



UNIVERSITAT DE BARCELONA



TALLERS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL PER A PARES I MARES

CURS 2011-2012

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Sandra López Curós

Tutora: Esther García Navarro



*Projecte Final del Màster en Educació Emocional i
Benestar
subjecte a una llicència de Creative Commons:*

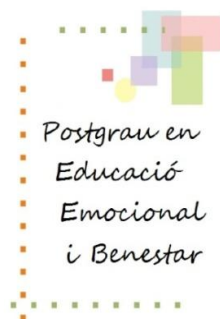


[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

La direcció del Màster en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del seu contingut.

Per a citar l'obra:

López, S. (2012). *Tallers d'educació emocional per a pares i mares. Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/45545>



Índex

Introducció	3
Fonamentació teòrica	5
Breu anàlisi de la societat actual	5
Un nou model d'educació	6
Concepte d'emoció	7
Les emocions bàsiques o primàries	9
Aportacions científiques	13
L'educació emocional	16
Una concepció sistèmica. Ensenyar el que s'ha après	19
Descripció del programa	22
Anàlisi del context on s'aplica el programa. Necessitats identificades	22
Disseny del programa	23
Implementació /Planificació	24
Activitats incloses al programa	28
Seguiment del procés de pràctiques	39
Avaluació dels participants al programa	43
Conclusions	46
Bibliografia	48
Annexes	51

Introducció

El present treball és un programa d'educació emocional, adreçat a pares i mares de fills/es en edat escolar de 3 a 12 anys.

La importància que té l'educació en la família alhora d'adquirir competències emocionals i socials és el motiu principal que m'ha portat a l'elaboració d'aquest programa. Com a mare considero necessari difondre els coneixements viscuts al llarg d'aquest màster amb altres pares i mares.

El protagonisme que ha agafat l'educació formal al llarg dels anys per sobre de l'educació familiar, més les jornades laborals incompatibles amb els horaris dels fills condicionen la manca d'educació a casa. Entenent aquesta com l'educació emocional, en valors, amb amor, consciència i responsabilitat. S'ha de caminar per a recuperar el lligam i el vincle segur entre pares i fills.

D'altra banda, els descobriments científics dels últims anys sobre les emocions demostren la importància d'adquirir habilitats emocionals ja en les primeres etapes de vida. I qui millor que els pares per educar les emocions dels fills. Però per a poder fer aquesta tasca, s'han d'estendre els coneixements sobre educació emocional entre la població adulta i canviar el paradigma educatiu, per tal d'aconseguir que l'objectiu dels més petits sigui el mateix que els adults, el benestar propi i de la gent que ens envolta. Per això crec que l'educació emocional és tan important que l'aprenguin els infants com els pares i mares. És així com es pot passar a un canvi global en la humanitat. L'educació és una eina necessària per a la societat de progrés cap a una cultura de pau. (Delors, 1996) i aquesta educació ha de fer-se des de l'amor.

El treball queda estructurat en dos parts. La primera és una fonamentació teòrica on s'explica una anàlisi personal de la societat, el concepte d'emoció, les emocions bàsiques, les aportacions científiques relacionades amb les emocions, el concepte d'educació emocional, les competències emocionals i la seva aplicació com a pares,

i la relació de l'educació emocional amb la teoria sistèmica. La segona part del treball es centra en la descripció del programa, el context on s'aplica, la detecció de necessitats, el disseny del programa on s'inclouen els objectius genèrics, les sessions i els seus objectius específics, la implementació del programa, la descripció de cada una de les activitats realitzades, el seguiment del procés de pràctiques, l'avaluació del programa per part dels participants i les conclusions. Finalment hi ha la bibliografia en la que s'ha basat el treball i tot el procés de pràctiques.

"El moviment es demostra caminant" Diògenes de Sínope

Fonamentació teòrica

Breu anàlisi de la societat actual

L'actual societat global es regeix per la desigualtat de classes, fet que promou sentiments com l'enveja, frustració, indignació, apatia i desesperança, entre d'altres. En una societat amb unes desigualtats tan dispars es molt difícil actuar de manera cooperativa. *“La cooperació, l'altruisme, la solidaritat i la moralitat són categories que sorgeixen del nostre cervell, però que es desenvolupen en major o menor grau en funció de l'equilibri de recursos del col·lectiu”* (Acarín, 2001:265)

Es fomenta la competició vers la cooperació i l'individualisme vers l'altruisme. Es promou que ser el millor és tenir èxit en la vida.

La societat se sustenta en un model econòmic basat en la possessió de béns i en el consumisme. Es consumeix i es consumeix, fins el punt que encara que se sap que els recursos naturals són limitats, el seu consum és desenfrenat.



L'esperança de vida ha augmentat considerablement i es preveu que en els pròxims anys hi haurà un creixement massiu de la població major de 65 anys. En un món on la informació s'obté a través de les noves tecnologies, la persona gran perd la seva funció social ancestral, la saviesa i l'experiència. D'altra banda, l'augment de la longevitat origina una responsabilitat en la població adulta. El futur

ja no està només en els joves. (Punset, 2007)

L'estrès i la depressió s'estan convertint en l' "epidèmia" del segle XXI. L' accés a la gran quantitat d'informació disponible, afavoreix l'augment de la incertesa. El fet de disposar de tanta informació diferent i el ritme de vida tan frenètic contribueix a generar aquestes malalties mentals i d'altres com l'ansietat.

Les noves tecnologies tenen una forta presència en la vida quotidiana de les persones i les relacions socials es mantenen cada vegada més a través d' Internet. Aquest distanciament físic entre individus pot tenir efectes negatius ja que genèticament estem programats per mantenir relacions directes amb contacte físic. (Serrano, 2006)

D'altra banda, el treball, concebut des d' una perspectiva de creixement econòmic està en crisi i necessita d'una revisió més sostenible. S'ha de prestar principal atenció a l' augment de l'atur i als fenòmens d'exclusió social. (Delors, 1996)

Finalment, existeix una preocupació per les distintes manifestacions de violència estructural o injustícia social, com són el racisme, la xenofòbia, la violència de gènere i la pobresa.

En conclusió, quan analitzem alguns dels aspectes negatius del model de societat actual, es pot dir que és important canviar el sentir com individu i com part d'un col·lectiu. L' educació emocional ha de servir com a prevenció inespecífica, per a millorar les relacions humanes, on es fomenti la cooperació, es tingui una actitud responsable i de respecte davant la vida pròpia i la dels altres.

Un nou model d'educació

La Unesco a l'any 1996 va elaborar un informe, (anomenat informe Delors) sobre l' educació en el segle XXI, en aquest informe es fa explícita la necessitat de canviar el concepte d'educació de l' últim segle. L' educació a més de basar-se en l'aprenentatge de coneixements, s' ha de centrar en un nou model d' humanitat, en el que es respectin els drets de totes les persones i hi hagi un enteniment mutu,

amb una major responsabilitat personal aplicada al col·lectiu humà. (Delors, 1996).

La nova educació s'ha de concebre com un conjunt d'aprenentatges de vida: aprendre a conèixer, aprendre a fer, aprendre a viure i aprendre a ser, aquests darrers relacionats amb les competències emocionals interpersonals de respecte i comprensió dels altres i intrapersonals, amb capacitat d'autonomia i responsabilitat.

D'altra banda, el mateix informe reflecteix la idea d'aprenentatge al llarg de la vida. Una societat educativa, on tot pot ser una ocasió per aprendre i desenvolupar noves capacitats.

L'educació emocional pot ajudar a assolir aquests objectius ja que és aplicable a l'aprenentatge de totes i cadascuna de les persones d'aquest món, sense tenir en compte l'edat. El nou model d'educació hauria d'implantar una nova manera de fer, entendre i ser.

Concepte d'emoció

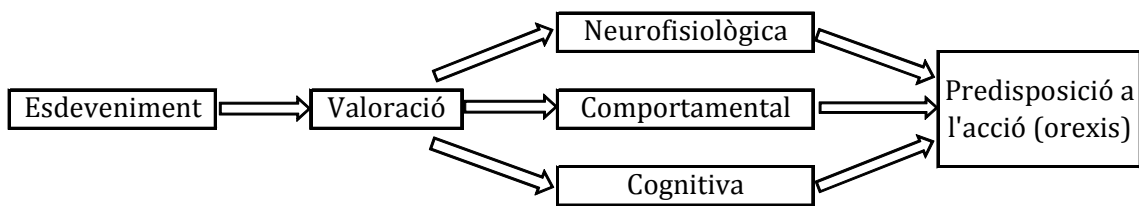
Encara que les emocions han estat presents al llarg de la humanitat, l'estudi d'aquestes no ha estat d'interès fins fa mig segle. Els descobriments científics de com funciona el cervell, per una banda, i la crisi de l'individualisme, per l'altra, han despertat l'interès per l'emoció en molts sectors de la societat. El concepte d'emoció ha evolucionat en els últims anys i ha estat analitzat des de diversos camps com són la biologia, la psicologia, la sociologia, etc..

Es pot definir emoció com: "*un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen com a resposta a un esdeveniment extern o intern*" (Bisquerra, 2000: 61).

Per a Bach i Darder (2010: 75), les emocions són: "*el resultat de la relació o de la vinculació personal i completament subjectiva que cada individu estableix amb els altres i amb la realitat que l'envolta.*"

Per a Ekman (2004: 62) “*les emocions alteren la nostra manera de veure el món i la nostra interpretació de les accions dels altres*”.

La seqüència que es produeix quan es dona una emoció és la següent:



Gràfic 1: Concepte d'emoció

Font : Bisquerra (2000)

Les emocions s'han catalogat entre **primàries i secundàries, positives o negatives i primàries i socials**.

Les emocions **primàries** o bàsiques són aquelles que compleixen una funció biològica adaptativa i les emocions **secundàries** o derivades són emocions més complexes, derivades de la relació entre cognició i emoció. (Damasio, 1996)

Les emocions **positives** es defineixen com un progrés cap el benestar subjectiu i les emocions **negatives** representen una dificultat pel benestar subjectiu. (Redorta et al., 2006)

Goleman (2006) en el seu llibre *La intel·ligència social* explica la diferència entre emocions **primàries i socials**. Considera que les emocions primàries les tenim integrades des que naixem, en canvi les emocions socials es formen a partir que som conscients del propi jo (en l' etapa dels 2-3 anys d' edat) i ens diferenciem dels altres.

Les emocions bàsiques o primàries

Hi ha un debat sobre quines són les emocions bàsiques. Els diferents autors no es posen d'acord sobre aquesta qüestió.

En aquest treball es seguirà la classificació que proposa Paul Ekman. Aquesta mateixa classificació és la que s'ha utilitzat a l'hora d'elaborar el programa de pràctiques. D'acord amb Ekman, les emocions bàsiques són 6: por, tristesa, ira, alegria, sorpresa i fàstic. Totes elles són emocions adaptatives i ens han ajudat a sobreviure al llarg dels anys.

Les següents explicacions es basen en Ekman, (2004), Bisquerra, (2000, 2006 i 2009) i Hahusseau (2010).

LA POR

Definició: És l'amenaça de dany, sigui físic o mental.(Ekman, 2004: 193)

Comportament: fugir o paraitzar (amagar-se) per a protegir-se.

