Quines conseqüències pot tenir en el creixement personal i la salut mental dels nostres fills, deixar de treballar l'educació emocional a casa?

Recomanació de Jenifer Bautista



Et puc fer una abraçada?

PREGUNTES

FAQS

FREQÜENTS