



UNIVERSITAT DE BARCELONA



Emocions protagonistes

Un curs d'educació emocional per a adults

Curs 2012-2013

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Ivana Oliveras Viñas

Tutor: Josep Toll



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



Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons

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

Per a citar l'obra:

Oliveras, I. (2013). *Emocions protagonistes. Un curs d'educació emocional per a adults. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar.* Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/47839>



ÍNDIX

1. Presentació.....	5
2. Introducció.....	6
3. Fonamentació teòrica.....	9
3.1. <i>Les emocions.....</i>	<i>10</i>
3.2. <i>Funcions de les emocions.....</i>	<i>11</i>
3.3. <i>Classificacions de les emocions.....</i>	<i>13</i>
3.4. <i>Corrents teòriques de les emocions.....</i>	<i>15</i>
3.5. <i>Els fenòmens afectius.....</i>	<i>15</i>
3.6. <i>La intel·ligència emocional.....</i>	<i>17</i>
3.7. <i>Les competències emocionals.....</i>	<i>19</i>
3.8. <i>La ira.....</i>	<i>20</i>
3.9. <i>Estratègies de regulació.....</i>	<i>22</i>
3.10. <i>Les relacions i les emocions tòxiques.....</i>	<i>23</i>
3.11. <i>La psicologia positiva i el benestar.....</i>	<i>25</i>
3.12. <i>La felicitat.....</i>	<i>27</i>
3.13. <i>Ecologia emocional.....</i>	<i>30</i>
3.14. <i>Característiques de la persona emocionalment intel·ligent.....</i>	<i>32</i>
4. Disseny d'un curs d'educació emocional per a adults.....	34
4.1. <i>Marc general del curs.....</i>	<i>34</i>

4.1.1. Públic objectiu.....	34
4.1.2. Objectiu general.....	34
4.1.3. Objectius específics.....	35
4.1.4. Continguts.....	35
4.1.5. Recursos.....	36
4.1.6. Metodologia.....	38
4.1.7. Temporització.....	38
4.1.8. Avaluació.....	39
4.2. Manual del curs d'educació emocional.....	41
4.2.1. Salutació i introducció del curs d'educació emocional.....	41
4.2.2. Com et sents?.....	43
4.2.3. La teranyina.....	45
4.2.4. El llumí.....	47
4.2.5. Les emocions II.....	49
4.2.6. El procés emocional.....	51
4.2.7. L'enfonsament.....	53
4.2.8. Afortunadament.....	55
4.2.9. Benestar i felicitat.....	57
4.2.10. Endequina qui t'ha tocat!.....	59
4.2.11. Què passa quan em contradiuen?.....	61
4.2.12. La ira i algunes estratègies de regulació.....	63
4.2.13. Relaxem-nos.....	65

4.2.14. Dilemes morals.....	67
4.2.15. La presa de decisions.....	69
4.2.16. L'escolta activa i el silenci.....	71
4.2.17. El conte / metàfora.....	73
4.2.18. Els pioners.....	75
4.2.19. Expliquem un conte.....	78
4.2.20. Tancament de sessió.....	81
4.2.21. Comiat final.....	83
4.3. Guia pedagògica.....	85
4.3.1. Primer dia.....	85
4.3.2. Segon dia.....	89
4.3.3. Tercer dia.....	92
4.3.4. Quart dia.....	95
4.3.5. Cinquè dia.....	98
4.4. Experiència en pràctiques a Igualada.....	101
4.5. Conclusions de les pràctiques a Igualada.....	104
5. Conclusions.....	108
6. Bibliografia.....	111
7. Annexos.....	114
7.1. Activitat el llumí.....	114
7.2. Activitat l'enfonsament.....	115

<i>7.3. Activitat afortunadament.....</i>	<i>116</i>
<i>7.4. Activitat endevina qui t'ha tocat!.....</i>	<i>117</i>
<i>7.5. Activitat dilemes morals.....</i>	<i>118</i>
<i>7.6. Activitat la presa de decisions.....</i>	<i>119</i>
<i>7.7. Activitat l'escolta activa i el silenci.....</i>	<i>121</i>
<i>7.8. Activitat el conte / metàfora.....</i>	<i>122</i>
<i>7.9. Activitat els pioners.....</i>	<i>124</i>
<i>7.10. Qüestionari de valoració.....</i>	<i>126</i>

1. PRESENTACIÓ

Aquesta memòria és un recull de coneixements i aprenentatges basats en l'educació emocional i del benestar. Consta d'una introducció a la qual s'explica el recorregut vital que m'ha portat al postgrau d'educació emocional, un marc teòric, un programa d'educació emocional per a persones adultes, al qual s'exposa en primer lloc un públic diana, uns objectius generals i específics, uns continguts que es pensen treballar, els recursos que es faran servir, la metodologia utilitzada, la temporització del curs i la manera d'avaluar el projecte. Tot seguit es detalla el curs amb un manual d'activitats que es poden dur a terme per aconseguir els objectius i coneixements que es proposen i una guia pedagògica on hi ha un programa detallat amb una proposta d'activitats. A continuació hi ha una explicació de la pròpia experiència en pràctiques, les conclusions i aprenentatges que m'he endut de les pràctiques i finalment unes conclusions i reflexions de les meves vivències durant aquest postgrau i alguns dels meus coneixements i aprenentatges més representatius. Llavors trobem la bibliografia i webgrafia utilitzada a l'hora de fer la memòria i finalment uns annexos on es recullen documentacions d'interès, les fitxes de les activitats, etc.

En el meu projecte de pràctiques he dissenyat un programa d'educació emocional per a adults i he observat i acompanyat al meu tutor Josep Toll a un curs d'intel·ligència emocional impartit per ell a Igualada.

Així doncs, dono pas a aquesta memòria feta amb gran il·lusió que recull els meus aprenentatges, coneixements, experiències, conclusions i reflexions.

2. INTRODUCCIÓ

El meu camí que m'ha portat al postgrau d'educació emocional i del benestar ha estat construït amb un cúmul d'experiències que m'han anat guiant fins on sóc ara. Des dels inicis m'ha interessat d'ésser humà, tot el que pot arribar a fer i crear, però la veritat és que em va costar adonar-me'n i veure un futur a aquest interès. Mai havia tingut clar quina professió volia fer, quelcom sempre m'havia preocupat. No va ser fins després de fer el meu treball de recerca i d'entrar a treballar a un forn de pa quan vaig poder començar a definir el meu objectiu.

Vaig començar treballar a un forn de pa de barri, el qual representava un lloc de trobada per homes i dones de totes les edats. Allà es compartien experiències, problemes personals i professionals, dubtes, situacions complicades... i també es parlava del dia a dia. Sense saber-ho em vaig trobar participant de les converses de les persones i, tot i la meva joventut, em trobava acceptada i escoltada. He de dir que no donava consells, moltes vegades sols escoltava les seves històries i veia que quan marxaven de la botiga estaven més contents i relaxats. Conforme anava passant el temps em vaig proposar fer d'aquell espai un lloc agradable amb totes les meves forces, ja que era un espai important. Vaig descobrir que el bon humor i el somriure era fonamental i vaig passar d'una feina que es podria considerar rutinària, a una feina amb sentit. Trobar un sentit a la meva feina va ser imprescindible per posar-hi il·lusió i atendre a cada persona amb tota l'amabilitat que es mereixien tot i els contrapunts que poguessin sortir.



A rebot d'això vaig decidir fer el meu treball de recerca fent les històries de vida de cinc persones grans de diferents punts geogràfics i de diferents estatus socials per investigar com vivien, els seus aprenentatges, a què donaven valor, com es relacionaven, què pensaven i què sentien. Tot m'anava conduint cap al tracte amb persones i hi disfrutava, així que quan vaig haver de decidir quina carrera volia estudiar, vaig tenir clar que havia de ser quelcom relacionat amb les persones, la qual cosa em va conduir a l'educació social.

