



UNIVERSITAT DE BARCELONA



Sentir les emocions

Curs per a docents

CURS 2011-2012

Projecte final del Màster en Educació Emocional i Benestar

Autora: Pilar Puyuelo Laplana

Tutor: Antoni Giner Tarrida



*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:

Puyuelo, P. (2012). *Sentir les emocions. Curs per a docents. Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/46143>



Vaig aprendre vaig decidir

I així, després d' esperar tant, un dia com qualsevol altre vaig decidir triomfar ... vaig decidir no esperar les oportunitats sinó jo mateix buscar, vaig decidir veure cada problema com l' oportunitat de trobar una solució, vaig decidir veure cada problema com oportunitat de trobar un oasi,
vaig decidir veure cada nit com un misteri a resoldre,
vaig decidir veure cada dia com una nova oportunitat de ser feliç.
Aquell dia vaig descobrir que el meu únic rival no eren més que les meves debilitats, i que en aquestes, hi ha la única i millor manera de superar.
Aquell dia vaig deixar de témer perdre i vaig començar a témer no guanyar. Vaig descobrir que no era jo el millor i que potser mai no ho vaig ser. Em va deixar d'importar qui guanyarà o perdés, ara m'importava simplement saber-me millor que ahir. Vaig aprendre que el difícil no és arribar al cim, sinó mai deixar de pujar.
Vaig aprendre que el millor triomf que puc tenir, és tenir el dret de cridar algú Amic.
Vaig descobrir que l'amor és més que un simple estat d'enamorament,
l'amor és una filosofia de vida.
Aquell dia vaig deixar de ser un reflex de les meves escassos triomfs passats i vaig començar a ser la meva pròpia tènue llum d'aquest present.
Vaig aprendre que no serveix de res ser llum si no vas a il·luminar el camí dels altres. Aquell dia vaig decidir canviar tantes coses ...
Aquell dia vaig aprendre que els somnis són només per fer-se realitat, des d'aquell dia ja no dormo per a descansar
Ara dormo simplement per somiar.

Walt Disney

INDEX

INTRODUCCIO.....	5
1 Presentació del treball i al tema escollit.....	7
Grup Treball ICE	7
Grup emocional OSCUS.....	9
2 Població diana a qui va dirigit el programa.	10
3 Quin ha estat el teu objectiu d'aprenentatge. Què és trobarà qui llegeixi el treball.....	10
FONAMENTACIÓ TEÒRICA	13
Desenvolupament dels pilars teòrics que fonamenten la intervenció	13
Els Moviments de Renovació Pedagògica	13
El <i>counseling</i> i la psicoteràpia.....	13
Les teories de les emocions,.....	13
Teoria de les intel·ligències múltiples.	13
Concepte d'intel·ligència emocional.	14
El cervell emocional.....	16
Les aportacions de la psiconeuroimmunologia,.....	18
El concepte de fluir (<i>flow</i>) o experiència òptima,.....	18
L' Educació emocional	19
MATERIALS DE FORMACIÓ	21
1. Identificació de les emocions: Concepte d'emoció	21
2. Acceptació de les emocions i 3. Comprensió de les emocions	27
4. Regulació de les emocions. Què és la Regulació emocional?	30
5. Expressió de les emocions. Autonomia personal i competències socials.....	34
DESCRIPCIÓ DEL PROGRAMA.....	41
A. Anàlisi del context on s'aplica el programa.....	41
B. Necessitats identificades.	41
C. Objectius del programa.....	42
D. Temari, temes i sessions.....	43
1. IDENTIFICACIÓ DE LES EMOCIONS	45
2. ACCEPTACIÓ/NEGACIÓ DE LES EMOCIONS PRÒPIES	49
3. COMPENSIÓ DE LES EMOCIONS.....	55
4. REGULACIÓ EMOCIONAL.....	60
5. EXPRESSIÓ DE LES EMOCIONS.....	65
E. Metodologia	75
F. Procés d'aplicació.....	76
G. Estratègies d'avaluació	77
AVALUACIÓ DEL PROGRAMA	79
Avaluació de la posada en pràctica del programa.....	79

EL PROCÉS DE PRACTIQUES.....	81
Descripció i reflexió sobre el pràcticum realitzat	81
La inspiració.....	81
El canvi de rumb	81
El treball que podia fer	82
CONCLUSIONS.....	84
Reflexió sobre les competències pròpies	84
El que els meus companys m'han aportat de la seva tasca de formadors	85
Engrandir el mapa del nostre territori.	86
ANNEX	88
Presentació assistents	91
Rosa dels vents	92
El secret inconfessable	93
Pinya de mans.....	94
Visita al museu.....	95
Observació emocional	96
Inspirem llum.....	97
La persiana i el ganxo de cook.....	98
Joc de rols	99
Quadrat vital.....	100
En moviment.....	101
La tristesa i la fúria.....	102
El manicomi	103
Joc parcials limitats.....	104
Etiquetes.....	105
Intercanvi de rols	106
El regal emocional	107
Globus del malestar	108
Olorem una flor	109
Estimem el nostre cos.....	110
Full ultratjat	111
Roca / aigua	112
Equips de bàsquet	113
Camp visual.....	114
Haig de... Faré.....	115
Repensar	116

Trobem el nostre estel.....	117
Comunica't.....	118
Representació de l'amor	119
Quina emoció representem?.....	120
Què va passar?.....	121
Creences útils i creences limitadores I tu, què creus?	122
Situa't.....	124
El globus transparent.....	126
Creences, conductes i conseqüències	127
Role Playing	130
Banc de boira.....	133
Canviem el to!.....	134
PREN-TE TEMPS.....	136
AVALUACIONS.....	137
AVALUACIÓ DEL CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL.....	138
VALORACIÓ CURS	139
AVALUACIÓ per al MASTER d' EDUCACIÓ EMOCIONAL i BENESTAR	145
AVALUACIÓ CURS 2011- 2012	146
BIBLIOGRAFIA	147
General	147
Per aplicar a l'aula	147
Relaxació.....	147
WEBGRAFIA	148

INTRODUCCIO

Recordo els primers anys de treballar com a professora a una Escola de l'antiga Formació Professional. Els recordo amb estimació, i recordo les primeres tutories, recordo també el meu propi procés de creixement...A una de les tutories un company va passar aquest text:

NO CANVIIS

Durant anys vaig ser un neuròtic. Era un ésser angoixat deprimat i egoista.
I tothom insistia en dir-me que canviés.

I no deixaven de recordar el neuròtic que jo era. I jo m'ofenia, encara que estava d'acord amb ells i desitjava canviar, però no acabava d'aconseguir-per molt que ho intentés.

El pitjor era que el meu millor amic tampoc deixava de recordar el neuròtic que jo estava i també insistia en la necessitat que jo canviés.

I també amb ell estava d'acord, i no podia sentir-me ofès amb ell. De manera que em sentia com impotent i atrapat.

Però un dia em va dir: "No canviïs. Segueix sent tal com ets. En realitat no importa que canviïs o deixis de canviar.

Jo et vull tal com ets i no puc deixar d'estimar".

Aquelles paraules van sonar en les meves oïdes com música: "No canviïs. No canviïs No canviïs ... Et vull ... Llavors em vaig tranquil·litzar.

I em vaig sentir viu.

I, ... no ho podia creure!!, vaig canviar

Probablement l'autor és conegudíssim però jo el desconec. Només recordo l'impacte d'aquesta petita història que he llegit i utilitzat moltes vegades, i que a mi mateixa em va alliberar de la culpabilitat de no saber-ne més, no ser millor, no...

Aquí a l'Escola, i a l'escola de la vida, vaig descobrir el recurs educatiu més important del que jo ara dispo davant d'alumnes o dels meus propis fills...l'acceptació.

Parlar d'acceptació no és un objectiu a encabir dintre de les programacions acadèmiques. Inclús dintre de les eines de regulació emocional o de reestructuració cognitiva, jo no l'he trobat directament formulat. És un punt de partida davant de qualsevol realitat vital que ens trobem. La veritat és que només l'he trobat formulat dintre de la Pedagogia Sistèmica. Per mi aquest és un recurs personal al que vull donar un format, consistència, objectius i expressió a través de l'educació emocional.

Aquests va ser l' inici del meu interès per la Pedagogia Sistèmica, i que en realitat volia que fos el meu treball de Màster. Després d'uns mesos de sequera , la realitat es va imposar i vaig reprendre el tema de **l'Educació Emocional per docents**. Que d' alguna manera és el meu tema, dins de l'Escola i fora de l'Escola.

Des de fa uns anys ,veig dintre del món de l'ensenyament, que els alumnes amb conductes de risc o disruptives, fan canvis importants en el moment en que les seves emocions es centren: sovint amb l'ajut d'una parella positiva, un professor a prop, un grup classe que ha canviat els seus patrons de relació i que passa a valorar a aquest

noi/a, etc. Aquesta experiència no és certa per tots els alumnes amb conductes de risc o disruptives. Però cert número fan un canvi important, quan es probable que en altres etapes de la vida aquest canvi no sigui tan significatiu.

El que constato d'alguna manera en tots aquests anys de docència és que és **possible un canvi**, i per a altre part l'adolescència és l'etapa de la vida on es produeixen canvis importants, és potser on la plasticitat és més gran, més que a la infantesa.

Des de la **tutoria** també veig que una família és desestructurada, no quan les condicions en les que viu siguin desfavorables, sinó quan no saben gestionar bé les emocions, davant dels problemes familiars que poden existir, o al voltant de la situació conflictiva quina sigui.

De la mateixa manera un professor o millor encara un tutor, que no sap regular, calibrar, valorar les emocions dels alumnes i les seves pròpies, no pot **liderar** adequadament un grup classe (més endavant en parlo del model de líder ressonant del Boyatzis).

Per tant l'Educació Emocional aporta idees, tècniques i en definitiva un camí per acompanyar els nostre alumnes,

Es indubtable de la importància que estan adquirint les emocions en el pensament i les converses de les persones. Les paraules: estrès, emoció, somatitzar, ansietat, desequilibri, estar cremat, entre els professors i mestres, o d'altres semblants formen part del vocabulari dels nostres col·lectius. Cada vegada sóc més conscient, que el pes de les emocions fa que prenguem unes decisions o altres, que ens sentim cansats i poc valorats o tot el contrari.

Les famílies, les Escoles, busquen, sense ser massa conscients, en la part emocional, un creixement integral de la persona. Dintre de l'àmbit de l'Escola, aquesta part emocional de l'educació ens permet prendre consciència de que els problemes del món educatiu, com el fracàs escolar, els problemes de disciplina, consum de substàncies, vandalisme, etc., tenen a veure amb el descontrol emocional. Els nostres joves no saben gestionar l'energia que mouen les emocions i sobretot a l'adolescència. I el que es pitjor no troben adults que en sàpiguen.

I sovint en espais educatius les relacions entre les membres estan presidides més per la dimensió emocional que no la racional. I sovint sembla que en la resolució de conflictes no sols entre joves sinó també entre adults, o bé entre joves i adults, i que moltes vegades fem la funció de pares o professors, o senzillament d'educadors, desconexem aquesta realitat, que ens pot fer prendre decisions inadequades.

Tot i que les emocions estan presents a la vida quotidiana, l'ensenyament de tot el que són emocions no existeix, o si més no, tot just ara els professors l'hem incorporat, i les noves generacions de professors ja l'estan aplicant a les aules de primària però no arriba tan fàcilment a les aules de secundària. Això ens demana una **formació permanent**. Això m'ha demanat una formació permanent.

1 Presentació del treball i al tema escollit

Després de la introducció només puc afegir que aquest interès per l'educació emocional m'ha portat fins a un grup de treball de l'ICE de la UB. És en aquest grup on, en un procés de tres anys o cursos escolars vam desenvolupar un curs d'Educació Emocional per Docents. A aquets grup l'anomenaré grup de treball ICE. I el curs que vam desenvolupar li vam donar el nom de Sentir les emocions, aquest nom va quedar entre nosaltres, per que per l'ICE tenia un nom més formal.

A la vegada a l'escola també som un grup de professors que oferim espais de formació pels companys. O com diem nosaltres, de carregar piles, o d'automotivar-nos.

Voldria explicar els objectius i les dinàmiques o activitats que hem fet aquest curs. No contenen una gran argumentació teòrica, són simplement activitats que els professors tutors poden aprofitar pels seus alumnes o bé per treballar-se personalment. A aquest grup l'anomenaré grup emocional OSCUS (a aquest espai que és probablement un espai que no existeix en altres centres, nosaltres l'anomenem **Pren-te temps**)

Creiem que per posar en practica l'educació emocional a les aules cal una formació del professorat. I en general aquesta formació en competències emocionals, esta absent a la majoria de programes de formació del professorat.

La formació dels professors ha de tenir un bon bagatge en matèria d'emocions i de competències emocionals. **Un curs per professors d'educació emocional podria tenir les següents característiques¹:**

Comprendre la rellevància de les emocions en la vida diària

Tenir consciència de les pròpies emocions

Regular les pròpies emocions

Establir millors relacions interpersonals

Enfrontar-se a l'alumnat de forma més eficient

Grup Treball ICE

El nostre primer dia de trobada com a grup de treball al ICE ens vàrem presentar i vàrem conèixer les intencions de cada professional. Érem un grup força heterogeni: psicòlegs, mestres de primària i secundària, terapeutes. Compartíem un interès comú, que era la passió per l'Educació Emocional. Un munt de preguntes sense resoldre apareixien dins el cap de cada un de nosaltres:

Durant 2 anys aquest grup d'Educació Emocional es va reunir de forma regular un cop al mes. Finalment el propòsit que ens vam plantejar fou el de dissenyar i, fins i tot, impartir un curs d'educació emocional per a docents. L'objectiu era ambiciós, però coneixements i experiències, d'uns i altres, ens van ajudar a crear un grup de persones amb ganes de compartir i sembrar llavors en temes relacionats amb l'educació emocional.

El tercer any de trobada hi va haver força moviment, algunes baixes i noves incorporacions de professionals vinculats al món de l'educació: moments de desànim, moments de confusió, moments d'engrescament, moments d'inspiració i moments de materialització.

¹ Estret del llibre: "Psicopedagogia de las emociones", R Bisquerra Ed. Síntesis

Finalment va esdevenir un grup, que amb el temps, ens vam anar configurant i sintonitzant fins a fer-nos més homogeni i estable, amb afinitat de criteris i amb un mateix objectiu de treball.

A l'hora de dissenyar el curs ens va costar decidir si havia de ser una formació per a educar emocionalment els docents, o bé per a treballar les emocions de l'alumnat. Finalment, es va materialitzar en un curs per a treballar les emocions dels docents. Creiem que és el primer pas per treballar les emocions dels nostres alumnes...

En el nostre dia a dia, constatem que el professorat és cada vegada més conscient de la realitat canviant de les aules, de les noves necessitats educatives i personals que es donen en el canvi de paradigma que estem vivint. Veu i sent cada vegada més, la necessitat d'estar format en educació emocional. Els docents s'adonen del potencial que l'educació emocional té en l'aprenentatge. Evidencien el seu poder en els vincles positius que s'estableixen en contactar emocionalment, no només amb l'alumnat, sinó també amb l'equip pedagògic, les famílies i, en general, amb tota la comunitat educativa.

Però, com es treballa des de les emocions? Alguns professionals encara se senten insegurs, no es veuen preparats ni saben per on començar a treballar. Potser d'altres pensen que n'hi ha prou, per començar, amb una bona recopilació d'exercicis per a l'alumnat obviant que l'educació emocional només es pot impartir des de la pròpia vivència. Creiem que és necessari sentir i ser conscients de les pròpies emocions per entendre les emocions dels altres. Només així, des de la pròpia acceptació i l'experimentació de les emocions ens podrem sentir segurs i ser capaços d'empatitzar, liderar i establir vincles.

Vam dissenyar un curs per educadors basat no en la teoria sinó en la pròpia experimentació

Pla d'actuació

Amb aquesta idea, vam establir un pla d'acció i vam posar fil a l'agulla. Aquest pla contemplava tot un reguitzell de punts, que vam anar desenvolupant progressivament, tot i mirant de dibuixar una estructura coherent. Vet ací els punts en qüestió:

Destinataris	Recursos
Objectius	Formadors
Continguts	Dates i lloc
Metodologia	Difusió
Format	Organització i administració
Guia pedagògica	

Un cop resolta els punts més prioritars (objectius, continguts, metodologia, format...), ens vam repartir el programa del curs i vam constituir els següents grups de treball prenent com a referent els blocs proposats pel doctor Rafel Bisquerra (2003):

1. Identificació de les emocions
2. Acceptació de les emocions
3. Comprensió de les emocions
4. Regulació de les emocions
5. Expressió de les emocions

Finalment, vam posar la feina feta en comú, la vam experimentar, vam fer els darrers retocs acabant de concretar aspectes organitzatius i administratius encara pendents i ens disposàrem a impartir el curs.

Teníem al darrera, al costat i a dins nostre les papallones de la il·lusió, de l'entusiasme, de l'esperança, de la confiança, de la motivació i, sobretot, de l'amor: aquella força que tot ho mou, que ho pot tot.

Eren les 3 de la tarda del dilluns 5 de juliol de 2010 que vam fer la primera sessió de la primera edició del nostre curs,el dia 6 a les 13.30h ,del juliol d'aquest 2012 hem acabat la tercera edició del mateix..

Grup emocional OSCUS

El projecte s'inicia amb el nom de "**Pren-te temps**", "temps per a tu, per descobrir i cuidar aquest aspecte de la teva persona tan important i necessari com els teus altres parts"².

Hem imaginat aquest procés com una espiral, on el punt de partida és el descobriment d'aquesta esfera personal. El primer que es pretén és que cadascú s'adoni de l'existència d'aquesta part i, de la necessitat de treballar-la i cuidar-la, i dels beneficis que aporta a la salut i al benestar trobar un equilibri personal de tot el que el constitueix.

Un cop aconseguit això es tracta de començar a descobrir aspectes d'aquesta esfera emocional i veure com valors i creences universals es plasmen en cada un de nosaltres: la solidaritat, la llibertat, la confiança, l'autoestima, el respecte, etc.

Tot aquest procés es realitza des de la més completa llibertat i respecte a cada persona. L'important és iniciar un camí, la velocitat a recórrer depèn de cadascú, i la nostra funció és la d'acompanyament, la de donar instruments per caminar.

Més concretament, des de l'Equip s'ha pensat els següents objectius, donades les condicions laborals dels que poden participar, els següents punts:

- S'ha d'oferir a tots, i intentar fer participar al màxim de persones possibles: professors d'ESO i Cicles Formatius, inclús el PAS.

- Com es considera un procés dinàmic es faran reunions una al trimestre, a la franja de mig dia, alternant els dies perquè tots tinguin l'oportunitat d'anar-hi.

- Lloc: creiem que ha de ser un espai acollidor i de fàcil muntatge, ,per la qual cosa s'ha pensat en l'aula d'AUDIOVISUAL, ambientant l'espai amb una catifa, coixins, espelmes, música ...

- El calendari el podem plantejar de la següent manera: una trobada un cop al trimestre. Es dintre de l'horari escolar, però només els professors amb una hora de dedicació o els professor de l'ESO que ja han acabat la seva jornada escolar, podrien venir.

I una altra hora dintre de les hores de formació interna que té l'Escola, aquesta si que seria una trobada amb tots els professors.

També ja fa uns 4 o 5 anys que aquest grup esta en marxa, i a part d'organitzar aquests espais de trobada entre professors, organitza activitats de tutories per alumnes d'ESO i cicles, com a mínim una vegada a l'any. També se'n ocupa d'organitzar campanyes de tipus solidari.

² Així figura en l' ideari que vam presentar a direcció.

2 Població diana a qui va dirigit el programa.

Aquest material està destinat bàsicament a professorat (adaptable a adults en general). Tanmateix pot ser útil com a material d'autoformació per a professorat interessat en l'educació emocional o que vulgui provar algunes d'aquestes activitats amb alumnat (evidentment caldria fer una selecció d'aquelles activitats que puguin semblar-li adequades per al nivell d'edat).

Per tant aquest programa està dirigit a tots els docents des de primària, secundària, cicles o batxillerat. Qualsevol docent pot trobar eines i recursos pel seu procés formatiu. No oblidem que es tracta de sentir les emocions, ser-ne conscient, gestionar-les i expressar-les adequadament. Si aquest bagatge no el tenim, no podem emfatitzar ni liderar un grup, siguin de l'edat que siguin.

3 Quin ha estat el teu objectiu d'aprenentatge. Què és trobarà qui llegeixi el treball.

“Les persones més ressonants són aquelles que sintonitzen millor amb els altres, i les que mantenen relacions més transparents, perquè la ressonància minimitza els sorolls del sistema”. ..”un líder produeix ressonància es a dir, el clima emocional positiu indispensable per a mobilitzar el millor del ser humà”.” El líder expressa sincerament els seus propis valors i sintonitza amb les emocions de les persones que l'envolten”³.

El meu interès, que transformaré en objectiu més endavant, en aquest moment és **reflexionar sobre les competències del formador emocional**...I és que per liderar un grup (pensem en els professors o formadors) el més bàsic és transmetre confiança i sinceritat: la transparència de la que parla Boyatzis. I només emergeixen des de l'autenticitat. I ser autèntic i fidel a un mateix neix de la consciència de que cadascú percep les coses de forma diferent i per tant la meua veritat no és la Veritat.

Per tant per aconseguir aquesta **competència de líder** caldria:

- Augmentar el coneixement sobre un mateix.
- Aprendre a desaprendre per a descobrir i ampliar els veritables límits.
- Viure i sentir les pròpies emocions i acceptar-les.

Com podem veure totes elles competències emocionals.

Per això en aquest treball vull donar una estructura coherent al curs d'educació emocional que vam iniciar fa tres anys. I fer una reflexió personal a un procés que jo vaig iniciar el 2006 quan vaig decidir començar el Postgrau d'Educació Emocional (en aquell moment només volia fer el Postgrau).

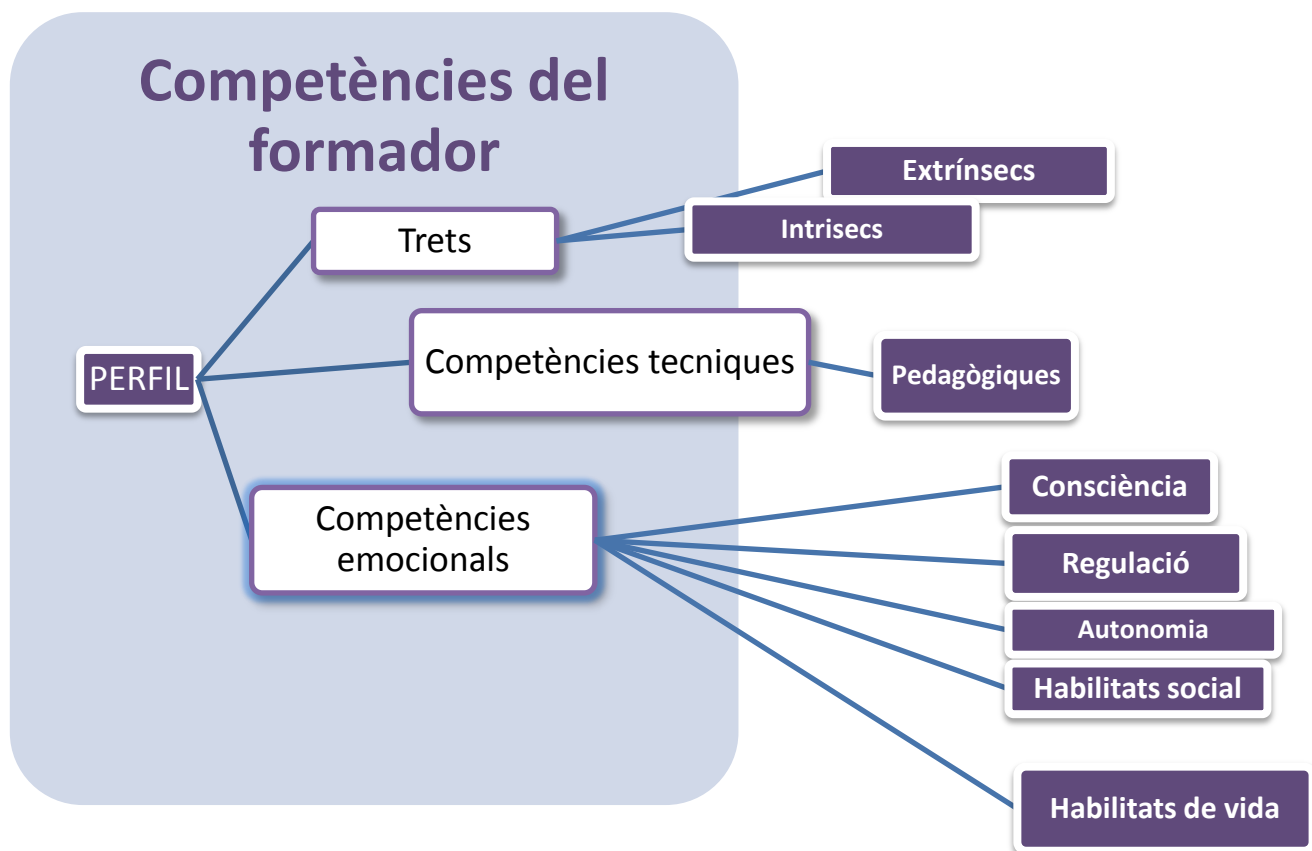
I és que aquest procés personal que vaig iniciar amb el Postgrau i després amb el grup de treball de l'ICE m'ha permès aprendre moltíssim sobre la posada en marxa d'un curs emocional per docents, no només des de les moltes qüestions teòriques. Sobretot he vist i he format part d'una gran varietat de maneres de sentir i veure l'educació emocional. I segurament el fet de iniciar amb èxit un curs per docents em permet reflexionar sobre els punts més importants i que són imprescindibles en un procés d'educació emocional.

Per tant aquest treball pretén reflexionar i recollir dos idees centrals que són:

³ R. Boyatzis, D. Goleman, A. McKee. “El líder resonante” Ed. Plaza y Janés, 2002, traducció lliure.

- **Quines han de ser les competències del formador** o d'un professor que té davant de si un grup de professors. Per tant vull reflexionar sobre les meves pròpies competències com a formadora, a través d'enquestes als companys del curs.
- Què pot necessitar un formador/professor davant dels seus alumnes, en centres d'educació reglada...

En aquest esquema⁴ veiem que les competències del formador ,són tècniques, són de la personalitat, però també poden ser del ordre emocional. I totes aquestes es poden aprendre (Aprendre a desaprendre par a descobrir i ampliar els veritables límits!).



⁴ FORMACIÓN DE FORMADORES EN EDUCACIÓN EMOCIONAL En Busca de la excelencia formativa en Educación Emocional. Fem

FONAMENTACIÓ TEÒRICA

- ✓ Desenvolupament dels pilars teòrics que fonamenten la intervenció
- ✓ Els Moviments de Renovació Pedagògica
- ✓ El counseling i la psicoteràpia.
- ✓ Les teories de les emocions,
- ✓ Teoria de les intel·ligències múltiples.
- ✓ Concepte d'intel·ligència emocional.
- ✓ El cervell emocional
- ✓ Les aportacions de la psiconeuroimmunologia,
- ✓ El concepte de fluir (flow) o experiència òptima,
- ✓ L' Educació emocional

MATERIALS DE FORMACIÓ

1. Identificació de les emocions: Concepte d'emoció
2. Acceptació de les emocions i 3. Comprensió de les emocions
4. Regulació de les emocions. Què és la Regulació emocional?
5. Expressió de les emocions. Autonomia personal i competències socials

FONAMENTACIÓ TEÒRICA

Desenvolupament dels pilars teòrics que fonamenten la intervenció

Tal com recull Álvarez, M. (2001) i Bisquerra, R. (2010) els fonaments de l'educació emocional cal buscar-los en les grans aportacions de la psicologia i la pedagogia.

Els Moviments de Renovació Pedagògica

El (MRP), amb les seves diverses ramificacions (escola nova, escola activa, educació progressiva, etc.), es proposaven una **educació per a la vida**, a partir de la formació de la personalitat integral de l'alumnat; on l'afectivitat ocupava un lloc important. Il·lustres teòrics i representants d'aquests moviments han cridat l'atenció sobre la dimensió afectiva; entre ells recordem a Pestalozzi, Froebel, Dewey, Tolstoi, Montessori, Rogers, etc.

El *counseling* i la psicoteràpia.

Aquests es poden considerar com una teràpia emocional, ja que se centren en els trastorns emocionals (ansietat, estrès, depressió, fòbies, etc.) Com a grans corrents convé recordar: la psicoanàlisi, que serà un referent bàsic; la psicologia humanista, amb Carl Rogers com a principal representant, que va posar un èmfasi especial en les emocions; la opoteràpia de V. Frankl, que en buscar el sentit de la vida, arriba a conceptes com la responsabilitat en l'actitud que un mateix adopta davant la vida; la psicologia cognitiva, on la psicoteràpia racional emotiva d'Ellis és un altre referent significatiu.

Les teories de les emocions,

Aporten el marc teòric-conceptual que permet fonamentar l'educació emocional sobre uns principis científics. Aquestes teories es remunten als orígens de la història de la filosofia, però els orígens científics, probablement calgui buscar-los a finals del segle XIX.

S'ha d'assenyalar que després d'uns inicis brillants amb Darwin, Williams James, Cannon i d'altres, l'estudi de l'emoció va patir una certa letargia fins a finals dels anys vuitanta. És a partir d'aquests moments quan la investigació científica sobre l'emoció rep un reconeixement científic, principalment gràcies a les aportacions de Arnold, amb la *teoria de la valoració automàtica*; les teories de Schachter i Singer; de Solomon i Corbit; el model de Scherer, la teoria de Lang; la teoria de Plutchik; la teoria del feedback facial de Izard; els estudis de Fridja sobre l'emoció i la motivació; la teoria de les primes sobre emoció, motivació i cognició de Buck; l'emoció a la teoria dels esquemes; la teoria de la valoració cognitiva de Lazarus; etc.