Reacció corporal (component neurofisiològic): la sang corre a les cames per fugir, mans fredes, respirar amb més rapidesa i profunditat, suar, la musculatura de braços i cames tremola o es tensa.

Expressió facial: celles baixes i juntes, parpella inferior tensa, llavis lleugerament estirats.

UTILITAT: augmenta la concentració, incita a la prudència, assegura la nostra protecció i supervivència. (Hahusseau, 2010)



Estat d'ànim de la por: l'ansietat

Trastorn: fòbies, trastorn post traumàtic, ansietat patològica.

Família: temor, pànic, espant, angoixa, horror, terror, esglai, preocupació, inquietud, tensió, inseguretat, consternació, aprehensió, recel.

LA TRISTESA

Definició: Es genera enfront la pèrdua d'algú o quelcom que es valora com important. (Bisquerra, 2006: 69) És una de les emocions de llarga durada.

Comportament: Estalviar esforços per a recuperar forces.

Reacció corporal (component neurofisiològic): Reducció de l'activitat, disminueix el to muscular, la postura s'enfonsa, apareix el plor.

Expressió facial: parpella superior baixa, pèrdua d'enfocament ocular, les cantonades dels llavis lleugerament inclinades cap a baix.



UTILITAT: per a què els altres ens ajudin, suport social i de comunitat o aïllar-nos per acceptar una pèrdua i permetre que la persona pugui reconstituir els seus recursos i conservar l'energia. (Ekman, 2004: 122)

Estat d'ànim de la tristesa: tristor

Trastorn: depressió

Família: descontent, decepció, consternació, enyorança, aflicció, melangia, abatiment, pena, commoció, desesperació, desconsol, dolor, disgust, pessimisme.

LA IRA

Definició: "La ira és una reacció d'irritació, fúria o còlera desencadenada per la indignació i l'enuig de sentir vulnerats els nostres drets ". (Bisquerra, 2000: 100)

La ira es pot donar per una de les següents situacions (Ekman, 2004: 147-148)

1 Algú interfereix en el que volem fer

2 Sentir-se frustrat

3 La ira provoca + ira

4 Decepció pel comportament d'un altre persona

Comportament: Impuls d'aproximar-se al desencadenant de l'emoció. (Ekman, 2004: 89)

Reacció corporal (component neurofisiològic): Accelera la freqüència cardíaca i eleva la pressió sanguínia. Augment del flux sanguini a les mans. Augment de la calor i de la sudoració, augment de la respiració.

Expressió facial: celles baixes i juntes, ulls brillants i llavis tibat.



UTILITAT: Detenir o transformar el que ens fa sentir enfadats. Canvi davant la injustícia. Dóna energia.

Estat d'ànim de la ira: irritabilitat

Trastorn: violència

Família: ressentiment, odi, indignació, mal humor, exasperació, ràbia, irritació, aversió, rancor, frustració, menyspreu, hostilitat, fúria, enuig, gelosia, enveja, antipatia, impotència, enfado, còlera.

LA FELICITAT o ALEGRIA

Definició: És l'emoció que produeix un esdeveniment valorat com a favorable. Es dona quan es considera que hi ha un progrés cap a la realització d'objectius. (Bisquerra et al., 2006: 79)

Comportament: moure's, saltar, cantar..

Reacció corporal (component neurofisiològic): disminueix la freqüència cardíaca, apareix el riure o el somriure.

Expressió facial: arrugues en les potes de gall, galtes elevades, activitat en el múscul que envolta l'ull.

UTILITAT: Facilita l'empatia, fet que afavoreix les conductes altruistes i de compromís social. Genera actituds positives cap als altres i cap a un mateix. (Bisquerra et al, 2006: 81)

Família: diversió, excitació, plaer, èxtasis, entusiasme, gratificació, satisfacció, alleujament, eufòria.



LA SORPRESA

Definició: La sorpresa es genera a causa d'un esdeveniment sobtat i inesperat. Pot ser una emoció positiva o negativa. És l'emoció més breu. (Ekman, 2004: 195)

Comportament: Atenció fixa sobre l'objecte que causa l'emoció.

Reacció corporal (component neurofisiològic): interrupció puntual de la respiració.

Expressió facial: celles elevades, ulls oberts i boca oberta.



Família: ensurt, confusió, perplexitat, admiració, desconcert, estranyesa.

EL FÀSTIC

Definició: Marcada aversió per alguna cosa fortament desagradable o repugnant.(Ekman, 2004: 216)

Comportament: Lliurar-se de l'objecte que ens ofèn. (Ekman, 2004: 89).

Reacció corporal (component neurofisiològic): variacions en el volum sanguini, elevació de la tensió muscular i de la freqüència respiratòria.

Expressió facial: nas arrugat i llavi superior elevat.



UTILITAT: ens torna previnguts en activitats que podrien ser tòxiques.

Família: fàstic social, aversió, hostilitat, menyspreu, antipatia, ressentiment, rebuig, recel, repugnància, repulsió.

Aportacions científiques

Intel·ligència Emocional

En les últimes dècades del segle XX, gràcies a la innovació tecnològica de l'escàner cerebral, s'han realitzat nombroses investigacions científiques que expliquen el funcionament del cervell (Goleman, 1996). Aquest fet ha despertat un interès per les emocions a nivell neurològic.

S'ha posat de manifest l'existència de la intel·ligència emocional, que segons Salovey i Mayer (1997) s'entén com un conjunt d'habilitats que són diferents de les capacitats cognitives. Aquestes habilitats són la percepció emocional, és a dir,

percebre, valorar i expressar l'emoció, la facilitació emocional del pensament, la comprensió i el coneixement emocional i la regulació emocional (Bisquerra, 2009)

El cervell

Una breu explicació del cervell i els seus components poden ajudar a comprendre millor aquest apartat. En el cervell estan relacionats entre si, l'escorça cerebral o neocòrtex, que és la part cognitiva, el sistema límbic, que és la part emocional i el cervell reptilià, que és la part més antiga. L'escorça cerebral està formada pels lòbuls, permet discernir i analitzar què es sent i està implicada en el llenguatge. El sistema límbic està format pel tàlem, que controla i distribueix la informació sensorial i motora de l'escorça cerebral; l'hipotàlem que enllaça el sistema nerviós i l'endocrí, l'hipocamp, que té un paper molt important en la memòria recent i el desxiframent del sentit de què es percep; i l'amígdala, que té un paper fonamental en l'avaluació i l'activació de la resposta emocional. L'escorça cerebral i el sistema límbic queden separats pel cos callós, però queden relacionats a través d'uns canals fisiològics. Els canals que connecten el sistema límbic amb el neocòrtex són molt potents, és a dir, que la "informació" que envien a nivell emocional és més forta que la resposta racional. Al contrari del què succeeix amb els canals que connecten el neocòrtex amb el sistema límbic, que són molt prims i dificulten el raonament davant d'emocions fortes. (Acarín, 2001, Bisquerra, 2009)

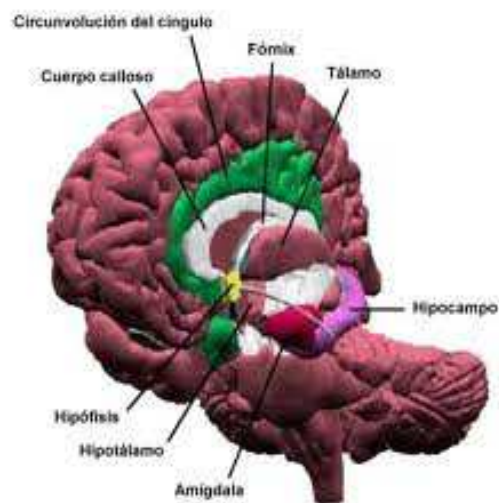


Figura: el cervell emocional

Font: psicoactiva.com

No és la intenció d'aquest document fer una explicació detallada de la neurobiologia i els descobriments científics de les últimes dècades, però si es proporcionarà algunes dades interessants relacionades amb l'educació emocional a tres nivells: a nivell cerebral, a nivell corporal i a nivell social.

A nivell cerebral: les estructures del cervell no són estàtiques, és a dir que es poden canviar. La manera com s'afronta la vida és modificable a través de la percepció, de l'experiència, els estímuls i la neuroplasticitat, que és la capacitat que té el cervell per crear noves connexions nervioses. És de rellevant importància en la infància, doncs és en aquest moment quan s'estan formant les connexions cerebrals i emocionals. És important saber, però, que aquestes connexions es poden modificar al llarg de tota la vida. (Acarin, 2001).

D'altra banda, s'han descobert unes neurones que s'activen, tan quan s'executa una acció, com quan es veu com l'executa una altra persona. Aquestes neurones s'anomenen neurones mirall, i afavoreixen l'empatia (posar-se en el lloc de l'altre) davant els estats emocionals d'altres persones. (Bisquerra, 2011)

A nivell corporal: s'ha descobert que hi ha alguns aminoàcids, anomenats neuropèptids que s'emmagatzemen en el cervell emocional. Davant d'una emoció els neuropèptids s'envien per tot el cos, provocant així una reacció en el cos. (Shapiro, 1998). Amb aquest coneixement, han estat capaços d'establir les característiques comunes entre l'emoció i les reaccions neurofisiològiques. Per exemple la por s'associa amb les reaccions corporals següents: augmentar o disminuir la freqüència cardíaca, sequedat de boca, dilatació pupil·lar i descens de la temperatura.

A nivell social: l'ésser humà "està programat per connectar amb els altres" (Goleman, 2006: 10) per a relacionar-se i establir vincles personals. Segons aquest autor les relacions socials influeixen en les estructures cerebrals i modifiquen les connexions del cervell de cada individu. Els humans tenen una capacitat de connexió tan gran que fa que aprenguin molt més dels altres que de la seva pròpia experiència.

L'educació emocional

L'educació emocional és *"un procés educatiu, continu i permanent, que té com a objectiu fomentar el desenvolupament de competències emocionals com un element essencial de desenvolupament integral de la persona"*(Bisquerra, 2000: 243).

Les competències emocionals es defineixen com: *" el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per a comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals."* (Bisquerra i Pérez, 2007: 69)

Les 5 competències emocionals del model del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica), en les que es basa el programa realitzat es detallen a continuació (Bisquerra i Pérez, 2007):

Consciència emocional

És la capacitat per prendre consciència de les emocions pròpies i les dels altres.

Inclou, entre d'altres:

- 1) Presa de consciència de les pròpies emocions
- 2) Donar nom a les emocions
- 3) Comprensió de les emocions dels altres

Regulació emocional

És la capacitat d'emprar les emocions de manera adient, potenciar les emocions agradables i regular les emocions desagradables. S' han de regular les emocions quan: *" la nostra reacció primària, espontània o instintiva pot provocar-nos conductes desadaptades, desmesurades o nocives, de las quals poden derivar-se problemes greus en la nostra vida i en les nostres relacions"* (Bach i Darder, 2010: 97)

Aquesta competència està formada principalment per:

- 1) Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament
- 2) Expressió emocional apropiada.
- 3) La regulació de la impulsivitat i la tolerància a la frustració
- 4) Habilitats d'afrentament

5) Competència per autogenerar emocions positives

Autonomia emocional

És el conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal.