Després dels meus tres anys d'estudi i aprenentatge a la universitat, vaig treballar durant mig any a un espai jove fent reforç escolar a alumnes d'ESO i aquí va ser quan vaig notar que em faltava un dels coneixements més importants, l'educació emocional. Vaig veure que tots els conflictes veien precisament de la no consciència, el descontrol i la falta de gestió de les pròpies emocions, quelcom es reflectia a les seves actituds, les seves accions, les seves relacions, la falta de motivació i la inseguretat, entre molts altres. L'aula estava plena d'emocions i jo no sabia com ajudar-los a gestionar-les correctament, quelcom feia que les seves demandes a vegades no poguessin ser ateses al moment que ho necessitaven. El fet d'adonar-me del meu buit va ajudar-me a prendre consciència de la necessitat de l'atenció de les emocions

pròpies i les dels altres, perquè la realitat és que sempre estan presents. Així doncs, vaig decidir fer el postgrau d'educació emocional i del benestar primerament per conèixer-me més profundament a mi mateixa, en segon lloc per aprendre sobre les emocions i poder aplicar-les a la vida real i en tercer lloc, per la meva aspiració de contribuir al benestar i escampar aquests coneixements que són part de nosaltres, que tanta falta em van fer i tan importants són.

En quant a la meva decisió de fer les pràctiques amb adults, crec que tot, absolutament tot, té el seu inici a les emocions i al pensament, quelcom cal tenir en compte. Tota acció és una reacció d'un sentiment i pensament, i per tant ho hem de conèixer. Els adults som les grans víctimes, manipuladors i gestionadors de les emocions, per això he decidit fer les pràctiques en aquest àmbit. M'agradaria poder transmetre la importància de les emocions a les persones i que és possible viure feliçment.

3. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

En aquest apartat s'exposen alguns coneixements teòrics que estan relacionats i formaran part del programa d'educació emocional exposat més endavant. És important tenir en compte les teories i els autors destacats per donar un marc i una base a les activitats i als coneixements que es volen transmetre.

En primer lloc trobem la definició del concepte d'emoció, la teoria de la valoració automàtica, les funcions de les emocions, dues classificacions d'emocions segons dos autors destacats, les corrents teòriques de les emocions i els vuit fenòmens afectius. A continuació trobarem una definició d'intel·ligència, la intel·ligència emocional i enumerarem les competències emocionals. Tot seguit es presentarà la ira que és una de les emocions amb què treballarem amb més profunditat a les activitats. Més endavant trobarem una interessant exposició sobre les relacions i les emocions tòxiques segons dos autors diferenciats per comprendre algunes de les causes de les relacions conflictives com també algunes consideracions a tenir en compte. Seguidament hi haurà la definició de la psicologia positiva, el benestar i el somriure, la definició de felicitat amb els seus respectius facilitadors i dificultadors i amb algunes claus per gaudir d'una major felicitat. A continuació trobarem la definició de l'ecologia emocional amb els seus principis i una exposició de les de les característiques d'una persona emocionalment intel·ligent.

3.1. LES EMOCIONS

Tal i com diu Rafael Bisquerra, una emoció és un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a l'acció. Hem de tenir en compte que les emocions es generen com a resposta a un esdeveniment extern o intern i que poden durar alguns segons o varies hores.



Segons la teoria de la valoració automàtica de Arnold (1960), existeix un mecanisme innat que valora qualsevol estímul que arriba als nostres sentits. Quan un esdeveniment es creu que pot afectar la pròpia supervivència o el propi benestar (o de les persones pròximes), s'activa la resposta emocional, la qual pot ser conscient o inconscient. En aquesta resposta emocional es poden identificar tres components: el neurofisiològic, que consisteix en respostes involuntàries com la taquicàrdia, el rubor, la respiració, els canvis en el to muscular, la sudoració, les secrecions hormonals... ; el comportamental, que coincideix amb les expressions facials, el to de veu, el ritme, els moviments del cos...; i el cognitiu, que és la vivència subjectiva que ens permet prendre

consciència de l'emoció i posar-li nom. En resum, un cop un estímul arriba als nostres sentits, el cervell en fa una valoració i a partir d'aquí hi ha una predisposició a l'acció. Dit d'una altra manera, la cadena seria aquesta: sentiment - pensament – acció/reacció.

No obstant, hem de tenir en compte que a través de l'educació emocional es pot canviar l'estil valoratiu i que un mateix esdeveniment pot ser valorat de forma molt diferent segons cada persona.

3.2. FUNCIONS DE LES EMOCIONS

Les emocions tenen varies funcions:

- **Funció motivadora:** Les emocions predisposen a l'acció i suposen un motor i una font d'energia.
- **Funció adaptativa:** Les emocions faciliten l'adaptació de la persona al seu entorn i a les diferents situacions a les quals es troba.
- **Funció informativa:** Aquesta funció té dos vessants, per una banda és la informació pel propi subjecte i per l'altra permet informar als altres individus amb els quals conviu de les seves intencions, d'un fet o situació.
- **Funció social:** Les emocions ens serveixen per comunicar-nos amb els demás i influir en els altres.

- Funció en la presa de decisions: Les emocions tenen un paper decisiu en la presa de decisions, i aquesta rellevància encara augmenta més en cas que la informació sigui incompleta.
- Funció en els processos mentals: Les emocions afecten a la percepció, a l'atenció, a la memòria, al raonament, a la creativitat i a moltes altres facultats.
- Funció en el desenvolupament personal: Les emocions serveixen per centrar l'emoció sobre temes específics d'interès particular i dedicar-se a ells amb una implicació emocional total.
- Funció en el benestar subjectiu o benestar emocional: Es caracteritza per l'experiència emocional positiva ja que les emocions positives són l'essència del benestar.

En resum, les emocions tenen una funció multidimensional en la nostra persona, garanteixen el nostre aprenentatge i la nostra supervivència, de tal manera que ens permeten protegir-nos quan detectem un possible perill i a través de l'aprenentatge podem evolucionar i millorar.

3.3. CLASSIFICACIONS DE LES EMOCIONS

En aquest apartat descriuré algunes de les classificacions que s'han considerat de més rellevància, essent conscient que hi ha moltes més possibles agrupacions de les emocions.

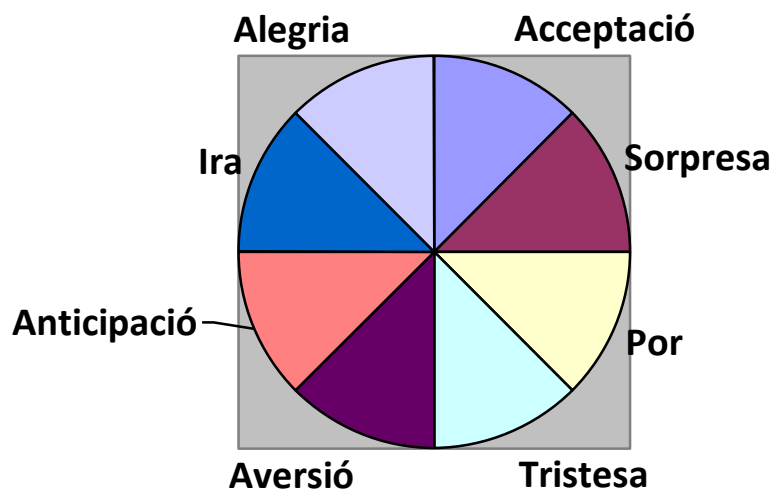
En les classificacions de les emocions tres aspectes a tenir en compte són l'especificitat, la intensitat i la temporalitat. L'especificitat és qualitativa i específica ja que qualifica l'emoció i permet assignar-li un nom que la diferencia de les demés. A partir de l'especificitat es formen les famílies d'emocions, les quals venen representades per una emoció bàsica o primària. La intensitat és quantitativa, indiferenciada i inespecífica, ja que es refereix a la força amb la que s'experimenta una emoció. Finalment trobem la temporalitat que és la dimensió temporal de les emocions

Segons Lazarus les emocions es classifiquen en funció de la valoració de l'estímul que activa la resposta emocional:

- Les emocions negatives són el resultat d'una avaluació desfavorable respecte als propis objectius o d'un conflicte entre objectius, com la frustració, la por, la ira, la tristesa, l'ansietat, la vergonya, l'enveja, el fàstic, la gelosia, etc.
- Les emocions positives són el resultat d'una avaluació favorable respecte a l'èxit dels propis objectius, com l'alegria, l'amor, l'afecte, la felicitat.
- Les emocions ambigües (borderline) es caracteritzen pel fet que el seu estat és equívoc. Algunes emocions ambigües són la sorpresa, l'esperança, la compassió i les emocions estètiques. Les emocions

estètiques són la resposta emocional davant la bellesa com l'art, la música, la literatura, el teatre, el cine, la dansa, les arts plàstiques, etc.