Teoria de les intel·ligències múltiples.

El pas de la intel·ligència clàssica, que afirmava que existia només una intel·ligència i no es podia canviar, que era immutable tota la vida, i que es podia mesurar (test), a les intel·ligències múltiples va començar quan en el 1903 el departament d'educació del govern francès va encarregar a **Alfred Binet** una investigació per separar els alumnes que podien seguir una escolarització normal i els que no. Binet va presentar al 1905 el primer TEST D'INTEL·LIGÈNCIA. És el inici de la línia d'investigació sobre la intel·ligència que en psicologia va tenir més publicacions. El tema fonamental era l'educació. Això ha tingut repercussions a l'educació, la societat, etc.

Al 1912 **Stern** va crear el que és el Coeficient Intel·lectual. (C.I) Al 1916, **Terman** va fer la traducció del test de Alfred Binet. En aquets mateix any el test d'intel·ligència

es va començar a passar a milions de persones i és a partir d'aquest moment quan hi ha dades estadístiques de l'evolució de la intel·ligència.

En els anys 80, **James Flynn** va adonar-se'n de que el coeficient intel·lectual augmentava tres punts cada dècada. **Martin Seligman** (1960) va detectar que l'efecte Flynn contrastava amb la epidèmia de la depressió i que els suïcidis s'havien multiplicat per 10 en els últims 40 anys.

Això va obrir la porta a l'estudi dels diferents tipus d'intel·ligència. Es parla de que existeixen **varis tipus d' INTEL·LIGÈNCIES**:

- Intel·ligència acadèmica: capacitat per estudiar i treure bones notes.
- Intel·ligència pràctica: intel·ligència amb les coses del dia a dia.
- Intel·ligència social: saber relacionar-te, saber conviure amb el món, etc.
- Intel·ligència exitosa: capacitat de tenir èxit amb el que un es proposa.
- Intel·ligències múltiples: varis tipus d'intel·ligències.

_ **Sternberg** va originar el Triarchic Abilities Test (**STAT**), el qual analitza la intel·ligència analítica, la intel·ligència creativa i la intel·ligència pràctica. És un tipus d'intel·ligència pràctica en la vida quotidiana.

_ les **intel·ligències múltiples de Howard Gardner** (1995) planteja la teoria de segons la qual hi ha vuit tipus d'intel·ligències que no impliquen intel·ligència acadèmica:

- **Intel·ligència musical.**

Capacitat d' entendre la música, crear simfonia, etc. (Bach, Beethoven...)

- **Intel·ligència cinètica – corporal**

Capacitat de realització d'accions motrius.

- **Intel·ligència lògic – matemàtica**

Capacitat de raonament lògic, el qual inclou càlculs matemàtics, pensament numèric, etc.

- **Intel·ligència lingüística.**

Capacitat d'utilitzar paraules de forma efectiva al escriure-les i parlar-les. Capacitat de verbalització, expressió oral.

- **Intel·ligència espacial**

Capacitat que té l' individu davant aspectes com el color, la línia, la forma, la figura, l' espai i la relació que existeix entre ells.

- **Intel·ligència interpersonal.**

Capacitat de mantenir bones relacions amb les altres persones i de lideratge.

.- **Intel·ligència intrapersonal:**

Capacitat d'arribar a fons en el coneixement d'un mateix i de les emocions. Coneixements dels aspectes interns d'una persona: el accés a la pròpia vida emocional, a la gamma de sentiment, la capacitat d'efectuar discriminacions entre certes emocions, i posar nom.

La intel·ligència interpersonal i l' intrapersonal són les bases de la intel·ligència emocional.

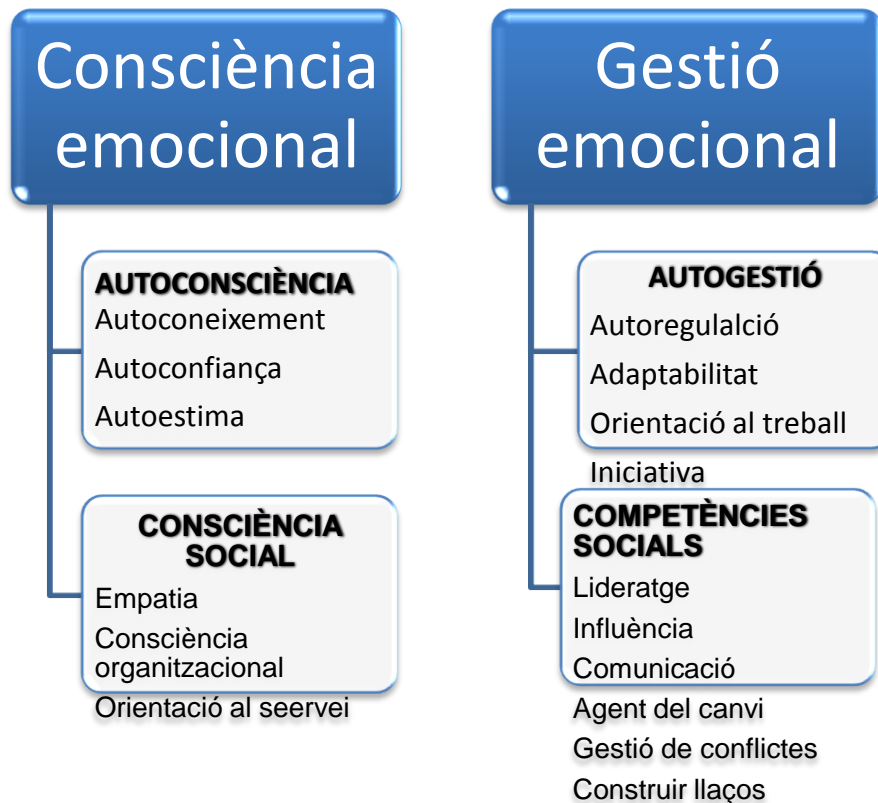
Concepte d'intel·ligència emocional.

Al **1990**, **Salovey i Mayer escriuen** un article on surt per primer cop el terme d' *intel·ligència emocional* que es definia com "La capacitat per a supervisar els sentiments i les emocions d' un mateix i dels altres, de discriminar entre ells i d' utilitzar aquesta informació per a l'orientació de l' acció i el pensament propis" (Salovey i Mayer)

Aquest article constitueix el punt de partida d'investigació d' intel·ligència emocional, però va passar una mica desapercebut. No va ser fins al 1995 amb la publicació d' el best seller del psicòleg i periodista D. Goleman "La Intel·ligència

emocional” quan va arribar a tota la societat. Per Salovey i Mayer el concepte d'intel·ligència emocional contemplava:

- ✓ La percepció, expressió i avaluació emocional.
- ✓ La facilitació emocional del pensament.
- ✓ La comprensió emocional
- ✓ La regulació emocional



Per aquest primer model es va crear el MSCEIT, un test que avalua la intel·ligència emocional segons aquestes competències.

_ Al 1994 va sorgir CASEL (Consorci per l'aprenentatge social i emocional) La missió del consorci va ser la d'ajudar a que el aprenentatge social i emocional sigui una part essencial de l'educació en tot el món i en totes les etapes educatives.

D'aquesta manera adquiriran els coneixements, competències i destreses necessàries per reconèixer i gestionar les seves emocions, mostrar l'empatia i els comportaments adequats cap als altres, establir relacions positives, prendre decisions responsables i fer front a situacions conflictives de forma constructiva.

Aquest grup (CASEL) va anar canviant de nom segons el que va sorgint. Es va adaptant al que sorgeix i doncs pren altres noms:

- SEL: Aprenentatge social i emocional.
 - Col·laboració per el aprenentatge acadèmic, social i emocional (2001).
- A Espanya CASEL és conegut com ASE (Aprenentatge Social i Emocional).

La publicació del llibre “*The Bell Curve*” (1994) analitzava la relació de l' intel·ligència i l'estructura de classes en la societat americana, tractant temes com la relació entre raça i l' intel·ligència o la correlació en el CI i el nivell socioeconòmic . Al començament de la corba es situaven aquelles persones que eren poc intel·ligents:

classes baixes, gent amb dificultats per estudiar, trobar feina, progressar econòmicament... I a l'altre extrem les que eren més intel·ligents: classes altes, major nivell d'estudis, millors oportunitats de feina i promoció, major status...)

Després d'aquest llibre en va sorgir un altre: "*The Bell Curve Debat*", en el qual sorgeixen unes crítiques sobre l'anterior. **Daniel Goleman** columnista d'un diari i psicòleg va publicar el seu llibre "Intel·ligència emocional" com a resposta al debat que s'havia iniciat; el CI no era un indicador d'èxit a la vida perquè un 80% depenia d'altres factors: el que fa que realment tinguem èxit és la intel·ligència emocional que a diferència de la intel·ligència clàssica que es estable al llarg de tota la vida es pot aprendre. Goleman es va basar en el article de Salovey y Mayer.

Segons el seu model la intel·ligència emocional consisteix en:

1. Conèixer les pròpies emocions
2. Regular les emocions
3. Motivar-se a un mateix
4. Reconèixer les emocions dels altres
5. Establir relacions

Goleman també argumenta i aporta evidències sobre l'existència de dos cervells: el racional i l'emocional.

_ Un **altre model** va ser el **Model Bar-On**. Aquest parla del Coeficient Emocional, en comptes de Coeficient Intel·lectual (CI). I divideix el model en varis components:

- Component intrapersonal.
- Component interpersonal.
- Component d'adaptabilitat al entorn.
- Capacitat de gestionar el estrès.
- Estat d'ànim general: felicitat /optimisme.

Resumint veiem que hi ha 3 models d'intel·ligència emocional :

- **Model d'habilitat (Salovey i Mayer.)**.

Diu que la persona pot tenir certa habilitat però no exercir-la.

- **Model de competència (Goleman)**

Diu que tota aquesta gestió es demostra amb l'execució i que realment es pot fer, es pot aprendre.

- **Model de personalitat (Bar – On)**

Diu que la persona pot tenir la habilitat però la seva personalitat el dificulta a posar-ho en pràctica.

El cervell emocional

Les recents aportacions de la **neurociència** han permès conèixer millor el funcionament cerebral de les emocions. Antonio Damasio (1996) formula la hipòtesi del marcadore somàtic (funciona com un senyal d'alarma automàtic que ens avisa d'un perill; una mena d'intuïció que predisposa a la presa de decisions) i LeDoux (distingeix entre processament emocional i experiència emocional , primer sentim i després pensem) són dos dels neuròlegs que més aportacions han fet en la relació entre el cervell i les emocions.

Gràcies a les noves tècniques d'imatge es poden estudiar cervells vius i això permet conèixer moltes més coses del seu funcionament. Les emocions disparen respostes fisiològiques que una vegada produïdes són difícils de controlar i és important reconèixer les reaccions que provoquen en el nostre cos així com conèixer el seu origen.

Quan es produeix un estímul a través dels nostres sentits la informació passa al sistema límbic, i allà es tradueix neurològicament i passa a l'escorça cerebral que és on funciona la nostra part lògica i racional i on es processa el pensament. És l'escorça qui s'encarrega de prendre les decisions davant un estímul sensorial. La protagonista del cervell límbic és l'amígdala que és l'encarregada de captar la informació que arriba de l'exterior per a processar qualsevol perill i donar-li una resposta.

L'amígdala recull la informació del còrtex que és on hi ha tot el sistema sensorial, la interpreta i l'envia al sistema nerviós autònom. La interpretació la podem fer per via curta o per via llarga.

En la resposta llarga l'informació passa del tàlem al còrtex visual i d'aquest a l'amígdala. En la resposta curta l'estímul que va a parar al tàlem sensorial (ens informa de què he vist, que he escoltat...) i envia la senyal directament a l'amígdala permetent una resposta més ràpida però alhora més imprecisa perquè és instantània e instintiva.

D'aquesta manera l'amígdala pot desencadenar una resposta abans que els centres corticals hagin comprés completament el que està succeint. Això és el que Goleman anomena segrest amigdalar. El resultat és que actuem abans de pensar, de vegades en benefici nostre i d'altres en perjudici..

Hi ha moltes més connexions des de el cervell límbic a l'escorça cerebral que a l'inrevés, això vol dir que en molts casos ens mouen les emocions.

L'educació emocional pretén aconseguir crear noves vies neurals també en la direcció inversa. Quan prenem consciència del que sentim i posem nom a les nostres emocions estem fent noves vies neurals des del cervell racional al cervell emocional. Quan més connectats estiguin els dos cervells més podrem regular perquè hi podrem incidir.

La bona notícia es que s'ha pogut demostrar la plasticitat cerebral i això vol dir que es poden fer vies neurals noves al llarg de tota la vida.

El cervell emocional està permanentment en actiu, no descansa ni quan dormim. Les emocions han permès la nostra supervivència ja que són adaptatives. L'amígdala des de la filogènesi ens prepara per una conducta de defensa, de fugida o d'atac davant d'un possible perill i ho fa vessant a la sang les catecolamines o hormones de l'estrès: adrenalina, noradrenalina i cortisol.

Aquestes catecolamines ens han fet històricament sobreviure, per exemple a la prehistòria, davant la invasió del territori, la defensa de les cries, davant dels atacs dels depredadors, per defensar el foc...

Ara ja no tenim els mateixos perills però el nostre cervell continua funcionant de la mateixa manera, explorant i buscant perills. La majoria de perills actuals que detecta l'amígdala són socials: por al què diran, por al fracàs, por a no ser estimat, a no ser acceptat, a ser criticat, a no tenir èxit a la vida i el que posa en marxa el funcionant l'amígdala.

Aquestes catecolamines que abans ens preparaven per aquesta fugida o atac, actualment continuen reaccionant davant dels perills i posen tot l'organisme a punt: tensen tot el sistema muscular, canvia el ritme cardíac, canvia la respiració, canvia la dilatació de les ninetes... Tots aquests canvis fisiològics ens preparen per a la millor manera per a poder fugir o atacar. Tot el cos queda implicat.

Ara si aquestes catecolamines es queden dintre i ni fugim ni ataquem i això passa un dia darrera de l'altre, afecten al nostre organisme i provoquen que tinguem contractures, problemes de tensió arterial, problemes respiratoris, migranyes, depressions, estrès... A cada persona li afectarà potser en el seu punt més feble.

També fa que baixi el sistema immunològic amb el qual tenim més probabilitats de posar-nos malalts.

La por és una de les emocions més presents en la nostra vida. No ens adonem però estrany és el dia en que anem a dormir sense haver sentit por, les principals són les pors socials. De la mateixa manera que el cervell pot produir catecolamines també

pot produir endorfines que són les hormones del benestar (serotonina, dopamina, oxitocina...)

Aquestes es poden segregar a través de la meditació, visualització, relaxació, respiració, de l'exercici físic...

Això ens importa en el món escolar perquè pels nens l'auto motivació passa per regular la secreció d'aquestes hormones que els ajudarà en la regulació de la ira, la por... si nosaltres tenim coneixement de com funciona el seu organisme tindrem més possibilitats d'incidir-hi.

Les aportacions de la psiconeuroimmunologia,

Indiquen com les emocions negatives incideixen debilitant les defenses del sistema immunitari, mentre que les emocions positives el reforcen. Aquests treballs evidencien la relació entre les emocions i la salut.

El terme psiconeuroimmunologia (PNI) s'atribueix a Robert Ader (1981) pioner en les investigacions de la comunicació entre els sistemes nerviós i immunitari. Aquesta comunicació es fa a través de la secreció i recepció de determinades substàncies químiques (neurotransmissors, hormones) com ja hem explicat en el paràgraf anterior.

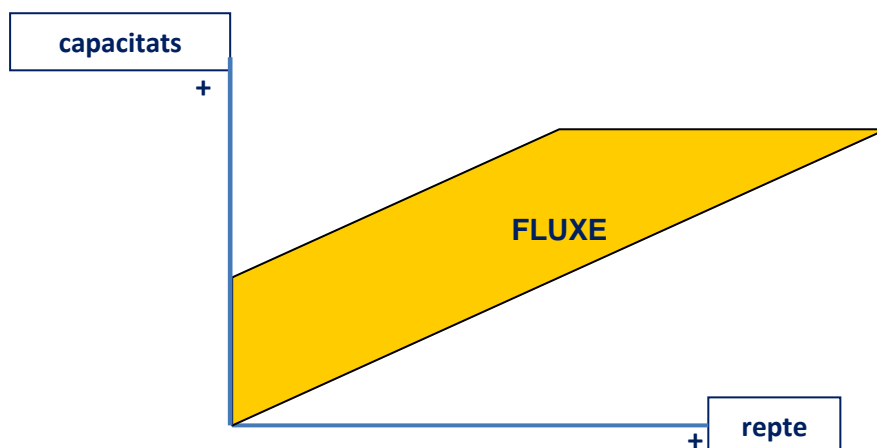
Els neurotransmissors són substàncies que actuen entre les neurones a nivell de sinapsis. Les hormones són substàncies segregades per diferents glàndules endocrines i que són abocades a la sang on es comporten com a autèntics missatgers.

Tot això indica que el sistema immunitari està connectat amb el cervell emocional.

El concepte de fluir (*flow*) o experiència òptima,

Es una vivència emocional positiva. Segons Mihaly Csikszentmihalyi (1997), es refereix a les ocasions en què sentim una espècie de joia, un profund sentiment d'alegria o felicitat, que l'havíem estat buscant i desitjant durant molt de temps i que es converteix en un referent de com ens agradaria que fos la vida.

La felicitat és una condició vital que cada persona ha de preparar, conrear i defensar individualment. No es pot comprar amb diners o amb poder. No sembla dependre dels esdeveniments externs, sinó més aviat de com els interpretem. Una experiència òptima és quelcom que fem que succeeixi. Normalment, és conseqüència d'un esforç voluntari per aconseguir quelcom que val la pena. El flux Il·lustració 1 Canal de fluir o l'experiència òptima tenen molt a veure amb el concepte de "experiències cimera" (*peak experiences*) que emprà Maslow



Il·lustració 1 Canal de fluir

L' Educació emocional

“Procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituint ambdós els elements essencials del desenvolupament de la personalitat integral. Per això es proposa el desenvolupament de coneixements i habilitats sobre les emocions amb l'objectiu de capacitar l'individu per afrontar millor els reptes que es plantegen en la seva vida quotidiana. Tot això té com a finalitat augmentar el benestar personal i social.” (Bisquerra, 2000,pg. 243).

L'educació emocional pretén donar resposta a un conjunt de necessitats socials que no es troben ateses de forma adequada dins l'educació escolar.

Cal ser conscients que en l'ensenyament s'accentuen la competitivitat i l'acumulació de coneixements, mentre es reconeix que, amb vista al treball i a l'ocupació, la persona necessita capacitats i competències personals relacionades amb l'equilibri emocional, l'autoestima i l'empatia.

L'educació emocional és una formació per a la vida, que introdueix un factor de qualitat en el sistema educatiu i que s'orienta cap al benestar. Hi ha evidència que els joves que experimenten un major benestar personal (en el sentit de sentir-se competents i recolzats) tenen menys probabilitats que s'impliquin en comportaments de risc, i alhora, és més probable que procurin mantenir bona salut, tenir bon rendiment acadèmic, cuidar de si mateixos i dels altres, superar adversitats, etc. (Scales i Leffert, 1999).

L'educació emocional pretén oferir una resposta educativa a aquestes mancances, a part de repercutir directament en la millora de les relacions interpersonals, el clima d'aula, el rendiment acadèmic, etc. Així doncs, es potencia la prevenció per evitar la reacció.

L'educació emocional s'ha d'entendre com una prevenció inespecífica, que s'encamina a reforçar característiques personals que poden actuar com a factors preventius enfront problemes amb un rerefons emocional que afecten la nostra societat: consum de drogues, anorèxia, conducció temerària, etc. Sentir-se incapaç de controlar les pròpies emocions pot propiciar comportaments que desemboquin en problemes de relació, agressivitat, etc. És des d'aquesta perspectiva que l'educació emocional s'ha de considerar com una prevenció inespecífica.

I sovint els comportaments de risc rarament es produeixen de forma aïllada. Es produeix una co-ocurrència de comportaments problemàtics. Dryfoos (1997) ho denomina paquets de comportaments desadaptatius. Per exemple, del 28% d'estudiants de secundària que s'impliquen en conductes antisocials, el 37% fumen, el 54% consumeixen alcohol i el 34% afirmen estar passant per estats depressius o haver considerat la idea del suïcidi.

Un 30% del jovent entre 14-17 anys s'impliquen en comportaments de risc. Hurrelman (1997) assenyala com l'estrès durant l'adolescència correlaciona amb el fracàs escolar, la conducta social desviada, la immersió en grups d'iguals problemàtics, el consum de drogues, la delinqüència i la baixa autoestima. La pressió del grup pot incitar els excessos si la família, l'escola i la comunitat no actuen adequadament per afavorir el desenvolupament de comportaments saludables. Hi ha evidència que les competències emocionals constitueixen un factor de prevenció important.

Per tan podríem dir que la **formació del professorat en educació emocional** es fa necessària per tres motius:

A) MILLORA PROFESSIONAL La finalitat de l'educació és el desenvolupament integral de l'individu. L'informe Delors assenyala quatre pilars de l'educació:

- a) aprendre a conèixer,
- b) aprendre a fer,
- c) aprendre a convidaure,
- d) aprendre a ser.

Tradicionalment dins l'escola s'ha emfatitzat els dos primers aspectes, relacionats

bàsicament amb els coneixements i procediments establerts en el currículum escolar i s'ha oblidat els dos darrers, que tenen a veure amb la intel·ligència interpersonal i la intrapersonal, ambdues relacionades amb l'educació emocional. Es fa necessari, doncs reivindicar una formació integral que inclogui el desenvolupament dels aspectes emocionals i de relació interpersonal.

- El procés educatiu es produeix bàsicament en situacions d'interacció social: cal tenir en compte com aquesta relació interpersonal i les emocions que suscita poden facilitar o dificultar el procés d'aprenentatge.

- La conflictivitat en els centres augmenta alhora que també ho fan els comportaments disruptius i el fracàs escolar. Segons Moreno (1998), molts d'aquests problemes tenen la base en el "**subdesenvolupament afectiu**" o escàs coneixement emocional que tenim de nosaltres mateixos. Diversos autors justifiquen la inclusió de l'educació emocional en el currículum per tal de millorar la convivència (entre altres beneficis) i prevenir les conductes antisocials.

B) MILLORA PERSONAL

- No es pot dur a terme un treball sobre intel·ligència emocional sense una **implicació del professorat**. Un programa d'educació emocional ha de tenir com a prioritat els mestres i professors, que són en definitiva els qui l'han de dur a terme.

En aquest sentit Collell (2003) afirma que al professorat ens manca eines i formació per afrontar aquest aspecte amb garanties d'èxit. És indispensable **un professor interessat**, en primer lloc, en desenvolupar les pròpies capacitats emocionals, i en segon lloc, en desenvolupar les dels seus alumnes.

Parafrasejant Darder "ningú pot educar les emocions si no està en camí per educar les seves. La persona educa més pel que és que pel que sap".

- L'educació és una professió d'ajuda que es realitza a partir de la comunicació i de l'intercanvi. La relació interpersonal és indispensable (dins i fora de l'aula) en el context educatiu, i la dimensió emocional és clau en les relacions humanes.

- L'educació emocional repercuteix en el benestar i la satisfacció personal. Incideix en la millora de l'autoestima, facilita una gestió adequada de les emocions i enforteix les relacions personals. És per tant una eina al servei del creixement i el desenvolupament personal.

C) MILLORA DE LA SALUT LABORAL

- Un dels riscos laborals més importants dels docents són els problemes d'equilibri

psicològic i emocional (en el Pacte Nacional per a l'Educació: idees per al debat, grup de professorat).

· Pel que fa a la salut laboral, l'educació emocional comporta, entre altres beneficis, prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives, desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives.

MATERIALS DE FORMACIÓ

En el curs que vam crear ens vam centrar en un marc teòric a partir de diferents autors, bàsicament Bisquerra R, Castanyer O., Salmurri F., Covey, S, Conangla, M., Boyatzis, R, i el concepte de presència de Tolle E. :

[1. Identificació de les emocions](#)

[2. Acceptació de les emocions](#)

[3. Comprensió de les emocions](#)

[4. Regulació de les emocions](#)

[5. Expressió de les emocions](#)

1. Identificació de les emocions: Concepte d'emoció

La paraula emoció ve del llatí *movere* (moure) que amb el prefixa **e** vol dir moure cap a fora: treure fora de nosaltres mateixos . Segons Bisquerra (2000) una emoció és “un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen habitualment com a resposta a un esdeveniment extern o intern”

Com es produeix una emoció? Per entendre-les el millor és sentir-les. Pensem per un moment en el que hem sentit davant una emoció forta: davant la ira, la vergonya, etc. L'emoció comença a partir d'un fet que pot ser conscient o inconscient; real o no; extern o intern (un pensament, record...); actual, passat o futur. Un cop activada el cervell fa una valoració automàtica que respon a la pregunta:

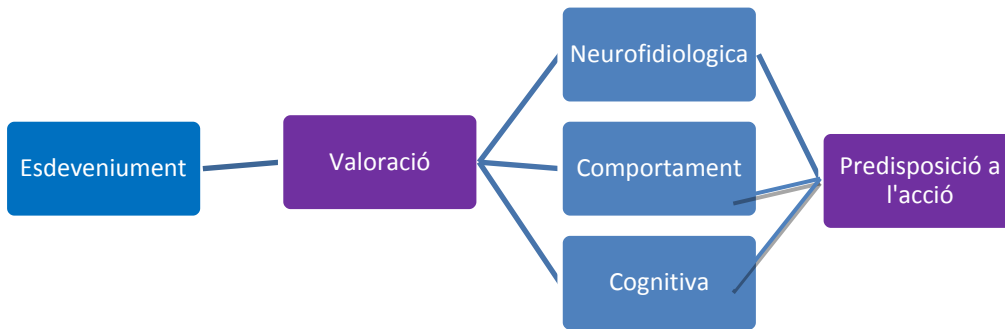
“ això pot afectar a la meva supervivència, a la consecució dels meus objectius, al meu benestar? “

Si valorem que no ,no es produeix cap resposta. Si la valoració es que sí pot afectar-nos d'alguna forma, el nostre cervell interpreta la informació i s'origina una resposta que ens predisposa a actuar.

Aquesta primera valoració és involuntària, no controlable en el instant en el que s'està produint (sí després quan la fem conscient). Després es produeix una segona valoració, la cognitiva segons Lazarus, en la qual es fa un balanç de les nostres possibilitats personals i vèiem si estem en condicions de poder fer front a la situació.

Components de l'emoció

En resum el que es vol expressar és el següent:



En la resposta davant l'estímul hi ha tres components:

Neurofisiològic.- Són les respostes involuntàries: taquicàrdia, sudoració, respiració, to muscular..., que no podem evitar. Predisposen l'organisme a l'acció.

Comportamental.- Fa referència a l'expressió emocional (expressions facials on es combinen 23 músculs, el to de veu, volum, la postura corporal, la respiració...) Aquest component no verbal es pot arribar a dissimular. Observar les expressions d'un altre ens pot ajudar a deduir quines emocions està sentit sobre tot les que fan referència al llenguatge no verbal.

Cognitiu.- És com es viu subjectivament l'emoció, o el que anomenem sentiment. I ens permet adonar-nos del que sentim i nomenar-lo mitjançant el llenguatge. La principal dificultat es que la pobresa del llenguatge de vegades ens limiten també la consciència de les pròpies emocions.

Gènesi d'una emoció

Segons Marina (1996) hi ha quatre elements essencials que intervenen en cada resposta afectiva:

1. La situació real
2. Els desigs o motivacions
3. Les creences i expectatives
4. La idea que el subjecte té de sí mateix i de les seves capacitats.

Alguns sentiments no tenen un desencadenant clar, em puc sentir cansat, irritat, deprimat sense saber-ne el perquè. Altres, sorgeixen en una situació definida i informen de com ens afecten les coses del món (per exemple un atemptat terrorista, perdre les claus de casa...).

Però no són les situacions o les coses que passen (la situació real) el que ens afecta, sinó la valoració que fem d'allò que succeeix. Davant un mateix esdeveniment, les persones reaccionem de maneres molt diferents.

La causa més típica d'una emoció en els adults és l'avaluació d'un succés rellevant respecte a una meta, un desig o una motivació. Com diria Marina, els sentiments són el balanç de la interacció entre les nostres necessitats i la realitat.

Aquí intervenen doncs els nostres desigs i metes i la valoració primària. Si allò que passa contribueix a l'assoliment dels meus objectius experimento una emoció agradable, si no és així, viuré una emoció desagradable.

“ Qualsevol esdeveniment que produeixi en nosaltres una ressonància afectiva, és important per algun motiu” . Marina

Continguts de la sessió:

Marina (1996) relaciona les causes dels sentiments en les següents afirmacions:

1. Els sentiments són experiències conscients en què el subjecte es troba implicat.

1. S'hi troba implicat per que afecten a les seves necessitats.
2. Els sentiments apareixen en el circuit de l'acció.
3. En l'origen de cada sentiment hi ha una avaluació.
4. L'avaluació es realitza des de els esquemes afectius de cada subjecte.
5. El conjunt d'esquemes forma la memòria personal (el caràcter de la persona).

Per exemple, tenim entrades per anar al teatre i ens truquen d'un programa de radio per dir-nos que hem guanyat un sopar en un restaurant de luxe pel mateix dia. En principi, l'esdeveniment és positiu, i d'entrada tindrem una reacció d'alegria (l'estímul premi és positiu), però no és congruent amb els meus objectius, (en aquest cas, el que jo vull és anar al teatre). Per això, potser l'alegria se'ns barrejarà amb una certa recança. Però, de fet tant anar al teatre com a sopar és bo. Per tant puc pensar a solucionar el dilema.

Els sentiments ens informen de l'estat de les coses. Si no ens sentim massa bé, és que ens cal canviar alguna cosa. Potser si ens sentim bé, hem d'intentar de mantenir-ho. Quan tenim un conflicte pot ser per motius ben diversos, perquè tenim punts de vista diferents, perquè ens hem sentit ferits, perquè descarreguem el nostre malestar, neguits o preocupacions amb el primer que es creua en el nostre camí.