Engloba, bàsicament:

- 1) Autoestima
- 2) Automotivació
- 3) Actitud positiva
- 4) Responsabilitat
- 5) Auto-eficàcia emocional: significa que un accepta la seva pròpia experiència emocional i està en consonància amb els seus propis valors morals.
- 6) Anàlisi crítica de normes socials
- 7) Resiliència per afrontar les situacions adverses de la vida.

Competència social

És la capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones.

En aquesta competència hi trobem:

- 1) Dominar les habilitats socials bàsiques.
- 2) Respecte pels altres
- 3) Practicar la comunicació receptiva
- 4) Practicar la comunicació expressiva: saber expressar els propis pensaments i sentiments amb claredat
- 5) Compartir emocions
- 6) Comportament pro-social i cooperació
- 7) Assertivitat: mantenir un comportament equilibrat, entre l' agressivitat i la passivitat.
- 8) Prevenció i solució de conflictes
- 9) Capacitat de gestionar situacions emocionals: És la capacitat per induir o regular les emocions en els altres.

Competències per la vida i el benestar

És la capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per fer front als desafiaments del dia a dia i contribueix a organitzar-se de manera sana i equilibrada.

En aquesta competència hi trobem:

- 1) Fixar objectius adaptatius
- 2) Presa de decisions en situacions de la vida diària
- 3) Buscar ajuda i recursos
- 4) Ciutadania activa, cívica, responsable, crítica i compromesa.
- 5) Benestar subjectiu: de forma conscient i compartit amb els altres.
- 6) Fluir: *És la* capacitat per generar experiències òptimes en la vida professional, personal i social

L'aprenentatge de competències emocionals té beneficis a nivell individual amb la millora del benestar personal i a nivell col·lectiu amb la millora del benestar social. (Bisquerra, 2000)

L'aplicació pràctica d'aquests coneixements es pot realitzar en qualsevol situació quotidiana; amb la família, els amics, en el treball. Aquesta es la dimensió més interpersonal. El desenvolupament de competències emocionals també ajuda a millorar a nivell de salut mental, i que les relacions siguin més autèntiques, major tolerància a la frustració i millor enteniment de les emocions i dels seus aspectes negatius.

En el pla social, actituds de cooperació, empatia i simpatia, milloren l'enteniment, la interculturalitat i la diversitat. Es tracta d'una forma de prevenció a problemes socials de diferent índole, tals com, addicions, violència de gènere, xenofòbia i altres manifestacions de violència estructural.

L'aprenentatge de competències emocionals en l'edat adulta és una manera de millorar el benestar. Té beneficis en la gestió de les emocions i en la comunicació interpersonal. La comprensió de la càrrega emotiva que existeix en situacions conflictives, la regulació de la ira, les tècniques de relaxació i les habilitats de comunicació com; l'escolta activa, l'empatia, l'observació de la comunicació no

verbal i la manera d'exposar els interessos propis de forma assertiva, ajuden a gestionar les emocions d'una manera més satisfactòria.

L'educació emocional per a pares i mares té importància tant a nivell de la pròpia persona, com de model. Com a pares hem de saber regular (expressar i comprendre) i acceptar les nostres emocions perquè si no ens desbordarem davant les emocions dels fills. Hem de buscar el nostre benestar i el del que ens envolten perquè això serà el que aprendran. Si ens estressem els nostres fills s'estressen (neurones mirall). Si en canvi, tenim eines per superar situacions difícils també els hi ensenyem.

Per a posar en pràctica les competències emocionals, els pares/educadors podem:

- Prendre consciència de les pròpies emocions. Ser nosaltres mateixos i escoltar les nostres emocions. Els nens imiten el que veuen.
- Acceptar que els nostres fills tenen emocions.
- Legitimar les seves emocions
- Emetre hipòtesis sobre el que ha pogut sentir, per ensenyar vocabulari emocional i per reconèixer l'emoció.
- Integrar i fer saber que les emocions son útils, perquè donen informació de nosaltres mateixos i dels altres.
- Potenciar el contacte físic, les carícies i les mostres d'afecte, com els petons i les abraçades.
- Evitar l'etiquetatge. Canviar el verb ser, pel verb fer. Així s'evita associar conductes a trets de personalitat. Ex: Canviar "ets tonto" per "fas tonteries".
- Saber dir no quan sigui necessari, saber posar límits i exercir l'assertivitat.

Una concepció sistèmica. Ensenyar el que s'ha après.

La teoria sistèmica explica que un sistema és un conjunt d'elements que interactuen entre ells mateixos i amb el medi. No es pot analitzar separatament una part sense tenir en compte les relacions que existeixen, la seva influència i la

seva relació amb l'entorn. L'esser humà, es un sistema obert, permeable a l'influència d'altres persones i del medi (Gerhardt, 2008). S'han de tenir en compte, doncs, els processos d'interacció entre les parts d'un sistema i entre sistemes.

Figura: La dinàmica de sistemes



Font: <http://dinamicadesistemas.weebly.com/unidad-uno.html>

Els nens i els adolescents poden rebre una educació emocional a l'escola, però per ser veritablement eficaç, ha d'anar acompanyada per una consciència emocional del món que els envolta. En especial atenció de la família directa, pares i germans. Segons Salmurri "som el que practiquem" i practiquem el que veiem.

En la infància i l'adolescència es necessiten referents per a formar la pròpia identitat. Si els adults tenen eines per gestionar les seves emocions, les seves respostes emocionals i posteriors raonaments influiran en els seus fills d'una manera positiva. Goleman (1996: 282) es refereix a què "la vida familiar és la primera escola d'aprenentatge emocional" on s'aprèn a sentir, a valorar les reaccions que tenen els altres de les emocions expressades i a desenvolupar les creences i expectatives sobre un mateix i els altres. Els vincles familiars es basen en les relacions, on les emocions es viuen intensament.

L'educació emocional aplicada a l'escola és un aprenentatge parcial. Per ser realment eficaç, hauria de ser directament relacionat amb l'aprenentatge emocional familiar.

Es pot considerar que l'aprenentatge emocional té relació amb la teoria sistèmica, on la relació entre el mateix i altres sistemes s'han de seguir des d'una perspectiva global, on cada element influeix en l'altre i qualsevol canvi provoca altres canvis. Els adults són els primers que han de donar exemple i aprendre a aprendre. L'aprenentatge emocional es repeteix de la generació anterior si no s'ha après a fer-ho diferent. Quan es té un fill, recorrem al que coneixem, i tret, que haguem tingut models alternatius coneixem el que els nostres pares ens van educar (Horno, 2004)

Goleman (1996) explica que l'amígdala ja està guardant en la memòria les emocions viscudes quan encara no hem començat a utilitzar el llenguatge. És crucial la primera etapa de la vida, perquè la repetició en la infància d'una interacció determinada, es memoritzarà en el cervell, de manera que, al repetir-se aquella interacció o una similar, l'aprenentatge emocional serà sistemàtic. Segons Paul Ekman (2004), allò que hem après en les primeres etapes de la vida, té més potència i més resistència a l'oblit que el que aprenem posteriorment. Per això el referent immediat dels nens (pares/cuidadors) influeix directament en les connexions cerebrals i en la memòria emocional.

Així doncs, es pot dir que les nostres respostes emotives les hem après a la infantesa i és per això que és de vital importància com s'interrelacionen pares i fills perquè els pares responen a les emocions dels fills, i en funció de la resposta donada, la manera de sentir del fill quedarà o no validada. (Riera, 2010)

Descripció del programa

Anàlisi del context on s'aplica el programa. Necessitats identificades.

Aquest programa d'EE per a pares i mares s'ha elaborat a partir de: l'experiència personal com a mare, l'observació d'interaccions entre pares i fills, de les converses sobre l'educació entre pares i la consciència de la necessitat de canvi de paradigma a nivell social.

Les necessitats detectades a partir de tot plegat són la manca de consciència de les emocions, la falta d'eines per a la regulació emocional, l'estrès, les dificultats en la comunicació, dificultats a l'hora de posar límits, de ser assertius, i en general de tenir una actitud més positiva davant la vida.

El programa va dirigit a pares i mares amb fills/es d'edats compreses entre els 3 i 12 anys. La seva posada en pràctica ha estat a partir de la participació voluntària de pares i mares a través de l'AMPA de l'escola.

S'ha replicat el mateix taller (amb algunes petites variants) en 2 escoles diferents, l'escola Ítaca de Manresa i l'escola Puigsoler de Sant Vicenç de Castellet, les dues són centres públics d'educació primària.

El programa es basa en donar a conèixer l'educació emocional i les 5 competències emocionals del GROU (Grup de recerca i orientació psicopedagògica).

La durada total del programa és de 6 hores, repartides en sessions de 2 hores. A l'AMPA de l'escola Ítaca es van fer els tallers 3 dilluns seguits de 15 a 17 de la tarda. A l'AMPA de l'escola Puigsoler, els tallers es van realitzar en 3 diumenges consecutius de 10 a 12 del matí.

Els participants han estat 17 mares en un grup (AMPA Ítaca) i 11 mares i un pare en l'altre grup (AMPA Puigsoler).

Disseny del programa

Objectius del programa.

Els objectius generals del programa són els següents:

- Conèixer l'educació emocional i les competències emocionals de manera vivencial
- Realitzar activitats participatives i dinàmiques
- Interessar-se per l'educació emocional com a pares i mares
- Adquirir habilitats de vida i competències emocionals
- Reflexionar sobre les activitats realitzades

L'estructura de les sessions i els objectius específics de cada sessió són:

	Sessió 1	Sessió 2	Sessió 3
	Consciència i regulació emocional	Autonomia emocional i habilitats de vida	Habilitats socials
Objectius específics de les sessions	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència de les pròpies emocions - Posar nom a les emocions, ampliar el vocabulari emocional - Reconèixer les emocions en els altres. - Donar a conèixer la regulació emocional - Donar eines per a la regulació emocional. - Reflexió personal 	<ul style="list-style-type: none"> - Donar a conèixer el concepte d'autonomia emocional. - Treballar el benestar subjectiu - Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives. - Actitud positiva, resiliència - Treballar els objectius de vida - Reflexió personal 	<ul style="list-style-type: none"> - Donar eines per la millora de la comunicació. - Treballar el concepte d'escolta activa. - Treballar el concepte d'assertivitat. - Reflexió personal
Temporització	2 hores	2 hores	2 hores
Metodologia de treball	Participativa, activitats individuals, en petits grups i en gran grup	Participativa, activitats individuals, en petits grups i en gran grup	Participativa, activitats individuals, en parelles, i en grups.