Plutchik presenta un model d'emocions primàries i secundàries basat en la tradició evolucionista darwinina. Ell exposa que hi ha quatre problemes bàsics des dels quals es formen tots els conflictes i les emocions primàries: la identitat, la temporalitat (reproducció), la jerarquia i la territorialitat. De la identitat se'n deriven l'acceptació i l'aversion, de la temporalitat (reproducció) en pegen l'alegria i la tristesa, de la jerarquia en destaquem la por i la ira i de la territorialitat hi trobem l'anticipació i la sorpresa.



Les vuit emocions bàsiques segons Plutchik

3.4. CORRENTS TEÒRIQUES DE LES EMOCIONS

El interès i l'estudi de les emocions és un fet relativament nou. Durant els últims anys es poden identificar diverses tradicions respecte al anàlisi de les emocions. Per una part estan les corrents pre-científiques com la filosòfica i la literària. Per altra banda, si ens basem en els estudis pròpiament científics de les emocions, es poden identificar quatre grans corrents: la biològica, la conductual, la cognitiva i la social (construccions socials). No obstant les dos grans corrents actuals d'investigació científica sobre les emocions són la biològica i la conductual.

3.5. ELS FENÒMENS AFECTIUS

Es considera que hi ha 8 fenòmens afectius bàsics:

- Una emoció és un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació. Es relaciona amb un objecte emocional específic. Poden durar segons, minuts, a vegades hores i dies. Una emoció és una resposta a un canvi en el ambient.
- Un episodi emocional té més durada que una emoció. Els episodis emocionals són diversos estats emotius connectats a un mateix esdeveniment. Pot durar dies o inclòs setmanes. Un episodi emocional que s'allargui es converteix en un sentiment.
- Un sentiment és el component subjectiu i cognitiu de les emocions ja que és una emoció feta conscient. Els sentiments s'originen a partir d'una emoció. Un sentiment és una emoció que s'allarga al temps i la

seva duració pot ser indefinida. Aquesta consciència permet prolongar o reduir la seva duració a voluntat de la persona.

- Un afecte es pot considerar un sinònim de sentiment, encara que se solen relacionar els afectes als sentiments positius. També es relacionen als trets de personalitat i a les actituds.
- Una passió és un sentiment portat a intensitats extremes i la seva duració pot ser indefinida. Les passions solen ocupar un lloc prioritari en la jerarquia de valors de la persona, la qual cosa pot comportar assumir grans riscos i pagar costos elevats per tal d'aconseguir-les.
- Els estats d'ànim o estats d'humor, són estats emocionals de major duració i menor intensitat que les emocions agudes. La seva duració és indefinida, pot durar hores, dies, mesos o inclòs anys. Els estats d'ànim tenen a veure amb les experiències passades i depenen més de valoracions globals del món que ens rodeja que d'un objecte específic, és per això que no tenen una motivació clara.
- Els desordres emocionals són estats d'ànim negatius intensos, freqüents i amb una duració major del que és majoritàriament acceptable ja que poden durar des de setmanes a anys. Hi ha molts tipus diferents de desordres emocionals.
- Els trets de personalitat estan associats als estats emocionals ja que a mesura que una emoció caracteritza el comportament d'una persona passa a formar part d'un tret de personalitat.

3.6. LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Segons Gardner la intel·ligència és la capacitat d'ordenar els pensaments i coordinar-los amb les accions. La intel·ligència no és una de sola, sinó que existeix una diversitat d'intel·ligències que marquen les potencialitats de cada individu. Amb aquest pensament Gardner presenta la teoria de les intel·ligències múltiples, segons la qual les competències i habilitats cognitives queden recollides en vuit intel·ligències: la musical, la cinètica -corporal, la lògica- matemàtica, la lingüística, l'espacial, la interpersonal, la intrapersonal i la naturalista (afegida posteriorment). Cal destacar les intel·ligències interpersonal i intrapersonal, les quals són les que formen part de la intel·ligència emocional.



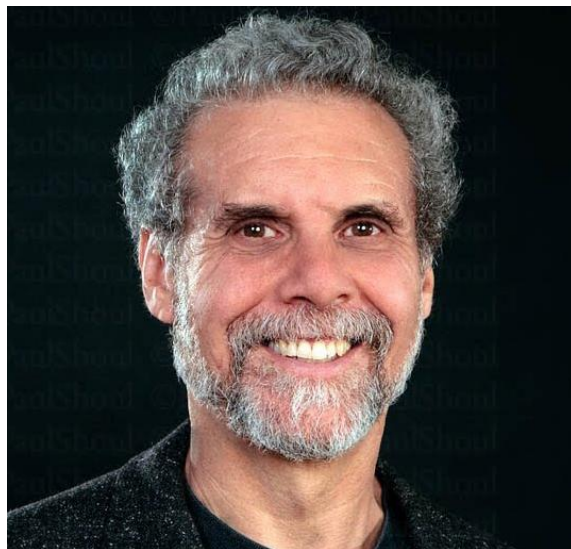
Howard Gardner

Segons Salovey i Mayer la intel·ligència emocional consisteix en l'habilitat per a manejar els sentiments i les emocions, discriminar entre ells i utilitzar aquests coneixements per dirigir els propis pensaments i accions.

Segons Goleman la intel·ligència emocional consisteix en:

- Conèixer les pròpies emocions.
- Manejar les emocions.
- Motivar-se a un mateix.
- Reconèixer les emocions dels demés.
- Establir relacions positives amb altres persones.

Daniel Goleman defensa també que desconèixer com funcionen les emocions pot erosionar la nostra felicitat i satisfacció vital. També defensa que, per millorar les nostres relacions, tant individuals com col·lectives, tenim de comprendre els nostres propis sentiments.



Daniel Goleman

3.7. LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS

Les competències emocionals són el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals. L'adquisició i el domini de les competències emocionals afavoreixen una millor adaptació al context social i un afrontament positiu davant dels reptes de la vida, ja que milloren els processos d'aprenentatge, les relacions interpersonals, la solució de problemes, etc. Les competències emocionals s'estructuren en cinc grans blocs:

- **Consciència emocional:** És la capacitat de prendre consciència i comprendre les pròpies emocions i les emocions dels demés i donar-los nom, incloent l'habilitat per captar el clima emocional d'un context i prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.
- **Regulació emocional:** És la capacitat per manejar i regular les emocions de forma apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament, tenir bones estratègies d'afrontament de reptes i situacions de conflicte i la capacitat per autogenerar emocions positives.
- **Autonomia emocional:** És un conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal de l'autoestima, l'automotivació, l'actitud positiva davant la vida, la responsabilitat, la resiliència, la capacitat per analitzar críticament les normes socials, la capacitat per a buscar ajuda i recursos, així com l'autoeficàcia emocional.
- **Competència social:** És la capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones. Això implica compartir les emocions, dominar les habilitats socials, la capacitat per la comunicació receptiva i expressiva, el respecte, les actituds prosocials i de cooperació, l'assertivitat, la prevenció i solució de conflictes i la capacitat per gestionar situacions emocionals.

- Habilitats de vida i benestar: És la capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els reptes diaris de la vida. Les competències per a la vida permeten organitzar la nostra vida de forma sana i equilibrada, facilitant-nos experiències de satisfacció i benestar. Això suposa saber fixar objectius adaptatius, la presa de decisions, buscar ajuda i recursos, ser una ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa i viure en el benestar emocional i en el fluir.