Segons com gestionem les nostres emocions i els conflictes trobarem una o altra solució. En funció del final que tingui el conflicte ens sentirem satisfets o no. Un conflicte, però, comporta sempre un cost emocional.

Classificació de les emocions

Tota emoció ens predisposa a l'acció. Les emocions bàsiques ens predisposen per actuar de determinada manera (Bisquerra, 2000):

- _ Por: →Vull fugir, protegir-me d' algú o d'alguna cosa, cridar.
- _ Ira: →Vull atacar, oposar-me, assaltar, ferir, insultar.
- _ Tristesa: →Vull plorar, estar sol, no fer res.
- _ Sorpresa: →Vull observar bé, prestar atenció, comprendre què passa.
- _ Fàstic: →No vull tenir res a veure amb aquella persona o cosa.
Voldria estar com més lluny millor.
- _ Alegria: →Em vull moure, estar exuberant, cantar, saltar, emprendre alguna cosa.

Els criteris de classificacions segons els autors són diferents i segons aquests criteris seran també diferents les emocions que es consideren com a bàsiques. Bisquerra (2002) aporta la següent proposta de classificació en famílies d'emocions:

CLASSIFICACIÓ DE LES EMOCIONS

EMOCIONS NEGATIVES

- **IRA.**- Ràbia, còlera, rancúnia, odi, fúria, indignació, ressentiment, aversió, exasperació, tensió, excitació, agitació, acritud, animadversió, animositat, irritabilitat, hostilitat, violència, enuig, gelosia, enveja, impotència.
- **POR.**- Temor, horror, pànic, terror, basarda, desassossec, ensurt, fòbia.
- **ANSIETAT.**-Angoixa, desesperació, inquietud, estrès, preocupació, anhel, insípidesa, consternació, nerviosisme.
- **TRISTESA.**- Depressió, frustració, decepció, aflicció, pena, dolor, pesar, desconsol, pessimisme, malenconia, autocompassió, soledat, desànim, desgana, enyorança, abatiment, disgust, preocupació.
- VERGONYA.**- Culpabilitat, tímidesa, inseguretad, vergonya aliena, vergonya, pudor, modèstia, rubor, enrogiment

EMOCIONS POSITIVES

- **ALEGRIA.**- entusiasme, eufòria, excitació, contentació, deler, diversió, plaer, estremiment, gratificació, satisfacció, caprici, èxtasi, alivi, joia.
- **HUMOR.**- (**provoca:** somriure, riure, riallada, hilaritat)
- **AMOR.**- Afecte, estimació, tendresa, simpatia, empatia, acceptació, cordialitat, confiança, amabilitat, afinitat, respecte, devoció, adoració, veneració, enamorament, àgape, gratitud.
- **FELICITAT.**- Goig, tranquil·litat, pau interior, benaurança, placidesa, satisfacció, benestar.

EMOCIONS AMBIGUES

- Sorpresa, esperança, compassió.

EMOCIONS ESTÈTIQUES.

- Produïdes, per exemple, amb la contemplació d'un quadre, l'audició d'una peça de música que ens agrada. La visualització d'una posta de sol, etc

La forma d'enfrontar-se a les emocions i l'avaluació que fem dels estímuls rebuts són producte de característiques personals (temperament, valors, creences, estils atributius, rols, prioritats, necessitats, desigs, estat actual, etc.) i de l'ambient d'interacció.

Hi ha persones que responen molt intensament i altres que no tant, hi ha gent que s'emociona amb els anuncis de la televisió i altres que no es commouen per gairebé res. D'igual manera la valoració que fem dels estímuls varia molt segons la persona i les experiències que aquesta ha viscut.

Imaginem que hem de donar males notícies sobre el rendiment acadèmic d'un alumne. Segurament molts docents hem passat per aquesta situació i malgrat intentem utilitzar un to neutre una família pot prendre-s'ho com una acusació o atac personal i posicionar-se en contra de l'escola i una altra família agrair-nos l'interès que mostrem pel seu fill/a.

La resposta emocional és molt personal i depèn de l'estil de cadascú, la seva personalitat, les creences, els valors, l'educació que ha rebut...

Funcions de les emocions

Una funció principal és motivar. Les emocions són sempre funcionals i ens permeten aconseguir certs objectius. Algunes d'aquestes funcions segons recull M.R. Solé (2007) són:

· Funció d'adaptació al medi.

Les emocions són des de una perspectiva evolutiva programes de reacció automàtica que ens porten a l'acció per tal de sobreviure. Cada emoció genera un tipus de resposta específica adaptativa.

Cal adonar-se de la diferència entre la vivència d'una emoció i la resposta que donem a aquesta emoció.

· Funció informativa.

Les emocions ens informen de quin és el nostre estat per tal que el puguem canviar (o també l'altre possibilitat és modificar l'entorn).

En funció d'aquesta interpretació i valoració emprem una resposta o una altra. També serveixen per informar als altres de com ens sentim. Aporten informació valuosa als altres individus. Es tractaria, doncs, de la funció relacional i social de les emocions.

· Funció de motivació.

Tota emoció ens predisposa per a l'acció. Així tot allò que em faci sentir bé em motivarà i ell que em fa sentir malament em motivarà per a evitar- ho, em desmotivarà.

Les emocions, la manera com ens sentim, ens donen informació sobre el que ens interessa, ens agrada, o satisfà les nostres necessitats... Molts dels nostres gustos o aficions sorgeixen d'aquesta manera.

Això no vol dir que fem només allò que ens agrada. La conducta ha de ser voluntària, i ha de respondre al nostre benestar i al dels altres, les emocions ens informen però no ens determinen.

· Funció social i comunicativa

Les emocions tenen una manera de manifestar-se físicament. Aquesta manifestació ens serveix per influir als altres per tal de garantir la nostra supervivència.

També les emocions donen informació als altres sobre les nostres intencions i la nostra disponibilitat per actuar i per tant, intervien en les interaccions socials de manera més voluntària.

Els estats emocionals positius (alegria, felicitat) faciliten la interacció social, ja que promouen conductes prosocials (quan estem feliços mostrem més predisposició a ajudar els altres)

Algunes emocions poden tenir també una funció important en el desenvolupament personal. Alguns autors mostren la relació existent entre la consciència emocional i el desenvolupament moral.

· Funció de desenvolupament personal:

Per Iriarte (2006) hi ha relació entre la consciència i el desenvolupament moral. Afirmar que si coneixem i acceptem les emocions, aquestes, tenen capacitat per:

- Mostrar-nos què és important i significatiu : que valorem, que necessitem i desitgem, etc. Per tant adonar-se permet la motivació, l'esperança, i l'optimisme.
- Faciliten la comprensió de quin és l'abast de fets i successos de la vida, de com ens afecten i de com reaccionem davant d'ells.
- Ofereixen guies per a l'acció i animen a realitzar els canvis necessaris i els compromisos adquirits, de forma que són capaços d'estimular la voluntat, la persistència, la constància, la resistència i la capacitat d'autosuperació.
- Són una font d'informació essencial a l'hora de prendre decisions (Damasio 2006) i en la resolució de problemes (Greenberg, 2000).
- Contribueixen a l'enteniment, a l'amor i l'amistat, a la valoració de la dignitat pròpia i dels altres i a la formació d'hàbits i virtuts conscients i intencionals.
- Aporten informació sobre el benestar personal, sobre si un està satisfet o frustrant les seves metes o necessitats; informen de l' aquí i ara, però també sobre l'experiència passada i el futur anticipat (Greenberg, 2000).

En resum podem dir que aquestes són les quatre funcions fonamentals de les emocions

Adaptativa, motivadora, informativa, social, i de desenvolupament personal.

Efectes de l'emoció

Les emocions tenen un paper fonamental a la nostra vida. Aquests són alguns dels efectes més importants:

- Les emocions tenen influència en tots els processos mentals (atenció, raonament, memòria, creativitat...) Els estats d'ansietat ens bloquegen o ens fan prendre decisions poc adaptatives i la felicitat en canvi ens fa més creatius i ens ajuda en la presa de decisions.
- Tenen influència sobre la salut.
- Tenen influència en l'aprenentatge de qualsevol habilitat, i també pel paper important que juguen les emocions en la motivació.
- Tenen influència en les relacions socials, perquè determinen la manera com els altres ens veuen i com ens mostrem al món. Els afectes positius afavoreixen la conducta prosocial.
- També tenen influència en el procés de construcció del propi projecte vital. Les emocions negatives com la por, la incertesa, la inseguretat i la desconfiança representen un gran obstacle per arribar a assolir els objectius que vull, tant que poden arribar a paritzar-nos. Les emocions positives en canvi són un motor que ens permet tenir la força i l'empenta per tirar endavant i superar els obstacles que puguem trobar en el camí.

2. Acceptació de les emocions i 3. Comprensió de les emocions

Consciència emocional

Què és la consciència emocional?

La consciència emocional és la capacitat d'adonar-se de les pròpies emocions i les dels altres, i també l'habilitat de captar el clima emocional d'un context determinat. (Definició del GROU)

Per desenvolupar aquesta competència hem de tenir clar aquests objectius:

- Conèixer les pròpies emocions i sentiments, identificar-los i avaluar-los.
- Reconèixer les emocions dels altres.
- Saber donar nom a les emocions, adquirir vocabulari emocional.

Reconèixer les emocions: Per a què serveix la consciència?

El principi de Sòcrates "coneix-te a tu mateix" constitueix com diu Goleman, la pedra angular de d'intel·ligència emocional. Molts estudis posen de manifest la importància d'educar la consciència emocional (Salovey i Mayer, 1997; Bisquerra 2002; Saami 2000; Bar-On 2000; Goleman 1996).

Aquesta és potser la competència més difícil d'assolir però sobre la qual es construeixen les altres, inclòs l'autocontrol. Iriarte (2006) afirma que les emocions conscients, ben educades i gestionades, ajuden a convertir-nos en una persona moralment madura i responsable.

Cal distingir entre conèixer les pròpies emocions i saber regular-les.

Hem d'aprendre a mirar-nos a nosaltres mateixos, i conèixer quina emoció estem sentint en un moment determinat i quins sentiments provoca aquesta emoció i actuar-hi en conseqüència prenent les decisions més adequades.

Un cert grau de maduresa ens permet reconèixer que de vegades podem no ser conscients dels nostres sentiments a causa de dinàmiques inconscients o per inatenció selectiva.

Reconèixer que un està malament o que està sentint ira i que el desestabilitzen és el primer pas per poder canviar-ho, però cal fer realment el pas d'intentar canviar-lo, no hi prou amb prendre consciència.

Sovint també hi ha barreres emocionals que cal conèixer. Ens trobem que tenim bloquejos emocionals que ens impedeixen mostrar-nos amb naturalitat davant de certes persones o situacions.

Poder reconèixer-ho és un altre element d'autoconeixement i un requisit indispensable per controlar-ho. El domini dels estats emocionals afavoreix el pensament flexible i creatiu, la presa de decisions, la presa de consciència de diferents punts de vista per afrontar un problema a més d'augmentar l'atenció i la memòria.

Segons Iriarte (2006) a major consciència emocional obtenim:

- Mes claredat per reconèixer estats afectius.
- Més possibilitats d'adonar-se de la informació que prové d'un mateix.
- Reconèixer la riquesa afectiva i els matisos o petits canvis en les emocions (en un mateix com en els altres)

- Capacitat per acceptar sentiments, per a canviar-los, regular-los, controlar els impulsos i pensar abans d'actuar.
- Més capacitat per **calibrar** el impacte de les emocions en el pensament i en les accions i per decidir si es millor tenir-les en compte i de quina forma.
- Seguretat i guia a l'hora d'optar entre múltiples alternatives i de prendre decisions importants en la vida.
- Més possibilitat de tenir un sentit egocèntric i més possibilitat de suprimir desitjos egoistes.
- Més motivació intrínseca.
- Més autoconfiança.

Millorar la consciència emocional és una eina per fer créixer la maduresa moral dels nostres alumnes.

El llenguatge i l'expressió de les emocions

"El cos humà és el carruatge; el Jo, l'home que el condueix; el pensament són les regnes, i els sentiments, els cavalls." Plató (427 – 347 aC, filòsof)

*"Manquen paraules a la llengua per als sentiments de l'ànima"
Fra Luís de León*

Aquest és el punt 3 del nostre curs que esta centrat en la comprensió de les emocions, però no el podem deslligar de l'expressió de les emocions. Que correspon al cinquè dia del curs.

Posar nom a les emocions és la capacitat d'utilitzar el vocabulari emocional i fer servir els termes d'una cultura per anomenar les pròpies emocions.

No tenir les paraules per poder posar nom a les emocions impedeix prendre consciència d'elles i no ens permet controlar-les o regular-les. D'aquí es deriva la importància de afavorir l'aprenentatge de vocabulari emocional a les escoles, dintre del àmbit de la tutoria per exemple.. Si som capaços de donar paraules a allò que sentim estem en el bon camí per a desenvolupar la intel·ligència emocional.

Pel que fa referència a l'expressió de les emocions hauríem de tenir en compte que:

- És un dels components bàsics de la comunicació.
- Si no sabem expressar-les passen a ser un factor estressant i poden derivar en ansietat.
- És l'única forma de dir als altres com estem.
- Expressar el que sentim dona l'oportunitat de comparar les nostres reaccions amb el punt de vista d'un altre.

Hem d'estar atents a tot el que ens provoca emocions positives i ser capaços d'expressar-ho. Això ens dona més benestar per nosaltres i pel nostre entorn.

Les emocions negatives no s'accepten a la primera i reconèixer-les i expressar-les han de tenir en compte que no les podem utilitzar per donar la culpa a l'altre (allò que ens agrada tant...!) Hem de poder informar del que no ens agrada i trobar la conducta més satisfactòria.

Es impossible no comunicar, això ja ho coneixem⁵, cap persona ens es neutra.

⁵ Watzlawick: http://es.wikipedia.org/wiki/Paul_Watzlawick#Axiomas_de_Watzlawick

Les emocions que apareixen en les relacions socials són importants:

- L'expressió del rostre i la postura general del cos.
- Les coses o prejudicis que tenim sobre aquella persona.
- També el que pensem que pensa sobre nosaltres..
- La nostra memòria emocional (com ens vam sentir l'última vegada que vam interactuar)

Necessitem posar etiquetes inconscientment. I segons aquestes etiquetes tenim un comportament en concret i el que sentim ho transmetem també a l'altre persona de forma inconscient.

Reconeixement de les emocions dels altres.

Qualsevol pot sintonitzar amb les penes d'un amic; simpatitzar amb els seus èxits requereix una naturalesa delicadíssima”
Oscar Wilde

Prendre consciència de les emocions és la capacitat de percebre o intuir les emocions i punts de vista dels altres. Com que som socials per naturalesa pensem atenció en aquest aspecte de la intel·ligència emocional.

Per Carpena, A. (2006) l'empatia és la capacitat personal de connectar, amb els sentiments i emocions d'una altra persona i de comprendre'n els arguments i punts de vista d'aquesta. L'empatia és com diu Carpena el valor màxim en les relacions humanes, la font de connexió entre la gent que fa que la relació amb els altres sigui positiva, l'arrel de l'altruisme i de la moral.

Boyatzis en canvi afegeix un punt més; no pot haver un líder si no hi ha empatia si no hi ha ressonància, d'aquí el terme de líder ressonant. Els líders ressonants gestionen bé es seves emocions i interpreten als individus i als grups amb precisió. Ells es compenetren amb la gent **conscientment**, els centren cap a una causa comuna, construeixen una sensació de comunitat, i creen un clima que permet que la gent s'aprofiti del apassionament, de l'energia i d'un desig d'anar junts en una direcció positiva. Són optimistes i realistes alhora.

Si volem saber si som líders ressonant, preguntem-nos:

- Creem un to emocional positiu general que es caracteritza per l'esperança?
- Estem en contacte amb els altres? Sabem el que hi ha a el cor i les ments dels altres? Experimentem o demostrem compassió?
- Som conscients de si som autèntics i coherents amb nosaltres mateixos, amb els altres i amb l'entorn?

No obstant això, per molt fort que sigui psíquica i físicament, cap líder (pensem en professors o formadors) està lliure de tornar-se dissonant, és a dir, de generar emocions adverses en els alumnes. Els líders dissonants, (pensem per un moment en els nostres mestres professors o formadors), són presa de l'anomenat "Síndrome de Sacrifici", que consisteix en lliurar més del que es pot. Quan això succeeix, entren en una espiral d'estrès de la qual és molt difícil sortir.

Hi ha tres canals de comunicació no verbal, que permeten intuir l'estat de l'altre:

- l'expressió de la cara,

- la gesticulació o postura corporal
- i el to de veu.

Les persones que volen i saben expressar les seves emocions autèntiques inspiren confiança perquè hi ha coherència entre el missatge transmès a través d'aquests tres canals.

4.Regulació de les emocions. Què és la Regulació emocional?

És la capacitat de gestionar les emocions de manera adequada. Has de adonar-te de la relació consecutiva entre emoció, cognició i comportament. I per tant es utilitzen estratègies concretes; capacitat per autogestionar-se emocions positives, posar una distància, calibrar la importància del fet que desencadena l'emoció, etc⁶.

Goleman (1996) descriu que un dels pilars de la intel·ligència emocional consisteix a regular les emocions, i ho descriu com l'habilitat per gestionar les pròpies emocions de tal manera que les expressem de forma apropiada.

Es fonamenta en la presa de consciència de les pròpies emocions i les dels altres, com a pas previ de l'autocontrol emocional. L'autocontrol emocional implica, entre altres aspectes, retardar gratificacions i dominar la impulsivitat, la qual cosa acostuma a ser present en l'assoliment de molt objectius.

Una persona que sap regular és més productiva i efectiva en les activitats que empren. Una estratègia adequada inclou la capacitat per resistir la frustració i sentir-se tranquil i relaxat davant reptes que es semblen molt llunyans o inassolibles.

Punts que s'han de treballar per aconseguir regular correctament les emocions⁷:

- Tenir consciència de les pròpies emocions
- Acceptar-les.
- Saber expressar una emoció en el moment adequat i de la de forma adequada i en un context adient.(la frase més famosa en el món de l'IE d'Aristòtil, en la seva *Ètica de Nicòmaco* que deia "*Qualsevol pot enfadar-se, això és senzill. Però enfadar-se amb la persona adequada, en el grau exacte, en el moment oportú, amb el propòsit just i de manera correcte, això, certament, no resulta tan senzill*".
- Desaprendre: anar més enllà del que hem après i que hem vist que no ens funciona .potser en el passat si però no davant de situacions actuals.
- Aprendre a regular l'expressió emocional per l'efecte positiu que té sobre les relacions interpersonals.

Aportació de la PNL⁸

Per molts autors i per molts de nosaltres la PNL dona eines per la regulació a la vegada que també dona eines per l'expressió.

El raport és una bona eina en el procés empàtic.

Nosaltres en el curs hem parlat de la calibració, la definició de la qual seria entendre els mecanismes que es posen en marxa en nosaltres i en els nostres alumnes davant d'una situació determinada, (definició PNL) En aquest punt definim calibració

⁶ Agulló MJ i altres ,La educación emocional en la práctica. 2010

⁷ Gimeno Bajón, 2002)

⁸ Curso de Programación Neurolingüística en entornos educativos Prisma, (<http://www.prisma.cat/informacio/pnl.htm>)

una mica més enllà: es adonar-se i valorar que davant d'una situació no significativa donem una resposta adequada a la significació.

Les ancores permeten accedir als estats emocionals positius del passat , i ens permet superar situacions complicades, relativitzar-les o senzillament posar-les en el seu lloc.

Els metamodels ens permeten que el mapa s'assembli al territori, El que persegueix aquesta tècnica és conèixer el model de cada persona per transcendir-lo....

Situar-se en el futur, es una altra t'encisa que ens permet apropar-nos o allunyar-nos d'una situació, construint imatges mentals (visualitzacions)

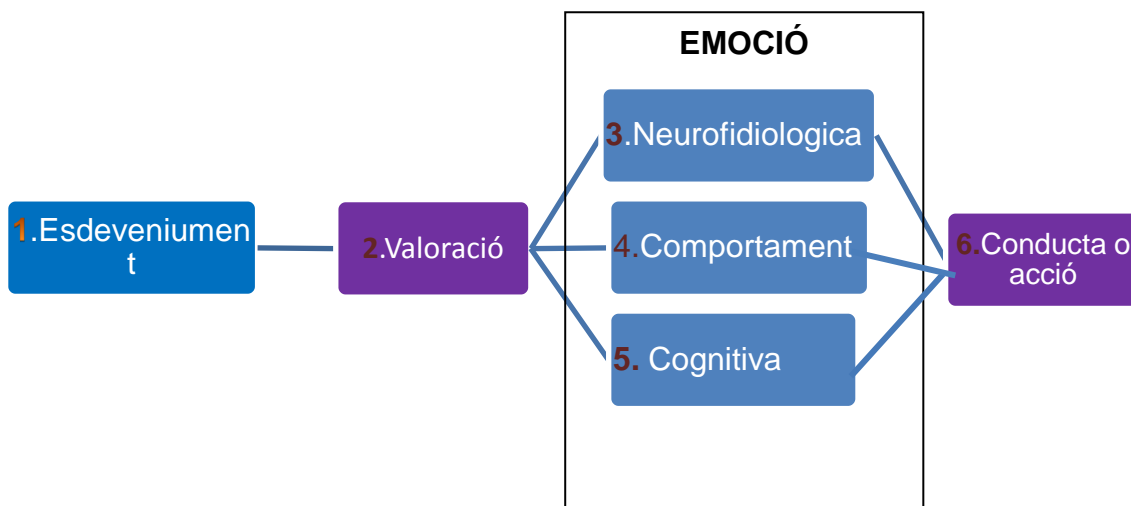
De quina manera podem regular les emocions?

Podem regular les emocions incidint en diferents moments del procés emocional i tenint en compte tots els components de l'emoció. Hi ha algunes estratègies concretes per treballar en cadascun d'aquests moments .

Presentem a continuació un quadre (pagina 30) on es defineixen els diferents punts en que podem utilitzar tècniques de gestió emocional:**1,2,3,4,5,6.**

1. Allò que passa realment (estímul extern/intern):

Es pot regular l'exposició a sentiments o situacions que ens provoquen emocions exposant-nos a circumstàncies agradables i evitar situacions desagradables. També podem redirigir l'atenció cap a fets agradables més que desagradables (atenció selectiva).



2. La valoració que fem de les situacions.

El fet de considerar una situació com a rellevant o no té a veure amb la manera que una persona té de veure el món, amb la creença de com haurien de ser les coses, amb el sentiment d'autoeficàcia. Hi ha algunes tècniques cognitives per regular el processament de la informació tant interna com externa. Podem aprendre a modificar els pensaments que es donen en aquest procés de valoració per poder incidir en el tipus d'emocions que sentim.

3. Reaccions fisiològiques que acompanyen la vivència emocional:

Es pot regular la part fisiològica de les emocions a partir de tècniques de

respiració i relaxació. Baixar l'activació física ens pot permetre prendre una certa distància i sentir-nos més tranquils per encarar la situació amb lucidesa i encert.

4. Component cognitiu de l'emoció

El component cognitiu de l'emoció es pot modificar a partir d'estratègies cognitives, d'igual manera que podem re-etiquetar l'emoció per poder donar-li un sentit més positiu.

En aquest cas incidiríem en el sentiment personal que ens creen les emocions agradables o desagradables, en el sentit que donem a la nostra vivència emocional.

5. Expressions emocionals (manifestació comportamental externa)

Inclouria tant el control o modulació dels gestos facials i de la gesticulació general acompanyant, com l'expressió verbal del sentiment. L'expressió exterior requereix prendre consciència del que es pot comunicar als altres, amb la cara i gestos. Cal tenir en compte el context i les normes culturals.

Si s'aprèn des de la infància es converteix en un hàbit i no requereix massa esforç.

6. Regulació de la conducta

Finalment podem decidir el tipus de comportament més adequat, d'acord a les nostres normes socials i culturals a partir d'una correcta valoració de les diferents alternatives i presa de decisions. decidir expressar més o menys l'emoció, actuar coherentment o no amb el nostre sentir i decidir quin volem que sigui el nostre comportament i les accions a emprendre.

Una altre manera de classificar les estratègies de regulació emocional és en internes i externes.

Estratègies de regulació internes:

1. Relaxació i Respiració⁹

La respiració és el medi vital i de comunicació més important de què disposem les persones. Quan *inspirem* prenem allò que ens envolta i a l'*expiració*, retornem el que hi ha dins de nosaltres. Així doncs, la respiració és un intercanvi continu entre el nostre interior i el nostre exterior. Si aquesta relació es veu alterada, entrem en algun tipus de conflicte. De fet, si mirem com respirem, veurem com vivim.

La nostra ment estarà molt més quieta si tenim una respiració tranquil·la, i totes les nostres capacitats com ara treballar, crear, conviure, meditar, reposar, es veuran millor desenvolupades si en tenim consciència.

Aconseguir silenciar-nos mitjançant tota intenció de relaxació ens proporciona els següents valors:

1. Tranquil·litat.
2. Obertura.
3. Creativitat.
4. Estar en el present.
5. Descobrir la nostra identitat profunda.

÷

Durant l'exercici de la relaxació: disminueix el consum d'energia al mínim. I alliberem l'energia inconscient, la qual cosa fa més ferma la personalitat.. Es crea de nova energia, mitjançant l'alliberament de la reprimida i la constant respiració rítmica.

⁹ Lopez, LL. Programa Treva.

2. Distanciament: distracció cognitiva i distracció conductual

Consisteix a deixar passar un temps des de la situació/estímul que provoca la nostra emoció (ràbia, ansietat...) fins a la nostra resposta. Això ens permet poder valorar més objectivament el que ha passat. El temps pot anar des d'uns minuts fins a uns dies, depenent de la situació. La distracció s'utilitza sovint en situacions de demora de gratificacions que produeixen un sentiment de frustració.

-se i aprenen a suportar l'espera d'una gratificació.

3. Reestructuració cognitiva

Les distorsions cognitives són hàbits de pensament que utilitzem constantment i que ens poden causar problemes, ja que normalment les fem per criticar-nos a nosaltres mateixos (disminuint l'autoestima) o per criticar el món i els altres, fent-los pitjor del que són.

La majoria de les distorsions ens condueixen a sentiments negatius o poc adaptatius. Per tant la reestructuració consistirà en canviar pensaments negatius per positius. Suposa un canvi en la manera de pensar, mirar les coses des d'un altre punt de vista. Si els nostres pensaments s'ajusten a la realitat no es converteixen en problemàtics, ja que els sentiments i emocions que generen seran adequats, però si no s'ajusten a la realitat produiran pensaments distorsionats, que potenciaran l'aparició de sentiments i emocions inadequades.

4. Acceptació de la pròpia responsabilitat

En determinats casos, acceptar la part de responsabilitat que poguéssim tenir en un conflicte ens ajuda a reduir l'emoció negativa al mínim, ja que valorem i acceptem la possibilitat que la <<culpa>> no únicament sigui de l'altre.

5. Reenquadrament i planificació de la resolució del problema

Davant d'un conflicte cal analitzar-ho i buscar-hi una solució satisfactòria. La reestructuració cognitiva és una bona aliada en aquests casos: donar una nova dimensió al problema, plantejar-lo des d'un punt de vista diferent i trobar quelcom de positiu a aquesta situació.

6. Sentit de l'humor.

Ens dona una perspectiva nova, on els errors no es veuen com imperdonables sinó com allò més humà del món. Buscar el vessant còmic constitueix una bona via d'escapament per a disminuir emocions negatives. Amb l'humor ens distanciem de les situacions i les veiem des d'un angle més objectiu.

Denota un sentit autocrític important, també fortalesa de caràcter i seguretat. La persona optimista, malgrat els problemes que pugui tenir, sempre troba motius que l'animen a viure amb entusiasme i il·lusió. i al riure dels errors fem que perdin el seu pes

7. Autoafirmacions positives

Significa donar una orientació de fons positiva a tot allò que ens passa, però això ha d'incloure el fet de viure i assumir els errors o allò que no avaluem d'acord amb les nostres expectatives com a motiu d'aprenentatge personal.

8. Presència¹⁰

¹⁰ Tolle, E. "El poder del ahora". Josep Toll ha inclòs aquest concepte a la regulació emocional.

La consciència és molt més gran del que el pensament (la raó) pot comprendre. Quan deixem de creure en tot el que pensemens distanciem del pensament, i veiem amb claredat que el pensament no soc jo....

En el fons, no és el que passa allò que ens pot angoixar, sinó allò que passa pel nostre cap.

En el moment en el que sortim del soroll del pensament,(per alguns això seria meditació), neix un estat de consciència diferent. Els pensaments estan allí. No hi ha quelcom que puguis fer amb ells , sinó és elegir no seguir-los o bé, molt sovint ,sense adonar-nos, identificar-nos amb ells.

Per tant afavorir els exercicis de distanciament, d'adonar-nos, de meditació afavoreixen que siguem conscients dels nostres patrons de pensament, que sovint no són nostres, són simplement pensaments...

9. Exercici físic

El córrer permet cremar adrenalina, i en conseqüència ens relaxa. La pràctica de qualsevol esport té beneficis directes en el nostre estat de benestar i per tant en les nostres emocions. El sedentarisme té efectes sobre els estats de tristesa i depressió.

10. Recerca espiritual

Les persones creients s'ajuden d'aquesta espiritualitat i utilitzen el seu Déu per a explicar i regular les emocions negatives.

Estratègies de regulació externes:

1. Recerca de suport social: compartir el problema amb altres persones

Pertinença: Afavorir el sentiment de pertinença a un grup de suport. D'aquesta manera es pot viure el problema com si fos del grup i no tan sols propi.

Acció social: Unir-se a altres persones que viuen el mateix problema. Per exemple: Alcohòlics Anònims, vidus, anorèxia, etc.

Cadira buida: No cal tenir un interlocutor per a poder expressar el que ens passa. T'imagines que a la cadira d'enfront hi ha alguna persona i parles amb ella.