Implementació /Planificació

SESSIÓ n°1 (120 minuts)

Consciència i regulació emocional	Descripció activitats	Recursos	Objectius	Temps	Metodologia
Presentacions	Es presenta la formadora i el curs que es realitzarà.		Generar clima d'acollida i confiança	5 minuts	Expositiva per part de la formadora
Introducció, presentació de l' Educació emocional. Video: "children see children do"	Explicació per part de la formadora què és l'educació emocional i la importància de conèixer-la com a pares	Ordinador, projector.	Presentar l'educació emocional. Motivar en la responsabilitat de l'educació als fills	10 minuts	Expositiva per part de la formadora
Presentacions	En rotllana, cadascú es presenta, diu el seu nom, els fills que té i edat dels fills		Generar clima de confiança i promoure la cohesió de grup	5 minuts	Participativa per part de pares i mares
Activitat 1.1: Llistat d'emocions Breu explicació de les emocions.	S'explica a la fitxa d'activitats 1.1	Paper i bolígraf, llista d'emocions	Posar nom a les emocions, ampliar el vocabulari emocional Prendre consciència de les pròpies emocions	20 minuts	Participativa per part de pares i mares
Activitat 1.2: L'expressió facial de les emocions	S'explica a la fitxa d'activitats 1.2	Fitxa d'activitat, ordinador i projector, bolígraf	Reconèixer les emocions en els altres.	15 minuts	Primer es fa treball individual i posada en comú en grup
Activitat 1.3: Grups de 6 cares	S'explica a la fitxa d'activitats 1.3	Papers de colors diferents i fitxa d'activitat	Reconèixer les emocions en els altres. Posar nom a les emocions, ampliar el vocabulari emocional Prendre consciència de les pròpies emocions	15 minuts	Participativa per part de pares i mares
Activitat 1.4: El termòmetre emocional	S'explica a la fitxa d'activitats 1.4		Posar nom a les emocions, ampliar el vocabulari emocional Prendre consciència de les pròpies emocions	10 minuts	Participativa

Consciència i regulació emocional	Descripció activitats	Recursos	Objectius	Temps	Metodologia
El conte dels claus	Es convida a una persona del grup a llegir un conte	Ordinador, projector, un paper i bolígraf	Prendre consciència de les pròpies emocions	10 minuts	Participativa
Activitat 1.5: Autoregistre	S'explica a la fitxa d'activitats	Paper i bolígraf	Donar eines per a la regulació emocional.	10 minuts	Individual per part dels pares
Activitat 1.6: Pluja d'idees	S'explica a la fitxa d'activitats 1.6	Paper i bolígraf	Donar a conèixer la regulació emocional	20 minuts	Petits grups de 4 persones i posada en comú tot el grup
Activitat 1.7: Distorsions cognitives	S'explica a la fitxa d'activitats 1.7	Paper i bolígraf	Donar eines per a la regulació emocional.	15 minuts	Individual i en petits grups.
Activitat 1.8: relaxació	S'explica a la fitxa d'activitats 1.8	Equip d'àudio	Donar eines per a la regulació emocional.	10 minuts	Activitat individual
Dubtes, conclusions i reflexions finals	Es dóna temps per dubtes i reflexions al llarg de les activitats		Reflexió personal i posada en comú de dubtes i inquietuds	10 minuts	

SESSIÓ n°2(120 minuts)

Autonomia emocional i habilitats de vida	Descripció activitats	Recursos	Objectius	Temps	Metodologia
Repàs sessió anterior	Es pregunta sobre l'última sessió i es fa un repàs amb les aportacions dels/les participants		Generar clima de confiança i promoure la cohesió de grup. Interiorització dels continguts	10 minuts	Participativa
Introducció, presentació del taller	S'introdueix el taller i les competències a treballar		Generar clima d'acollida i confiança	10 minuts	Expositiva per part de la formadora
Activitat 2.1: Aladin i els 3 desitjos	S'explica a la fitxa d'activitats 2.1	Paper i bolígraf	Introduir el concepte de benestar subjectiu	20 minuts	Individual, petits grups i posada en comú en gran grup
Activitat 2.2: Qui soc? Què vull?	S'explica a la fitxa d'activitats 2.2	Ordinador, projector	Reflexió personal i treballar el objectius de vida	10 minuts	Individual
Conte xinès. Actitud positiva a la vida.	Es convida a una persona del grup a llegir un conte	Ordinador, projector	Reflexió sobre quina actitud es té davant la vida i les coses que succeeixen.	5 minuts	Grupal
Activitat 2.3: L'estrella	S'explica a la fitxa d'activitats 2.3	Full d'activitat i bolígraf	Treballar l'autoestima	15 minuts	Individual
Activitat 2.4: Dibuix d'activitats positives.	S'explica a la fitxa d'activitats 2.4	Full DinA3 i bolígrafs	Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives.	20 minuts	En petits grups
Activitat 2.5: la tendresa	S'explica a la fitxa d'activitats 2.5		Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives.	10 minuts	Individual
Activitat 2.6: El que m'agrada més de tu (carta als fills)	S'explica a la fitxa d'activitats 2.6	Paper i bolígraf	Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives i el reconeixement positiu als fills	15 minuts	Individual i grupal
Activitat 2.7: El massatge de la dutxa	S'explica a la fitxa d'activitats 2.7		Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives. Vivenciar el massatge compartit. Expressar agraïment.	15 minuts	En grups de 3 persones
Dubtes, conclusions i reflexions finals	Es dona temps per dubtes i reflexions al llarg de les activitats.		Reflexió personal i posada en comú de dubtes i inquietuds	10 minuts	Participativa

SESSIÓ n°3(120 minuts)

Habilitats socials	Descripció activitats	Recursos	Objectius	Temps	Metodologia
Repàs sessió anterior	Es pregunta sobre l'última sessió i es fa un repàs amb les aportacions dels / les participants		Generar clima de confiança i promoure la cohesió de grup. Interiorització dels continguts	10 minuts	Participativa
Introducció, presentació del taller	S'introdueix el taller i les competències a treballar	Ordinador i projector	Generar clima d'acollida i confiança	10 minuts	Expositiva per part de la formadora
Activitat 3. 1: Escolta activa	S'explica a la fitxa d'activitats 3.1	Ordinador i projector	Treballar l'escolta activa	10 minuts	Participativa, En parelles
Activitat 3.2: Tipus d'escolta	S'explica a la fitxa d'activitats 3.2	Ordinador, projector, fitxa 3.2	Analitzar les diferents respostes emocionals Experimentar l'empatia i treballar-la	25 minuts	Individual i posada en comú
Activitat 3.3: 3.3.1.Elogis i gràcies	S'explica a la fitxa d'activitats 3.3.1		Practicar el reconeixement positiu Practicar l'expressió de la gratitud	15 minuts	En grup
Activitat 3.3: 3.3.2.Elogis en paper	S'explica a la fitxa d'activitats 3.3.2	Paper i bolígraf	Practicar el reconeixement positiu	15 minuts	En grup
El NEMO	S'explica el Nemo com a posada en pràctica de l'assertivitat	Ordinador, projector	Donar una eina per a la pràctica de l'assertivitat	15 minuts	
Sóc jo qui decideix.(Relat)	Es convida a una persona del grup a llegir un relat	Ordinador, projector	Prendre consciència del contagi emocional que sentim vers les altres persones	5 minuts	En grup
Dubtes, conclusions i reflexions finals	Es dona temps per dubtes i reflexions al llarg de les activitats. Finalment es projecta "el nudo en la sábana"	Ordinador, projector	Reflexió personal i posada en comú de dubtes i inquietuds	10 minuts	Participativa
Test d'avaluació	Es dona als assistents un test d'avaluació final dels tallers realitzats.	Qüestionaris d'avaluació	Avaluar el programa	5 minuts	Individual

Activitats incloses al programa:

A continuació es presenten les activitats detallades del programa. En cada una d'elles s'expliquen els objectius específics de l'activitat, el procediment a seguir i altres informacions d'interès per a la seva realització.

Activitat 1. 1: Llistat d'emocions

Objectius:

Posar nom a les emocions, ampliar el vocabulari emocional

Prendre consciència de què són les emocions

Descripció:

Es demana que s'agafi un paper i un bolígraf i s'escriguin totes les emocions que coneguin. Després de donar màxim 5 minuts de temps, La formadora demana si han escrit més de 20, més de 15 paraules sobre emocions.. i la persona que ha escrit més emocions les llegeix si vol. Aquesta activitat serveix per ser conscient de la manca de consciència del vocabulari emocional i per diferenciar entre les emocions positives i negatives. La majoria de les persones que realitzen aquest exercici, escriuen més emocions negatives que positives. Per finalitzar l'activitat es pot facilitar una llista d'emocions a cada persona.

Recursos:

Paper i bolígraf, llista d'emocions

Durada:

20 minuts

Bibliografia o referències:

Activitat realitzada al màster pel docent Rafael Bisquerra.

Activitat 1.2: L'expressió facial de les emocions

Objectius:

Reconèixer les emocions bàsiques en els altres, treballar les emocions bàsiques a través de l'expressió facial.

Descripció:

Després d'una breu explicació de les emocions bàsiques: por, sorpresa, ira, fàstic, felicitat i tristesa s'explica que aquestes emocions tenen unes expressions facials

universals i per conèixer-les es dóna una fitxa d'activitat a cadascú i es projecten les expressions facials de cada emoció. En la fitxa han d'escriure, com estan els ulls, la boca i els llavis i seguidament han d'anotar l'emoció que creuen que és. Un cop han fet l'exercici amb les 6 emocions es projecten els resultats i es comenten en grup.

Recursos:

Fitxa d'activitat que s'adjunta a l'annex, ordinador i projector, bolígraf

Durada:

15 minuts

Bibliografia o referències:

Activitat realitzada al màster per la docent Esther García

Activitat 1.3: Grups de 6 cares

Objectius:

Reconèixer les emocions en els altres. Posar nom a les emocions, ampliar el vocabulari emocional

Prendre consciència de les pròpies emocions i la seva expressió

Descripció:

Es fan grups de 6 persones i la docent dóna a escollir 6 papers cada un d'un color on hi han escrites diferents emocions i cada una de les persones del grup representa l'emoció que li ha tocat, a nivell gestual i amb l'expressió de la cara. La resta de companys anoten en un full quina emoció creuen que ha representat i quins trets destaquen de l'expressió de l'emoció. Després cadascú explica quina emoció interpretava i els altres diuen quina havien escrit.

Recursos:

Papers de colors diferents i fitxa d'activitat 1.3 que s'adjunta a l'annex.

Durada:

15 minuts

Bibliografia o referències:

Activitat realitzada al màster per la docent Esther García Navarro

Activitat 1.4: El Termòmetre Emocional

Objectius:

Posar nom a les emocions, ampliar el vocabulari emocional i prendre consciència de les pròpies emocions

Descripció:

S'explica la utilitat de prendre consciència de l'estat emocional a través del termòmetre emocional. Es demana de l'1 al 10 quina és l'emoció que senten en aquell precís moment, entenent que l'1 té a veure amb una emoció molt negativa i el 10 correspon a una emoció molt positiva. Un cop s'ha explicat què és el termòmetre emocional es convida a cada participant a dir com es sent de l'1 al 10.

Recursos: ordinador, projector.

Durada:

10 minuts

Bibliografia o referències:

Goleman, D. (1996) *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos.

Activitat 1.5: Autoregistre

Objectius:

Ser conscient de com regula cada persona les emocions d'ira i tristesa. Donar eines per a la regulació emocional

Descripció:

Es convida a pensar, reflexionar, sobre situacions que hagin viscut que els facin enfadar i es demana que a nivell individual s'expliqui quins pensaments es tenen i què fan en el moment.

S'explica que aquesta activitat també es pot fer amb l'emoció de la tristesa i que es pot realitzar a casa, per prendre consciència de com es viuen les emocions.