3.8. LA IRA

Tal i com ens diuen Josep Redorta, Meritxell Obiols i Rafael Bisquerra, dins la família de la ira trobem la còlera, la ràbia, la fúria, la indignació, l'exasperació, l'agitació, la tensió, la violència, la gelosia, la impotència, l'enveja, la irritació, l'enfado i l'odi. La ira es genera quan es té la sensació que s'ha estat perjudicat. Actualment es presenta sobretot davant d'amenaques simbòliques a l'autoestima o a la dignitat personal o bé a l'avaluació o percepció d'una situació concreta. Els dos grans detonants de la ira són quan les coses no succeeixen com un espera i quan algú no ens tracta com creiem que ens mereixem. Les creences bàsiques que caracteritzen la ira són:

- He d'actuar absolutament bé i ser aprovat per persones importants, sinó m'envaeix la culpabilitat, la ira contra mi mateix, l'ansietat i la depressió.
- Has de tractar-me bé i amb amabilitat, sinó em sento maltractat, ofès, insultat...
- Hauria de passar tot sempre com jo vull ja que tinc poca tolerància a la frustració, quelcom sentim quan un obstacle s'interposa en el camí i ens impedeix l'èxit dels nostres objectius.
- Quan un creu que té tota la raó sobre tot i que l'altre està equivocat.

L'Elsa Punset ens apunta algunes claus per calmar la ira sense fer-se mal un mateix ni fer mal als altres:

- Posar nom al que se sent identificant i anomenant els sentiments negatius, ja que gràcies als escàners cerebrals s'ha descobert que posar nom a un sentiment en redueix la intensitat i torna el poder de decisió a la part més racional de la ment.
- Fer-se la pregunta "serà important d'aquí a cinc anys?" per donar temps a posar les coses en context.
- Distreure's fent activitats de diversió.
- Respirar fons centrant l'atenció en la respiració profunda, ja que això genera serotonina i endorfina, dues hormones que milloren l'estat d'ànim i la coordinació entre els dos hemisferis cerebrals.
- Tenir en compte que un pensament negatiu perjudica el cos durant sis hores, ja que debilita el sistema immunològic.
- Posar-se a la pell de l'altre, intentar comprendre els seus sentiments i la seva situació, i preguntar-se si aquella persona volia fer mal o si en realitat només s'estava defensant.
- Desfogar-se de manera constructiva fent activitats energètiques i que aportin benestar.



Elsa Punset

La ira sempre s'activa per alguna raó i és una emoció important i necessària perquè ens fa actuar davant d'una amenaça, perill, obstacle o enemic i ens dota de l'energia necessària per superar qualsevol contratemps preparant-nos per la lluita o la protecció. No obstant hem de tenir en compte també què pot passar després d'un episodi d'ira, ja que hi ha dues opcions: Que haguem aconseguit el que volíem o que no ho haguem aconseguit. És en aquest moment que apareixen dos sentiments segons sigui el cas: l'alegria i satisfacció de l'èxit o bé la tristesa i la frustració del fracàs.

3.9. ESTRATÈGIES DE REGULACIÓ

Lazarus explica que l'afrontament de les emocions (coping) consisteix en realitzar esforços cognitius i de comportament per tal de manejar demandes específiques que s'aprecien com una carga o que excedeixen els recursos personals. L'afrontament és un procés que es desencadena quan es produeix algun fenomen advers. A partir d'aquí, Lazarus exposa algunes estratègies que utilitzem per afrontar les emocions:

- La confrontació.
- El distanciament.
- L'auto-control.
- Buscar recolzament social.
- Acceptar la responsabilitat.
- Escapar- evitació.

- Planificar la solució del problema.
- Re-avaluació positiva.

3.10. LES RELACIONS I LES EMOCIONS TÒXIQUES

Les relacions humanes són un altre aspecte que cal destacar, ja que l'ésser humà és un ésser social i al seu dia a dia es relaciona i conviu amb diferents persones. Gaudir d'unes bones relacions socials és un pilar fonamental del benestar.

Carl Alasko ens parla de les relacions i dels comportaments humans dins d'aquestes, avisant-nos d'alguns perills i problemàtiques que sorgeixen, les quals entorpeixen les relacions sanes basades en la veritat, la fidelitat, la honestat, la integritat i el benestar. Alasko comenta que establim certes relacions tòxiques amb persones que es basen i ens provoquen quatre emocions negatives: l'ansietat, la ira, el dolor i la por. Seguint aquesta premissa, es crea el que anomena trio tòxic, basat en tres components bàsics: la negació, l'engany i la culpa. La negació ignora i minimitza un factor essencial o una responsabilitat, l'engany crea una realitat alternativa més favorable pel subjecte quan les coses no surten com un espera i la culpa adjudica la responsabilitat a una altra persona o a un fet per evitar-nos, entre altres, la vergonya, la humiliació i/o el ridícul. La combinació d'aquests factors comporta una disminució dels sentiments d'amor, respecte i confiança, el que fa que les relacions es deteriorin fins que es puguin arribar a trencar. El més paradoxal és que utilitzem el trio tòxic, l'engany i la manipulació per aconseguir el que necessitem i pensant que obtenim beneficis, quan en realitat això ens impedeix posar consciència i solucionar un fet que considerem desagradable, tal com una discussió amb la parella, un familiar o el cap de secció. Eludint la nostra

responsabilitat i donant les culpes a l'altre no solucionem res; ignorar o negar un problema no farà que desapareixi; autoenganyar-nos i imaginar una situació no coherent amb la realitat ens entorpirà a l'hora de prendre decisions; no fer-se càrrec de les conseqüències després d'un acte ens farà poc previsors i ineficients, etc.



Carl Alasko

Bernardo Stemateas també parla de les emocions tòxiques, diu que és una emoció tòxica qualsevol emoció, sigui positiva o negativa, que guardem, la reprimim i encapsulem. Inevitablement aquesta emoció anirà a parar a algun òrgan del cos i això farà que ens posem malalts. Totes les malalties tenen una plataforma emocional que és l'estrès, quan les preocupacions ens desborden sentim ansietat i quan tenim un pensament catastròfic estem essent pessimistes. Tot i això és clau tenir clar que les emocions no són ni bones ni dolentes, són energia.

Algunes solucions que planteja són les següents:

- Donar un espai i un temps determinat a les preocupacions.
- Posar en paraula el que ens passa ens tranquil·litza.
- Tenir bones i grans expectatives respecte a les persones millora.

- Optimisme intel·ligent: Sempre esperar el millor però també mirar cap enrere i aprendre dels errors.
- L'humor.
- Entendre la insatisfacció com a un motor i un motivador.
- Intercanviar l'enveja per l'admiració.
- Desterrar els pensaments d'error, de culpa, el "no m'ho mereixo", el "no puc", el "no ho aconseguiré".

Per altra banda, segons Robert Plutchik, tots els problemes dels éssers humans es resumeixen en quatre grups: la identitat, la temporalitat (reproducció), la jerarquia i la territorialitat.

"El intel·ligent aprèn dels seus errors i el savi aprèn dels errors dels demès perquè fa menys mal."

3.11. LA PSICOLOGIA POSITIVA I EL BENESTAR

Els temes fonamentals de la psicologia positiva són les emocions positives, el benestar emocional, la felicitat i el fluir. Els precursors de la psicologia positiva són Seligman i Csikszentmihalyi, i avui en dia és un tema d'interès prioritari, ja que és una proposta per millorar la qualitat de vida, el benestar emocional, preveure l'aparició de trastorns mentals i psicopatologies i desenvolupar competències emocionals que ens preparin per la vida.