Escriure: El fet d'escriure el que pensem i sentim ens ajuda a ser-ne conscients i poder-ho regular.

2. Recerca de suport professional

5.Expressió de les emocions. Autonomia personal i competències socials

Segons Bisquerra (2010) l'autonomia és aquella capacitat de pensar, de sentir i de prendre decisions per un mateix.

L'Ecologia emocional complementa aquesta definició destacant que l'autonomia inclou la capacitat d'actuar sobre la pròpia vida de forma lleial amb un mateix d'acord amb el nostre pensar, sentir i escala de valors, passant a ésser la pròpia autoritat de referència sense dependre de l'altre i sense afirmar-nos en una constant oposició a l'altre.

No oblidem que l'autonomia ens fa responsables dels nostres actes i de les seves conseqüències , deixem de donar les culpes a l'exterior i suposa també tenir el control sobre un mateix. i el sentit de la pròpia vida i deixar d'arrepentir-se en els altres o d'aïllar-se per no patir.

Aquesta competència “facilita que la persona tingui una imatge positiva de si mateixa, valori les seves pròpies capacitats i limitacions; s’estimi tal com és; descobreixi la seva pròpia identitat personal i social, adopti uns valors i sigui capaç de defensar-los i difondre’ls; sigui capaç d’afrontar situacions adverses i confiï en les seves possibilitats, busqui ajuda i recolzament quan ho necessiti.

L’autonomia emocional obre el camí cap a l’empatia i el desenvolupament de les competències socials, ja que ser autònom emocionalment implica tenir la responsabilitat de respectar els altres i desenvolupar habilitats socials positives.” *Activitats per al desenvolupament de la intel·ligència emocional en els nens.* (GROP, 2009:88)

Per tant, l’autonomia té a veure amb mantenir una determinada actitud davant la vida, és una posició vital, una opció personal, i per tant una decisió conscient i responsable. No és un regal, és una conquesta.

L’autonomia emocional es pot entendre com un conjunt de característiques relacionats amb l’autogestió personal, entre les quals hi ha:

Autoconeixement: és el coneixement de si mateix, dels propis interessos, capacitats i competències.

Autoconsciència: l’autoconeixement possibilita la presa de consciència de si mateix, entre altres aspectes, prendre consciència dels punts forts i febles.

Auto-acceptació: és important acceptar-se tal com un és, cosa que no ha de significar resignar-se a continuar amb les limitacions actuals.

Autoestima: l’autoacceptació permet passar a tenir una imatge positiva de si mateix; estar satisfet de si mateix, i mantenir bones relacions amb si mateix. En darrer terme: estimar-se a si mateix.

Autoconfiança: és confiar en els propis recursos, té a veure amb el locus de control intern.

Automotivació: capacitat d’automotivar i implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social, professional, de temps lliure, etc.

Autoeficàcia emocional: no triem el que sentim, però som responsables de com gestionem els nostres sentiments. L’autoeficàcia emocional significa saber el que sento, donar-li nom i saber transformar certes emocions negatives en un comportament coherent i adaptatiu. L’autoeficàcia emocional és el pas de l’autonomia a l’autoregulació

Responsabilitat: intenció d’implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics. Assumir la responsabilitat en la presa de decisions.

Actitud positiva: capacitat per tenir una actitud positiva davant la vida. Sentit constructiu del jo i de la societat; sentir-se optimista i potent en afrontar els reptes diaris; intenció de ser bo, just, caritatiu i compassiu.

Anàlisi crítica de normes socials: capacitat per avaluar críticament els missatges

socials, culturals i dels mitjans de comunicació, relatius a normes socials i comportaments personals.

Buscar ajuda i recursos: capacitat per a identificar la necessitat de suport i assistència i saber accedir als recursos disponibles apropiats.

L'autonomia emocional és una competència que es pot aplicar en diferents situacions de la vida. Interessa ressaltar aquelles que poden ser particularment perilloses, com ara la inducció al consum de drogues, la violència, el bullying, vandalisme, etc. En aquestes situacions, es pot fer front a la pressió de grup de forma més efectiva des de l'autonomia emocional.

Efectes d'una baixa autoestima

Una autoestima baixa es relaciona amb:

- la irracionalitat i la ceguesa davant la realitat, amb la rigidesa i la por a allò nou o desconegut.
- amb la conformitat inadequada o amb una rebel·lia poc apropiada, amb la submissió i el comportament reprimat de forma excessiva i la por i hostilitat cap als altres.
- amb estar a la defensiva.
- amb una capacitat deficient per sentir alegria per allò que assolim.

Educar en l'autonomia emocional

*No es tracta de com jo t'anomeni, sinó a què respons tu.
Però si no saps qui ets, llavors qualsevol et pot posar un nom
I si qualsevol et pot posar un nom,
llavors respondràs a qualsevol cosa*
Proverbi africà

Com diu Boyatzis “La ressonància és contagiosa, i també ho és la dissonància” . Sovint ens entestem en modelar, explicar, guiar, castigar, però mai pensem en el fet de contagiar, de l'efecte poderós que tenen les emocions sobre els altres. Poden contagiar-se les emocions positives com les negatives,

A vegades ens entestem a modelar els altres sense respectar la seva essència sense comprendre o sense empatia, simplement com a recepta màgica i els nostres alumnes acaben desorientats.

La nostra tasca principal com professors o formadors és treballar en la nostra pròpia construcció personal i aquesta és una tasca sense fi. Donar un model als nostres alumnes de persona autònoma, equilibrada i humanitzada és la millor eina educativa que podem aportar al nostres alumnes. No oblidem que aquest és l'objectiu del nostre curs “*Sentir les emocions*”.

Des de l'ecologia emocional¹¹ ens aporten aquestes línies de treball per a reforçar l'autonomia emocional. Algunes capacitats necessàries per desenvolupar l'autonomia :

- **Pensar**, raonar, reflexionar, relacionar, deduir, fer abstraccions
- **Seleccionar** dins del bombardeig estimular que ens arriba la informació significativa.

¹¹ **CONSTRUIR L'AUTONOMIA PERSONAL** *Una mirada des de l'Ecologia Emocional* Per Maria Mercè Conangla

- Tenir **sentit crític** i d'anàlisi de la pròpia realitat.
- Donar prioritat i fer **eleccions intel·ligents** guiats pels propis valors personals.
- **Aprendre** intel·lectualment de diferents fonts de qualitat : literatura, cinema, teatre, música, converses...
- **Intercanviar** punts de vista i opinions amb altres persones.
- **Acceptar el canvi i la incertesa** com una de les característiques de la nostra realitat i aprendre a utilitzar-les com recursos de superació personal
- **Triar: escollir la conducta millor** a adoptar davant de determinades emocions que sentim.
- Passar a l'**acció creativa**.

Avantatges de l'autonomia personal

Per acabar m'agrada l'explicació de la competència d'autonomia de Mercè Conangla on resumeix els beneficis i la importància de l'autonomia.

- L'autonomia fa possible la construcció d'una persona més equilibrada i feliç, capaç d'estimar i construir una parella emocionalment ecològica i millors relacions amb els altres.
- Té més capacitat d'educar infants.
- Té menor predisposició a implicar-se en conductes de risc com a conseqüència de la pressió dels iguals.
- Pot gestionar les situacions de bullying o mobbing, més adequadament.
- Té més creativitat.
- No es tan vulnerable a ésser absorbits per sectes i entorns despersonalitzadors.
- Té més benestar i sentiment plenitud.
- Té major capacitat de resiliència.

Competències socials

Les Competències socials són aquelles aptituds necessàries per tenir un comportament adequat i positiu que permeti afrontar eficaçment els reptes de la vida diària.

Són comportaments o tipus de pensaments que porten a resoldre una situació d'una manera efectiva, és a dir, acceptable per al propi subjecte i per al context social en què està.

Entenem, d'aquesta manera, que les competències socials, poden considerar-se com a vies o rutes cap als objectius de l'individu. El terme habilitat o competència ens indica que no es tracta d'un tret de personalitat, d'alguna cosa més o menys innat, sinó més aviat d'un conjunt de comportaments adquirits i apresos.

Elements implicats en la competència social

Dominar les habilitats socials bàsiques: la primera de les habilitats socials és escoltar. Sense aquesta, difícilment podrem passar a les altres.

Respecte pels altres: És la intenció d'acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals, i valorar els drets de totes les persones.

Practicar la comunicació receptiva: És la capacitat per atendre els altres, tant en la comunicació verbal com no verbal, per rebre els missatges amb precisió.

Practicar la comunicació expressiva: És la capacitat per iniciar i mantenir converses, expressar els propis pensaments i sentiments amb claredat.

Compartir emocions: Compartir emocions profundes no sempre és fàcil. Implica la consciència que l'estructura i la naturalesa de les relacions venen en part definides tant per el grau d'immediatesa emocional, o sinceritat expressiva, com per el grau de reciprocitat o simetria de la relació.

Comportament prosocial i cooperació: És la capacitat per realitzar accions en favor d'altres persones.

Assertivitat: Significa mantenir un comportament equilibrat, entre l'agressivitat i la passivitat; això implica la capacitat per a defensar i expressar els nostres drets, opinions i sentiments, al mateix temps que es respecte als altres, amb les seves opinions i drets.

Prevenició i resolució de conflictes: És la capacitat per identificar, anticipar-se o afrontar resolutivament conflictes socials i problemes interpersonals. Implica la capacitat per identificar situacions que requereixen una solució o decisió preventiva i avaluar els riscos

Capacitat per gestionar situacions emocionals: És l'habilitat per reconduir situacions emocionals en contextos socials.

L'empatia

L'empatia és l'habilitat de ser conscients per reconèixer, comprendre i apreciar els sentiments dels altres. És saber-se posar al lloc de l'altre. La persona empàtica té la capacitat de captar les emocions dels altres que no només s'expressen amb paraules, sinó a través del llenguatge corporal: expressió de la cara, to de la veu, els ulls... Actuar amb empatia no vol dir estar d'acord amb l'altre, ni deixar de banda les nostres decisions i conviccions per assumir com a nostres les dels altres.

Podem estar en total desacord, però respectarem i comprendrem la seva posició, pensaments, creences i motivacions. És un element decisiu en les relacions interpersonals.

Característiques d'una persona empàtica

Les característiques més rellevants són :

- Mostrar interès per l'altre.
- Escoltar activament.
- No tallar a l'altre.
- Fer comentaris que estimulen.
- És sincera, però respectuosa.
- No fa sermons.

“La persona empàtica està predisposada a dedicar esforços al benestar dels altres i sent la necessitat de cooperar amb els altres. Quant més empàtic s’és més apareix l’impuls d’ajudar.” Presentació Empatia. Carpena,A

Conductes que dificulten l’empatia

Sovint les actituds que no ajuden a l’empatia són:

- Intentar treure importància a allò que preocupa a l’altre persona.
- Ridiculitzar els seus sentiments.
- Escolta no activa.
- Interpretar el que passa a través dels nostres esquemes i creences
- Jutjar i sentenciar.
- Posar-se com a model a seguir.
- Donar la raó per tranquil·litzar.

“Les persones poc empàtiques i manipulatives comprenen cognitivament els altres, però es despreocupen dels seus sentiments, de les seves necessitats, del seu sofriment i, per tant, tampoc tenen actituds d’ajut” Presentació Empatia. Carpena,A.

DESCRIPCIÓ DEL PROGRAMA

- ✓ Anàlisi del context on s'aplica el programa
- ✓ Necessitats identificades.
- ✓ Objectius del programa
- ✓ Temari, temes i sessions
 - IDENTIFICACIÓ DE LES EMOCIONS
 - ACCEPTACIÓ/NEGACIÓ DE LES EMOCIONS PRÒPIES
 - COMPRENSIÓ DE LES EMOCIONS
 - REGULACIÓ EMOCIONAL
 - EXPRESSIÓ DE LES EMOCIONS

- ✓ Metodologia
- ✓ Procés d'aplicació
- ✓ Estratègies d'avaluació

DESCRIPCIÓ DEL PROGRAMA

A. Anàlisi del context on s'aplica el programa

A l'hora de dissenyar el curs ens va costar decidir si havia de ser una formació per a educar emocionalment els docents, o bé per a treballar les emocions de l'alumnat. Finalment, es va materialitzar en un curs per a treballar les emocions dels docents. En el nostre dia a dia, constatem que el professorat és cada vegada més conscient de la realitat canviant de les aules, de les noves necessitats educatives i personals que es donen en el canvi de paradigma que estem vivint. Veuen i senten cada vegada més, la necessitat d'estar format en educació emocional. Els docents s'adonen del potencial que l'educació emocional té en l'aprenentatge. Evidencien el seu poder en els vincles positius que s'estableixen en contactar emocionalment, no només amb l'alumnat, sinó també amb l'equip pedagògic, les famílies i, en general, amb tota la comunitat educativa.

Aquest programa va dirigit a docents que busquen noves fórmules per avançar per la selva de l'alumnat desmotivats per anys d'ensenyament mecànic, o sense sentit per ells.

No oblidem que aquest curs és ofertat per l'ICE de la UB al campus Mundet de Barcelona, dintre dels cursos d'estiu. Tot i haver cursos de format similar dirigit al professorat de primària secundària, infantil i post obligatòria, ja sumem tres anys de realització. Per les valoracions i el feedback¹² que ens retornen els alumnes veiem que hi ha poca formació a nivell emocional, i en canvi molta necessitat d'aprendre en aquest terreny.

Resumint aquest curs es realitza dintre de l'Escola d'Estiu del ICE de la Universitat de Barcelona, des de l'any 2010. Va dirigit a professorat en actiu. Bàsicament aquests anys els professors són de nivells d'ensenyament obligatoris, majoritàriament d'escoles públiques i de la primària i infantil. Per exemple 19 alumnes van participar en el curs pilot de l'any 2010. D'aquest grup, 7 eren professors d'ESO, 6 de primària, 3 d'educació infantil i 1 persona de cicles formatius de grau mig. També hi havia dues persones amb un lligam indirecte amb el món de l'educació.

B. Necessitats identificades.

Som un grup de 6 formadors, en Josep que ell és formador professional, 3 professores de secundària i dos mes de primària. Per tant tenim una ampla mirada sobre el món dels professionals de l'educació formal en diferents centres. Jo i una altra formadora treballem a Barcelona i les meves companyes treballem al Vallès Oriental i Occidental i al Maresme.

Evidentment detectem fa temps a les aules i entre els nostres companys el següent:

Malestar docent

Conflictes

Desorientació, a les famílies, i entre el alumnes

¹² Al l'Annex figura la valoració que van fer els alumnes del curs d'estiu del 2010

C. Objectius del programa

En general els objectius de l'educació emocional, com ja hem vist abans, han d'anar relacionat al fet de:

- Desenvolupar la capacitat per controlar l'estrès, i l'ansietat
- Prendre consciència dels factors que indueixen al benestar subjectiu.
- Potenciar la capacitat per ser feliç.
- Desenvolupar la resistència a la frustració
- Desenvolupar el sentit del humor.

Que a la vegada tenen una incidència directa entre les alumnes, per tant els resultats esperats serien aquests:

- Augment de las habilitats socials i de les relacions interpersonals satisfactòries
- Disminució del pensament autodestructiu, millora de l'autoestima
- Disminució de l'índex de violència i agressions
- Menor conducta antisocial o socialment desordenada
- Menor número de expulsions de casa
- Millora del rendiment acadèmic
- Disminució en la iniciació en el consum de drogues .
- Millor adaptació escolar, social y familiar
- Disminució de la tristesa i simptomatologia depressiva
- Disminució de la ansietat i l'estrès
- Disminució dels desordres relacionats amb el menjar.

Però aquest és un curs per iniciar-se em intel·ligència emocional i conèixer eines bàsiques per treballar a l'aula de primària i secundaria. Com ja he dit abans el curs pretén que els formadors visquin, acceptin coneguin, les emocions, per tant:

Objectiu general

Sentir les emocions

I per desenvolupar les competències emocionals podem treballar els següents objectius :

Coneixements:

Saber què són les emocions i quin paper juguen en el psiquisme i en el comportament humà.

Saber què és la intel·ligència emocional i quines són i en què consisteixen les diferents habilitats emocionals.

Competències:

Desenvolupar les capacitats d'identificar, expressar, comprendre, usar i gestionar les emocions pròpies, les dels altres i, fins i tot, les que són suggerides per ambients, situacions, creacions estètiques, etc.

Desenvolupar la capacitat de ser un mateix i de ser feliç.

En el treball de grup i per facilitar l'estructura del curs, vam decidir que prendríem com a referent els blocs proposats pel Rafel Bisquerra (2003), i vam desenvolupar 5 objectius més concrets, per que coincidissin també a un objectiu per dia de sessió.

1. Identificar les emocions
2. Acceptar-les
3. Comprendre les emocions
4. Aprendre a regular les emocions
5. Saber com expressar les emocions

D. Temari, temes i sessions

A. CURS D'ESTIU A L'ICE DE L'UB

Un cop resolta els punts més prioritars (objectius, continguts, metodologia, format...), ens vam repartir el programa del curs i els dies.

Cada membre del grup es feia responsable d'un dia o dos. Però participava també de les activitats dels altres dies, i també en el disseny, execució i elaboració de fitxes per penjat al moodle¹³. Aquest espai també permet als alumnes accedir al material que el professorat feia servir al curs. També es posava a disposició dels alumnes les fitxes de les activitats que es feien durant el curs.

Aquest material esta organitzat de la següent manera:

Com cada dia del curs **SENTIR LES EMOCIONS** es treballa bàsicament un aspecte de l'educació emocional, tot i que cada dia es poden entrecreuar alguns conceptes, Per tant tenim 5 sessions i 5 temes que corresponem a cinc dies que té de duració el curs:

1. Identificar de les emocions
2. Acceptar-les
3. Comprendre les emocions
4. Aprendre a regular de les emocions
5. Saber com expressar les emocions

Per tant dintre d'aquets punt (temari, temes i sessions) veurem:

A- Fitxa general dels objectius, activitats. temporització i professors,(full apaïsat).

B- Explicació general dels continguts més importants del tema. Encara que la part més teòrica i d'aprofundiment es troba al **marc teòric** de la fonamentació teòrica. Aquí nomes figuraran els títols generals dels temes que es tracten, i algun aspecte concret.

¹³ <http://campusobert.ub.edu/course/view.php?id=283>

C- L'explicació més detallada de les activitats només la veurem a l'annex d'aquest treball. Veurem que cada fitxa conté el nom del bloc al qual pertany l'activitat i també veurem el numero d'activitat, que trobarem a les graelles on figuren les sessions.

La metodologia del crús figura en un apartat diferent.

SESSIÓ

1. IDENTIFICACIÓ DE LES EMOCIONS

OBJECTIU GENERAL: Saber què són les emocions i desenvolupar la capacitat d'identificar-les.

OBJECTIUS	CONTINGUTS/ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPS	FORMADOR
Presentació del formador i participants Presentació del curs.	Rètols noms assistents. Presentació dels formadors: qui som, què fem... - Explicar el funcionament del curs, normes (descans, etc..), i donar una pinzellada del que és l'Educació Emocional. Activitat 1: Presentació dels participants Es posen en parelles, i es presenten entre ells, i cada parella presenta al seu company al resta del grup. Activitat 2: Expectatives. Fotos	Cd Chicos del coro Fotografies	1 hora	Carme Pilar Gloria
	Activitat 3: "Rosa dels vents", relaxació, activació.	CD. Carlos Nuñez	5 min.	Montse
Presentar el contingut de la sessió	- Presentació dels continguts generals de la sessió.			Josep ↓
Donar conceptes teòrics respecte les emocions i el seu funcionament.	Explicació sobre el fenomen emocional: Els 3 cervells i la consciència. Què son les emocions, els pensaments i les sensacions. - Com poden ser viscudes conscient o inconscientment.	Canó i Ppt.	15 minuts.	↓

OBJECTIUS	CONTINGUTS/ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPS	FORMADOR
	El component corporal de les emocions: hormones, canvis en el cos.			
Adonar-se'n de les diferents emocions diferenciar-ho del que han pensat	Activitat 4: El secret inconfessable		10 min.	Montse
Donar conceptes teòrics respecte les emocions i el seu funcionament.	Explicació del procés emocional. Explicació de la relació entre EMOCIÓ i RAÓ		10'	
	Descans:	Cd Enya	20 min	
Ser conscient de les emocions amb el contacte amb els altres.	Activitat 5: "Pinya de mans"	Cd Enya	5'	Montse
Donar conceptes teòrics respecte les emocions i el seu funcionament.	Explicació dels conceptes: Llenguatge verbal i llenguatge no verbal. Relació entre l'herència emocional i l'experiència emocional.			Josep
Vivenciar les 4 emocions bàsiques i veure les seves característiques.	Activitat 6: "Recerca emocional"	Targes d'emocions	10'	Pilar

OBJECTIUS	CONTINGUTS/ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPS	FORMADOR
Donar conceptes teòrics sobre les 4 emocions bàsiques i com funcionen.	Explicació dels conceptes: Esquema de las 4 emocions bàsiques i quines situacions les provoquen. Quin tipus de resposta demana cada emoció.	Canó i Ppt.	45 min	
Saber expressar una emoció a través de la comunicació no verbal.	Activitat 7: “Visita al museu”	Full fenomen emocional	10 min.	Pilar
Reconèixer les diferents emocions que expressen els altres.	Activitat 8: “Observació emocional”.		20 min.	Josep
Explicar el concepte de presència	Explicació del concepte: - Presència.			Josep
Experimentar la presència i la relaxació.	Activitat 9: “Inspirem llum”	CD Magical Elfin	5’	Josep
Tancament	Cloenda - Ronda de paraula significativa de la sessió		5 min.	Glòria

Continguts teòrics de la sessió 1:

Objectius de cada sessió

Adonar-se'n de les diferents emocions diferenciar-ho del que han pensat:

- Diferenciar emoció sentiment, pensament

Donar conceptes teòrics respecte les emocions i el seu funcionament.

- Funcionament d'una emoció.
- Procés de formació d'una emoció.

Ser conscient de les emocions amb el contacte amb els altres.

- Funció adaptativa a l'entorn

Donar conceptes teòrics sobre les 4 emocions bàsiques i com funcionen.

- Com funcionen les 4 emocions bàsiques i quina estratègia fan servir.

Explicar el concepte de presència:

- Entendre el fet de l'observador que observa.(segons Tolle, E.)
- Treballar aquest concepte a través de dinàmiques també com un recurs de regulació emocional, que sortirà a la sessió 4 del curs.

SESSIÓ

2. ACCEPTACIÓ/NEGACIÓ DE LES EMOCIONS PRÒPIES

OBJECTIU GENERAL Experimentar les seves pròpies emocions.
Viure situacions prou diferents que facilitin el màxim possible l'entrada a les seves emocions.
Ser conscient de cada una de elles i després compartir-les.

OBJECTIUS	CONTINGUTS/ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPS	FORMADOR
Rebre als participants	Salutació i breu explicació del contingut de la sessió: acceptació/negació emocions pròpies Activitat 1 Brainstorming: que té de negatiu la negació d'emocions i què té de positiu l'acceptació.	Es dóna una llibreta que han de portar durant tota la sessió penjada del coll amb el seu nom. Llibretes del Mickey i la Minnie i bolígrafs a conjunt	15'	Pilar (power) i Montse
Facilitar el contacte amb l'emoció o estat d'ànim que el participant està tenint/sentint a l'arribar al curs.	Activitat 2 La persiana i el ganxo de cook Relaxació centrada en la respiració, en les percepcions físiques i en l'emoció o estat d'ànim que té en aquests moments.	Música	10'	Montse
Prendre	Termòmetre emocional: escriure una paraula sobre el què has sentit o què	Llibreta	5'	

OBJECTIUS	CONTINGUTS/ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPS	FORMADOR
consciència de les emocions.	t'ha passat	personalitzada		
Fer un flashback a la infància, adolescència, joventut i actualitat.	Activitat 3 Quadrat Vital Delimitar un espai al terra amb 4 quadrats de les diferents etapes de la vida. Meditació guiada que comença el quadrat dels vint anys, continua en el de l'adolescència, després dels 8-12 i finalment dels 0 als7.	Música Cinta adhesiva	30' 1 hora	Pilar
Prendre consciència de les emocions de cada etapa	Posada en comú.			
Afavorir un entorn absolutament atípic que "descol·loqui" a l'alumne.	Activitat 4 Joc de rols Els participants s'aixecaran a agafar el material escolar que els correspon i se'l posaran.	Bates roses i blaves (homes i dones). Bates de "senyoretes"	10'	Montse
Prendre consciència de les emocions.	Termòmetre emocional: escriure una paraula de com se senten asseguts amb bates escolars.	Llibreta.	5'	
Posar-los amb situacions poc previsibles perquè contactin amb el que els està passant.	Activitat 5 En moviment Un conjunt d'activitats que pretenen treballar la part lúdica d'un grup, i que permet a la vegada la interrelació. El conductor afegirà elements per trencar el ritme		5'	Pilar

OBJECTIUS	CONTINGUTS/ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPS	FORMADOR
Prendre consciència de les emocions.	Termòmetre emocional: escriure una paraula de com s'estan sentint quan el professor ha afegir elements imprevistos	Llibreta.	5'	
Prendre consciència de les emocions i reflexionar sobre el tema.	Activitat 6 Conte "La tristesa i la fúria" Asseguts tots al terra i en rotllana, s'explica un conte relacionat amb el tema, com si els assistents fossin infants.	Llibreta	10'	Montse
Prendre consciència de les emocions.	Termòmetre emocional: escriure una paraula de què has sentit o què t'ha passat duran l'explicació teòrica.	Llibreta	5'	
Exercici de projecció	Activitat 7 Escriure un conte Escriure un conte que contingui un aprenentatge moral. El tema és lliure	Llibreta	10'	Pilar
	DESCANS	CD Enya	20'	
Apropiar-se de la projecció.	Activitat 8 Llegir el conte en veu alta Llegir el conte que s'acaba de fer amb la consigna que el protagonista ets tu i el missatge és per a tu. Cal estar atent a les pròpies emocions.		20' (dos grups si cal) 1 h. 15'	Pilar i Montse
Prendre consciència de les emocions.	Termòmetre emocional: escriure com t'has sentit			

OBJECTIUS	CONTINGUTS/ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPS	FORMADOR
No desconnectar ni durant el descans	Descans per fer el cafè. No es poden treure les bates. Tabac sí, mòbils sí, bates, també.		20'	Montse i Pilar
Prendre consciència de les emocions.	Termòmetre emocional: escriure a la llibreta com s'han sentit amb la bata en prendre cafè.	llibreta	5'	
Contactar amb les emocions a través de l'expressió artística.	Activitat 9 Pintar amb les mans Pintar a terra amb les mans en un paper gegant. Com t'has sentit en portar la bata	Música Paper d'embalar, pintures de colors de mans	30'	Montse
Connectar amb tot el que ha passat. Treure conclusions	Treure'ns les bates. Activitat 10 Passar un full que han d'omplir: "amb quina emoció o estat d'ànim creus que ha estat més fàcil connectar per tu", etc.	Preguntes ppt.	10'	Montse i Pilar
Compartir i prendre consciència del que ha passat durant el dia consciència i inconsciència	Activitat 11 Brainstorming 2: que té de negatiu la negació d'emocions, i que té de positiu l'acceptació. Donar frases d'ajuda.		15'	Montse (power) i Pilar

OBJECTIUS	CONTINGUTS/ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPS	FORMADOR
emocional				
Comiat	Síntesi i cloenda En un mural, cada assistent escriurà una frase significativa de les emocions que han sentit durant la sessió.	Paper d'embalar retoladors	10'	

En les dinàmiques que es van realitzant i que no hi ha posada en comú oferir aquesta possibilitat amb alguna pregunta com: "algú vol dir alguna cosa sobre el que hem fet?"

Continguts teòrics de la sessió 2:

Objectius de cada sessió

Aquest segon dia no hi ha objectius de contingut, l'objectiu central del dia es sentir emocions i ser-ne conscient.

Hi ha una activitat bàsica: és el fet de demanar als nostres alumnes que es posin una bata escolar de nen/a. La majoria d'assistents són professors. Per tant moltes activitats giraran entorn d'aquesta activitat

Prendre consciència de les emocions.

- Adonar-se de que siguem conscients o no, sempre en nosaltres hi ha un estat emocional bàsic.
- Estructurar millor el termòmetre emocional que el dia anterior ja es va presentar.

Fer un flashback a la infància, adolescència, joventut i actualitat.

- Prendre consciència de les emocions de cada etapa

Afavorir un entorn absolutament atípic que “descol·loqui” a l'alumne.

- Prendre consciència de les emocions.
- Posar-los amb situacions poc previsibles perquè contactin amb el que els està passant.
- Prendre consciència de les emocions.
- No desconnectar ni durant el descans.
- Contactar amb les emocions a través de l'expressió artística.

Fer un exercici de projecció.