Recursos: Paper i bolígraf

Durada: 10 minuts

Bibliografia o referències:

Fernández Berrocal, P i Ramos, N. (2004) *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós

Activitat 1.6: Pluja d'idees

Objectius:

Donar a conèixer la regulació emocional. Compartir diferents estratègies de regulació emocional.

Descripció:

Partint de l'activitat 1.5 on s'ha introduït el concepte de regulació emocional, es demana que es distribueixin en grups de 4 persones i facin pluja d'idees sobre les diferents estratègies de regulació emocional que utilitzen. Hi haurà un portaveu de grup que anotarà les diferents respostes. Després es fa la posada en comú i cada portaveu comenta les estratègies que han sortit en el seu grup. Seguidament es presenten les diferents estratègies de regulació, (algunes d'elles ja hauran sortit) i s'explica que quantes més estratègies es tenen millor.

Recursos: Paper, bolígraf i una pissarra per la posada en comú.

Durada: 20 minuts

Activitat 1.7: Distorsions cognitives

Objectius:

Donar eines per a la regulació emocional

Descripció:

Primer s'expliquen les distorsions cognitives. Després es comenten diferents frases que han d'identificar amb la distorsió cognitiva que correspon. Aquesta activitat es pot fer individualment o en parelles.

Recursos: Paper, bolígraf, ordinador i projector.

Durada: 15 minuts

Activitat 1.8: Relaxació

Objectius:

Aportar eines per a la regulació emocional

Descripció:

S'explica que la relaxació és una eina per a la regulació emocional. Es demana que es posin còmodes i si volen que facin un exercici de relaxació. Es posa una música

adequada (per exemple: Frühlingswiese) i s'explica que aquesta relaxació ajuda a connectar els dos hemisferis cerebrals, l'esquerre i el dret. Es demana fer-se una abraçada (s'anomena l'abraçada papallona) i seguir el ritme de la música amb les mans.

Recursos: Equip d'àudio i música relaxant.

Durada: 10 minuts

Bibliografia o referències:

Activitat realitzada al màster per la docent Teresa Puyol.

Activitat 2.1: Aladí i els 3 desitjos

Objectius:

Introduir el concepte de benestar subjectiu. Prendre consciència que el que més busquem en aquesta vida és el benestar o felicitat. Distingir entre benestar material i benestar subjectiu.

Descripció:

Comença l'activitat imaginant que som a les mil i una nits, que es troben amb l'Aladí i els ofereix la seva llàntia, la freguen i surt un geni que diu: Demana'm tres desitjos i te'ls concediré. Es donen tres minuts per escriure els tres desitjos. Tot seguit es fan grups de 3 o 4 persones, primer han d'escollir un portaveu del grup i si volen s'expliquen els desitjos i decideixen entre tots els 3 més importants. Després es fa una posada en comú dels desitjos. El que surt en majoria, formulat de diferents maneres és la felicitat.

Recursos: Paper i bolígraf

Durada: 20 minuts

Bibliografia o referències:

Activitat realitzada al màster pel docent Rafel Bisquerra

Activitat 2.2: Qui sóc? Què vull?

Objectius:

Reflexió personal i treballar els objectius de vida

Descripció:

S'explica la metàfora de la catedral a partir de les imatges que es visualitzen al

projector. Un senyor que passeja per una obra, pregunta a un treballador què fa i aquest li respon:- no ho veus? Estic posant totxos, a continuació li demana a un altre treballador, què fas? I li respon:- que no ho veus? Aixeco parets, finalment es troba un últim treballador que quan li pregunta què està fent contesta: Estic fent una catedral! i es convida a reflexionar sobre les preguntes qui són i què vull a la vida.

Recursos: ordinador i projector

Durada: 10 minuts

Bibliografia o referències:

Activitat realitzada al màster per la docent Meritxell Obiols

Activitat 2.3: L'estrella

Objectius:

Treballar l'autoestima

Descripció:

Es reparteix una estrella a cada participant i es demana que a cada punta de l'estrella s'escriuin un elogi cap a ells mateixos. Quan tothom ha acabat l'activitat es comenta com ha anat i si ha costat gaire. Es comenta que aquesta activitat també es pot realitzar a casa amb els fills i es pot construir l'estrella amb diferents materials.

Recursos: un full amb una estrella dibuixada

Durada: 15 minuts

Bibliografia o referències:

Bibliografia o referències:

Bisquerra, R. (2011:239). *Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao. Desclée de Brouwer

Activitat 2.4: Dibuix d'activitats positives

Objectius:

Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives.

Descripció:

Es posen en grups de 3 o 4 persones màxim i es fa un dibuix d'una persona. Un cop

fet el dibuix, les quatre persones donen voltes al dibuix o al paper depèn de la infraestructura. Es diu "stop" i on es paren escriuen les coses que fan amb aquella part del cos que els genera benestar. Es repeteix 3 ó 4 vegades més fins que el dibuix queda ple d'activitats positives.



Es suggereix que aquesta activitat també la poden realitzar a casa amb els fills.

Recursos: Full DinA3 i bolígrafs

Durada: 20 minuts

Bibliografia o referències:

Activitat realitzada al màster per la docent:

Mireia Cabero

Activitat 2.5: La tendresa

Objectius:

Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives.

Descripció:

Es parla de la tendresa, que és una de les emocions positives que genera una estabilitat en la coherència cardíaca. Es reparteix l'article d'una Contra de La Vanguardia (per llegir a casa) i es demana que es relaxin, es posin còmodes, amb la mà al cor i els ulls tancats i es recorden moments de tendresa viscuts. Es donen uns minuts per la realització de l'activitat.

Recursos: Article de La Vanguardia, ordinador, projector.

Durada: 10 minuts

Bibliografia o referències:

Activitat realitzada al màster per la docent Laura Mari

Activitat 2.6: El que m'agrada més de tu (Carta als fills)

Objectius:

Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives i el reconeixement positiu als fills.

Descripció:

Aquesta activitat es realitza de forma individual i consisteix a escriure una carta dirigida als fills, tot expressant-los el que senten per ells, el que reben i el que els agrada més d'ells. Quan han acabat es demana si li diuen aquestes coses als seus fills? Després es convida a llegir-la en grup si volen. La carta podria tenir el següent format:

Estimada/estimat (nom de la nena o nen que escriu),

El que més m'agrada de tu és

Estic orgullós/orgullosa de tu perquè

Una abraçada.

Nom.

Recursos: Paper i bolígraf

Durada: 15 minuts

Bibliografia o referències:

Carpena, A. *Educació Socioemocional a primària*. Barcelona: Eumo.

Activitat realitzada al màster per la docent Esther García

Activitat 2.7: El massatge de la dutxa

Objectius:

Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives. Vivència del massatge compartit. Expressar agraïment.

Descripció:

Es fan grups de tres persones i es posen dretes. La formadora explica que es farà un massatge simulant una dutxa i tothom farà i rebrà el massatge. Les dos persones que comencen fent el massatge es posen cada una a un costat de la que rebrà el massatge i comencem.

Primer cauen gotes d'aigua, amb les puntes dels dits es simules les gotes per tot el cos, començant pel cap. Després posem sabó pel cos que fa molt bona olor, fent un massatge suau, amb moviments rotatius, es torna a passar aigua per treure el sabó. Seguidament es posa la crema hidratant per la cara delicadament i s'acaba fent una abraçada que representa el barnús. La persona que ha rebut el massatge dóna les gràcies i es canvia a un dels que no l'ha rebut i es repeteix l'activitat. Quan finalitza s'anima a què facin l'activitat en família.



Recursos: Aquesta activitat es pot realitzar amb una música relaxant, en aquest cas cal un reproductor de música i un cd.

Durada: 15 minuts

Bibliografia o referències:

Activitat realitzada al màster per la docent Rosa Vilaseca.

Bisquerra, R. et al. *Com Educar les Emocions? La Intel·ligència emocional en la Infància i l'Adolescència*. (VI Quadern Fars. Hospital Sant Joan de Déu, 2012)

Activitat 3.1: Escolta activa

Objectius:

Treballar l'escolta activa

Descripció:

Es posen en parelles i es suggereix un tema. En aquest cas, relacionat amb els fills: Com seria per a tu l'escola ideal? Es dóna la instrucció de què un parla i l'altre escolta, després es canvia l'ordre i s'introdueix un altre tema: Què et preocupa de l'educació dels teus fills?. Un cop realitzada l'activitat es posa en comú com ha anat i s'aprofita per debatre sobre què s'entén per escolta. Per reforçar l'activitat es projecta una vinyeta sobre l'escolta entre pares fills.

Durada: 10 minuts

Bibliografia o referències:

Basada en l'activitat realitzada a l màster pel docent Oriol Güell

Faber, A., i Mazlish, E. (1997). *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*. Madrid: Medici.

Activitat 3.2: Tipus d'escolta

Objectius:

Analitzar les diferents respostes emocionals

Experimentar l'empatia i treballar-la.

Descripció:

S'entrega a cada persona una fitxa 3.2.1 on hi ha dues situacions diferents de respostes a una "emoció". A continuació cadascú puntua les respostes de l'1 al 10 de la primera situació, un cop feta la puntuació es posa en comú. Amb la puntuació es pren consciència de les diferents maneres que tenim de percebre el que ens diuen. Partint d'aquesta primera situació s'explica la taula dels tipus d'escolta i es demana que en grups de 3 o 4 persones associïn cada resposta amb el tipus d'escolta que creuen i s'arriba a la conclusió que el que ens agrada més és que ens legitimin l' emoció. Es repeteix l'activitat amb una segona situació i es segueix el mateix procediment. Primer es puntua de l'1 al 10 i després es fa l'associació resposta -tipus d'escolta. Per finalitzar, es mostra una vinyeta d'una situació de resposta a una emoció d'un pare a un fill i entre tots s'aplica el treballat sobre els tipus d'escolta.

Recursos: Ordinador, projector, fitxes d'annexes 3.2.1 de respostes emocionals i fitxa 3.2.2 taula de tipus d'escolta

Durada: 25 minuts

Bibliografia o referències:

Basada en l'activitat realitzada a l màster pel docent Oriol Güell

Oriol Güell (fitxa 3.2.1 i fitxa 3.2.2 dels annexes)

Faber, A., i Mazlish, E. (1997). *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*. Madrid: Medici.

Activitat 3.3.1: Elogis i gràcies

Objectius:

Practicar el reconeixement positiu. Reforçar l'autoconcepte. Reforç positiu als altres, elogiar i donar les gràcies. Practicar l'expressió de la gratitud

Descripció:

Es fan dues rotllanes concèntriques, una interior, una altra exterior, amb 6 o 7 persones a cada una. Els de la rotllana interior miren cap enfora mentre que els de la rotllana exterior miren cap a l'interior de la rotllana. Tothom es troba cara a cara amb un altre. Els de la rotllana exterior diuen al company que tenen al davant. "Digues una cosa que t'agradi de mi". Quan li hagi respost li donarà les gràcies i els de la rotllana exterior corren un pas cap a l'esquerra de manera que cadascú tingui ara un altre company al davant a qui li farà el mateix comentari i es repetirà fins haver completat la volta. Després els preguntats passaran a preguntar i els que preguntaven ara els tocarà contestar i a continuació faran un pas cap a l'esquerra. En acabar l'activitat tothom haurà sentit sis o set coses positives d'un mateix.