La paraula benestar té molts sentits diferents, però el que està clar és que com diu Seligman, “l'autèntica felicitat té molt a veure amb l'experiència d'emocions positives i totes les persones la busquem i desitgem”. En aquest apartat exposarem 4 benestars diferenciats:

- Benestar material: El benestar material inclou aspectes econòmics, ecològics, tecnològics, arquitectònics, polítics, etc. Va relacionat els bens materials de què disposa una persona i al fet de poder gaudir d'un entorn confortable, entenent com a entorn la conservació del medi ambient i tenir un habitatge confortable amb els recursos tecnològics necessaris.
- Benestar físic: El benestar físic es refereix al cos humà, és a dir, a la salut corporal i mental. Depèn en gran mesura dels estils de vida saludable, els quals consisteixen en seguir una dieta equilibrada, fer exercici físic, tenir el descans suficient, evitar el consum de drogues, no exposar-se en situacions de risc, etc.
- Benestar social: El benestar social és el conjunt de factors que participen en la qualitat de les relacions d'una persona amb el seu entorn social. Entre aquests factors es poden distingir tres dimensions: la personal, la qual depèn d'un mateix i està composta per les competències socials i emocionals; la comunitària, que depèn del context social pròxim i inclou el clima emocional, els valors humans i morals, l'estabilitat familiar, la solidaritat, el civisme, la cooperació, etc.; i la política, que depèn de les condicions sociopolítiques d'un país i conté la justícia, la llibertat, la pau, la seguretat ciutadans, la igualtat, etc.
- Benestar emocional: El benestar emocional és el benestar subjectiu producte de la valoració global que una persona fa sobre la seva satisfacció de vida. Aquest benestar depèn de les circumstàncies que ens rodegen i de la interpretació que en fem. Bisquerra apunta algunes claus a tenir en compte per gaudir d'un major benestar emocional: Gestió del temps, fixar-se objectius realistes, disfrutar dels petits

avançaments que es aconsegueixen, l'autoestima, ser positiu, el sentit del humor, el riure, l'altruisme, mantenir relacions socials, no deixar-se influir negativament pels demés, la música, l'exercici físic, la imaginació emotiva, la relaxació, el ser escoltat i l'expressar afecte.

Una de les expressions més clares de benestar és el somriure. Hi ha dos tipus de somriure: el somriure espontani i genuí anomenat el somriure de Duchenne, que és el que aporta autèntic benestar i el somriure voluntari o simulat, que és el que fem per compromís i de cara a la societat. Guillaume Duchenne va descobrir que el somriure simulat només implica els músculs de la boca, mentre que el somriure genuí activen a més els músculs del voltant dels ulls.

3.12. LA FELICITAT

Definir el concepte de felicitat és costós i hi ha múltiples definicions aportades des de diferents àmbits, ja que és un concepte molt ampli. Strack entén la felicitat com la satisfacció vital, la qual és el grau en que un individu valora favorablement la qualitat total de la seva vida. Ens referim al benestar subjectiu.

S'ha considerat que la felicitat té quatre components independents:

- La freqüència i el grau d'afecte positiu.
- El promig de satisfacció durant un període de temps.
- L'absència de sentiments negatius com la depressió i la ansietat.

- La salut.

Antonio Bolinches exposa que hi ha facilitadors i dificultadors de la felicitat:

- Facilitadors
 - Realització personal
 - Amor harmònic
 - Congruència interna
- Dificultadors
 - Sentiment d'inferioritat
 - Buit afectiu
 - Sentiment de culpa.

Bolinches també exposa la teoria de la seguretat personal, la qual té quatre pilars fonamentals: L'autoestima, l'autoimatge, l'autoconcepte i la competència sexual. En funció d'aquests pilars i la seva satisfacció hi ha més o menys felicitat.



Antonio Bolinches

Algunes de les claus que s'han de tenir en compte per gaudir d'una major felicitat són les següents:

- 1- La gestió del temps
- 2- Fixar-se objectius realistes.
- 3- Disfrutar dels petits avanços que s'aconsegueixen.
- 4- L'autoestima.
- 5- Ser positiu.
- 6- El sentit del humor.
- 7- El riure.
- 8- L'altruisme.
- 9- Mantenir relacions socials.
- 10- No deixar-se influir negativament pels demés.
- 11- La música.
- 12- L'exercici físic.
- 13- La imaginació emotiva.
- 14- La relaxació.
- 15- Ser escoltat.
- 16- Expressar afecte.

De tal manera, una persona feliç és una persona plena d'energia, afectuosa, decidida, flexible, creativa, sociable, expressiva, espontània, optimista i generosa. Té molts moments alegres i és fàcil veure-la somriure. Tolera millor la frustració, tendeix a estar sana física i psíquicament, busca un equilibri personal a través d'una activitat enriquidora i està disposada a ajudar als

demés. Segons Mayers, els trets de la persona feliç són: l'autoestima, l'optimisme, l'extroversió i el control personal.

La felicitat va estretament relacionada amb la majoria de les teories de l'educació emocional com el concepte del fluir de Csikszentmihalyi, la psicologia positiva i l'ecologia emocional.

3.13. ECOLOGIA EMOCIONAL

Mercè Conangla i Jaume Soler van crear el concepte d'ecologia emocional. S'entén com a ecologia emocional l'art de gestionar les nostres emocions i sentiments, canalitzant creativament la seva energia per construir una vida més harmònica i sostenible, de manera que millori la nostra vida a nivell personal, augmenti la qualitat de les nostres relacions personals i millori la cura del nostre món. Inclou dos valors existencials: La responsabilitat i la consciència del impacte emocional global.

L'ecologia emocional sosté que les emocions són un llenguatge diferent i complementari, que donen color al paisatge i serveixen per orientar-nos en el món: ens indiquen si la ruta que hem escollit és adaptativa o destructiva.

Els 11 principis bàsics de l'ecologia emocional són:

1. Principi de unicitat
2. Principi de realitat
3. Principi de llibertat
4. Principi de responsabilitat

5. Principi de respecte
6. Principi de prevenció
7. Principi de sostenibilitat
8. Principi de creixement paral·lel
9. Principi de coherència
10. Principi d'acció
11. Principi de conservació

Els 7 principis per la gestió emocionalment ecològica de les nostres relacions són els següents:

1. Principi de l'autonomia personal. Ajuda't a tu mateix i els altres t'ajudaran (Nietzsche)
2. Principi de la prevenció de dependències. No facis pels altres allò que ells poden fer per si mateixos (Bragavad Gita)
3. Principi del boomerang. Tot el que fas pels altres, t'ho fas a tu mateix (Erich Fromm)
4. Principi del reconeixement de la individualitat. No facis pels altres allò que vols per tu. Ells poden tenir gustos diferents (Bernard Shaw)
5. Principi de la moralitat natural. No facis pels altres allò que no vols que et facin a tu. (Confuci)
6. Principi de l'autoaplicació prèvia. No podràs fer ni donar als altres allò que no ets capaç de fer ni donar-te a tu mateix.
7. Principi de la neteja relacional. Tenim el deure de fer neteja de les relacions fictícies, insanes i que no ens deixen créixer com a persones.

3.14. CARACTERÍSTIQUES DE LA PERSONA EMOCIONALMENT INTEL·LIGENT

Vull finalitzar l'apartat de fonamentació teòrica amb un article de Rovira, on es presenten les característiques bàsiques de la persona emocionalment intel·ligent, ja que és una bona guia a tenir en compte per millorar la nostra salut emocional.

- 1- Actitud positiva: Les persones positives destaquen els aspectes positius per sobre dels negatius; valoren més els encerts que els errors; més les qualitats que els defectes; més els petits èxits que els fracassos; consideren més els esforços que els resultats, fan ús freqüent de l'elogi sincer; busquen l'equilibri entre la tolerància i l'exigència. Tot això essent conscients de les pròpies limitacions i de les dels demés.
- 2- Reconèixer els propis sentiments i emocions.
- 3- Capacitat per expressar sentiments i emocions: Tant les emocions positives com les negatives necessiten canalitzar-se a través d'algun medi d'expressió. La persona emocionalment intel·ligent sap reconèixer el canal més apropiat i el moment oportú.
- 4- Capacitat per a controlar sentiments i emocions: Saber trobar l'equilibri entre l'expressió de les emocions i el seu control.
- 5- Empatia: Empatia significa fer nostres els sentiments i les emocions dels demés. És ser capaç de captar les emocions de l'altre que no són expressades amb paraules, sinó a través del llenguatge corporal.
- 6- Ser capaç de prendre decisions adequades: Les decisions adequades impliquen integrar la part racional amb la part emocional.
- 7- Motivació, il·lusió i interès. Sentir il·lusió i interès per quelcom o alguna persona és un factor de motivació que ens ajuda a sentir-nos bé.