- Escriure un conte amb un final moral.
- Llegir-lo en primera persona.
- Prendre consciència de les emocions

SESSIÓ

3. COMPRENSIÓ DE LES EMOCIONS

OBJECTIU GENERAL: Entendre els mecanismes que permeten gestionar les emocions

OBJECTIUS	CONTINGUTS/ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPS	FORMADOR
Presentar la sessió i els continguts	Introducció a la sessió Presentar els continguts de la sessió	Ppt. "Emocions i auto comprensió" Diapositiva 0	10 minuts JOSEP	
Comprendre les emocions pròpies i dels altres Justificar: sense Intel·ligència Emocional, la nostra convivència es complica.	Activitat 1: Funcionalitat ancestral adaptativa (raó) Joc Fi del Món (A: pell taronja/B suc taronja) <i>Conclusió:</i> cal comprendre les emocions dels altres i els seus sentiments i idees.	Taronja i dos papers. Dos equips representats per dues persones: A i B Diapositiva a.	24 minuts JOSEP	
3.1. Entendre/ vivenciar / experimentar la funcionalitat de les emocions	Activitat 2 Joc dels estranys limitats: Dues persones surten fora i el públic repartir en dos grups, rep dues consignes: A (amable) B (negatiu) <i>Conclusió:</i> podem comprendre allò que ens passa tan aviat ens	Targetes amb consignes A i B al públic. Cadires	24 minuts CARME	

OBJECTIUS	CONTINGUTS/ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPS	FORMADOR
<p>bàsiques.</p> <p>Justificar: ser- hi és una qüestió emocional.</p>	<p>adonem del que nosaltres mateixos fem.</p> <p>Activitat 3 Sentim la música: descobrir vivencialment que tots reprimim alguna emoció; entenem que l' expressió emocional ens permet la presència efectiva i afectiva.</p>	<p>disposades en forma de U.</p> <p>Espai buit el més ample possible.</p> <p>Diapositiva b.</p>	<p>24 minuts PILAR</p>	
<p>3.2.</p> <p>Experimentar situacions desencadenants de cadascuna de les emocions</p> <p>Justificar: és possible entendre què ens fan els altres en funció d'una demanda implícita nostra de la qual sovint no som conscients.</p>	<p>Activitat 4 Joc d'Etiquetes: portem una demanda al front que veuen tots menys nosaltres i l'hem d'endevinar.</p> <p>Conclusió: a la vida tots portem també una etiqueta i si ens adonem de quina, sabrem quin és el desencadenant de les nostres emocions.</p>	<p>Etiquetes adhesives grans amb demandes als altres impreses.</p> <p>Normes del joc: "esteu a una reunió per a tractar la importància de la comprensió de les emocions i no podeu llegir ni dir el mot que tots portem al front."</p> <p>Diapositiva c.</p>	<p>24 minuts MONTSE</p>	

OBJECTIUS	CONTINGUTS/ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPS	FORMADOR
	DESCANS	CD Enya	20'	
<p>3.3. Diferenciar entre emoció, pensament i conducta</p> <p>Justificar: podem millorar els nostres sentiments si fem un millor ús dels nostres pensaments.</p>	<p>Activitat 5 Joc Intercanvi de Rols: temps per parlar en parella sobre allò que voldria fer però no puc. Temps per ser qui m'escolta i que ell faci de jo.</p> <p><i>Conclusió:</i> Si ens adonem de com ens limita el nostre discurs irracional, riuríem de nosaltres mateixos i ens responsabilitzaríem molt més dels nostres sentiments.</p>	<p>Inventari d'idees irracionals per qüestionar els "si , però..."</p> <p>Diapositiva d.</p>	24 minuts GLÒRIA	
<p>3.4 Reflexionar/ experimentar/ vivenciar aspectes positius i negatius de cadascuna de les emocions des de dins.</p> <p>Justificar: cal experimentar de manera</p>	<p>Activitat 6 : VISUALITZACIÓ. Dibuixar, pintar, és a dir fer la pròpia producció de la visualització. Arbre amic.</p>	<p>Ambient de recolliment i serenor.</p> <p>Música inspiradora i suau</p> <p>Diapositiva e.</p>	25 minuts GLORIA	

OBJECTIUS	CONTINGUTS/ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPS	FORMADOR
conscient allò que sentim per tal d'assolir més comprensió.				
<p>Conclusió Final</p> <p>Reconstruir i integrar el que hem après</p>	<p>Activitat 7 Reflexió i contracte personal: què he après?, què em cal fer?, quins avantatges m'esperen?</p> <p><i>Conclusió:</i> em cal donar valor i guardar bé allò que he après per treure'n profit.</p> <p>Activitat 8 Regal: un full per cadascun dels companys on dic allò que emocionalment m'agradaria donar-li.</p> <p><i>Conclusió:</i> tothom veu el mateix en mi sense parlar, així doncs sé que és cert que jo sóc qui marca la pauta, qui condiona la meva vida. Recordatori escrit... per penjar ho al cap.</p>	<p>Paperets de colors</p> <p>Pegament</p> <p>Retoladors de coloraines</p> <p>Diapositiva f.</p>	<p>45 minuts</p> <p>CARME</p>	

Continguts teòrics de la sessió 3: Objectius de cada sessió

Aquest tercer dia hi ha un objectiu de contingut, ser-ne conscient de les emocions que es generen en la relació amb els altres.

Sovint ésser conscient de les emocions que ens provoquen els altres o certes situacions ens ajuda a comprendre millor la situació o a les persones.

Comprendre les emocions pròpies i dels altres

- Reflexionar davant de certes dinàmiques les reaccions que provoquen en cadascú de nosaltres.

Adonar-se que sense Intel·ligència Emocional, la nostra convivència es més complicada.

Posar en evidència que els altres reaccionen davant nostres segons una demanda implícita nostra i que de la qual sovint no som conscients.

- Diferenciar entre emoció, pensament i conducta.
- Millorar els nostres sentiments si millorem els nostres pensaments.
- Reflexionar i experimentar/ vivenciar aspectes positius i negatius de cadascuna de les emocions des de dins.
- Experimentar conscientment allò que sentim per tal d'assolir més comprensió.

SESSIÓ

4. REGULACIÓ EMOCIONAL

OBJECTIU GENERAL: Conèixer tots els mecanismes de regulació emocional.

OBJECTIUS	CONTINGUTS/ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPS	FORMADOR
	Entrada i benvinguda	Música: Vangelis reprise PPT		
	Presentació dels formadors i de la sessió.		1'	
Introduir el tema de la sessió.	Activitat 1: Projectió d'un vídeo curt on es veu una situació de descontrol emocional. Activitat 2: el formador demana als assistents que aportin experiències en les quals hi ha hagut una manca de regulació emocional.	Vídeo	5' 5'	
Conèixer el concepte de gestió emocional.	Exposició sobre la inhibició, la impulsivitat i la gestió emocional (regulació, canalització), entesa com a terme mig entre polaritats.	PPT Paperògraf	10'	
	Activitat 3: "Globus del malestar"	Full globus malestar Globus Paper	10'	
Conèixer la gestió emocional.	Exposició sobre la gestió emocional: - Fases gestió emocional.	Full regulació PPT Paperògraf	10'	
		PPT		

OBJECTIUS	CONTINGUTS/ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPS	FORMADOR
Conèixer el concepte de presència.	Exposició sobre la presència : - desbloqueig - guany de temps	Paperògraf	10'	
Prendre consciència de la pròpia respiració	Activitat 4: "Consciència respiratòria"		5'	
Conèixer la respiració i la relaxació com a recursos de gestió emocional.	Exposició sobre la respiració i la relaxació.	PPT * Paperògraf	10'	
Practicar la respiració abdominal.	Activitat 5: "Olorem una flor", exercici de respiració abdominal.	Música: Magical Elfin	5'	
Practicar la relaxació.	Activitat 6: "Estimem el nostre cos", exercici de relaxació membre a membre, dels peus fins al cap.	Música: Magical Elfin	5'	
Conèixer el concepte d'autoconsciència.	Exposició sobre l' autoconsciència : - identificació de les emocions. - Identificació estímuls externs/interns. - Acceptació - Resistir: persistir. Acceptació: transformar - Calibració	PPT Paperògraf	15'	
	Activitat 7: "Full ultratjat". El formador amb el full de la llista d'assistents provoca una identificació entre ells i el full i, al cap d'una estona rebrega, tira i trepitja... el full. Com s'han sentit?	Llista assistència	5'	
	- "Això no és meu, és teu" - "Història del quiosquer"			
Introduir recursos de	Introducció de la gestió (strictu sensu).		5'	

OBJECTIUS	CONTINGUTS/ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPS	FORMADOR
gestió emocional				
	Explicació dels recursos: - Ocupació/pre-ocupació - Expressió	PPT Paperògraf	10'	
	DESCANS	CD. Enya	20'	
	Explicació dels recursos: - Generació d'emocions positives.		5'	
	Activitat 8: "Roca/Aigua", exercici de relaxació a través del contacte a nivell de grup.		5'	
	Explicació dels recursos: Aprentatge Distracció			
	Activitat 9 : visionar el vídeo dels equips de bàsquet.	Vídeo	5'	
	Explicació del recurs: Obertura (Mapa/territori)		5'	
	Activitat 10: "Camp visual". Es fa un exercici de demostració de la força que té el pensament, fins i tot a nivell físic.		5'	
	Explicació del recurs: - La reconstrucció cognitiva	PPT Paperògraf	10'	
	Activitat 11: "Haig de... Faré..."		5'	
Explicar el concepte de reconstrucció cognitiva	Explicació de les distorsions cognitives més habituals.		10'	

OBJECTIUS	CONTINGUTS/ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPS	FORMADOR
Practicar la reconstrucció cognitiva.	Activitat 12: “Repensar”. Els assistents pensen una situació d’emocionalitat negativa que hagin viscut, intenten determinar quins van ser els pensaments distorsionats que van tenir, intenten trobar nous pensaments més coherents (realistes i justos) i, finalment, palesen els canvis emocionals i conductuals conseqüents. Reflexió en grups de 3 i en plenari.	PPT Paperògraf	15’	
Practicar la generació d’emocions positives.	Activitat 13 : “Trobem el nostre estel”. Exercici de visualització.	Música: temps de silenci	5’ 5’	
	Ronda final amb un símbol o imatge del més significatiu de la sessió		5’	
	Agraïment i comiat		5’	

Continguts teòrics de la sessió 4:

Objectius de cada sessió

Conèixer el concepte de gestió emocional.

- Dintre d'aquest conèixer que vol dir impulsivitat i inhibició
- Reconèixer un estímul extern d'un intern.

Conèixer la gestió emocional.

Conèixer el concepte de presència.

Prendre consciència de la pròpia respiració

- Conèixer la respiració i la relaxació com a recursos de gestió emocional.
- Practicar la respiració abdominal.
- Practicar la relaxació.

Conèixer el concepte d'autoconsciència.

Introduir recursos de gestió emocional

Explicar el concepte de reconstrucció cognitiva

- Practicar la reconstrucció cognitiva.
- Practicar la generació d'emocions positives.

SESSIÓ

5. EXPRESSIÓ DE LES EMOCIONS

OBJECTIU GENERAL: Vivenciar l'expressió de les emocions i prendre consciència.

OBJECTIUS	CONTINGUTS/ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPS	FROMADOR
Crear consciència de l'estat d'ànim inicial	Termòmetre emocional		5'	Glòria
Crear un ambient agradable i distès	Activitat 1: Joc del ritmes Donem diferents consignes a diferents ritmes		15'	Tere
Situar als assistents en el treball del dia.	Presentació dels continguts de la sessió Ordre del dia de la sessió.		5'	Tere
Reflexionar sobre el permís o la prohibició de les pròpies emocions.	Activitat 2: Expressió d'emocions. Es tracta de fer una representació curta d'una emoció en concret tot facilitant una situació concreta. Pot ser individual o bé per parelles. La resta d'assistents han d'endevinar què representen i l'emoció que l'acompanya.		30'	Glòria
	Activitat 3 :Representació de l'amor. Es tracta de fer grups de quatre per representar de diferents maneres l'amor. Cada grup el prepara alhora i quan ja està preparat tots observen les diferents representacions.	Robes mocadors, retoladors,...		
	Activitat 4: El teu mirall (per parelles) Un membre de la parella expressa corporalment l'emoció que se sent en aquell moment. L'altra ho observa atentament després ho imita. Es tracta d'apuntar en el full què he sentit com a observador i fent-ho. Després s'inverteixen els papers.		30'	Glòria

OBJECTIUS	CONTINGUTS/ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPS	FORMADOR
	DESCANS DE 20'			
Reflexionar sobre les distorsions i les creences socials	<p>Activitat 5: I tu, com ho veus? http://www.youtube.com/watch?v=e9_dmNbvEFA</p> <p>Activitat 6: Situa't</p> <p>Activitat 7: I tu, què creus? Creences útils i limitadores. Situar les cadires en forma de semicercle. El formador/a explica breument quin és l'objectiu de la sessió. Es formen grups de 3, 4 persones. Hauran de reflexionar i escriure aquelles creences pròpies que ens poden ser més útils en diferents situacions que es donen en el dia a dia dels centres educatius i de la docència.</p>	Vídeo pwp	10' 10'	Glòria Pilar
Reconèixer la importància de legitimar les emocions pròpies i les dels altres.	<p>Legitimació de les emocions</p> <p>Activitat 8: El globus</p> <p>El formador dona instruccions per començar l'activitat. És una activitat individual i cadascú/a seguirà el seu propi ritme de moviments. Els participants intentaran imaginar que són dins un globus que serà com ells l'imaginin i seguiran les instruccions del formador:</p> <p><i>“Sou dins el globus i el voleu pintar d'un color. Penseu el color del vostre globus i comenceu a pintar-lo. Primer amb les mans, ara amb el colze, el nas, el cul, la panxa, etc. Heu de pintar-lo absolutament tot. Que no quedi cap espai sense pintar”</i></p>	Música de relaxació	25'	Tere
Provocar un estat d'ànim agradable	Música i ball final		5'	Tere

OBJECTIUS	CONTINGUTS/ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPS	FROMADOR
	<i>Termòmetre emocional</i>			
	<i>Cloenda a través d'una ronda de paraules</i>			
Avaluar i acomiadament del curs	<ul style="list-style-type: none"> • Full avaluatiu • Vídeo de les abraçades http://www.youtube.com/watch?v=D-M8EAzLLC4 	Fulls impresos Vídeo		Glòria
	<ul style="list-style-type: none"> • Situació escolar (Si dóna temps de fer-la) 1a part (10 min) El grup s'asseu al voltant d'una taula i cadascú tria un dibuix amb els dibuixos d'objectes (grapadora, goma, llapis, paper, ordinador ... si estem a una escola, sinó altres ...) Es demana a cadascú que escrigui l'objectiu o funció d'aquest objecte i alguna de les responsabilitats que té aquest objecte en un centre escolar, aquestes responsabilitats poden ser objectives però també es poden escriure funcions o responsabilitats figuratives. Es demana a cadascú que escrigui què passaria si aquest objecte deixés de complir amb aquestes responsabilitats. Quines serien les conseqüències de la seva manca de responsabilitat? 2a part (15 min) L'animador proposa al grup una situació en la qual un dels objectes decideix no complir amb la seva responsabilitat. El grup, al qual se li ha repartit tres rols sense que l'objecte triat ho sàpiga, ha de parlar amb aquest objecte: 	Material escolar	45'	Pilar

OBJECTIUS	CONTINGUTS/ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPS	FROMADOR
	<ul style="list-style-type: none"> - una part del grup el motivarà a que deixi la seva funció - altres intentaran fer-li veure que s'equivoca i que és molt més beneficiós per a tots complir amb la seva comesa, encara que és legítim sentir-se desanimat. • Per últim una altra part del grup li manifestarà que no té dret a sentir el que sent , que és injust, que és egoista, etc. 			

Continguts teòrics de la sessió 5:

Objectius de cada sessió

Crear consciència de l'estat d'ànim inicial

Reflexionar sobre el permís o la prohibició de les pròpies emocions.

Reflexionar sobre les distorsions i les creences socials

Reconèixer la importància de legitimar les emocions pròpies i les dels altres.

Avaluar i acomiadament del curs

Reflexionar sobre les distorsions i les creences socials

- Crear consciència i identitat a través de la imaginació i la creativitat.
- Reconèixer la importància de legitimar les emocions pròpies i les dels altres.
- Provocar un estat d'ànim agradable

Avaluar i acomiadament del curs

B. ACTIVITATS PER PROFESSORS A L' ESCOLA OSCUS

Des de fa tres anys (també!) el nostre petit grup emocional dedica 4 sessions de $\frac{3}{4}$ d'hora cadascuna a fer una pausa en la vida docent d'un centre ple d'activitats. Aquestes sessions venen marcades per el calendari escolar, per tant es planifiquen ja des de principi de curs. Això vol dir que ara ja estan programades les del curs vinent.

L'objectiu en el curs del ICE queda centrat en sentir (fer viure moltes emocions), en canvi en aquest el que volem, o el objectiu a partir es generen els altres es el de compartir Podem fer una relaxació, una visualització, però el resum es que els companys puguin compartir experiències i emocions.

Un cop resolt els punts més prioritaris (objectius, continguts, metodologia, dies...), ens repartim la preparació i la posada en marxa.

Aquest any els objectius han estat

Pensar objectius per l'inici de curs.

Generar emocions positives.

Adonar-se de les pròpies creences.

Avaluar el curs des de un aspecte emocional.

Per tant dintre d'aquets punt (temari, temes i sessions) veurem:

- A. Fitxa general dels objectius, activitats. temporització i professors,(full apaïsat).Es exactament igual a les fitxes que he fet servir pel curs del ICE. Aquí únicament figuren dos o tres activitats. recordem que només tenim $\frac{3}{4}$ d'hora. Per tant hem estat molt rigorosos amb el temps
- B. La part teòrica i d'aprofundiment es troba al **marc teòric** de la fonamentació teòrica. Aquí nomes figuraran els títols generals dels temes que es tracten, i algun aspecte concret.
- C. L'explicació més detallada de les activitats només la veurem a l'annex d'aquest treball. Veurem que cada fitxa conté el nom del bloc al qual pertany l'activitat i també veurem el numero d'activitat, que trobarem a les graelles on figuren les sessions. Hi ha una activitat que coincideix als dos cursos

La metodologia del curs figura en un apartat diferent. Evidentment es com la del curs del ICE

Sessió 1 OSCUS

Pren-te temps 2011-12

OBJECTIU: Prendre consciència que encomanar-se pot ser positiu o negatiu.
Formular objectius pel curs que comença

OBJECTIUS	CONTINGUTS/ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPS	QUI HO FA
Presentació activitat	Explicació del que farem en aquesta sessió.		5'	Inma
Reflexionar sobre el contagi de certes actituds, tant positives com negatives	<p>Activitat 1 Mou-te Parlar i explicar fets concrets sobre com s'encomanen certes actituds positives i negatives. Passem a veure el tros de "El club de los poetas muertos", http://www.youtube.com/watch?v=2CBcykBIEGI I demanem amb una musica de fons i sense pensar en els altres, que tothom expressi en la seva manera de caminar, com vol "caminar"</p>	Vídeo	10'	Silvia
Reflexionar sobre l'activitat anterior	<p>Activitat 2 Per parelles De dos en dos, es comenta l'experiència anterior." <i>Quines son les nostres dificultats?, quines son les dificultats dels nostres alumnes?, cap a on volem anar?, com ajudar a establir objectius fites o somnis?, com un es deixa arrossegar?, com portar la contraria es una forma de no prendre les pròpies decisions?.</i></p>		15'	Txell
	<p>Activitat 3 "Camins" Sopa de cabra Escoltar la cançó, i posar en comú el que hem treballat abans. Escriure els objectius que un s'ha marcat a un papelografo.</p>		10'	Silvia

Sessió 2 OSCUS

Pren-te temps 2011-12

OBJECTIU GENERAL: Adonar-se de que estem lligat uns a altres.

OBJECTIUS	CONTINGUTS/ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPS	QUI HO FA
Presentació activitat	Explicació breu de la sessió.		5'	Pili
Posar en practica el concepte central de la sessió: "estem lligats"	<p>Activitat 1 Estem lligats <i>Demandar als assistents que es lliguin entre ells, per parelles primer, després per grups mes grans , etc. Demandar que segueixin un recorregut. Fer-los fer certs moviments. Primer només a una part del grup i després a tot el grup</i></p>	Cordills, cordes, etc	10'	Inma
Reflexionar sobre el que hem viscut	<p>Activitat 2 Per parelles reflexionar sobre el que hem viscut fer analogies amb la pròpia experiència docent. Donar preguntes per ajudar: <i>que em lliga i no em deixa avançar? De quines coses m'he de deslligar?, quines coses a les queestic lligat m'ajuden a avançar?, com puc lligar al meus alumnes per que avancin?</i></p>		15'	Pili
	<p>Activitat 3 "Mensaje del agua" Flash-mob a partir de la cançó de Macaco "Mensaje del agua" . Resumeix d'una manera gràfica el contingut de la sessió i tanca la sessió. http://www.youtube.com/watch?v=StLkYz0qmc "Somos una marea de gente"</p>	Vídeo	10'	Silvia

Sessió 3 OSCUS

Pren-te temps¹⁴ 2011-12

OBJECTIU GENERAL: Adonar-se de les pròpies creences.

OBJECTIUS	CONTINGUTS/ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPS	QUI HO FA
Presentació activitat	Explicació del que són creences, molt breu		5'	Inma
Reflexionar sobre les distorsions i les creences socials	<p>Activitat 1 I tu, què creus? Creences útils i limitadores. Situar les cadires en forma de semicercle. El formador/a explica breument quin és l'objectiu de la sessió. Es formen grups de 3, 4 persones. Hauran de reflexionar i escriure aquelles creences pròpies que ens poden ser més útils en diferents situacions que es donen en el dia a dia dels centres educatius i de la docència.</p>		10'	Pilar
Crear un ambient agradable i distès	<p>Activitat 2 Joc SITUA'T Donem diferents consignes a diferents ritmes</p>	Cinta adhesiva per marcar el terra	15'	Pilar
	<p>Activitat 3 I tu, com ho veus? Vídeo del youtube "Get service" . Resumeix d'una manera gràfica el contingut de la sessió i tanca la sessió. http://www.youtube.com/watch?v=e9_dmNbvEFA</p>	Vídeo	10'	Silvia

¹⁴ Totes aquestes activitats també formen part del curs **Sentir les Emocions**

Sessió 4 OSCUS

Pren-te temps 2011-12

OBJECTIU GENERAL: Avaluar emocionalment el curs

OBJECTIUS	CONTINGUTS/ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPS	QUI HO FA
Presentació activitat	Explicació del que farem		5'	Txell
Relaxació amb visualització.	<p>Activitat 1: Tenim arrels, tenim fruits Relaxació i visualització guiada . Es demana als assistents que es posin dempeus . I imaginin que són arbres. Es demana que es vegin a si mateixos i facin analogies sobre el curs i ells mateixos.</p>	Musica relaxant	15'	Pilar
Pensar en el curs que queda enrere.	<p>Activitat 2 El meu arbre Sobre un full DINA 3 o superior ,en el que s'ha dibuixat un arbre, cada participant col·loca un post it en forma de fruit amb les coses aconseguides aquest any. Pot escriure i dibuixar sobre aquets arbre</p>	Pòsits amb forma de flor	15'	Inma
	<p>Activitat 3 Llegir un poema Lectura d'un text que s'ha fet trossos, i que cadascú es queda aquell que troba més interessant.</p>	Un text repartit en trossets sobre el terra	10'	Silvia

E. Metodologia

Partim de breus introduccions teòriques, per passar a la pràctica d'activitats i exercicis diversos. No volem que el curs sigui teòric. I aquesta va ser la gran evolució del grup, passar d'un grup eminentment teòric de les emocions, a un grup centrat en fer viure les emocions, reconèixer-les i acceptar-les. Si és important el coneixement teòric, és per que ajuda a entendre'ns a nosaltres mateixos i entendre els altres. Ajuda, en definitiva a prendre consciència del que som.....

Per tant la part teòrica ajuda a col·locar en el seu lloc les vivències de les diferents emocions.

L'objectiu d'aquest curs és millorar l'adquisició de les competències emocionals: conèixer i reconèixer les emocions, aprendre a regular-les i expressar-les de manera adequada.

Volem que les **sessions siguin interactives**, o el que és el mateix: que el que hom proposa al grup, el grup el transformi en material nou (sentiments, paraules, abraçades,...) i el retorni a les persones i al grup de forma **significativa i transformadora**. No se'n diu d'això compartir?

O com diu Covey la idea és **“sinergitzar”**¹⁵ que és el resultat de treballar l'habilitat i l'actitud i a la vegada valorar la diversitat. La síntesi d'idees diferents dona idees millors i superiors a les idees individuals. Arribar a treballar en grup i ser creatius són el resultat d'aquesta sinergia.

En resum el curs dintre de cada sessió té:

1. Parts teòriques amb competències d'educació emocional.
2. Moltes activitats per a treballar i vivenciar cadascuna de les parts de la teoria.
3. Presentacions en PowerPoint de la part teòrica i les activitats que assenyalen els activitat o la part teòrica que treballem en aquell moment, però que en cap cas son el centre del treball

Aquest tipus de cursos determinen la metodologia. Ja que l'objectiu central, i el nom, del curs és sentir les emocions, i l'altre se'n diu pren-te temps, la metodologia és bàsicament del tipus participatiu. Vol dir que ens centrem en activitats individuals, de petit grup o de grup sencer:

Simulacions o role playing
Exercicis de visualització
Relaxacions
Massatges
Estudis de casos
Dinàmiques de grup
Jocs participatius, (tipus joc lúdic, a diferència de les dinàmiques)
Reflexions individuals
Diàleg de parelles
Converses en petits grups
Treball en gran grup

¹⁵ Covey, S. “Los siete hábitos de la gente altamente efectiva”. Ed Paidós

En definitiva volem posar en pràctica i vivenciar els objectius i aprenentatges que hem treballat durant les sessions per tal d'anar aconseguint les competències emocionals del nostre curs.

En finalitzar cada sessió, recollim entre els participants una paraula, un gest, una emoció, una imatge, (una cosa per dia) que resumeixi de la millor manera possible l'aprenentatge del dia

F. Procés d'aplicació

A l'Escola portem amb aquest projecte des de l'any 2009. El nostre Grup de treball al l'ICE va endegar el curs el juliol de 2010, allò que durant 2 o 3 anys portàvem treballant amb il·lusió. La primera edició del curs, que va ser un curs pilot va ser d'alumnes que eren amics, companys i coneguts nostres, no podia ser un fracàs, teníem els alumnes del nostre costat. Que és el que passa d'alguna manera amb el pre-temps de la meua Escola

L'any següent vam repetir el curs, que s'oferia dintre dels cursos de l'ICE a professors. Aquest juliol, 2012, el curs ha brillat amb força i ha generat el que volíem, sentir les emocions. Per tant podem dir que la tercera edició d'aquest curs ha quedat consolidada.

Molts alumnes ja sabien què era això de l'Educació Emocional, però d'altres n'havien sentit parlar vagament i tenien ganes de saber-ne més. Al llarg de la setmana, vam combinar aspectes teòrics amb aspectes pràctics i vivencials, acompanyat, tot plegat, d'activitats de relaxació a l'inici de les sessions i activitats de cloenda al final.

Al llarg dels cinc dies, obrir-se emocionalment, explicar sentiments, escoltar-los des del respecte, deixar-se anar en l'expressivitat i compartir experiències, provoca complicitat i confiança entre tots els assistents i els formadors i formadores.

El fet d'abordar el tema de l'Educació Emocional dins d'un mateix equip amb persones docents que viuen el dia a dia de les emocions als centres educatius i des de perspectives convergents del camp de la filosofia, la psicologia i la pedagogia, ha estat un experiència realment efectiva a l'hora de confeccionar el projecte formatiu:

En aquest procés d'aplicació ens adonem de que hem de:

- Superar visions parcials i, per tant limitades, per trobar un enfoc emocional del treball educatiu.
- Ens hem enriquit mútuament fent un temari comú i complet dels aspectes emocionals dels professionals del món de l'educació.
- Adonar-nos que ens cal temps i espai per aprofundir i escampar les llavors de la gestió emocional.

El curs resultant és un projecte viu que, ja a la tercera edició,, ens ha permès aprendre de la implicació afectiva, el respecte, la comprensió, la gestió i l'expressió i l'acceptació adulta incondicional. Igualment hem après

d'allò què no ha anat tan bé, com és el voler fer molt en poc temps. El món emocional i les emocions demanen un espai i un temps apropiat, on les presses no hi tenen cabuda. En el món emocional moltes vegades "menys es més".

En canvi a l'Escola ,el procés ha estat més discret. Es va posar en marxa l'any 2009, fora del horari escolar, els divendres després de les classes del mati. Per tant a una franja horària difícil d'encaixar, ja que els professors han de dinar i després tenim reunió a la tarda. Difícil, si. El primer any vam tenir 3 o 4 companys, més amics que altra cosa. En els següents anys, la direcció de l'Escola, engloba aquest activitat dintre de l'horari escolar, que vol dir que els dies que tenim aquesta trobada, per la tarda no ens toca reunió. Per tant podem tenir sessions de 7 o 8 persones, i no menys de 5 o 6. Valorem molt l'esforç dels nostres companys.

G. Estratègies d'avaluació

L'últim dia els vam passar un qüestionari intern de l'ICE i un altre nostre. Del primer, ells van fer el buidat i van extreure les seves pròpies conclusions.

A nosaltres ens interessa el nostre qüestionari , evidentment, per que ens dóna idea del grau de satisfacció dels alumnes i de les coses que hem de millorar. Per tant vam passar un qüestionari , que en el següent punt passarem a comentar.

A l'avaluació informal , al final de cada sessió podíem fer balanç d'aquelles coses que no havien anat bé ,inclús els alumnes en feien comentari que ens permetien veure fins quin punt el curs anava bé o no .

AVALUACIÓ DEL PROGRAMA

- ✓ Avaluació de la posada en pràctica del programa
- ✓ El procés de pràctiques
- ✓ Descripció i reflexió sobre el pràcticum realitzat
 - La inspiració
 - El canvi de rumb
 - El treball que podia fer

AVALUACIÓ DEL PROGRAMA

Avaluació de la posada en pràctica del programa

El qüestionari creat per nosaltres¹⁶, ens va donar una imatge molt exacta del grau d'impacte que tenien els objectius del curs.

A la primera part de l'avaluació, vam demanar que els participants valoressin d'1 a 3 diversos aspectes com: continguts, metodologia, activitats, formadors, instal·lacions, materials emprats, participació dels assistents i atmosfera emocional. El ítems més valorats van ser la metodologia amb un 3 i les activitats i l'atmosfera amb un 2,9. La valoració més baixa va ser per a les instal·lacions amb un 2,1.

En la segona part del qüestionari, volíem conèixer com avaluaven aspectes dels continguts del curs. Per tant de les respostes, 17 en total el dia de l'avaluació, hem extret les més representatives:

- Quins aspectes havien agradat més?
 - La dinàmica del curs: el fet de combinar harmònicament la teoria i la pràctica.
 - La coherència i claredat.
 - Les activitats
 - La síntesi de continguts teòrics i el treball i experiència.