Durada: 15 minuts

Bibliografia o referències:

Activitat realitzada al màster per la docent Rosa Vilaseca

Activitat 3.3.2 Elogis en paper

Objectius:

Practicar el reconeixement positiu. Reforçar l'autoconcepte. Reforç positiu als altres, elogiar

Descripció:

Variante de l'activitat anterior. Tothom agafa un paper i a la capçalera hi posa el seu nom. Seguidament fan un plec al paper i el passen a un altre company/a. Es va escrivint a cada paper una cosa que ens agrada d'aquella persona i un cop fet, es fa un altre plec i es passa a un altre persona. D'aquesta manera tots escriuen elogis a tots i tots els reben. Quan els papers s'han omplert tornen a la persona que hi ha

posat el nom inicialment i llegeix el què han escrit la resta del grup. Al finalitzar, es comenta com s'han sentit i com estan.

Durada: 15 minuts.

Recursos: Paper i bolígraf.



Seguiment del procés de pràctiques

Les tres sessions realitzades s'han basat en una estructura similar, que és la següent:

- Es segueix un fil conductor a través d'una presentació de power point.
- S' introdueixen cada una de les competències emocionals.
- Es fan activitats pràctiques i vivencials amb reflexions i posada en comú de cada una.
- S'explica un conte o relat per potenciar algun dels conceptes treballats.
- A la 2^a i 3^a sessió comencen amb el resum del treballat a l'anterior sessió amb la participació dels assistents.

La posada en pràctica del programa es va realitzar durant el mes de maig. A continuació es detalla la planificació de dates.

- Dates taller AMPA Escola Ítaca:
 - o Dilluns 7-5-12 de 15 a 17h
 - o Dilluns 14-5-12 de 15 a 17h
 - o Dilluns 21-5-12 de 15 a 17h

- Dates taller AMPA Puigsoler

- Diumenge 13-5-12 de 16 a 18h
- Diumenge 20-5-12 de 10 a 12h
- Diumenge 27-5-12 de 10 a 12h

Les aules on vaig realitzar els tallers eren molt diferents. A la primera (AMPA Ítaca), pràcticament no hi havia cap mobiliari, ni taules ni cadires. Les participants van portar coixins per estar més còmodes i la dificultat més gran per a mi va estar quan feia la part expositiva amb l'ordinador, ja que al estar dreta i la resta segudes al terra, es creava una situació desigual que vaig haver de compensar, passejant molt i seient al terra jo també quan era possible per establir una relació més d'iguals. A la segona aula (AMPA Puigsoler), hi havia de tot, era la biblioteca de l'escola i contàvem amb taules, cadires, projector i un espai ampli per a fer les activitats. Ens vam sentir molt acollits. Aquest fet m'ha fet adonar de la importància de l'espai en el desenvolupament de les formacions, ja que condiciona la dinàmica de la sessió, si és possible cal preveure com serà l'espai per adaptar-se millor.

L'avaluació personal s'ha realitzat a partir de l'observació, de la informació que han donat els participants a partir de les meves converses amb ells, d'un qüestionari d'avaluació final que s'ha respost de manera anònima, i de l'autovaloració, és a dir la reflexió personal a partir de la vivència, de com m'he sentit com a formadora i l'anàlisi de les coses que han funcionat bé i d'aquells aspectes que es poden millorar. Els resultats del qüestionari d'avaluació, s'expliquen en el següent apartat. Aquí es tractarà la vivència personal del procés de pràctiques.

A través de l'observació, he anat modificant algun aspecte de les sessions posteriors i s'ha establert un feed back positiu amb els participants del curs.

El fet de què a l'AMPA Ítaca, el temps de la sessió fos estrictament el marcat (2 hores) perquè coincidia amb l'horari escolar, de 15 a 17 de la tarda, feia que no es pogués parlar i compartir dubtes, reflexions i opinions sobre el què havíem treballat al taller.

Aquest fet no el vaig poder modificar, però sí que és important tenir-ho en compte per un altre ocasió per tal de crear més bon clima de grup i saber com es senten les persones que realitzen el taller.

Sessió 1: Consciència i regulació emocional



Aquesta sessió ha estat molt diferent per a mi del primer grup al segon. El primer dia a l'AMPA Ítaca vaig tenir problemes tècnics (amb el projector), que van fer començar el curs 20 minuts tard, això em va fer començar amb estrès i va afectar el desenvolupament de la sessió.

Amb el segon grup, va anar bé, i el fet de l'experiència prèvia va ser de gran utilitat per donar-me més confiança i transmetre-la als participants.

El dilema ahora d'escollir els continguts del taller és una altra dificultat amb la que m'he trobat. Entenc que per parlar d'educació emocional, s'ha d'explicar un mínim de teoria sobre l'emoció, les emocions bàsiques i l'educació emocional. Aquest fet, ha estat difícil per fer-ho participatiu i motivador. És un repte per a mi, millorar aquesta primera sessió.

A l'AMPA Puigsoler vaig portar diferents llibres d'educació emocional perquè se'ls mirassin i els va agradar molt. Van tenir especial interès per un llibre: *Cuentos para educar niños felices*, de la Begoña Ibarrola.

Valoro molt positivament, com van anar les activitats 1.3, 1.6 i 1.8.

Sessió 2: Autonomia emocional i habilitats de vida

La segona sessió era molt pràctica i participativa i va agradar molt als dos grups. La diferència per a mi més destacada és que el primer grup que es coneixia més entre elles va estar encantat amb l'activitat del massatge de la dutxa i el segon grup el vaig veure més cohibit, no sé si per la presència d'un pare en el grup, potser és el que va marcar la diferència. A destacar també l'activitat de la tendresa 2.5 que va emocionar a alguna participant.

A l'AMPA Ítaca vaig portar diferents llibres d'educació emocional perquè se'ls miressin i els hi va agradar, tot i que no van tenir gaire temps per veure'ls.

Sessió 3: Competències socials

La tercera i darrera sessió es centrava en la comunicació i intentava passar dels exemples de com ens relacionem entre adults a l'experiència de la comunicació amb els infants. Tot plegat per poder entendre la importància de les emocions alhora de relacionar-nos. Així es treballen les respostes emocionals a nivell adult i a nivell dels fills. És una manera molt vivencial de treballar l'escolta empàtica amb els fills. El resultat d'aquesta comparativa és molt interessant.

Aquesta tercera sessió va anar molt bé amb els dos grups. La confiança que s'havia establert en les altres sessions i l'activitat de reconeixement positiu* van influir en el bon funcionament de les activitats realitzades.

Després de l'avaluació vam poder comentar una mica com havia anat el curs, com s'havien sentit ells i jo en aquest aprenentatge que havíem fet plegats. A l'AMPA de l'Ítaca, em van dir que s'havien quedat amb ganes de més i que potser l'any que ve podríem fer una segona edició. A l'AMPA Puigsoler estaven molt contents de com havia anat el curs.

*L'activitat de reconeixement positiu es va fer diferent en cada grup, perquè es va tenir en compte el nombre d'assistents així com la confiança prèvia entre ells.

S'especifica cada una d'elles a les fitxes d'activitats.

Avaluació dels participants al programa

Al final de l'última sessió es va passar un qüestionari d'avaluació final que s'ha respost de manera anònima. S'ha fet una mitja de les respostes donades.

S'han buidat les valoracions dels participants i s'ha calculat la mitjana de les valoracions.

A continuació es detallen les mitjanes que s'han calculat a partir de les valoracions aportades pels participants al qüestionari d'avaluació final de cada un dels tallers:

A l'AMPA Ítaca

La valoració mitjana sobre si el contingut de les sessions s'ajusta a les expectatives és de 8.2

La valoració sobre si s'han transmès els continguts de forma clara i efectiva és de 8.9

La valoració mitjana obtinguda respecte la qüestió: el ritme de les sessions estimula l'interès i la reflexió sobre el tema és de 8.1

La valoració sobre la participació i el bon clima és de 9.7

La valoració mitjana sobre 10 de cada sessió és de:

Sessió 1, Consciència i regulació emocional: 7.2

Sessió 2, Autonomia emocional i habilitats de vida: 8.5

Sessió 3, Competències socials: 8.6

La durada del curs ha semblat massa curta en un 100%

A la pregunta de quins temes aprofundirien

Un 40% valora que en tots.

Un 20% habilitats socials

Altres temes: tolerància a la frustració, respecte, consciència i regulació, educació emocional dels fills i autonomia emocional.

A l'AMPA Puigsoler

La valoració mitjana sobre si el contingut de les sessions s'ajusta a les expectatives és de 8.1

La valoració sobre si s'han transmès els continguts de forma clara i efectiva és de 9.5

La valoració que fan sobre si el ritme de les sessions estimula l'interès i la reflexió sobre el tema és de 9.1

La valoració mitjana de la participació i el bon clima és de 9.7

La valoració mitja (del 0 al 10) de cada taller és de

Sessió 1: Consciència i regulació emocional: 9.1

Sessió 2, Autonomia emocional i habilitats de vida: 9.3

Sessió 3, Competències socials: 9.2

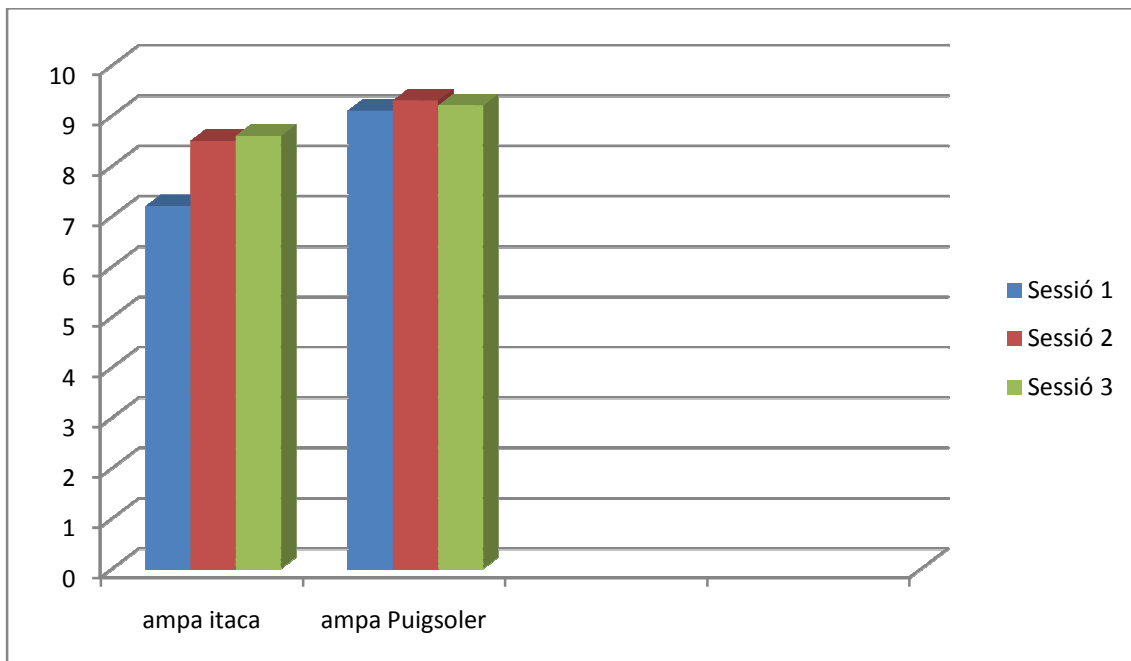
La durada del curs ha semblat massa curta en un 86% i el 14% restant considera que és adequada.