- 8- Autoestima: Autoestima significa tenir sentiments positius cap a un mateix i confiança en les pròpies capacitats per fer front als reptes que puguin sorgir.
- 9- Saber donar i rebre: s'ha de ser generós a l'hora de donar però també a l'hora de rebre, en especial els valors personals, ja que és una forma d'aprendre.
- 10- Tenir valors alternatius: Es tracta de tenir valors que donin un sentit a la vida.
- 11- Ser capaç de superar les dificultats i les frustracions: La capacitat de superar-se encara que s'hagin viscut experiències altament negatives s'anomena resiliència.
- 12- Ser capaç d'integrar polaritats: Integrar la part cognitiva i la part emocional; l'hemisferi dret i l'esquerre; drets i deures; tolerància i exigència; soledat i companyia; compassió i felicitat.

4. DISSENY D'UN CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL PER A ADULTS

4.1. MARC GENERAL DEL CURS

4.1.1. PÚBLIC OBJECTIU

Aquest curs d'educació emocional per a persones adultes està dirigit a qualsevol persona, de qualsevol sector professional o àrea formativa, que tingui interès per conèixer com els factors relacionats amb la intel·ligència i l'educació emocional poden arribar a determinar les relacions humanes, tant en el món personal com professional.

4.1.2. OBJECTIU GENERAL

Aquest curs pretén ajudar els/les alumnes a treballar alguns dels aspectes personals que es relacionen amb la intel·ligència emocional i que, lluny de ser inherents a la persona, es poden aprendre. L'objectiu del curs és que els/les participants prenguin consciència de l'existència de la intel·ligència i l'educació emocional i que, en acabar les sessions, hagin adquirit algunes eines i estratègies per millorar les seves relacions i el seu benestar.

4.1.3. OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Conèixer el concepte d'emoció, intel·ligència i educació emocional.
- Conèixer les competències emocionals: Consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i habilitats de vida i benestar.
- Aprendre algunes eines i estratègies de consciència i regulació emocional.
- Desenvolupar i practicar algunes de les habilitats emocionals tant en l'àmbit personal, social i laboral.
- Potenciar l'autoconeixement en base al desenvolupament emocional.
- Optimitzar les nostres destreses emocionals.
- Desenvolupar la capacitat d'expressar emocions i manejar el vocabulari de les diferents emocions.
- Desenvolupar habilitats per aconseguir identificar les emocions dels altres.
- Identificar alguns pensaments que s'interposen entre l'emoció i el comportament.
- Crear un ambient de confiança i de relació positiva entre els participants del curs.

4.1.4. CONTINGUTS

- Concepte d'emoció.
- La teoria de la valoració automàtica d'Arnold.
- Les funcions de les emocions.
- Les classificacions de les emocions segons Lazarus i Plutchik.

- Les competències emocionals.
 - o Consciència emocional.
 - o Regulació emocional.
 - o Autonomia emocional.
- L'expressió de les emocions.
- Estratègies de regulació emocional.
- La ira.
- La frustració.
- La relaxació.
- La presa de decisions.
- L'escolta activa.
- El silenci.
- L'assertivitat.
- La psicologia positiva i el benestar.
- La felicitat.

4.1.5. RECURSOS

Totes les activitats es poden fer dins l'aula excepte la programació del cinquè dia i l'activitat de la relaxació, que seria millor fer-la a un espai més ampli i on els participants poguessin asseure's al terra amb mantes. Tot i així l'espai ha de ser ben il·luminat, còmode, amb una pissarra i amb taules i cadires que es

puguin moure. També s'ha de disposar d'un projector, una pantalla, un ordinador i un equip de so.

En quant als materials necessaris per a les activitats necessitarem:

- La presentació de Power Point.
- Etiquetes pels noms.
- Un cabdell de llana.
- Una caixa de llumins.

- Post-its.

- Retolador o guix.

- Mantes.

- Fulls de paper.

- Bolígrafs.

- Música ambiental i de relax.

- Sobres.

- Targetes, cada una amb la descripció de cada personatge de l'activitat "Els pioners".

- Cronòmetre.

- Les fitxes necessàries de les activitats presents als annexes: Fitxa de l'activitat del llumí, fitxes de l'enfonsament, fitxa de l'afortunadament, fitxes de l'endevina qui t'ha tocat, fitxa del dilema moral, fitxes de la presa de decisions, fitxa de l'escolta activa i el silenci, fitxes de les versions del conte del martell.

- Vídeo de comiat.

- Fitxes de valoració.

- Càmera fotogràfica (si es vol).

4.1.6. METODOLOGIA

La metodologia és en major part pràctica, a partir de situacions, casos reals, exercicis, activitats, metàfores, reflexions... que aportin els/les participants i el/la professional. També hi haurà una part en la qual l'educador/a farà una explicació o introducció del tema a tractar més de caire teòric. Cal tenir molt en compte que els/les alumnes podran manifestar els seus interessos i motivacions per tal que el professional pugui ajustar el programa a les necessitats que vegi. A més els participants autoavaluaran les seves capacitats i determinaran quines han de treballar o potenciar més.

Un dels avantatges del curs és que al ser grups reduïts es fa un ensenyament personalitzat, tothom es té en compte i hi és representat, afavoreix la participació, es crea un clima de comoditat i coneixença i facilita l'aprenentatge i el intercanvi d'experiències.

4.1.7. TEMPORITZACIÓ

Aquest curs té un total de 22 hores i mitja repartides entre 5 dies de 4 hores i mitja diàriament incloent els descans que són de 20 minuts enmig de les sessions.

Les hores es podrien estructurar com un curs intensiu de dilluns a divendres al matí o a la tarda.

En cas de ser al matí es faria de 9h a 13:30h i en cas de ser a la tarda es faria de 16h a 20:30h segons la disponibilitat dels assistents.

Si es volgués també es podria fer en cinc setmanes, de tal manera que es proposaria de fer una sessió de 4 hores i mitja per setmana en funció de l'avinentesa dels participants.

Com es pot veure l'horari pot ser flexible en funció de les capacitats i disponibilitats dels assistents.

4.1.8. AVALUACIÓ

L'avaluació és importantíssima i s'ha de tenir en compte a l'hora de portar a terme un curs per poder observar la utilitat del curs, l'evolució dels participants, la comprovació de la consecució dels objectius proposats i la millora futura del curs.

El present projecte no es portarà a la pràctica i per tant no podrà ser avaluat, però en cas de ser impartit es valoraria a través de:

- La observació directa del professional.
- Els comentaris i suggerències orals fetes pels participants.
- A través de les notes preses pel professional al llarg de les sessions.
- En forma de graelles.
- Passar un full de valoració final amb els següents ítems:
 - Grau de satisfacció personal
 - Materials donats
 - Espai utilitzat

- Continguts
- Formadora
- A través de rondes de valoració finals de cada sessió.
- Passant un test de valoració.
- Mitjançant qüestionaris.
- Fent entrevistes personals amb cadascun dels participants.

4.2. MANUAL DEL CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

4.2.1. SALUTACIÓ I INTRODUCCIÓ DEL CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

Objectius

- Donar la benvinguda als participants.
- Introduir el curs d'educació emocional.

Procediment

Es donarà la benvinguda als participants i s'explicaran alguns temes funcionals del curs com:

- La llengua que s'utilitzarà: Català o castellà.
- Cada participant haurà d'elaborar una etiqueta amb el seu nom i penjar-se-la a la samarreta.
- Els espais, els llocs on s'impartirà el curs.
- Tema lavabo.
- Tema firmes d'assistència.
- Tema material necessari pel curs.
- Tema posar el mòbil en silenci.
- Tema descansos.
- Repassar qui falta i els motius.
- Preguntar als participants què en saben del curs d'educació emocional.

A continuació es presentarà els objectius, els continguts i la metodologia general del curs.



Consideracions

Alguns temes funcionals seran negociats amb el grup.

Recursos

- Etiquetes.
- Bolígrafs.
- Presentació de Power Point.

Temporització

Mitja hora.