- Què afegiries o trauries en una propera edició?
 - 7 persones del grup proposen més temps, allargar el curs.
 - D'altres suggerien fer canvis en alguna de les sessions.
 - Algunes persones demanaven explicitar la utilitat de les visualitzacions.

- Creus que el curs et servirà per marcar-te objectius o proposar-te canvis emocionals?
 - Els participants van afirmar que es produïen canvis o propostes de canvis en l'àmbit emocional.
 - Altres assenyalaven que ja feia un temps que estaven en aquest procés de creixement.

- Per acabar, se'ls demanaven suggeriments:
 - Alguns observaven que en les dinàmiques de grup, seria bo la gent es barregés més.
 - Altres coincidien en el fet que estaria bé fer la segona part d'aquests curss, o ampliar-lo, o fer-lo de 30 hores, en comptes de 20.
 - Alguns participants van demanar que s'aclarissin algunes de les dinàmiques realitzades.
 - D'altres suggerien de trobar-nos al llarg del curs, per tal de compartir les vivències, els treballs i les iniciatives que cadascú està portant a terme.

¹⁶ A l'Annex figura el buidat d'aquet qüestionari, i també el full original que vam passar als assistents.

- I, finalment, alguns afegien que podria haver-hi una activitat inicial de cohesió de grup.

I, per acabar aquest procés avaluatiu, també nosaltres, com a grup, vam fer una valoració interna. Els formadors vam destacar diversos per l'èxit del curs:

- La forta cohesió del grup de formadors.
- La preparació prèvia al curs: havíem dissenyat un curs pensant en els docents, i havia estat creat des de la col·laboració i la diversitat.

A l'escola, aquest espai que anomenen pre-nte temps, no té una avaluació reglada o formal. Només fem una valoració informal a peu dret amb la gent que assisteix a les nostres sessions, i que senzillament ens comenten que els hi ha semblat la dinàmica, etc. I finalment com ja portem un temps, mirem de comptabilitzar els assistents.

Algunes conclusions:

Som un grup de professionals que volem posicionar-nos des de l' Educació Emocional davant dels nostres alumnes. I treballar amb altres companys en aquesta línia. Per tant des d'aquesta posició hem vist que:

- Molts docents busquen recursos als problemes que sorgeixen dintre de les aules.
- Alguns formadors ja han fet cursos de PNL, o coaching.
- Adonar-nos que ens cal temps i espai per aprofundir i escampar les llavors de la gestió emocional .
- *Sentir per educar*, el curs, es centra en dos paradigmes plens de rigor i respecte (sentir i educar).

Sentir per educar aposta per la millora emocional a l'educació. Per l'aprenentatge emocional i professional. Pel creixement emocional i personal en definitiva.

EL PROCÉS DE PRACTIQUES

Descripció i reflexió sobre el pràcticum realitzat

La inspiració

*"A propòsit de totes les iniciatives, hi ha una veritat elemental la ignorància de la qual mata innombrables idees i fantàstics plans: i és que en el moment en què un es compromet de veritat, la Providència també ho fa. Tota mena de coses comencen a passar per ajudar a aquesta persona, coses que sense el seu previ compromís mai haurien passat. Tot un cabal de successos es posa en marxa amb aquella decisió ajudant mitjançant incidents inesperats, trobades insospitats i ajuda material que ningú hagués somiat que poguessin ocórrer. **Si saps que pots, o creus que pots, posa't en marxa. L'audàcia té geni, poder i màgia.**"*
J. Goethe

L'inici

Del procés de practiques només apuntar dos coses. Per una banda el fet de no tenir gaire clar cap a on enfocar les meves pràctiques, i per altre la inquietud de estar implicada en projectes relacionats amb l'educació emocional,

Quan l'octubre/novembre dintre del màster se'ns va demanar de pensar en el Pràcticum, ben aviat vaig tenir clar que el que volia realitzar era quelcom relacionat amb la Pedagogia Sistèmica. Les primeres converses amb l'Esther, coordinadora del màster, van ser entorn a aquesta idea. Inclús vaig concertar una entrevista a l'Escola Joviat¹⁷, on des de fa anys treballen des d'aquesta mirada sobre totes les línies de l'Escola. I amb un projecte molt interessant, que es l'univers Joviat¹⁸ Ella em va animar a tirar-ho endavant, és un tema molt interessant del que fa temps estic pendent de cursos, articles llibres, etc. De fet la introducció d'aquest treball esta redactat en funció d'aquest tema, I de fet he deixat la introducció amb pocs canvis respecte al primer esborrany, per mi mateixa,...per recordar que tinc un tema pendent...

Em van assignar un tutor,(gràcies Toni!) de fet expert en el tema de Pedagogia Sistèmica, ens vam trobar, vam imaginar un supertreball...Però va passar el temps Passaven les setmanes i jo no avançava...jo mateixa ho veia, però no podia prendre una decisió , **no volia renunciar** al treball inicial...En aquell moment ni sabia, ni podia, ni em posava en marxa, *ni audàcia, ni geni, ni res.....* .(en referència a la frase de Goethe).

El canvi de rumb

Però,...el meu tutor em va rescatar de la sequera d'idees, del col·lapse de la manca de temps, de

Després d'una trucada, el cop d'estat ja estava en marxa. Havia d'aprofitar el que ja tinc...el que ja estava fent...com dedicar més temps a altres projectes?. Si ja dedico temps al ICE de la Universitat de Barcelona, si a la meva feina dedico temps a muntar espais emocionals als professors. Com no centrar-me en aquests aspectes? Com no dedicar el meu treball de practiques a una reflexió sobre la

¹⁷ <http://www.joviat.com/?r=1>

¹⁸ <http://www.universjoviat.com/>

meva acció com a formadora...?, com no dedicar temps a allò que ja dedico temps en el dia a dia?

Aquí es on vaig donar el tomb: les coses que ja feia van passar a ser el centre del meu treball de màster. Si dedico tant temps...per que no fer una reflexió sobre la meva feina docent en el món emocional?

Què bé !! **El treball que podia fer era el treball que ja estava fent.** Per tant vaig començar a treballar sobre el que ja havia començat a fer feia 3 anys...Amb l'Esther vam pensar que l'idoni seria avaluar-me com a formadora emocional ,és a dir demanar als meus companys que em donessin un feedback sobre aquest aspecte,

El treball que podia fer

Jo mateixa penso que una persona que es creu, o vol ser líder, però no esta involucrada en una transformació¹⁹ personal s'enganya. No es pot liderar als altres i crear relacions autèntiques sense esforçar-se a ser el millor possible,. "Has de ser tu mateix el canvi que vols veure al món".

El problema és que aquesta feineta no és gens fàcil, ja quehi ha quelcom molt difícil i és veure i ser realista davant les pròpies deficiències. La sinceritat a més ,amb un mateix ens fa més vulnerables .

Per tant el que jo persegueixo és descobrir els meus punts febles...com a professora i per extensió com a formadora, (al curs del ICE, al Pren-te Temps, tutoria, a la mediació de l'Escola,...) la sinceritat amb un mateix es molt més difícil que el voler créixer

De fet això és el que vaig fer, demanar un feedback sobre el que puc millorar....Vaig passar un petit qüestionari, amb el que volia recollir la valoració dels meus companys, tant els de l'Escola, com els de l'ICE. El ideal seria una avaluació de 360°. Que vindria a ser una avaluació des de tots el angles en que un professional es mou.Com la que mostro a la il·lustració següent:

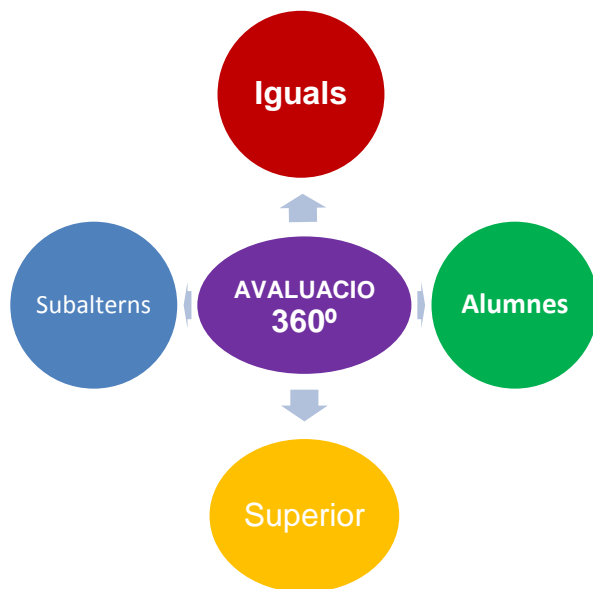
AVALUACIÓ 360º 1

83

Però em vaig quedar amb l'avaluació del iguals ("pares"²⁰),tot i que afegiré també en aquest Annex l'avaluació dels meus alumnes de l'ESO, per que crec que poden ampliar l'avaluació que vull obtenir de mi mateixa. Puc detectar algun objectiu a treballar aquest curs.

¹⁹ Liderazgo emocional • Richard Boyatzis / Annie McKee

²⁰ Primus inter pares: expressió que fa servir sovint Andrés Martín



AVALUACIÓ 360° 1

Pilar Puyuelo

Curs

Pregunta

Penso que el professor/a es prepara les classes

Els mètodes que utilitza el professor/a (explicació, treball en grup, deures, activitats...) són adequats

Els recursos utilitzats a classe (apunts, fotocòpies, ordinadors, llibre...) són adients

El professor/a és puntual

La feina a classe ha estat profitosa

Els exàmens es corresponen amb el que s'ha treballat a classe

Penso que he estat avaluat correctament

L'atenció rebuda per part del professor/a ha estat correcta

El professor/a manté la disciplina a classe i aplica les normes de convivència

Promig

Mitiana Curs
 avaluació interna OSCUS

CONCLUSIONS

Deixo varies avaluacions²¹ algunes a ma i altres enviades al correu electrònic. Deixo la valoració que també l'Escola passa als alumnes per conèixer el funcionament de les diferents àrees i projectes, i de pas conèixer el que pensen els alumnes dels professors.

Dintre de les conclusions, destacaria :

- Reflexió sobre les competències pròpies
- El que els meus companys m'han aportat de la seva tasca de formadors
- Engrandir el mapa del nostre territori.

Reflexió sobre les competències pròpies

COMPETÈNCIES

- ✓ *Sentit de la responsabilitat.*
- ✓ **Orientació a objectius** (i no tant a continguts).
- ✓ **Aprofundiment a l'hora de la realització de les dinàmiques i enriquiment a l'hora de la reflexió sobre les dinàmiques.**
- ✓ **Presència: serena, humil, generosa.**
- ✓ *Fa que l'alumne se senti còmode, confiat, recolzat, animat.*
- ✓ **Treball en equip:** coopera, té iniciativa, tapa forats, fa aportacions des de la serenitat, s'adapta.
- ✓ **Actitud empàtica.**
- ✓ *És una persona preocupada per fer bé la seva feina, sempre disposada a ajudar i aportar solucions, col·laboradora i participativa.*
- ✓ *Mostra interès per les persones amb les qui treballa.*
- ✓ *Coneix molts recursos per treballar amb grups i desenvolupar activitats.*
- ✓ *Crec que tens una gran capacitat de servei a la comunitat. Una altre característica que crec que et defineix és la teva capacitat per establir vincles amb els companys. Per a tots és evident la teva disponibilitat per escoltar i que ets molt propera.*

COMPETÈNCIES QUE CAL MILLORAR

- ✓ *La (teva) presència, sense deixar de ser serena, humil i generosa, podria ocupar un lloc més preeminent a l'aula, **destacar més** en tant que formadora.*
- ✓ *El **volum** de la veu (potser caldria que fos més alt) i la **monotonia** de la veu (caldria que la veu fos més expressiva, jugant amb les seves diverses possibilitats: volum, to, velocitat, modulació...).*
- ✓ **Ampliació i diversificació** de les diferents possibilitats expressives del llenguatge no verbal.
- ✓ **Gestió del temps**, sobretot pel que fa a les intervencions dels alumnes.
- ✓ **Més aportació conceptual.**
- ✓ *La seva organització de les tasques i del temps.*

²¹ Totes a l'Annex.

- ✓ *La concentració a les reunions de l'equip.*
- ✓ *Crec que tens capacitat de lideratge i moltes coses que aportar i sovint poden passar desapercebudes.*

Resumeixo en dos o tres línies el que els meu companys han expressat de diferent forma. Per un costat allò a millorar, són dos coses per a mi significatives:

- ✓ Organització del temps i de les tasques, **GESTIÓ**
- ✓ Més presència,...més impacte....Augment de l'expressivitat.

Dels punts forts, o competències més assentades, jo destacaria:

- ✓ Presència serena
- ✓ Empatia.

Per tant a partir del quadre de les competències d'un formador, cal destacar els següents aspectes:

- Els trets, ha sortit com alguna cosa que pot ser negativa tot i que pugui ser d'entrada positiva,(la veu).
- Competències tècniques, la pedagogia és correcta, però potser cal millorar la gestió: partir d'uns objectius clars, gestionar el temps de participació del alumnes, i el meu propi temps. Més aportació conceptual.
- Competències emocionals, com les habilitats socials, ampliant els recursos de comunicació, participació mes intensa.
- Treballar les creences errònies.

El que els meus companys m'han aportat de la seva tasca de formadors

En una primera lectura, l'espantaocells espanta els ocells. Però si en lloc de sortir fugint, l'au decideix apropar-se, llavors s'obre una certesa. "Quan la por ha desaparegut té lloc una veritable revelació: l'espantaocells no és un perill, sinó una oportunitat, ja que ens assenyala amb precisió el lloc on podem trobar aliment"

La por indica on es troba el tresor.

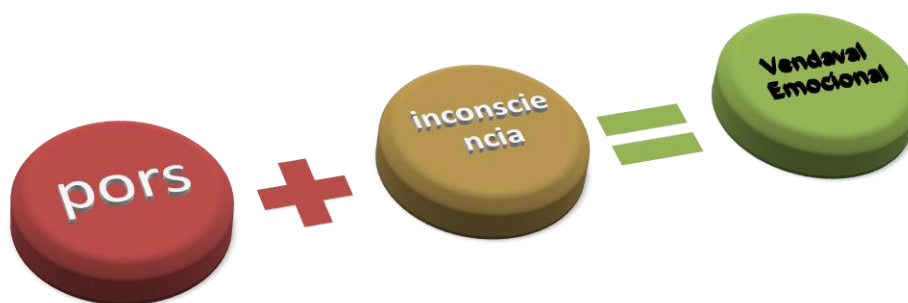
Cada por descobreix un aspecte no resolt del qual ens hem d'ocupar"

Adaptació de Josep Toll

Els meus companys del curs **Sentir les emocions**, m'han ensenyat : a ser concisa, visualitzadora, engrescadora, suggerent, organitzada, independent, ...M'han inspirat, m'han revelat relats, contes, idees o perles. Què jo he utilitzat en molts aspectes, però sobretot a la tutoria.

Precisament aquest relat de l'inici del paràgraf, sobre l'espantaocells, és el que m'ha permès veure clarament com l'autoconsciència és l'inici de la regulació emocionals. Les emocions contradictòries, la por que ens poden generar certes situacions són en realitat ...una oportunitat, un lloc al qual hem de tornar.

Idees, prejudicis, creences, pors, i tot això ben barrejat amb una mica d'inconsciència poden generar un vendaval emocional



Per tant no pot haver una **gestió eficaç** de les emocions sense aquest bàsic d'autoconsciència, una premissa en la regulació, i de descobrir que allí on hi un conflicte, o por és on pot haver oportunitats.

Altres coses que vaig descobrir són les creences dels meus companys: davant dels altres, d'alumnes de situacions,.. Descobrir què són creences, i descobrir-les en les altres és un gran exercici per veure les pròpies creences...

Amb aquest exercici de descobrir les meves creences i les de companys i alumnes, això em va permetre engrandir el meu mapa.

Engrandir el mapa del nostre territori.

En elaborar el curs, al inici, la nostra discussió més important va ser la dialèctica entre donar conceptes, explicar teoria, o bé prendre l'orientació més gestàltica (en el nostre argot) d'experimentar les emocions.

Després d'una crisi dintre del grup, la part més gestàltica ens va abandonar, i ho va fer amb to incriminatori i acusador. En aquell moment res va canviar, però alguna cosa es va moure. Sense adonar-nos vam passar d'un curs teòric a un curs bàsicament experiencial. La nostra aposta esta en la línia de Boyatzis. Un professor que no esta involucrat en la seva transformació personal no pot liderar un grup, s'enganya. No pot liderar als altres i crear relacions autèntiques sense esforçar-se a ser el millor possible: hem de ser el canvi que volem veure al món.

En l'avaluació que vam passar al final, un alumne va posar que el curs tenia poca aplicació en la tasca docent. (!). Probablement molts docents/escoles senten que la seva funció principal és donar nivell. Com podem ser líders,

- ✓ sinó hi ha compromís en créixer o ser transparent?,
- ✓ sinó podem **engrandir el mapa del nostre territori?**, com deia en l'apartat anterior.

Finalment

*“Només els que s’arrisquen a arribar lluny
descobreixen què tan lluny es pot arribar”
T.S. Eliot*

Quines conclusions puc treure?.

En la cita de Goethe deixo una part de la conclusió sobre la que estic treballant. Per tant una conclusió de base és aquesta:

- cal saber on anem, **objectius clars**
- per convidar als altres a arriscar-se, **inspiració i lideratge**
- la **metodologia** es desplega amb facilitat. I no vol dir que no sigui la part més important en el moment de desplegar un curs.

Una conclusió és

- la autoconsciència com a inici de la regulació emocional.

I finalment:

- podem treballar sobre el que creiem, i això si que esta en les nostres mans.

ANNEX

La ment intuïtiva és un regal sagrat i la ment racional una serventa fidel. Hem creat una Societat que honora els servents y que ha oblidat els regals."
(Albert Einstein)

ACTIVITATS

CURS SENTIR LES EMOCIONS

Aquest annex comença amb les activitats. He triat les activitat més rellevants o significatives del curs. En el quadre que figura al punt D tenim l'estructura del curs sencer, en diferents fulles de format apaïsat. Algunes activitats estan explicades allà. Com es pot veure les que estan en blau i subratllades tenen hipervincle a l'activitat. La resta d'activitats sense fitxa tenen una petita explicació al full del apartat D.

BLOC 1

- Activitat 1:** [Presentació dels participants](#)
- Activitat 2:** Expectatives i fotos
- Activitat 3:** [Rosa dels vents.](#)
- Activitat 4:** [El secret inconfessable](#)
- Activitat 5:** [Pinya de mans](#)
- Activitat 6:** Recerca emocional
- Activitat 7:** [Visita al museu](#)
- Activitat 8:** [Observació emocional](#)
- Activitat 9:** [Inspirem llum](#)

BLOC 2

- Activitat 1** Brainstorming:
- Activitat 2** [La persiana i el ganxo de cook](#)
- Activitat 3** [Quadrat Vital](#)
- Activitat 4** [Joc de rols](#)
- Activitat 5** [En moviment](#)
- Activitat 6** [Conte "La tristesa i la fúria"](#)
- Activitat 7** Escriure un conte
- Activitat 8** Llegir el conte en veu alta
- Activitat 9** Pintar amb les mans
- Activitat 10**
- Activitat 11:** Brainstorming

BLOC 3

- Activitat 1:** [Manicomi](#)
- Activitat 2:** [Joc dels parcials limitats:](#)
- Activitat 3:** Sentim la música:
- Activitat 4:** [Joc d'Etiquetes.](#)
- Activitat 5:** [Joc Intercanvi de Rols](#)
- Activitat 6:** Visualització: Arbre amic.
- Activitat 7:** Reflexió i contracte personal
- Activitat 8:** [Regal](#)

BLOC 4

- Activitat 1:** Projectió d'un vídeo
- Activitat 2:** Brainstorming
- Activitat 3:** [Globus del malestar](#)
- Activitat 4:** Consciència respiratòria
- Activitat 5:** [Olorem una flor](#)
- Activitat 6:** [Estimem el nostre cos](#)
- Activitat 7:** [Full ultratjat](#)
- Activitat 8:** [Roca/Aigua.](#)
- Activitat 9** [Vídeo dels equips de bàsquet.](#)
- Activitat 10** [Camp visual.](#)
- Activitat 11** [Haig de... Faré...](#)
- Activitat 12** [Repensar](#)
- Activitat 13** [Trobem el nostre estel](#)

BLOC 5

- Activitat 1:** Joc del ritmes
- Activitat 2;** [Quina emoció representen?](#)
- Activitat 3:** [Representació de l'amor.](#)
- Activitat 4:** [El teu mirall](#)
- Activitat 5:** [I tu, com ho veus?](#)
- Activitat 6:** [Situa't](#)
- Activitat 7:** [I tu, què creus?](#)
- Activitat 8:** [El globus](#)
- Activitat 9:** [Role Playing](#)
- Activitat 10:** [Banc de boira](#)
- Activitat 11:** [Canviem de to](#)

IDENTIFICACIÓ DE LES EMOCIONS

Presentació assistents

OBJECTIUS:

- Presentar i conèixer els participants del curs.
- Cohesionar el grup.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

1. De manera aleatòria els formadors aparellen els assistents.
2. Seguidament se'ls proposa que s'entrevistin mútament durant uns minuts.
3. Passat aquest temps, es fa una ronda en la qual cada assistent presenta el seu company.

OBSERVACIONS:

Es pot facilitar un guió com a pauta d'entrevista, com per exemple:

- Lloc de naixement
- Lloc residència
- Formació i/o ocupació laboral
- Formació prèvia en educació emocional.

RECURSOS I MATERIALS:

IDENTIFICACIÓ DE LES EMOCIONS

Rosa dels vents

COMPETÈNCIA EMOCIONAL: Identificar les emocions pròpies i regulació emocional.

FONT: Osho i Institut Gestalt

OBJECTIUS:

- Activar-se harmònicament.
- Equilibrar el "Donar i el Rebre".
- Connectar-se amb un mateix.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

1. Els assistents es distribueixen per tot espai de l'aula, formant fileres que permetin moviments amplis i mirant tots cap endavant.
2. Es posa una música rítmica a partir de la qual s'aniran desenvolupant els diferents moviments, que són:
 - Cama dreta i braç dret cap endavant, amb el palmell de la mà representant l'acció de donar i, tot seguit tornar a la posició inicial, retornant el palmell de la mà cap el cor, representant l'acció de rebre.
 - El mateix amb la cama i el braç esquerre cap endavant.
 - El mateix amb la cama i el braç dret cap el costat dret.
 - El mateix amb la cama i el braç esquerre cap el costat esquerre.
 - El mateix amb la cama i el braç dret cap el darrera.
 - El mateix amb la cama i el braç esquerre cap el darrera.

OBSERVACIONS:

En tots aquests moviments, és bo que s'intenti de sentir, emocionalment, la satisfacció de donar i l'agraïment de rebre, a la qual cosa, pot ajudar l'observació de la mà en el moment de donar i el tacte del pit en el moment de rebre.

Així mateix, també serà bo acompanyar el ritme dels moviments amb un ritme respiratori. En aquest sentit, l'acció de donar pot coincidir amb una expiració i la de rebre amb una inspiració. Tot i que també podria ser a l'inrevés.

Tant a l'inici com al final, cal deixar uns instants per a la connexió amb un mateix.

RECURSOS I MATERIALS:

- Música rítmica.

IDENTIFICACIÓ DE LES EMOCIONS

El secret inconfessable

COMPETÈNCIA EMOCIONAL: Identificar les emocions pròpies

FONT: TEA-CEGOS (Carolina Vázquez)

OBJECTIUS:

- Experimentar emocions.
- Ser conscients de les emocions a nivell corporal.
- Adonar-nos de les diferents estratègies que fem per la regulació emocional en situacions de por.
- Distingir entre emoció i pensament.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

IDENTIFICACIÓ DE LES EMOCIONS

Pinya de mans

COMPETÈNCIA EMOCIONAL: Identificar les emocions pròpies i empatia.

FONT:

OBJECTIUS:

- Experimentar emocions.
- Ser conscients a nivell corporal, de les emocions que sentim.
- Adonar-nos de les diferents estratègies que fem per la regulació emocional.
- Facilitar la comunicació no verbal i empàtica.
- Desenvolupar el contacte corporal.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

1. Els participants es posen drets per la sala, en forma d'U, amb els ulls tancats.
2. Després, el formador els va agafant de les mans, un per un, i va formant grups de 4 o 5 persones i en rotllana.
3. Quan el formador ho indica, els participants posen les mans al centre i es van tocant les mans i fent-se carícies, i se'ls diu que poden fer allò que vulguin, però en absolut silenci i amb moviments molt lents.
4. Un cop acabada l'activitat, es comenten les emocions i sensacions que han sentit.

OBSERVACIONS:

Durant aquesta activitat és important mantenir el silenci, per dos motius: per tal que no s'identifiquin entre ells per la veu, i per tal de facilitar la concentració i la connexió amb les pròpies emocions.

Al llarg de la dinàmica, el formador va fer suggeriments de sensació:

- temperatura
- grau d'humitat
- textura
- tipus de moviment...

RECURSOS I MATERIALS:

- Música suau
- Mocadors per tapar els ulls.

IDENTIFICACIÓ DE LES EMOCIONS

Visita al museu

COMPETÈNCIA EMOCIONAL: Identificar les emocions pròpies

FONT: Pilar Puyuelo

OBJECTIUS:

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

1. Els assistents, guiats pel formador, imaginem que entrem en un museu de nit. En el museu hi ha diferents estàtues dedicades a les emocions. Hi ha una pedestal buit i, els assistents han d'imaginar que hi pugen i es converteixen en l'estàtua d'una emoció.
2. Quan s'obre el museu, la gent passeja per davant fent comentaris. Després, per parelles, es representa l'estàtua imaginada i els altres endevinen quina emoció és i fan comentaris.
3. Al final, per parelles, es comenta com s'han sentit

OBSERVACIONS:

RECURSOS I MATERIALS:

IDENTIFICACIÓ DE LES EMOCIONS

Observació emocional

COMPETÈNCIA EMOCIONAL: Identificar i expressar emocions

FONT: Institut Gestalt

OBJECTIUS:

- Identificar emocions.
- Captar l'expressió emocional dels altres a partir de les manifestacions fisiològiques.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

1. Tots dempeus, per parelles (si hi ha parelles reals, el formador demana que es faci l'activitat amb una altra persona del grup). Mentre un membre de la parella recorda, imagina, reviu una situació emocional, l'altra membre de la parella observa quines manifestacions experimenta el cos observat.

2. Després es torna a fer amb els rols canviats (qui reviu passa a observar i qui observa passa a reviu). L'activitat té 2 parts:

- 1ª. Reviure una situació de molta felicitat.
- 2ª. Reviure una situació o bé de molta ràbia o bé de molta tristesa: en aquest cas, l'observador, a més de mirar de captar les manifestacions corporals derivades de la vivència interior de la situació emocional, pot intentar de deduir de quina emoció concreta es tracta (ràbia o tristesa).

OBSERVACIONS:

RECURSOS I MATERIALS:

IDENTIFICACIÓ DE LES EMOCIONS

Inspirem llum

COMPETÈNCIA EMOCIONAL: Regulació emocional

FONT: Josep Toll

OBJECTIUS:

- Facilitar la respiració abdominal.
- Facilitar la relaxació.
- Generar emocionalitat positiva.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

1. Els assistents es posen dempeus fent una rotllana, inclòs el formador.
2. Amb les cames lleugerament obertes, els genolls lleugerament flexionats i amb els braços deixats anar, es fa una respiració lenta, profunda, suau, còmoda i agradable, sense forçar.
3. En aquest estat, el formador proposa que ens imaginem que, cada cop que inspirem, a més d'aire, ens entra llum.
4. Cadascú tria el color o els colors que vol.
5. El formador va guiant la visualització:
 - la llum que va entrant va omplint el cos, primer el cap, després el tòrax, després els braços, després el tronc i per acabar les cames.
 - Un cop tot el cos està ple de llum, el formador convida a sentir l'estat de relaxació i benestar que s'ha aconseguit (lleugeresa, tranquil·litat, harmonia, pessigolles internes...)
6. En aquest estat, el formador demana que ens agafem de les mans per tancar la rotllana i convida a sentir com les diferents llums hi circulen i com es barregen els diferents colors.
7. Arribats a aquest punt, el formador demana que, un per un, els assistents diguin el color o colors que han triat o que els han vingut.
8. Finalment, obrim els ulls i lentament desfem la rotllana.

OBSERVACIONS:

El formador va suggerint al llarg de l'activitat, sensacions diferents:

- Escalfor
- brillantor
- vibració
- electricitat...

RECURSOS I MATERIALS:

- Música de relaxació.

ACCEPTACIÓ/NEGACIÓ DE LES EMOCIONS PRÒPIES**La persiana i el ganxo de cook****COMPETÈNCIA EMOCIONAL: Consciència emocional****FONT: Eugènia de Pagès i Hospital de Sant Pau****OBJECTIUS:**

- Aprendre tècniques de relaxació del cos.
- Aprendre a connectar-se amb un mateix.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

1. Per fer aquests exercicis els assistents es posen drets i deixant espai suficient entre ells.
2. Per fer "La persiana", posarem les cames una mica juntes, els braços al costat del cos i el cap lleugerament inclinat avall, com si volguéssim que la barbeta toqués el coll. Aleshores, començarem a cargolar-nos en direcció als peus, com si fóssim una persiana, i mentre anem baixant, alhora expirem. Els moviments han de ser lents i procurant que no hi hagi tensions en el cos. Es tracta d'estirar tot el cos al màxim.
3. Quan arribem al màxim avall que puguem, hem de procurar que cap i braços caiguin i no facin força, per tant, ens deixarem caure.
4. En aquesta posició esperem mentre notem com tot el cos es va estirant i cada vegada les mans s'acosten més al terra. Quan no puguem més, comencem a descargolar-nos i inspirar.
5. Quan ja hem arribat gairebé a la posició inicial, l'última part del cos que hem d'aixecar és el cap.
6. Després, en la mateixa posició, cames juntes i braços al costat del cos, començarem la posició del "Ganxo de Cook"
7. Creuarem la cama esquerra per davant de la dreta i deixarem el peu al seu costat.
8. Després, farem el mateix amb el braç esquerre. Creuarem la mà esquerra fins la dreta, ens agafarem de les mans i finalment, amb les mans agafades farem un gir cap endins fins acostar-les al pit.
9. En aquesta posició i amb els genolls lleugerament flexionats, tancarem el ulls i deixarem que el cos es bellugui com li plagui.
10. Ens mantindrem en aquesta posició mig minut aproximadament, i després desfarem el ganxo. Primer separant les cames i després braços i mans.