A la pregunta de quins temes aprofundirien

Un 42% valora que en tots

Un 28% la gestió de les emocions amb els fills.

El següent gràfic mostra la mitjana de l'avaluació de les 2 ampes en cada una de les sessions:



A continuació es detallen un seguit de comentaris que han aportat els participants dels dos tallers (AMPA Ítaca i AMPA Puigsoler) a l'apartat d'observacions del qüestionari.

- ✓ “Molt bé els exercicis pràctics, però fa falta més temps”
- ✓ “M’ha agradat molt, però es nota que no tens més temps. Gràcies!”
- ✓ M’ha agradat, m’he sentit molt còmode i he descobert coses noves”
- ✓ “Molt ben preparat, m’ha agradat molt!”
- ✓ “Ha faltat temps per aprofundir en la majoria de temes”
- ✓ “Tenir més temps per fer reflexió”
- ✓ “M’ha faltat poder comentar i aprofundir en exercicis de la classe. Gràcies!!!”
- ✓ “Ha faltat temps”
- ✓ “Moltes gràcies, Sandra!”
- ✓ “M’ha agradat molt aquest curs, m’ha fet reflexionar. Gràcies!”
- ✓ “Una durada curta per poder aprofundir en els temes. Gràcies per tot.”
- ✓ “Moltes gràcies Sandra!!!M’ho he passat molt bé!!”
- ✓ “Totes aquestes pràctiques que hem après, la majoria les utilitzo ja amb el meu fill i la veritat és que m’emociono quan parlo amb ell ja que m’explica moltes coses noves i em fa massatges i m’explica contes perquè estigui sempre contenta, dia a dia”
- ✓ “Felicitarte por cómo has gestionado el curso. Me has ayudado a abrir la mente y a plantearme cosas que aunque a veces creemos que las conocemos y aplicamos no siempre es así”.
- ✓ “Els exemples i exercicis és el que més m’ha agradat”
- ✓ “Bona exposició, molt treballada.¡Gràcies!”

Conclusions

Vaig decidir estudiar el màster d'educació emocional amb molta il·lusió i expectatives. La veritat és que quan miro enrere i penso en tot el que he viscut durant aquest curs, em sento molt satisfeta.

Aquest any ha estat un any de creixement personal, d'aprenentatge i de compartir amb els altres. Un any molt intens, ple de classes interessantíssimes, de conèixer persones extraordinàries i fantàstiques que m'han ajudat a creure en una manera de fer diferent.

Estic convençuda que sense una implicació personal i un aprenentatge vivencial en la pròpia pell, no es pot transmetre l'educació emocional. I això exactament és el

que he intentat transmetre a l'hora de fer els tallers d'educació emocional. Per ensenyar les competències emocionals, bé des de l'àmbit educatiu, o com a pares o formadors diversos, primer s'ha de fer un treball personal, i anar fent camí, tota la vida.



Considero que ha mancat més temps per a l'elaboració dels tallers i del treball present, pel fet que he realitzat el Màster i he fet les pràctiques en el mateix curs acadèmic. Encara he d'interioritzar alguns dels continguts treballats al llarg de l'any. Tot i així, estic contenta amb els resultats dels tallers i del treball present.

Estic agraïda a les Ampes que han col·laborat amb mi per la realització de les pràctiques i als participants als tallers dels què aprés molt. Ells també han estat molt agraïts i han descobert l'educació emocional, que en definitiva era el que jo

pretenia quan vaig decidir aplicar un programa d'educació emocional a pares i mares.



Penso que l'educació emocional s'ha d'estendre entre les comunitats de pares i mares i personalment tinc ganes de contribuir, per a què això succeeixi.

Per a mi aquest és l'inici d'una revolució emocional.

Bibliografia

- Acarín, N. (2001). *El cerebro del rey*. Barcelona: RBA Libros s.a.
- Bach, E i Darder, P. (2010) *Sedueix-te per seduir*. Barcelona: La Butxaca.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R y Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao. Desclée de Brouwer.
- Bisquerra, R. et al. (2012). *Com Educar les Emocions? La Intel·ligència emocional en la Infància i l'Adolescència*. (VI Quadern Fars. Hospital Sant Joan de Déu).
- Castanyer, O. (2003). *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Desclée de Brouwer
- Conangla, M i Soler, J (2008). *Aplícate el cuento*. Barcelona: Amat.
- Damasio, A. R. (1996). *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica
- Delors, J. (coord) (1996) . *La educación encierra un tesoro. Informe a la Unesco de la comisión internacional sobre la educación para el siglo xxi*. Santillana ediciones Unesco
- Ekman, P. (2004). *Que dice ese gesto*. Barcelona. RBA Libros
- Faber, A., i Mazlish, E. (1997). *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*. Madrid: Medici.
- Ferland, F. (2008). *Guia per a pares desbordats i sense energia*. Barcelona: Graó.
- Fernández Berrocal, P i Ramos, N. (2004). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós

- Gerhardt, S. (2008). *El amor maternal*. Albesa
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Kairos. Barcelona.
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia Social*. Kairos. Barcelona
- Hahusseau, S. (2010). *Tristeza, miedo, cólera : actuar sobre nuestras emociones*.
Bilbao : Desclée de Brouwer
- Horno,P. (2004). *Eduquem l'afecte : reflexions per a famílies, professorat, pediatres*.
Barcelona : Graó
- Ibarrola, B. (2010). *Cuentos para educar niños felices*. Madrid: SM
- Marina, J.A. (1996). *El laberinto sentimental*. Anagrama. Barcelona
- Martínez González, R. A. (2009). *Guia para el desarrollo de competencia emocionales, educativas y parentales*. Madrid: ministerio de Sanidad y Política Social.
- Punset, E. (2007). *El viatge a la felicitat*. Barcelona: La Butxaca.
- Redorta J.,Obiols, M i Bisquerra, R.(2006). *Emoción y conflicto*. Paidós. Barcelona
- Riera, R. (2010). *La Connexió emocional : formació i transformació de la nostra manera de reaccionar emocionalment*. Barcelona: Octaedro.
- Salmurri, F. (2004). *Libertad emocional. Estrategias para educar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Segura, M. i Mesa, J. (2011). *Enseñar a los hijos a convivir. Guía práctica para dinamizar escuelas de padres y abuelos*. Bilbao. Desclée de Brouwer
- Serrano, S. (2006). *Els secrets de la felicitat*. Badalona: Ara llibres s.l.
- Shapiro, L. E. (1998). *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Ediciones B.

Pàgines webs consultades:

<http://www.psicoactiva.com/atlas/limbic.htm>. Data consulta: 20 juliol 2012

<http://dinamicadesistemas.weebly.com/unidad-uno.html>. Data consulta: 20 juliol 2012

http://www.msps.es/politicaSocial/familiasInfancia/docs/programa2009_1.pdf .
Data consulta: 20 juliol 2012

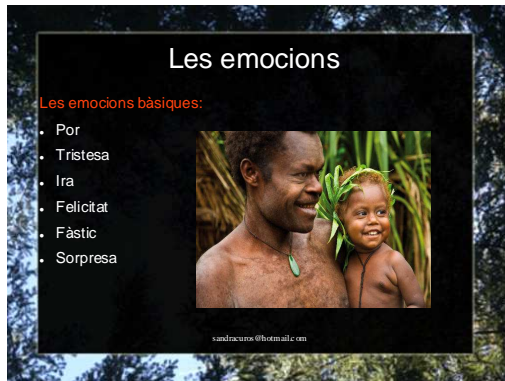
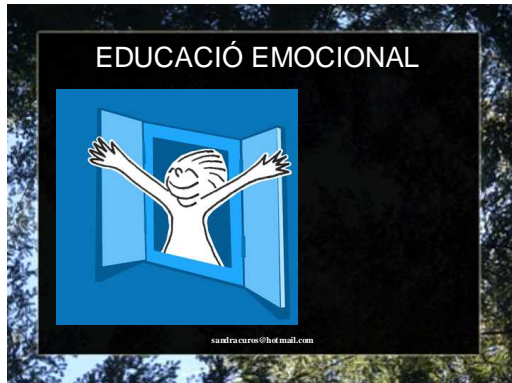
http://articles.boston.com/2012-02-12/ideas/31049170_1_expressions-emotions-research. Data consulta: 20 juliol 2012

<http://www.educacionprohibida.com/> Data consulta: 30 agost 2012

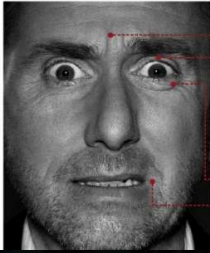
<http://www.youtube.com/watch?v=Z78aaeJR8no> Data consulta 30 agost 2012

Annexes

Presentació Sessió 1: Consciència i regulació emocional



Consciència emocional



Miedo

- 1 Cejas bajas y juntas
- 2 Párpado superior elevado
- 3 Párpado inferior tenso
- 4 Labios ligeramente estirados

Consciència emocional



Sorpresa

Sólo dura un segundo

- 1 Cejas elevadas
- 2 Ojos abiertos
- 3 Boca abierta

Consciència emocional



Felicidad

Una sonrisa real siempre incluye:

- 1 Arrugas en las patas de gallo
- 2 Mejillas elevadas
- 3 Actividad en el músculo que rodea el ojo

Consciència emocional



Asco

- 1 Nariz arrugada
- 2 Labio superior elevado

Consciència emocional



Ira

- 1 Cejas bajas y juntas
- 2 Ojos brillantes
- 3 Labios apretados

Consciència emocional



Tristeza

- 1 Párpado superior bajo
- 2 Pérdida de enfoque ocular
- 3 Ambas esquinas de los labios ligeramente inclinadas hacia abajo.

Consciència emocional



Consciència emocional



- Com em sento?
- Com em vull sentir?
- Com manifesto el que sento?
- Aquesta emoció m'ajuda ara? La vull mantenir? Com ho faré? o la vull canviar, com ho faré?

sa.indiacuros@boiris.com

Regulació emocional

- **Un conte**

Se cuenta que había una vez un niño que siempre estaba mal humorado y de mal genio. Cuando se enfadaba, se dejaba llevar por su ira y decía y hacía cosas que herían a los que tenía cerca. Un día su padre le dio una bolsa con clavos y le dijo que cada vez que tuviera un ataque de ira clavase un clavo en la puerta de su habitación. El primer día clavó treinta y siete. En el transcurso de las semanas siguientes el número de clavos fue disminuyendo. Poco a poco, fue descubriendo que le era más fácil controlar su ira, que clavar clavos en aquella puerta de madera maciza. Finalmente, llegó un día en que el niño no clavó ningún clavo. Se lo dijo a su padre y este le sugirió que cada día que no se enojase desclavase uno de los clavos de la puerta.

sandracuros@hotmail.com

Regulació emocional

Pasó el tiempo y, un día, le dijo al padre que ya había sacado todos los clavos. Entonces este cogió de la mano al hijo, lo llevó a la puerta de la habitación y le dijo:

-Hijo, lo has hecho muy bien, pero mira los agujeros que han quedado en la puerta. Cuando una persona se deja llevar por la ira, las palabras dejan cicatrices como estas. Una herida verbal puede ser tan dolorosa como una herida física. La ira deja señales. ¡No lo olvides nunca!