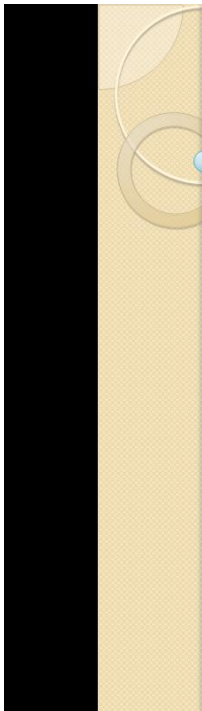
4.2.2. COM ET SENTS?

Objectius

- Prendre consciència del propi estat d'ànim i dels propis sentiments.
- Donar nom a les pròpies emocions sentides.
- Situar-se en un context de l'aquí i l'ara per iniciar la sessió.

Procediment

En primer lloc la formadora dirà com se sent en aquell moment. La resta de participants la seguiran exposant com se senten.



Com et sents?



Consideracions

- Totes les sessions s'iniciaran amb aquest exercici.
- No es permet dir "bé", "anar fent", "malament", etc. Cal donar nom a les emocions.
- En cas que costi posar nom a l'emoció, la formadora podrà orientar als participants a través d'exemples.

Recursos

- Presentació de Power Point.

Temporització

Un quart d'hora per sessió.

4.2.3. LA TERANYINA

Objectius

- Memoritzar els noms dels companys.
- Afavorir el coneixement mutu dels components del grup per tal que esdevingui una agrupació cohesionada i estructurada.
- Conèixer trets de la vida dels companys.
- Descobrir la motivació i el que els participants esperen del curs.
- Fomentar de cohesió del grup.

Procediment

- Tots els participants s'asseuran en rotllana amb les cadires.
- La formadora tindrà un cabdell de llana i l'agafarà per un extrem. La formadora es presentarà dient el seu nom, d'on és, a què es dedica, quina formació té, alguna afició i què espera del curs i llançarà el cabdell a un participant quedant-se la punta, que aguantarà amb els dits.
- El receptor del cabdell de llana dirà el seu nom, d'on és, a què es dedica, quina formació té, alguna afició i què espera del curs i el llançarà a un altre company.
- El cabdell de llana anirà saltant de participant a participant però cadascú es quedarà amb la punta que li ha arribat per tal de formar una gran teranyina que, d'alguna manera, connecta tots els membres del grup.
- Un cop tothom hagi rebut la llana, s'observarà la teranyina i es preguntarà als participants què els transmet la teranyina.
- Un cop acabada la reflexió, l'últim li passarà al penúltim dient el nom d'aquest, la informació d'ell/a i com se sent, de manera que poc a poc anirà quedant de altre cop embolicat el cabdell de llana.

Consideracions

- Es respectarà si algú no vol dir alguna informació.
- A l'hora de tornar a enrotllar el cabdell de llana s'afegeix la dinàmica "com et sents".
- La formadora conduirà la sessió però deixarà certa autonomia als participants a l'hora de tirar el cabdell de llana i a la reflexió.



Recursos

- Un cabdell de llana

Temporització

Una hora i mitja.

4.2.4. EL LLUMÍ

Objectius

- Conèixer les famílies d'emocions.
- Identificar i prendre consciència d'algunes emocions que sorgeixen en diferents situacions.

Procediment

- Formar parelles. Els participants faran parelles amb la persona que tinguin al costat.
- La formadora donarà a conèixer una situació i cada parella haurà de dir el major número d'emocions que li desperti la situació exposada mentre el llumí estigui encès.
- La resta del grup escoltarà les emocions que enumeren i les comptabilitzarà, de manera que quan el llumí s'hagi apagat els diran a la parella el número d'emocions que han dit.
- Cada emoció que s'enumeri s'apuntarà en un post-it i es penjaran a la pissarra en forma de llista.
- Es deixarà un temps per tal que la resta del grup preguntí en cas de no entendre el per què d'alguna emoció, de manera que la parella podrà explicar la raó per la qual han considerat oportú enumerar-la.
- Es continuarà l'activitat amb la següent parella repetint el procés.
- Un cop totes les parelles hagin fet l'activitat i es tingui la llista feta, s'agruparan les emocions per famílies (alegria, por, tristesa, ràbia) a la pissarra.

Consideracions

- S'explicarà una situació diferent a cada parella i dintre la mateixa parella no es pot repetir una emoció que l'altre hagi dit.

- Aguantaran el llumí entre els dos participants que formin la parella.

Recursos

- Una caixa de llumins.
- Fitxa de les situacions de la formadora.
- Post-its.
- Pissarra.
- Retolador o guix.
- Presentació de Power Point.

Temporització

Una hora i mitja.



4.2.5. LES EMOCIONS

Objectius

- Conèixer el concepte d'emoció.
- Conèixer les funcions de les emocions.
- Saber dos tipus de classificacions d'emocions.
- Aprendre quines són les competències emocionals.

Procediment

La formadora farà una explicació teòrica i una presentació de:

- Concepte d'emoció.
- Les funcions de les emocions.
- Classificacions i tipus d'emocions: Emocions negatives, positives i ambigües segons Lazarus / emocions primàries i secundàries segons Plutchik.
- Competències emocionals.
 - Consciència emocional.
 - Regulació emocional.
 - Autonomia emocional.
 - Competència social.
 - Habilitats de vida i benestar.

Consideracions

- L'explicació teòrica es farà després de l'activitat del llumí.
- No s'aprofundirà amb excés en cap apartat ja que l'objectiu és situar als participants al món de les emocions.

- En cas que no s'acabi d'explicar la teoria es continuarà al inici del dia següent.

Recursos

- Presentació de Power Point.

Temporització

Mitja hora.

Les emocions

- Concepte d'emoció**
- Les funcions de les emocions**
- Classificacions i tipus d'emocions**
 - Emocions negatives
 - Emocions positives
 - Emocions ambigües segons Lazarus
 - Emocions primàries
 - Emocions secundàries segons Plutchik.
- Competències emocionals**
 - + Consciència emocional.
 - + Regulació emocional.
 - + Autonomia emocional.
 - + Competència social.
 - + Habilitats de vida i benestar.

4.2.6. EL PROCÉS EMOCIONAL

Objectius

- Conèixer el procés emocional i la valoració automàtica d'Arnold.

Procediment

- En primer lloc s'acabarà d'explicar la teoria de les emocions del dia anterior en cas que hagi quedat matèria per exposar o en cas que hagin quedat dubtes o reflexions.
- A continuació s'explicarà el procés emocional i la valoració automàtica d'Arnold amb els seus tres components:
 - o Neurofisiològic.
 - o Comportamental.
 - o Cognitiu.
- També s'exposarà quin paper hi juga la valoració que en fem de les diferents situacions a l'hora d'actuar fent-ne una reflexió i posant varies exemplificacions.


Consideracions

- Els alumnes podran participar a la sessió aportant exemples i fent comentaris.



El procés emocional i la valoració automàtica d'Arnold

**Neurofisiològic
Comportamental
Cognitiu**



Recursos

- Presentació de Power Point.

Temporització

Una hora.

4.2.7. L'ENFONSAMENT

Objectius

- Aprendre a identificar i a prendre consciència de les pròpies emocions.
- Conèixer el procés emocional.
- Millorar l'autoconeixement d'un mateix.
- Treballar cooperativament i promoure la cohesió grupal.

Procediment

- Es faran grups de tres persones.
- La formadora explicarà la història del naufragi i presentarà els personatges que hi surten.
- Cada grup farà una llista de com es deu sentir cada personatge del vaixell, què pot pensar i com reacciona (què fa). Cal enumerar una reacció adequada i una reacció no adequada de cada personatge.
- Es farà una posada en comú per tal que cada grup digui les emocions, pensaments i reaccions dels diferents personatges.
- En acabat es preguntarà als participants com se sentirien ells en una situació igual, què pensarien i com reaccionarien.

Consideracions


- Amb aquesta activitat es vol treballar la relació que s'estableix entre les emocions, els pensaments i les reaccions (accions).
- Abans de realitzar l'activitat s'haurà explicat el procés emocional.

Recursos

- Les fitxes de la situació i els personatges.
- Presentació de Power Point.

Temporització

Una hora i mitja.



L'enfonsament

Situació

Estem creuant el mar pacífic amb un vaixell. De cop i inexplicablement hi ha un error al sistema de navegació i el vaixell es comença a enfonsar sense causa coneguda...