OBSERVACIONS:**RECURSOS I MATERIALS:**

ACEPTACIÓ/NEGACIÓ DE LES EMOCIONS PRÒPIES

Joc de rols

Sessió 2
ACTIIVITAT 3

COMPETÈNCIA EMOCIONAL: Identificació de les emocions

FONT: Ricard Bermúdez

OBJECTIUS:

- Prendre consciència de les nostres emocions.
- Prendre consciència de les emocions que rebutgem.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

1. Un cop iniciada la sessió, es convida els assistents a posar-se una bata de col·legi i mirar d'entrar en el rol del nen o nena que cadascú ha estat.
2. A partir d'aquí, es fan una sèrie d'activitats que tendiran a provocar emocions diverses. Tant podem ser emocions que ens sigui plaents i divertides, com emocions que ens molestin i que rebutgem. Per deixar constància de les emocions que senten a cada moment, se'ls donarà a cada assistent una llibreta de disseny infantil i un llapis, que hauran de portar penjat del coll fins que acabi l'activitat de rol.
3. Després de realitzar diverses activitats i, fins i tot d'anar a fer el cafè amb la bata posada, l'activitat s'acabarà deixant de nou les bates i tornant al rol d'adult.

OBSERVACIONS:

- Aquesta activitat es troba en el marc d'un conjunt d'activitats que tenen com objectiu facilitar la presa de consciència de les emocions que sentim.

RECURSOS I MATERIALS:

- Bates
- Llibreta infantil amb llapis.

OBJECTIU/S

- Prendre consciència de les emocions que associem i predominen a diferents etapes de la nostra vida.

PROCEDIMENT

- Prèviament hem marcat en el terra quatre quadrats amb cinta aïllant.
- Iniciem l'activitat amb una relaxació dempeus.
- El I formador/a explica breument quin és l'objectiu de la sessió. Demana que els participants, dempeus, es col·loquin en el primer quadrat, que representa l'edat dels 20 anys. El següent quadrat representa l'adolescència, l'altre la infantessa i l'últim de 7 a 0 anys.
- Acompanyem als participants en aquest primer procés: els ajudem a relaxar-se, comencem imaginant records o situacions o fets (allò que fèiem a aquella edat) que corresponen a l'època sobre la qual estem situats, el primer quadrat.
- Quan tenim centrats els fets, demanem i acompanyem als participants que pensin ens sentiments, sensacions i emocions d'aquella època.
- Acomiadat d'aquest jove...Obre els ulls i passa al següent quadre.
- Repetim aquests passos en els quadres restants.
- Posada en comú.

CONSIDERACIONS

RECURSOS

- Cinta aïllant/guix per marcar el terra

EXPERIMENTACIÓ I CONTACTE AMB EMOCIONS PRÒPIES

En moviment

OBJECTIU/S

Posar als participants en situacions poc previsibles.
Interrelació entre els membres
Desinhibició.
Formador provoca emocions contradictòries

PROCEDIMENT

- Els participants s'aixequen i es col·loquen per parelles.
- Iniciem l'activitat explicant que cada parella s'ha de tocar segons les indicacions: cama dreta amb cama dreta, peu amb peu, orella esquerra amb orella dreta...etc.
- En el moment que el formador diu gent amb gent (o qualsevol altre expressió), es formen noves parelles i es tornen a donar noves indicacions.
- El formador/a pot allargar segons el temps disponible.
- Amb la parella que ens ha tocat expliquem que un membre de la parella té un iman, i que l'altre queda atret per aquest iman. Anem dient on té l'ímant un dels dos membres de la parella. Comencem amb la consigna de que un té l'ímant al dit i l'altre la zona de imantació al nas,...Les consignes poden anar variant. De nou es pot demanar canvi de parella.
- Podem deixar el temps que convingui.
- Amb la parella que tenen ara, el formador explica que queden units per una corda imaginària que els lliga una part del cos (turmell, canell, cintura, colze...). Posem una música i han de ballar. Es pot també fer canvi de parelles, (en aquest moment baixem la música).
- Es pot allargar el temps que pensem que es adequat

CONSIDERACIONS

Crea bon ambient, relaxa possibles tensions, per cansament etc. Serveix per desinhibir.

RECURSOS

- Música

ACCEPTACIÓ/NEGACIÓ DE LES EMOCIONS

La tristesa i la fúria

COMPETÈNCIA EMOCIONAL: consciència emocional

FONT: Jorge Bucay

OBJECTIUS:

- Prendre consciència de les emocions que ens provoca el retorn a la infantesa.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

1. Es demana als assistents que s'asseguin al terra i es posin en rotllana. En aquest moment, el formador els explicarà un conte.
2. El conte tindrà relació amb el tema de les emocions, en aquest cas és el conte de Jorge Bucay, "La tristesa i la fúria"
3. Quan s'acaba el conte, es demana als participants que anotin a la seva llibret quines són les emocions que han sentit.

OBSERVACIONS:

- És important que a l'hora de llegir o explicar el conte es posi molt d'èmfasi en fer-ho com si s'expliqués a un grup d'infants. Fins i tot pot ser bo exagerar-ho.

RECURSOS I MATERIALS:

- Conte Jorge Bucay "La tristesa i la fúria"

COMPRESIÓ DE LES EMOCIONS	
El manicomi	
COMPETÈNCIA EMOCIONAL:	
FONT:	
OBJECTIU/S	
<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre la funcionalitat de les emocions bàsiques en la constitució del nostre caràcter. - Adonar-nos de com és la nostra manera d'expressar-nos emocionalment - Adonar-nos de com, cadascú, tenim emocions que mai ens permetem expressar. - Comprendre que tots tenim els nostres sentiments "normatius" i els nostres sentiments "reprimits". - Aplicar allò per tal d'augmentar la nostra consciència i llibertat sentimental. - Aplicar allò per tal d'augmentar la nostra comprensió sentimental dels altres. - Comprendre com nosaltres mateixos limitem una part de la consciència dels nostres propis sentiments. Reflexió: <u>Què hauríem de fer per tal d'ampliar la nostra llibertat sentimental?</u> 	
PROCEDIMENT	
El monitor deixa espai obert a l'aula i dóna la instrucció al grup que durant els propers cinc minuts, cadascú deixi sortir al seu boig interior.	
CONSIDERACIONS	
Els participants s'han de sentir no observats i tranquils, per tal de deixar-nos anar sense pors o expectatives.	
RECURSOS I MATERIALS	
<ul style="list-style-type: none"> - Preferiblement amb un terra adient per seure-hi directament. - Els participants es treuen les sabates. - Música de Natura (opcional). 	

COMPRESIÓ DE LES EMOCIONS

Joc parcials limitats

COMPETÈNCIA EMOCIONAL: Consciència emocional

FONT:

OBJECTIUS

- Introduir la importància de les emocions per a comprendre les reaccions humanes
- Aprendre que tots reaccionem a les emocions dels altres encara que sigui sense adonar-nos
- Comprendre que les nostres emocions condicionen les nostres interaccions.
- Aplicar la experiència per a ser més comprensius a la hora de interactuar
- Atendre al aspecte "tàcit" o emocional de les nostres interaccions com a base per a comprendre allò que realment està passant.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

El monitor treu fora de l'aula a 2 participants. A part els hi diu que expliquin una situació que els va emocionar a la seva vida quan tornin a l'aula al grup classe. Abans de que tornin els de fora, el monitor divideix el grup en dues parts assegudes una a cada banda amb dues respectives consignes:

- Mirar els ulls, afirmar, i preguntar coses pertinents amb respecte.
- Distreure's, dubtar o qüestionar el que s'explica , interrompre o bé no contestar.
- Qüestionar el que s'explica , interrompre o bé no contestar. . .

CONSIDERACIONS

És important que els que fan de protagonistes no pateixin massa la manca d'atenció, però a la mateixa vegada, que els altres puguin percebre prou bé.

RECURSOS I MATERIALS

- Cadires que es puguin moure.
- Preguntem que ha succeït amb el grup classe sencer.
- Demanem què ha pensat cadascun dels que han explicat quelcom.
- Concloure: com i quan passa això mateix a les nostres vides.
- Demanem: ¿Quines decisions ens calen per comprendre "Què passa emocionalment arreu"?

COMPREENSIÓ DE LES EMOCIONS**Etiquetes****COMPETÈNCIA EMOCIONAL:****FONT:****OBJECTIU/S**

- Introduir el concepte d'escoltar més enllà de les paraules a nivell emocional.
 - Aprendre com els altres les reben .
 - Practicar la consciència de tot allò que els altres ens transmeten a un nivell personal implícit.
 - Aplicar la comunicació no verbal
 - Aprendre a percebre i comprendre millor als altres.
- Reflexió: Demanem als participants si allò que el company hi creu que li cal el sorprèn, o ja ho sap. També com s'han sentit rebent allò mateix. Com ho farà a la meua vida per tal de assolir allò que he entès que em cal?

PROCEDIMENT

El monitor organitza el grup classe per parelles.

Dona una etiqueta adhesiva a cadascun i deixa dos minuts per que en silenci les parelles es comuniquin amb la consigna:

"Capta allò que intueixes que més l'hi cal emocionalment al teu company i en silenci, posa ho amb una o dos paraules a la teua etiqueta. Sense que ho vegi, l'hi col·locaràs al front"

El joc es perllonga durant un temps de interacció grupal lliure. Tots poden relacionar se, donant allò que cadascun "demana" amb l'etiqueta, però sense fer al·lusions directes al contingut verbal d'aquestes.

CONSIDERACIONS

Indicar clarament i supervisar que les persones no fan referència explícita a allò que hi diu cada etiqueta.

RECURSOS I MATERIALS

- Etiquetes adhesives en blanc per escriure.
- Música de fons suau.
- Espai buit el més ample possible.

EXPRESSIÓ DE LES EMOCIONS

Intercanvi de rols

COMPETÈNCIA EMOCIONAL:

FONT: Paz Torrebedella

OBJECTIU/S

- Comprendre com nosaltres mateixos amb el pensaments irracionals limiten els nostres sentiments
- Veure com ens veu la resta del món, per comprendre millor el que ens passa.
- Prendre iniciatives respecte de les limitacions del propi discurs.
- Superar limitacions pròpies que es donaven per bones.
- Si ens adonem de com ens limita el nostre propi discurs irracional, riurem de nosaltres mateixos i ens responsabilitzarem molt més dels nostres sentiments.
Demanam: ¿Quan ha estat el moment que he vist al meu company més còmic amb les meves respostes? ¿Quins canvis faré al respecte?

PROCEDIMENT

El monitor disposa els participants per parelles i els hi dona 5 minuts de temps per que el protagonista expliqui al altre una qüestió al respecte li agradaria comportar-se diferent però "no pot".

El company farà preguntes lògiques al qui parla.

Transcorregut el temps, el monitor demana que seguin cadascun al lloc de l'altre i durant cinc minuts facin "com ha fet l'altre"

CONSIDERACIONS

És important fer constar que no és un joc per ridiculitzar a l'altre, i que el paper que ens cal és el d'interpretar de manera acurada a l'altre.

RECURSOS I MATERIALS

- Coixins o cadires per seure al terra i a part com nens.
- Llista d'un Inventari amb idees irracionals per comprendre els esquemes emocionals (models "si , però...")

EXPRESSIÓ DE LES EMOCIONS

El regal emocional

COMPETÈNCIA EMOCIONAL:

FONT:

OBJECTIU/S

- Extreure una conclusió personal final
- Reconstrucció e integració del que hem après per comprendre les nostres emocions i les dels altres.

PROCEDIMENT

El monitor anima als participants a donar valor i guardar bé allò que han après per treure- hi profit.
(Deures per un mateix: què he après?, què em cal fer?, quines avantatges m'esperen?)

Regal interior: es reparteixen a cada participant a un full per cadascun dels companys del grup classe. Es dona la consigna d'escriure un full dedicat a cada un dels participants, amb el seu nom al darrere. Al davant s'escriu "allò que emocionalment m'agradaria regalar-li perquè es portés a casa seva "

CONSIDERACIONS

És important que tots tinguin en compte que l'esforç de síntesi, serà compensat, pel fet del que aprenen i del que reben dels altres
Millor si el monitor demana als participants que facin un collage o guardin com vulguin els seus regals rebuts.
Demana : Què es allò que han vist més d'un en mi sense parlar-se entre ells? Doncs això pot il·luminar i augmentar la meva comprensió emocional.

RECURSOS I MATERIALS

- Paperets de colors
- Pegament
- Retoladors de coloraines

REGULACIÓ DE LES EMOCIONS**Globus del malestar****COMPETÈNCIA EMOCIONAL:** Regulació emocional**FONT:****OBJECTIUS:**

- Conèixer el recurs de vàlvula d'escapament.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

- 1- Els assistents escriuen en un full, fets i situacions que els provoquen malestar i descontrol emocional.
- 2- Quan han fet la llista, se'ls dóna un globus i se'ls demana que l'inflin visualitzant que a cada bufada van deixant dins els globus tots els fets i situacions que han escrit.
- 3- Després es lliga el globus i, sense utilitzar cap altre eina que el propi cos, cadascú pot rebentar-lo.

OBSERVACIONS:

Si hi ha persones que tenen dificultat per inflar el globus o lligar-lo o no volen rebentar-lo, poden optar per tirar-lo al terra, trepitjar-lo o fer qualsevol altre acció simbòlica per eliminar tota la càrrega que s'ha col·locat dins el globus.

RECURSOS I MATERIALS:

- Paper i bolígraf
- Globus

REGULACIÓ DE LES EMOCIONS

Olorem una flor

COMPETÈNCIA EMOCIONAL: Regulació emocional

FONT: Josep Toll

OBJECTIUS:

- Experimentar la relaxació com a eina de regulació emocional.
- Practicar la respiració abdominal.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

1. Asseguts, el formador convida a prendre una posició de comoditat, procurant de mantenir l'esquena recta i evitant de creuar les extremitats. Es tracta d'estar en una posició que faciliti la respiració abdominal.
2. Es comença fent algunes respiracions profundes i intenses per tal d'obrir la caixa toràctica (en aquest sentit també pot ser bo badallar, sospirar...)
3. Tot seguit, s'inicia un procés de respiració lenta, d'una certa profunditat i, sobretot, suau, còmoda i agradable, sense forçar, per tal d'evitar sensació d'ofec o de mareig en les persones poc avesades a aquesta respiració.
4. Amb aquesta finalitat, el formador suggereix de respirar com si "oloréssim una flor".
5. Mentre el formador va guiant l'activitat respiratòria, al mateix temps, va suggerint imatges diverses relacionades amb l'acte respiratori: inspiració de l'aire en tant que vida, aliment i energia; expiració de l'aire en tant que neteja i purificació; inspiració en tant que captació de l'amor de l'univers; expiració de l'aire en tant que agraïment cap a l'univers.

OBSERVACIONS:

RECURSOS I MATERIALS:

- Música per a relaxar el cos.

REGULACIÓ DE LES EMOCIONS

Estimem el nostre cos

COMPETÈNCIA EMOCIONAL: Regulació emocional

FONT:

OBJECTIUS:

- Experimentar la relaxació com a eina de regulació emocional.
- Practicar la relaxació del cos.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

- 1-
- 2-

OBSERVACIONS:

RECURSOS I MATERIALS:

- Música per a relaxar el cos: Magical Elfin.

REGULACIÓ DE LES EMOCIONS

Full ultratjat

COMPETÈNCIA EMOCIONAL: Regulació emocional

FONT: Meritxell Obiols

OBJECTIUS:

- Reconèixer i acceptar les emocions.
- Valorar la intensitat de l'emoció en relació a l'estímul extern que la provoca.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

- 1- El formador agafa el full de la llista d'assistents del curs i el va mostrant al grup mentre els fa preguntes (què és aquest full? Quins noms hi ha escrits?...). Es tracta de provocar una identificació entre ells i el full.
- 2- Quan el formador ho creu necessari, sense avisar ni dir res, davant la mirada atenta dels assistents, estripa lentament el full.
- 3- Passats uns segons, se'ls demana: "què heu sentit? Com us heu sentit?..."

OBSERVACIONS:

RECURSOS I MATERIALS:

- Fotocòpia del full d'assistència.

REGULACIÓ DE LES EMOCIONS

Roca / aigua

COMPETÈNCIA EMOCIONAL: Regulació emocional

FONT:

OBJECTIUS:

- Experimentar la relaxació com a eina de regulació emocional.
- Practicar la relaxació a través del contacte a nivell de grup.
- Generar emocionalitat positiva.
- Facilitar el contacte corporal.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

1. Es fan dos grups. En una primera fase, un grup serà la ROCA i l'altre l'AIGUA. En una segona fase, s'invertiran els papers.
2. En cadascuna de les fases, el grup que representa la ROCA es col·loquen formant un cercle mirant cap a dins, ben junts, amb els braços deixats anar i el cap lleugerament abaixat. El grup que representa l'AIGUA, es col·loquen a l'entorn del primer grup, mirant-los l'esquena (creant dos cercles concèntrics).
3. Cadascun dels membres del grup que representa l'AIGUA, amb les puntes dels dits i de manera lenta i suau, intentarà de simular l'efecte de l'aigua sobre la roca, des del cap fins a la cintura i, fins i tot, les cames. El grup que representa l'AIGUA anirà girant seguint el sentit de les agulles del rellotge, per tal que els diferents membres de la ROCA rebin sensacions diferents.

OBSERVACIONS:

És important que durant el desenvolupament de l'activitat hi hagi molt de silenci.

RECURSOS I MATERIALS:

- Música suau amb representació del soroll de l'aigua.

REGULACIÓ DE LES EMOCIONS

Equips de bàsquet

COMPETÈNCIA EMOCIONAL: Regulació emocional

FONT: Awareness test

OBJECTIUS:

- Adonar-nos de la diferència entre MAPA i TERRITORI.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

1. Es tracta d'un vídeo on hi ha dos equips, el blanc i el negre. Cadascun dels equips té una pilota. En el desenvolupament de l'acció, cada equip es passen entre ells la seva pilota.
2. En una primera fase es demana als assistents que comptin les passades de pilota (en aquest sentit es faran dos grups per a què cada grup compti les passades d'un dels dos equips).
3. Un cop vist el vídeo, es pregunta quantes passades de pilota han comptat i, després es pregunta qui ha vist un "home disfressat d'ós ballant break dance".
4. És habitual que gairebé ningú no vegi aquest ós. Així que es torna a veure el vídeo i es demana que ningú no compti les passades. En aquesta segona fase és habitual que tothom vegi l'ós.

OBSERVACIONS:

RECURSOS I MATERIALS:

- Vídeo Awareness test

REGULACIÓ DE LES EMOCIONS

Camp visual

COMPETÈNCIA EMOCIONAL: Regulació emocional

FONT: Eugènia de Pagès

OBJECTIUS:

- Prendre consciència de la interacció entre emoció, pensament i comportament.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

- 1- El formador demana als assistents que s'aixequin i que girin el cap enrere tan com puguin i que es fixin fins on arriba la seva visió. Un cop fixat el punt del seu camp visual, retornen a la posició inicial, mirant endavant.
- 2- Després el formador els demana que tanquin els ulls i que visualitzin internament, el mateix recorregut que han fet uns segons abans, visualitzant que giren el cap tan com els sigui possible. Quan ja ho ha visualitzat, tornen a obrir els ulls.
- 3- De nou, se'ls demana que, amb els ulls oberts, tornin a girar el cap tan com puguin i que es fixin fins on arriba la seva visió. Quan ja han arribat al màxim, tornen a mirar endavant.
- 4- Finalment se'ls demana què ha passat quan han girat el cap per segona vegada.

OBSERVACIONS:

Aquest exercici serveix com a demostració de la força que té el pensament, fins i tot a nivell físic.
Generalment, el segon cop que es gira el cap, després d'haver-ho visualitzat, el camp visual és més ampli, degut al fet que el nostre pensament ha facilitat aquesta ampliació. És important que no canviïn de posició i que sempre girin el cap en la mateixa direcció.

RECURSOS I MATERIALS:

REGULACIÓ DE LES EMOCIONS

Haig de... Faré...

COMPETÈNCIA EMOCIONAL: Regulació emocional

FONT: Institut Gestalt

OBJECTIUS:

- Conèixer la força dels pensaments en les nostres emocions.
- Practicar la reconstrucció cognitiva com a eina de regulació emocional.
- Adonar-nos del llenguatge corporal com a mitjà d'expressió de les emocions.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

- 1- Es demana un voluntari que tingui un objectiu que vol realitzar.
- 2- Se li demana que s'assegui davant dels companys i que tanqui els ulls.
- 3- Després, el formador li preguntarà quin és l'objectiu que vol aconseguir. I li demanarà que vagi repetint les frases que el formador diu. En primer lloc el formador plantejarà l'objectiu amb els termes: "haig de ...; tinc que... és necessari que...", de manera que l'objectiu es percep com una obligació autoimposada.
- 4- De nou, el formador li demanarà a l'assistent que repeteixi les seves paraules, però aquesta vegada formulades des del desig, la voluntat i no l'obligació: "vull...; faré..."
- 5- Finalment, es comenta l'exercici a través de les observacions que han fet els companys de l'expressió facial i corporal del voluntari, i també demanant al voluntari què ha sentit en els diversos moments de l'exercici.

OBSERVACIONS:

En aquest exercici és important que el voluntari tingui realment un objectiu clar, que de veritat vol aconseguir i que sigui realitzable en un termini curt de temps.

RECURSOS I MATERIALS:

REGULACIÓ DE LES EMOCIONS

Repensar

COMPETÈNCIA EMOCIONAL: Regulació emocional

FONT: José Luís Bimbela

OBJECTIUS:

- Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.
- Usar la reconstrucció cognitiva.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

- 1- Els assistents pensen una situació d'emocionalitat negativa que hagin viscut i intenten determinar quins van ser els pensaments distorsionats que van tenir.
- 2- Després, intenten trobar nous pensaments més coherents (realistes i justos).
- 3- Finalment, palesen els canvis emocionals i conductuals conseqüents.

*Veure fitxa adjunta per tenir en compte les pautes a seguir.

OBSERVACIONS:

Aquesta activitat es realitza inicialment en grups de 3 i després en plenari per a posar en comú els resultats del grup.

RECURSOS I MATERIALS:

- Paperògraf.
- Fitxa dels passos que cal seguir.

REGULACIÓ DE LES EMOCIONS

Trobem el nostre estel

COMPETÈNCIA EMOCIONAL: Regulació emocional

FONT: Josep Toll

OBJECTIUS:

- Experimentar la relaxació com a eina de regulació emocional.
- Practicar la visualització com a recurs per a la relaxació.
- Generar emocionalitat positiva.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

1. Asseguts, mentre s'inicia un procés de respiració abdominal, el formador proposa una visualització guiada:
2. "Situats a la plaça de l'Obradoiro de Santiago de Compostela, un peregrí s'ofereix a acompanyar-nos al "Campo de estrelas" (Compo-estela). Recorregut des de la plaça de l'Obradoiro per carrer estret i per un caminó de "l'alameda" fins arribar a la clariana. Imatges visuals, auditives i cinestèsiques. Un cop al camp, recerca i trobada de l'estel. Finalment, amb l'estel al cor, retorn a la ciutat."

OBSERVACIONS:

RECURSOS I MATERIALS:

- Música per a relaxació.

EXPRESSIÓ DE LES EMOCIONS**Comunica't****COMPETÈNCIA EMOCIONAL:****FONT:** Reina Sánchez, Actriu colombiana**OBJECTIU/S**

- Introduir el concepte de modelatge i cooperació.
- Aprendre a coordinar-nos entre les persones a través de l'observació.
- Prendre iniciatives.
- Aplicar la comunicació no verbal
- Aplicar l'escolta activa que no passa per les orelles.

PROCEDIMENT

Es farà l'explicació de l'activitat inicialment amb un grup de quatre persones voluntàries.

Es posen en fila de costat i sense dir cap paraula , gest ni soroll, comença una persona a fer moviments lents. La resta de companys/es han de fer exactament el que fan els altres. La persona de proposa els moviments no anuncia quan deixa de proposar perquè automàticament un altre comença a fer altres moviments. Tots els integrans del grup han de ser creadors de moviments fins que s'acaba l'activitat.

A continuació la resta de components del curs fan grups de quatre i comencen a fer l'activitat de la mateixa manera.

Quan acaben els grups es fa un comentari col.lectiu per tal de recollir impressions i valorar l'activitat.

CONSIDERACIONS

És important mantenir la línia de grup i avançar conjuntament.

RECURSOS I MATERIALS

- Cap
- Es podria posar música de relaxació però no és imprescindible.

EXPRESSIÓ DE LES EMOCIONS

Representació de l'amor

COMPETÈNCIA EMOCIONAL: Consciència emocional

FONT: Meritxell Obiols

OBJECTIU/S

- Representar l'amor a través del teatre i la mímica.

PROCEDIMENT

Es tracta de fer representacions en grups de quatre per representar de diferents maneres l'amor. Cada grup el prepara alhora i quan ja està preparat tots observen les diferents representacions.

CONSIDERACIONS

RECURSOS I MATERIALS

- Cap

EXPRESSIÓ DE LES EMOCIONS

Quina emoció representem?

COMPETÈNCIA EMOCIONAL: Consciència emocional

FONT: Meritxell Obiols

OBJECTIU/S

- Expressar emocions a través de la mímica

PROCEDIMENT

Es tracta de fer una representació curta d'una emoció en concret tot facilitant una situació concreta. La resta d'assistents han d'endevinar què representen i l'emoció que l'acompanya.

CONSIDERACIONS

RECURSOS I MATERIALS

- Cap o si es vol mocadors, robes, pintures, etc.

EXPRESSIÓ DE LES EMOCIONS

Què va passar?

COMPETÈNCIA EMOCIONAL: Habilitats de vida

FONT: Sergi López

OBJECTIU/S

Reflexionar i adonar-nos de la facilitat per pensar situacions des de l'actitud negativa.
 Crear la necessitat personal i social de crear consciència positiva.
 Introduir el concepte positivisme
 Valorar i aprendre a ser flexibles en les situacions diàries.
 Aplicar i incorporar l'escolta activa i l'empatia.

PROCEDIMENT

Es tracta de passar una diapositiva amb un text-diàleg i es demana als assistents les impressions del tema que planteja la persona que l'ha escrit, imaginar la possible situació que ha provocat el diàleg exposat i arribar a conclusions al respecte.

Una vegada les persones han opinat i donat a conèixer les seves impressions i possibilitats es tractarà d'arribar a conclusions de les conductes i pensaments habituals.

El Text diu així:

"Mai hagués pogut imaginar que em passés a mi i, efectivament, és així. La descripció de tot el que allà va passar fora interminable d'explicar i no voldria cansar-vos.

Només apuntaré que allò va deixar petjada en mi. Una cosa que no he pogut oblidar mai. El record de tot el que em va passar mai ho oblidaré i sempre estarà amb mi"

CONSIDERACIONS

Depèn de les intervencions caldrà ser més o menys directiu.

Igualment es podria extrapolar i parlar d'altres situacions on ens passa exactament el mateix.

Plantejar temes com ara com aprendre a ser positiu?

RECURSOS I MATERIALS

Pantalla, canó i ordinador i diapositiva en ppt.

EXPRESSIÓ DE LES EMOCIONS

Creences útils i creences limitadores I tu, què creus?

COMPETÈNCIA EMOCIONAL:

FONT:

OBJECTIU/S

- Reflexionar sobre quin tipus de creences ens són útils o limitadores com a docents.

PROCEDIMENT

- Situar les cadires en forma de semicercle.
- El formador/a explica breument quin és l'objectiu de la sessió. Es formen grups de 3, 4 persones.
- Hauran de reflexionar i escriure aquelles creences pròpies que ens poden ser més útils en diferents situacions que es donen en el dia a dia dels centres educatius i de la docència.
Exemple: Si un alumne no em contesta quan li estic cridant l'atenció i li demano que m'expliqui que és el que estava fent, és més útil per a mi tenir la creença de que no sap que dir que no la de què m'està desafiant.
- Després es reparteix la fitxa 5.7.
- Quan acaben, cada grup llegeix en veu alta les creences sobre cada situació. Les posem en comú i en parlem.

CONSIDERACIONS

RECURSOS

- Fitxa 5
- Material per escriure
- Aula amb ordinador i canó de projecció

FITXA 5**I TU, QUÈ CREUS?**

A partir de l'acció indicada escriu algunes creences que podem tenir remarcant la que sigui més útil:

1. En plena classe, un/a alumne/a llença el seu estoig al terra provocant un gran estrall

Útils**Limitadores**

2. Un/a alumne/a de manera reiterada no porta els estris necessaris per treballar.

Útils**Limitadores**

3. Un/a alumne/a es nega a explicar-nos el per què d'un comportament inadequat.

Útils**Limitadores**

4. Rebem una nota d'una família mostrant la seva disconformitat amb el càstig rebut pel seu fill.

Útils**Limitadores**

5. Una 123professora em diu, a soles, que la meva coordinació del cicle és deficient.

Útils**Limitadores**

6. En plena reunió, un professor assistent diu que les decisions sempre les prenen les mateixes persones

Útils**Limitadores**

EXPERIMENTACIÓ I CONTACTE AMB EMOCIONS PRÒPIES

Situa't

COMPETÈNCIA EMOCIONAL:

FONT: Pròpia

OBJECTIU/S

- Prendre consciència de que les nostres creences provoquen certes emocions.