- Soler, Jaume; Conangla, Mercè; Aplícate el cuento La ira deja señales ; Amat, Barcelona; 2008

sandracuros@hotmail.com

Regulació emocional

Què és?

- És la capacitat d'emprar les emocions de manera adient:
- Potenciar les emocions agradables
- Gestionar les emocions desagradables



sandracuros@hotmail.com

Regulació emocional

Quan m'enfado és freqüent que :

- Pensi en:
- Faci:

Quan estic trist acostumo a:

- Pensar en:
- Fer:





sandracuros@hotmail.com

Presentació Sessió 2: Autonomia emocional i habilitats de vida

Autonomia emocional i habilitats de vida

L'Autonomia emocional:

- Autoestima*
- Automotivació*
- Actitud positiva*
- Responsabilitat*
- Auto-eficàcia emocional*
- Anàlisi crític de normes socials*
- Resiliència*



Autonomia emocional i habilitats de vida

Competències de vida i benestar

- Fixar objectius adaptatius*
- Presca de decisions*
- Buscar ajuda i recursos*
- Ciudadania activa, cívica, responsable, crítica i compromesa*
- Benestar subjectiu*
- Fluir*



Autonomia emocional i habilitats de vida

- Aladin i els 3 desitjos





Autonomia emocional i habilitats de vida



Autonomia emocional i habilitats de vida



Autonomia emocional i habilitats de vida

qui soc? Que vull?



Autonomia emocional i habilitats de vida

Una historia china habla de un anciano labrador que tenía un viejo caballo para cultivar sus campos. Un día, el caballo escapó a las montañas. Cuando los vecinos del anciano labrador se acercaban para condolerse con él, y lamentar su desgracia, el labrador les replicó: «¿Mala suerte? ¿Buena suerte? ¿Quién sabe? Una semana después, el caballo volvió de las montañas trayendo consigo una manada de caballos. Entonces los vecinos felicitaron al labrador por su buena suerte. Este les respondió: «¿Buena suerte? ¿Mala suerte? ¿Quién sabe?».

Autonomia emocional i habilitats de vida

Cuando el hijo del labrador intentó domar uno de aquellos caballos salvajes, cayó y se rompió una pierna. ¿Todo el mundo consideró esto como una desgracia. No así el labrador, quien se limitó a decir: «¿Mala suerte? ¿Buena suerte? ¿Quién sabe?». Una semana más tarde, el ejército entró en el poblado y fueron reclutados todos los jóvenes que se encontraban en buenas condiciones. Cuando vieron al hijo del labrador con la pierna rota le dejaron tranquilo. ¿Había sido buena suerte? ¿Mala suerte? ¿Quién sabe?

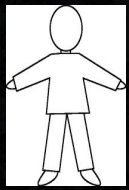
Autonomia emocional i habilitats de vida

- L'autoestima és la valoració que fem de nosaltres mateixos.



Autonomia emocional i habilitats de vida

- Dibuixem



Autonomia emocional i habilitats de vida

- La tendresa




Autonomia emocional i habilitats de vida

- La dutxa



Autonomia emocional i habilitats de vida

- El què m'agrada més de tu!!!



Presentació Sessió 3: Habilitats socials

HABILITATS SOCIALS

- Dominar les habilitats socials bàsiques
- Respecte pels altres
- Practicar la comunicació receptiva
- Practicar la comunicació expressiva
- Compartir emocions
- Comportament pro-social i cooperatiu
- Assertivitat
- Prevenció y solució de conflictes
- Capacitat de gestionar situacions emocionals

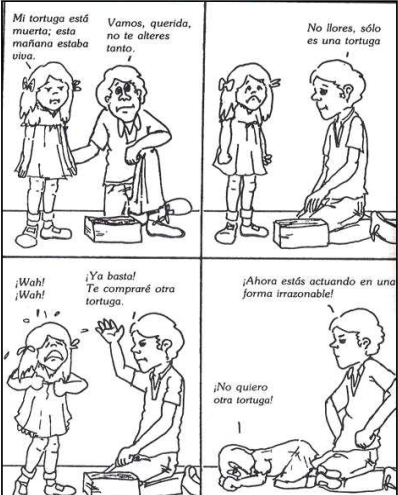


HABILITATS SOCIALS

- Practiquem l'escolta activa



En vez de negar el sentimiento



Es muy extraño pero cuando exhortamos a un niño para que haga a un lado sus sentimientos negativos, por mucha bondad con que lo hagamos, el niño solo parece cada vez mas alterado.

III. Déle un nombre al sentimiento



Los Padres, por lo común, no ofrecen esta clase de respuesta porque temen que al darle un nombre al sentimiento, lo único que lograrán será empeorar las cosas. Pero sucede exactamente lo contrario. El niño que escucha las palabras que describen lo que está experimentando se siente profundamente consolado. Alguien ha reconocido su experiencia interna.

Una persona que espera que l'atengui en ens diu:

Escolti'm... Porto 2 hores esperant!!

- 1 És que ha vingut el pitjor dia a la pitjor hora. Ja ho hauria de saber això!
- 2 Vol dir que porta 2 hores?
- 3 Més val esperar que desesperar
- 4 Perdoni, no ha vist pas passar el "segurata"
- 5 Hi ha gent que en porta 3
- 6 Ha de tenir paciència
- 7 La meua mare va esperar 3h fa pocs dies, havia de tramitar..
- 8 Tranquil home, tranquil
- 9 Me'n faig càrrec, ... sé que és molt pesat...

L'ESCOLTA

QUAN L'ALTRE EXPRESSA UNA EMOCIÓ INTENSA PRIMERES RESPOTES QUE...		
"...ARRIBEN", I FAN RÀBIA	NO "ARRIBEN"	"ARRIBEN" I ACOMPANYEN
CULPABILITZAR JUTJAR, OPINAR DUBTAR, QUESTIONAR FER BROMA MINIMITZAR CANVIAR DE TEMA EGOTISME	ACONSELLAR INTENTAR CALMAR INTENTAR ANIMAR	LEGITIMAR
ESCOLTA DE TRAÏCÍO	ESCOLTA DE BONES INTENCIONS	ESCOLTA EMPÀTICA

A la feina dius a una companya:

"No puc suportar més a la Dolors"

- 1 No n'hi ha per tant dona
- 2 No hi pensis
- 3 Jo no puc amb la Puri. Vols que t'expliqui la última?
- 4 Vols dir que no?
- 5 Però si tens unes altres companyes divines!
- 6 Tranquil·la dona, tranquil·la
- 7 Saps qui porta la loteria aquest any?
- 8 Aquesta fragilitat no pot ser
- 9 No m'estranya.. vols estar bé amb tothom
- 10 Ja.. pel que m'has explicat ha de ser difícil..

SOY YO QUIEN DECIDE

Explica el columnista Sidney Harris que, en una ocasió, acompanyó a un amic suyo a comprar el periódico. Al llegar al quiosco su amigo saludó amablemente al vendedor. El quiosquero, en cambio, respondió con modales bruscos y desconsiderados y le lanzó el periódico de mala manera. Su amigo, no obstante, sonrió y pausadamente deseó al quiosquero que pasase un buen fin de semana. Al continuar su camino, Sidney le dijo:

- Oye... ¿este hombre siempre te trata así?
- Si, por desgracia.
- Y tú, ¿siempre te muestras con él tan amable y educado?
- Si, así es.
- Y ¿me quieres decir por qué tú eres tan amable con él, cuando él es tan antipático contigo?
- Es fácil. Porque yo no quiero que sea él quien decida cómo me he de comportar yo

En vez de escuchar a medias

Puedo escuchar; continúa. Eric me dio un puñetazo y entonces... papi, ¿me estás escuchando?

Entonces yo le devolví el puñetazo y él volvió a pegarme. ¿Me estás escuchando?

Estoy escuchando todas y cada una de tus palabras. ¡No, no lo estás haciendo!

Puedo escuchar y ver el juego al mismo tiempo. Continúa. ¡Oh, olvidad! ¡Oh, olvidad!

I. Escuche con TODA atención

Eric me dio un puñetazo y entonces... papi, ¿me escuchas?

Entonces yo le devolví el puñetazo y él volvió a pegarme todavía más fuerte! ¡Es muy ruin!

¿Sabes qué? A partir de ahora jugaré con Danny. Él no anda allí pegándole a la gente.

Puede resultar de lo más desalentador, tratar de llegar a alguien que solo finge escuchar.

Resulta mucho mas fácil contarle sus problemas a un padre que en realidad está escuchando. Ni siquiera tiene que decir nada; a menudo todo lo que el niño necesita es un silencio pleno de comprensión.

HABILITATS SOCIALS

ESTILS DE COMUNICACIÓ

- Inhibit (no assertiu) 
- Agressiu 
- Assertiu 

EI NEMO



- Nom
- Emoció
- Motiu
- Objectiu

Activitat 1.3

NOM COMPANY/A	EMOCIÓ QUE PERCEPS	TRETS (Gesticulacions, expressions facials)	EMOCIÓ QUE REALMENT EXPRESSA

Activitat 3.2:Tipus d'escolta

QUAN L'ALTRE EXPRESSA UNA EMOCIÓ INTENSA PRIMERES RESPOSTES QUE...		
...ARRIBEN, I FAN RÀBIA	NO "ARRIBEN	ARRIBEN I ACOMPANYEN
CULPABILITZAR JUTJAR,OPINAR DUBTAR,QÜESTIONAR FER BROMA MINIMITZAR CANVIAR DE TEMA EGOTISME	ACONSELLAR INTENTAR CALMAR INTENTAR ANIMAR	LEGITIMAR

ESCOLTA DE TRAÏCIÓ	ESCOLTA DE BONES INTENCIONS	ESCOLTA EMPÀTICA
--------------------	-----------------------------	------------------

Taula estreta de la sessió del màster amb l'Oriol Güell sobre l'escolta.

Butlletí tercer trimestre Ítaca



Gent de l'ITK

TALLER D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

El passat dilluns 21 de maig va tenir lloc l'últim de tres tallers sobre Educació Emocional que ens va oferir la Sandra López (estudiant en pràctiques del Màster d'Educació Emocional de la UB).

La Sandra ens va ajudar a prendre consciència de les nostres actituds davant les emocions, de com gestionar-les i de com assolir habilitats socials que millorin el nostre estar en l'entorn, i sobretot l'estar amb els nostres fills i filles.

La valoració de les assistents va ser molt positiva, cosa que fa que des de la Comissió Pedagògica ens plantegem demanar més sessions en altres horaris per a les persones que no han pogut assistir-hi, i oferir una segona part del mateix; la majoria va coincidir en que havia estat curt de temps.

Pensem que l'Educació Emocional és molt important si volem una societat cada vegada més amorosa i menys competitiva, i que per això és rellevant que aquesta informació per al benestar real, arribi al màxim de persones de la nostra comunitat educativa.



Juny 2012