PROCEDIMENT

- Previ ament hem marcat en el terra 3 punts en el terra, un a un extrem de l'aula ,l'altre al mig i el tercer punt en l'extrem oposat. Aquest punts marquen el 0,5 i 10 d'aquest termòmetre.
- Iniciem l'activitat explicant que s'han de col·locar en aquets termòmetre segons si estan d'acord o en desacord amb les frases que s'aniran dient.
- Si un participant esta en desacord amb la frase es queda en el punt zero 0, si esta completament d'acord es col·loca al 10, si esta mes o menys d'acord es situa en l'espai segons si esta més d'acord o més en desacord.
- Després de llegir cada frase i deixant temps per que es col·loquin, es deixa que els que vulguin explica les seves raons ho puguin fer.
- Al final es comenta com ha anat.

CONSIDERACIONS

Les frases es poden canviar en funció del grup que tenim davant, si són adolescents, joves o adults.

Es pot deixar una frase d'Einstein a la pissarra/ppt "Es mes difícil trencar un prejudici que un àtom". O bé comentar el fet de les creences positives,(frase de Gandhi).

RECURSOS

- Cinta aïllant per marcar el terra
- Llista de frases, (al final)

FRASES

Al iniciar la frase diem sempre: "En general"

Per molt que m'esforçi, sento que mai és suficient.

No trobaré cap home/dona que m'estimi.

No sóc prou bo, llest, segur, intel·ligent, fort, amorós...

És massa difícil per a mi.

Quan m'encarreguen una tasca, penso que jo no ho sabré fer bé.

Els meus pares (/fills/parella) tenen la culpa del que em passa.

Si la gent em conegués de veritat, segur que no els agradaria.

No val la pena que provi de fer res de nou, encara ho espatllaré més.

No és fàcil guanyar diners. Qui en guanya deu fer trampes/robar/..

No sé dir que NO.

És millor ser pobre, però honrat.

Sempre em passa el mateix

Mai no trobaré parella.

Em costa molt estudiar

No m'agrada el meu aspecte físic, m'agradaria assemblar-me mes a l'estàndard de bellesa.

Sempre penso que perdré el que tinc quan em passa alguna cosa bona

Quan el cap d'estudi(o altres) em diu que vol parlar amb mi penso que em vol renyar.

He de treballar molt per a guanyar diners

La meva família s'ha quedat amb el clixé que tenien de mi de quan era petit

Ningú no m'escolta

Els meus fills (alumnes/amics/...) no em valoren

Em costa molt expressar el que sento

Em sento molt pressionat/da a la feina

Estic molt estressat quan

Si digues el que penso no tindria amics

Si tingues més mala "llet" viuria millor

Els meus alumnes no valoren la feina que faig

Em sento ridícul si parlo en públic

Compartir emocions o sentiments es mostrar-se feble davant dels altres.,

És Important Tenir Creences Positives

Perquè...

"Les teves **Creences** es converteixen en els teus **Pensaments**

Els teus **Pensaments** es converteixen en les teves **Paraules**

Les teves **Paraules** es converteixen en les teves **Accions**

Les teves **Accions** es converteixen en els teus **Hàbits**

Els teus **Hàbits** es converteixen en els teus **Valors**

Els teus **Valors** es converteixen en el teu **Destí.**"

EXPRESSIÓ DE LES EMOCIONS**El globus transparent****COMPETÈNCIA EMOCIONAL:** Consciència emocional**FONT:** Reina Sánchez Actriz colombiana**OBJECTIU/S**

- Prendre consciència del nostre espai personal.
- Visualitzar un espai imaginari.
- Interioritzar la idea del globus per aplicar en situacions de risc (autoprotecció)

PROCEDIMENT

El formador dóna instruccions per començar l'activitat. És una activitat individual i cadascú/a seguirà el seu propi ritme de moviments.

Els participants intentaran imaginar que són dins un globus transparent flexible i seguiran les instruccions del formador:

- *Sou dins el globus i el voleu pintar d'un color. Penseu el color del vostre globus i comenceu a pintar-lo. Primer amb les mans, ara amb el colze, el nas, el cul, la panxa, etc. Heu de pintyar-lo absolutament tot. Que no quedi cap espai sense pintar.*

Quan fa una estona que cadascú pinta el seu globus, es proposa que s'apuntin dos globus imaginaris i es pintin per fora tot refregant les parts del cos.

Després cada tres, quatre, ... tot el grup.

CONSIDERACIONS

Es poden introduir variants com ara pintar amb rodet, estirar-se dins el globus. Posar-se a dormir, etc.

RECURSOS I MATERIALS

▪

EXPRESSIÓ DE LES EMOCIONS

Creences, conductes i conseqüències

COMPETÈNCIA EMOCIONAL: Habilitats de vida

FONT:

OBJECTIU/S

- Reflexionar sobre les conductes que se'n deriven de les nostres creences.
- Reflexionar sobre les conseqüències que tenen les nostres conductes.

PROCEDIMENT

- Situar les cadires en forma de semicercle.
- El formador/a explica breument quin és l'objectiu de la sessió. Es formen grups de 3, 4 persones.
- Escriurem la conducta que es pot derivar de les creences que proposem i les conseqüències que d'elles se'n deriven.

Exemple:

- Creença: "No puc motivar als meus alumnes"
 - Conducta: Com que crec que no puc, no m'esforço més en millorar les meves classes ni la manera de comunicar-me amb els alumnes.
 - Conseqüència: Entro en una espiral de desmotivació per la meva feina i els meus alumnes augmenten la seva desmotivació
- Després es reparteix la fitxa 5.8.
 - Quan acaben, cada grup llegeix en veu alta el que ha escrit sobre cada situació. Les posem en comú i en parlem.

CONSIDERACIONS

RECURSOS

- Fitxa 5.8
- Material per escriure
- Aula amb ordinador i canó de projecció

FITXA 5.8

CREENCES: CONDUCTES I CONSEQÜÈNCIES

CREENÇA:	Les famílies aparquen els seus fills en els centres escolars i se'n desentenen de tot.
CONDUCTA:	
CONSEQÜÈNCIA:	

CREENÇA:	Hi ha alumnes amb els que no es pot fer res de res.
CONDUCTA:	
CONSEQÜÈNCIA:	

CREENÇA:	Els alumnes només vénen a classe a jugar i a perdre el temps.
CONDUCTA:	
CONSEQÜÈNCIA:	

CREENÇA:	El treball en equip del professorat és una manera de perdre el temps.
CONDUCTA:	
CONSEQÜÈNCIA:	

CREENÇA:	L'acció tutorial només serveix per omplir una hora de l'horari, per donar quatre informacions i per a què els alumnes acabin feines pendents.
CONDUCTA:	
CONSEQÜÈNCIA:	

CREENÇA:	Programar no serveix per a res i molt menys fer Plans individuals, total els alumnes amb n.e.e no assoliran mai els objectius. Per comptes de fer tants papers més valdria tenir un dossier de cada assignatura que poguessin anar fent per comptes de molestar a classe.
CONDUCTA:	
CONSEQÜÈNCIA:	

EXPRESSIÓ DE LES EMOCIONS

Role Playing

COMPETÈNCIA EMOCIONAL: Habilitats socials

FONT:

OBJECTIU/S

- Posar en pràctica diferents tècniques d'entrenament assertiu mitjançant rol-playings

PROCEDIMENT

- Situar inicialment les cadires en forma de semicercle.
- El formador/a explica breument quin és l'objectiu de la sessió i l'activitat que es durà a terme.
- A continuació es fan grups de 3-4 persones i tot seguit reparteix a cada grup un sobre amb una situació de les detallades a la fitxa 5.9 (es torna a la situació de semicercle per a dur a terme els diferents rol-playing).
- Quan s'acaba l'activitat es comenten els aspectes que els han estat més fàcils, difícils, com s'han sentit etc.

CONSIDERACIONS

- L'ordre de sortida serà voluntari.

RECURSOS

- Fitxa 5.9 (retallable)
- Aula amb cadires disposades en forma de U
- Sobres blancs
- Ordinador i canó de projecció

FITXA 5.9

Llegiu-vos les característiques i definició de les tècniques i apliqueu-les a les següents situacions

Situació 1

Et trobes a una festa on solament coneixes l'amic que t'hi ha portat. Veus una persona que et sembla interessant. T'hi acostes i comences una conversa, sense ànim de lligar, solament per conèixer algú.

Llegiu-vos les característiques i definició de les tècniques i apliqueu-les a les següents situacions

Situació 2

Has arribat tard al sopar de Nadal del teu centre i t'ha tocat seure al costat de dos companys/es amb els que no has tingut mai massa relació. Com començaries la conversa?

Llegiu-vos les característiques i definició de les tècniques i apliqueu-les a les següents situacions

Situació 3

Sou dues parelles que esteu organitzant les vacances junts i voleu viatjar però no us poseu d'acord ni en el lloc ni en la durada del viatge.

Llegiu-vos les característiques i definició de les tècniques i apliqueu-les a les següents situacions

Situació 4

Ets a la reunió d'avaluació de final de curs. Un dels teus companys pensa que un alumne de la teva tutoria que té un PI (ACI) no ha de passar de curs malgrat ha assolit els objectius marcats en el seu PI. Argumenta que aquest noi/a no es pot aprovar perquè no podrà seguir el ritme del proper curs i és millor que repeteixi. Tu penses que no és així.

Llegiu-vos les característiques i definició de les tècniques i apliqueu-les a les següents situacions

Situació 5

A la teva parella li agrada molt el cinema, tant és així que, cada dissabte hi aneu. Aquest dissabte uns amics us han dit per anar a sopar, però ell/a no hi vol anar perquè prefereix anar al cinema. A més és l'últim dia que fan aquella pel·lícula que tant desitjava veure. Tu tens moltes ganes de veure els teus amics.

EXPRESSIÓ DE LES EMOCIONS

Banc de boira

COMPETÈNCIA EMOCIONAL: Habilitats socials

OBJECTIU/S

- Prendre consciència que la conducta assertiva és la més adequada per tenir una bona competència en les nostres relacions socials
- Posar en pràctica una tècnica assertiva

PROCEDIMENT

- Situar les cadires en forma de semicercle.
- El formador/a explica breument l'activitat i en què consisteix:
 - És una prova de resistència davant les crítiques.
 - Calen 4 voluntaris. Un fa de víctima i els altres 3 de crítics.
 - El qui fa de víctima s'asseu envoltada dels tres crítics.
 - De manera sistemàtica els crítics van criticant aspectes de la víctima. La víctima ha de respondre amb la tècnica del banc de boira o sigui:
 - No negar cap crítica
 - No acceptar la veritat de les crítiques
 - No contraatacar amb una altra crítica
 - Respondre amb un "És possible.." "No dic pas que no..."
 - El joc consisteix en aguantar entre un mínim de 6 i un màxim de 9 crítiques, dependrà de com veiem els participants .
- En acabar, cada voluntari explica les seves sensacions i la víctima les seves dificultats per utilitzar el banc de boira..

CONSIDERACIONS

- Algunes crítiques possibles poden ser:
 - Aspectes personals: Aquest pentinat no t'afavoreix gaire, o la camisa o els pantalons no lliguen amb els mitjons, etc.
 - Aspectes de relació: L'altre dia no vas ser gaire amable, tens un caràcter sec, no treballes bé amb equip, etc.
 - Aspectes professionals, etc...
- El nombre de crítiques de cadascun dels crítics serà d'1 a 3 (segons consideri el formador/a)
- En el joc per treballar les tècniques del banc de boira cal recalcar que es tracta d'un joc, d'una mena de lluita pacífica per comprovar qui pot aguantar més. Fora convenient també triar o controlar els voluntaris, especialment el que juga al paper de persona criticada per tal d'evitar conflictes o susceptibilitats.

RECURSOS

- Aula amb cadires disposades en forma de U
- Ordinador i canó de projecció

EXPRESSIÓ DE LES EMOCIONS

Canviem el to!

COMPETÈNCIA EMOCIONAL: Habilitats socials

FONT:

OBJECTIU/S

- Experimentar les emocions que produeixen diferents formes i actituds en la comunicació.

PROCEDIMENT

- Situar les cadires en forma de semicercle.
- El formador/a explica breument en què consisteix l'activitat.
 - Es demana una parella de voluntaris.
 - La parella que ho escenifiqui haurà de llegir la part del personatge del diàleg donat que li ha tocat sense canviar ni una paraula. Hauran de regular l'expressió de les emocions situant-les en un termòmetre del 1 al 3. Així l'1 seria no mostrar l'emoció, 2 mostrar-la mitjanament i 3 mostraria efusivament.
 - El formador/a anirà donant indicacions numèriques sobre el grau d'expressió de les emocions a un dels participants (A). Aquest haurà d'adaptar-se a aquestes indicacions i modular l'expressió (segons el número que mostri el formador/a). L'altre (B) haurà de respondre segons el to que percebi del seu company.
 - L'activitat es pot repetir amb una altra parella.
- Quan s'acaba l'activitat els observadors comenten els aspectes de conducta no verbal (gestos, expressió de la cara, to de veu, moviments del cos) dels dos voluntaris.
- Els companys que han llegit el guió també expliquen com s'han sentit
 - La intensitat de l'emoció que vivies es corresponia amb l'expressió?
 - T'ha influenciat la reacció de l'altra persona?
 - Creus que tu influenciaves en el que l'altre sentia?

CONSIDERACIONS

Fora convenient que les parelles fossin voluntàries.

RECURSOS

- Fitxa 5
- ordinador i canó de projecció
- Aula amb cadires disposades en forma de U.
- 3 cartonets numerats de l'1 al 3

FITXA 5.11 “Canviem el to!”

A.- Saps quina hora és? Havíem quedat a les 9 i són les 10.

B.- És que se m'ha espallat el cotxe. És per això que no t'he pogut portar els llibres que m'havies deixat.

A.- Sempre fas el mateix! No hi ha manera que siguis puntual!

B.- Això no és veritat! Que volies que fes si he tingut aquest entrebanc.

A.- Em podies haver trucat. A més a més, no m'has portat els llibres, tal com havíem quedat.

B.- Doncs ho sento! Per llibres estava jo.

A.- Saps que els necessitava urgentment!

B.- No et preocupis, ja te'ls portaré un altre dia.

A.- Un altre dia, ja.

B.- Mira ja n'estic farta dels teus comentaris. Tu tampoc no ets perfecte

ACTIVITATS

PREN-TE TEMPS

Totes les activitats del **Pren-te Temps**, han estat creades per nosaltres o bé adaptades d'altres existents. No poso les fitxes, per què ja figura una explicació a la graella general. I per que algunes activitats estan repetides en el curs emocional i ja tenen la fitxa.

SESSIÓ 1

Activitat 1 Mou-te

SESSIÓ 2

Activitat 1 Estem lligats

Activitat 2: Reflexió

Activitat 3: "Mensaje del agua"

SESSIÓ 3

Activitat 1 I tu, què creus? Creences útils i limitadores.

Activitat 2 Joc Situa't

Activitat 3 I tu, com ho veus? Vídeo del youtube "Get service" .

SESSIÓ 4

Activitat 1: Tenim arrels, tenim fruits Relaxació visualització guiada .

Activitat 2 El meu arbre

AVALUACIONS

[Plantilla d'avaluació del curs emocional SENTIR LES EMOCIONS](#)

[Buidat d'aquest mateix curs de totes les respostes que van donar els alumnes.](#)

[Plantilla de qüestionari que vaig passar al meus companys del ICE i d'OSCUS](#)

Algunes respostes a ma i altres enviades per correu.

[Avaluació que han fet de mi els alumnes de l'Escola, aquest curs escolar](#)

AVALUACIÓ DEL CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

Valora els següents aspectes del curs segons el teu grau de satisfacció :

	Gens	Poc	Força	Molt
Continguts				
Metodologia emprada				
Activitats				
Formadors				
Instal·lacions				
Materials emprats				
Participació dels assistents				
Atmosfera emocional del curs				

OBSERVACIONS:

- Què és el que més t'ha agradat?
- Què afegiries o trauries en una propera edició del curs?
- Creus que el curs et servirà per marcar-te objectius o proposar-te canvis en la teva vida emocional?

SUGGERIMENTS:

Moltes gràcies per la teva participació i col·laboració.

VALORACIÓ CURS



DADES CURS	
Títol	Curs d'Educació Emocional per a docents
Dates	Del 5 al de juliol de 2010
Horari	De 16,30 a 20,30 h.
Lloc	Universitat de Barcelona. Campus Mundet
Formador	Grup d'educació emocional

OBSERVACIONS	
	Molt bé. He après molt.
	Les visualitzacions han estat genials!! I les dinàmiques i activitats que hem fet també han estat molt bé. El curs m'ha encantat.
	S'han produït moltes emocions. El grup ha estat molt vivencial. La llibertat al donar la teva opinió després de cada activitat és molt important. S'ha de tenir en compte en quin moment emocional i personal estàs cadascú.
	Aquest curs sintetitza experiencialment el que per mi ha sigut el Postgrau d'Educació emocional. Estaria bé poder incorporar-lo en aquest postgrau per aportar les experiències que el Postgrau no dóna.
	Crec que ens ha faltat temps per ampliar els continguts teòrics i la metodologia a l'aula.
	Potser un espai de psicomotricitat, amb un altre tipus de terra, hagués estat millor, però no imprescindible.
	Estic molt agraïda a aquest curs i a tots vosaltres els formadors/es. He sentit com es despertaven moltes coses que tenia adormides. El fet de que el curs sigui tan pràctic ajuda molt a interioritzar molt bé el que va succeint.
	Em va agradar molt les activitats de la Paz, però no la forma ni les maneres en les que les va portar a terme. Quedava molt despenjat de les formes utilitzades per la resta de formadors (que ha estat excel·lents).

	El curs m'ha semblat emocionalment molt positiu i deixa petjada en la meua pell, donant-me més força per continuar tant a nivell personal com laboral.
	La meditació en la inspiració és especial entre tot lo molt bo que hem rebut i compartit i reunit entre tots.
	Ha estat una experiència molt positiva.
	Ha estat un regal. Moltes gràcies!!!
	Ha estat un plaer treballar i aprendre amb vosaltres. Sento que hem format un grup ideal per poder assolir els objectius. Jo em sento feliç de seguir per aquest camí i sento que em serà molt útil, tant personalment com professionalment. Gràcies.
	El curs m'ha semblat pura emoció. El grup de formadors excel·lent però la sessió de la Paz tot i que les activitats van ser molt interessants, va ser una sessió poc entenedora i les activitats també poc entenedores. També em pregunto per què no ha participat en les sessions de la resta de formadors.
	Hi ha hagut molt contingut i les activitats han estat molt interessants.
	Agrair-vos totes les emocions que hem viscut en aquestes sessions. El clima que s'ha creat amb els companys i tot el material.

**DELS
CONTIN
GUTS**

Què és el que més t'ha agradat?	
	La dinàmica del curs: el fet de combinar harmònicament la teoria i la pràctica. El saber lligar ambdues coses ha propiciat (beneficiat) un bon aprenentatge, s'ha sabut fer concentrar als alumnes, en cap moment he notat avorriment.
	La coherència i claredat amb la que s'han presentat els continguts, i com els hem vivencial.
	Tot
	Les activitats
	Veure imatges i després posar-les en pràctica a través dels exercicis.
	La síntesi de continguts teòrics i el treball experiencial.
	La força i les ganes de vivenciar de tots: formadors i assistents.
	el grau d'assoliment que es respira en tot el grup en general.
	Que sigui un taller totalment pràctic.

	Poder sentir a través de les activitats.
	La possibilitat de participar en el treball en grup i poder també sentir les emocions en primera persona, vivenciant-les.
	Fer de nens.
	L'empatia del grup i el professorat. L'energia que transmet el professorat.
	La implicació dels formadors.
	En general totes les sessions llevat la que es va fer el tercer dia, possiblement per un problema de comunicació.
	Que ha sigut molt viscut i que veig una aplicació en la meua vida. La sessió del dijous, impressionant i molt útil.
	Tot, tant la part teòrica com la pràctica.
	Els formadors i l'actitud motivadora dels participants.
	TOT

Què afegiries o trauries en una propera edició?	
	Més temps per a poder vivenciar encara més.
	Més sessions (afegir-ne)
	Ajudaria a potenciar o explicar la visualització.
	No trauria però milloraria la comunicació de la 3a sessió.
	Afegiria més temps, se m'ha fet curt!
	Com es tracta d'un tema tan ampli i interessant estic segura que qualsevol afegiment aniria bé.
	M'ha semblat que faltava temps al final del curs. Jo afegiria més hores potser 2 dies més.
	Afegiria la part que la Tere i la Glòria no han pogut explicar. Tenir en compte que l'últim dia no s'aprofita 100% No trauria res, perquè inclòs la part més teòrica ha estat excel·lent.
	Ampliar el temps, les hores. Potser 15 dies seria més adequat, en una setmana es fa una pinzellada.
	Trauria la visualització com a eina de regressió en grup. Afegiria més contacte com activitats de biodansa.
	Res.
	Hi ha una formadora la Paz que només va venir 1 dia i que no creava un bon ambient de treball i seguia la línia de la resta del professorat.
	Trauria la 3a sessió.

	La sessió de dimecres, per mi va ser la més fluixa i hagués preferit aprofundir més en la darrera sessió, que per manca de temps no s'ha pogut finalitzar.
	Allargaria la durada, penso que alguns aspectes no s'han pogut aprofundir.
	Afegiria més hores.
	Crec que en un curs com aquest el col·lectiu al qual està destinat, hauria de tenir molt clara la metodologia perquè si no podria ser un fracàs i seria una gran pena.

Creus que el curs et servirà per marcar-te objectius o proposar-te canvis emocionals?	
	Ja fa temps que estic implicada en mi mateixa i el curs m'ha ajudat, estic satisfeta.
	Sí
	Sí, tant en aspecte personal com professional.
	Crec que he après a gestionar millor les meves emocions i aprendre a practicar les visualitzacions.
	Sí
	Sí que canviarà la meva vida emocional, ja ha començat a canviar.
	I tant!! Espero ser aplicada i anar incorporant.
	Molt, seran de gran utilitat per el meu caminar per la vida.
	Sí, em va molt bé.
	Possiblement, és difícil parlar sobre el futur, però és comfortable tenir-ne els recursos per fer-ho.
	Sí, m'ajudarà a gestionar millor les emocions.
	Sí, i tant!!!
	Sí, n'estic convençuda.
	Clarament sí.
	Sí
	Per descomptat. De fet, ja han començat.

SUGGERIMENTS	
	<p>Felicitations per Montse i Pilar (m'han encantat les seves visualitzacions, penso que són bones en concentrar. aglutinar, crear atmosfera entre els alumnes.) Felicitationes pel Josep, la manera d'explicar excel·lent. Felicitationes per Glòria i Tere, el contacte amb les persones, la proximitat que desprenen. Felicitationes per Carme, amb la que s'hi pot parlar.</p>
	<p>Són extraordinàries, moltes gràcies per tot el que m'heu aportat.</p>
	<p>La conducció de la tercera sessió (dimecres) caldria modificar-la perquè el que havíem de fer en les activitats costava d'entendre però les activitats eren molt bones. La sessió teòrica penso que s'hauria de re formular perquè era molt ràpida. Penso que o bé caldria canviar-la amb menys contingut, però més profund o bé treure-la i fer dinàmiques pràctiques. Haurien de programar-lo per més sessions i ensenyar-nos més coses, és a dir, fer-lo més llarg perquè ens pugueu transmetre més emocions i coneixements sobre educació emocional perquè ho feu genial! Felicitationes.</p>
	<p>Seria bo que en les dinàmiques de grup la gent es barrejés molt més, ja que cadascú és molt diferent. Generalment t'ajuntes amb qui millor estàs. Gràcies per convidar-me! Estaria molt bé que féssiu la segona part d'aquests curs! La dinàmica de dimecres o la formadora, va costar d'entendre-la. Segur que en sap molt, però no es comunicava prou per a què arribés a tothom.</p>
	<p>Penso que és un curs que es podria fer extens durant tot un trimestre espaiat les sessions a un cop per setmana. D'altra banda comentar que durant la 3a sessió em va costar entendre tant les instruccions com les activitats.</p>
	<p>Si pot ser, de matí. Tampoc així està malament, però prefereixo els matins.</p>
	<p>Poc puc suggerir, el curs m'ha encantat. Esteu tos i totes molt preparats i treballeu amb molt rigor i alhora amb molt de respecte. Gràcies sempre recordaré el que he viscut amb vosaltres.</p>
	<p>Enhorabona! Heu fet una bona feina!</p>
	<p>Possibilitat de trobant-se al llarg del curs, per tal de compartir les vivències, els treballs, iniciatives que estem portant a terme.</p>
	<p>Biodansa, reiki. Moltes gràcies per ensenyar-nos a entendre, gestionar i compartir.</p>
	<p>Algunes activitats serien més confortables en espais més grans i oberts.</p>
	<p>Penso que hi hauria d'haver una activitat inicial de cohesió de grup. Canviar l'ordre de les 2 últimes sessions. Haurien de ser les 2</p>

	primeres. Hauria d'ésser més extens!!
	Poder-lo ampliar a 30 hores, com a mínim.
	Crec que un parell de dies més haurien anat molt bé, perquè el tema és tant extens, que tinc la sensació que he après molt però que encara podia haver après més, donat el potencial que tenim.
	Fer el curs més extensiu i aprofundir més en continguts i metodologia aplicada a l'escola i als pares.
	M'ofereixo per properes proves pilot i per altres cursos que feu. A reveure!!! GRÀCIES!!!!

AVALUACIÓ per al MASTER d' EDUCACIÓ EMOCIONAL i BENESTAR
curs 11/12

Curs de Educació Emocional
del 2 al 6 de juliol de 2012 al ICE de l'UB

El grup de professors d'aquest curs d'estiu avaluen a una de les companyes.

Nom (qui avalua):

Competències del professor que avalués en aquest curs

Competències que cal millorar en aquest cas

Segons R. Bisquerra les competències emocionals en l'aspecte social són: empatia, consciència de la organització, servei, lideratge inspirat, influència, desenvolupament de les persones, catalitzar el canvi, gestió de conflictes, establir vincles, treballar en equip i col·laborar.

Segons altres autors hi ha més competències, però podries triar tres per definir al teu company? Podries triar tres que el teu company ha de millorar

AVALUACIÓ CURS 2011- 2012

Cada any a l'Escola es passa un qüestionari. Es recull aquí els ítems i resultats.

Pilar Puyuelo									
Curs	11-12	10-11	09-10	11-12	10-11	09-10	11-12	10-11	09-10
Pregunta	1ESO		2ESO		3ESO		3ESO		
Penso que el professor/a es prepara les classes		3,31		3,43	2,92	3,82	3,04	3,25	3,29
Els mètodes que utilitza el professor/a (explicació, treball en grup, deures, activitats...) són adequats		3,35		2,95	2,92	3,45	2,87	3,05	3,00
Els recursos utilitzats a classe (apunts, fotocòpies, ordinadors, llibre...) són adients		3,29		3,10	2,77	3,64	2,87	3,10	3,19
El professor/a és puntual		3,25		3,24	3,15	3,36	3,22	3,35	3,43
La feina a classe ha estat profitosa		3,35		3,00	2,85	3,50	2,87	3,10	3,00
Els exàmens es corresponen amb el que s'ha treballat a classe		3,35		3,05	3,00	3,57	3,09	3,25	3,19
Penso que he estat avaluat correctament		3,25		3,00	3,00	3,59	3,00	2,90	3,05
L'atenció rebuda per part del professor/a ha estat correcta		3,29		3,05	2,92	3,43	2,70	2,95	2,71
El professor/a manté la disciplina a classe i aplica les normes de convivència		3,24		3,00	3,15	3,52	2,87	3,10	3,00
Promig		3,30		3,09	2,97	3,54	2,95	3,12	3,10
Mitjana Curs		3,57		3,43	3,43		3,40	3,45	

BIBLIOGRAFIA

General

- Olga Castanyer. **La assertivitat**. Ed. Desclée de Brouwer.
- Ferran Salmurri. **Llibertat emocional**. Ed. La Magrana.
- Rafael Bisquerra. **Psicopedagogia de las emociones**. Síntesis.
- Eva Bach i Pere Darder. **Des-educa't**. Ed. 62.
- Eva Bach. **Adolescentes: que maravilla**. Plataforma.
- Covey, Steve. **Los 7 hábitos para la gente altamente efectiva**.
- Conangla, Merce
- Boyatzis,R, **El líder resonante**
- Redorta, J., Obiols, M. i Bisquerra, R. (2006). Emoción y conflicto . Aprenda a manejarlas emociones . Barcelona: Paidós.

Per aplicar a l'aula

- Pascual V. y Cuadrado M. (2001): **Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria**. Barcelona: Cisspraxis.
- Güell Barceló, M. y Muñoz Redon, J. (2003): **Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria**. Barcelona: Praxis.
- GROU (1999): "Actividades de educación emocional". En M. Álvarez y R. Bisquerra, **Manual de orientación y tutoría**. Barcelona: Praxis.
- Obiols Soler, M. (2004): "Un programa de educación emocional en la ESO". En M. Alvarez y R. Bisquerra, **Manual de orientación y tutoría**, pp. 328/101-328/105. Barcelona: Praxis.
- Salmurri, F. y Blanxer, N. (2002): "Programa para la educación emocional en la escuela". En R. Bisquerra, **La práctica de la orientación y la tutoría**, pp. 145-179. Barcelona: Praxis.

Relaxació

- López González, L. (2007): **Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional**. Barcelona: Wolters Kluwer.

WEBGRAFIA

<http://www.fundacioambit.org/Publicacions/Articulos/Educacio/Catala/Costruir%20la%20autonomia%20personal.pdf> visita 29 juliol

http://www.jornadeseducacioemocional.com/wp-content/uploads/mat_anterior/iii_jornades/comunicacions/la_autonomia_personal.pdf

http://www.misfinanzasenlinea.com/documents/resumenlibro_liderazgo_emocional.pdf

http://www.psicologia-online.com/autoayuda/asertividad/competencias_sociales.shtml
<http://andresubierna.com/2012/el-estres-y-la-practica-de-la-presencia/#axzz24Ssk40GT> vista el 23 agost