Com se sentirà, pensarà i reaccionarà...

Personatges

- El capità del vaixell.
- El mariner que ha d'ajudar a pujar a la gent als botes salvavides.
- El que ha manipulat secretament el sistema de navegació del vaixell amb la intenció que el vaixell s'enfonsi.
- El primer ministre que ha pujat al vot salvavides i veu que es podria salvar més gent si pogessin més persones al vot.
- Una noia que va casualment va perdre el bitllet del vaixell i ara veu per les notícies el naufragi.
- Un passatger que anava a passar les vacances a un altre país i veu que no podrà pujar al vot.
- Els mariners de la central marina que reben l'alerta del vaixell.

4.2.8. AFORTUNADAMENT

Objectius

- Aprendre a utilitzar un llenguatge positiu i una visió positiva davant de diferents situacions adverses.

Procediment

- Posar-se per parelles.
- La formadora exposarà una situació de conflicte o desfavorable amb una frase inacabada, la qual els participants hauran de continuar amb la paraula "afortunadament".
- S'exposaran 6 situacions.
- El grup comentarà algunes frases amb la resta del grup de les diferents situacions.
- En acabat es farà una reflexió sobre si els ha costat continuar la frase amb el nexa afortunadament i el per què creuen que ha estat.



Afortunadament

- He preparat un sopar romàntic i quan ell arriba de treballar el primer que em diu és que m'assenti, que hem de parlar... **Afortunadament...**
- Últimament he tingut molts errors a la feina i ja no capto tants clients com abans. Un dia el cap em crida al seu despatx perquè vol parlar amb mi... **Afortunadament...**
- He deixat l'aixeta de l'aigua oberta de casa i fa almenys 6 hores que he marxat... **Afortunadament...**
- Fa dies que no puc dormir i tinc insomni, Vaig a la farmàcia i em recreen unes pastilles que m'ajudaran a dormir però tenen efectes secundaris... per cada dos setmanes que passin m'engreixaré dos quilograms... **Afortunadament...**
- Fa poc m'he mudat de casa i quan desempaqueto les caixes on hi tinc les meves pertinències, trobo que falta el joier on hi tenia joies de valor... **Afortunadament...**
- Acabo de descobrir que el meu fill està suspentent totes les assignatures de l'escola mitjançant una trucada de la mestra de l'escola a mig curs... **Afortunadament...**
- Descobreixo que la meua millor amiga ha aconseguit la feina a la que jo també m'havia presentat i aspirava amb un "enxufe" i em fa molta ràbia... **Afortunadament...**

Consideracions

- Totes les frases han de ser de caire positiu.
- Les parelles han de ser diferents als grups fets en l'anterior activitat.

Recursos

- Fitxes de les situacions.
- Presentació de Power Point.

Temporització

Tres quarts d'hora.

4.2.9. BENESTAR I FELICITAT

Objectius

- Conèixer els diferents tipus de benestar
- Saber més sobre la felicitat.
- Integrar eines per ser més positius i feliços.

Procediment

- La formadora farà una breu explicació teòrica sobre la felicitat i els diferents tipus de benestar:
 - o Benestar material.
 - o Benestar físic.
 - o Benestar social.
 - o Benestar emocional.
- De manera participativa la formadora exposarà algunes claus a tenir en compte per la felicitat.

Consideracions

- Les explicacions es faran de manera participativa.

Benestar i felicitat

Tipus de benestar

Benestar material
Benestar físic
Benestar social
Benestar emocional

La felicitat

Facilitadors

- Realització personal
- Amor harmònic
- Congruència interna

Dificultadors

- Sentiment d'inferioritat
- Buit afectiu
- Sentiment de culpa.

Recursos

- Presentació de Power Point.

Temporització

Mitja hora.

4.2.10. ENDEVINA QUI T'HA TOCAT!

Objectius

- Expressar situacions que provoquen emocions d'alegria, ràbia i frustració, així com prendre consciència de les qualitats que es valoren de les persones.
- Conèixer millor als companys/es.
- Formar parelles.

Procediment

- Agafar la fitxa que està dividida en quatre parts i a cada quadre respondre les diferents preguntes: Digues quelcom que et faci sentir ràbia / Digues quelcom que et faci sentir alegria / Quina és la qualitat que més valores en una persona? / Digues quelcom que et faci sentir frustració.
- La formadora recollirà els papers, els barrejarà i els repartirà altre cop als participants aleatòriament.
- Cadascú haurà de trobar l'autor del paper que li ha tocat sense ensenyar-li el paper al company. Només es pot fer mitjançant preguntes.

Consideracions

- És una dinàmica que té sentit per ella mateixa i que també pot realitzar-se per formar parelles.

Recursos

- La fitxa de les preguntes.
- Bolígrafs.
- Presentació de Power Point.

Temporització

Tres quarts d'hora.

Endevina qui t'ha tocat!

Digues quelcom que et faci sentir ràbia	Digues quelcom que et faci sentir alegria
Quina és la qualitat que més valores en una persona?	Digues quelcom que et faci sentir frustració

4.2.11. QUÈ PASSA QUAN EM CONTRADIUEN?

Objectius

- Experimentar sentiments de frustració, ràbia i contrarietat.
- Valorar la funcionalitat del tipus d'estratègies que s'utilitzen per aconseguir els objectius.

Procediment

- Els participants s'agruparan per les parelles fetes de l'anterior activitat.
- Un de la parella serà el personatge A i l'altre serà el B.
- L'A exposarà a B una activitat per anar a fer aquest cap de setmana i B es negarà a fer tot el que A proposi argumentant en contra de les propostes.
- L'A haurà d'intentar convèncer a B de la seva proposta.
- Després de 10 minuts, A i B canviaran de paper, de tal manera que tothom qui hagi fet de A farà de B i els que han representat a B seran A.
- Un cop es finalitzi l'activitat la formadora farà una reflexió sobre com s'han sentit en els diferents papers, què han fet, quin personatge els hi ha resultat més fàcil de fer, etc.

Consideracions

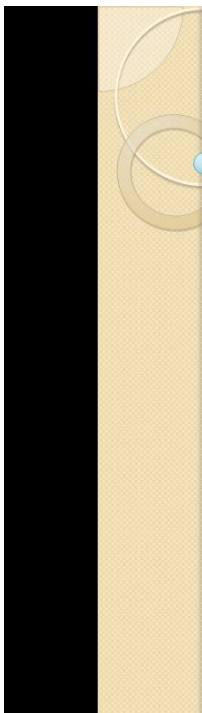
- En cas que algun participant no sàpiga què dir, la formadora el recolzarà i l'ajudarà dient coses que reforcin el paper que estava representant.

Recursos

- Presentació de Power Point.
- Cronòmetre.

Temporització

Una hora.




Què passa quan em
contradiuen?

Què farem aquest cap de setmana?

A

B



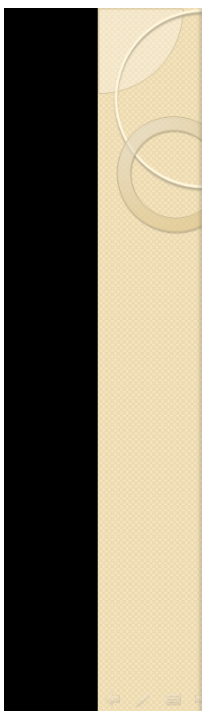
4.2.12. LA IRA I ALGUNES ESTRATÈGIES DE REGULACIÓ

Objectius

- Conèixer la ira i les creences que la promouen.
- Aprendre algunes estratègies de regulació.

Procediment

- La formadora farà una explicació de l'emoció de la ira i el raptè amigdalari i les creences bàsiques que la caracteritzen.
- A continuació s'exposaran algunes estratègies de regulació de les emocions.



La ira i algunes estratègies de regulació

- **La ira, creences:**
 - He d'actuar absolutament bé i ser aprovat per persones importants, sinó m'envaeix la culpabilitat, la ira contra mi mateix, l'ansietat i la depressió.
 - Has de tractar-me bé i amb amabilitat, sinó em sento maltractat, ofès, insultat...
 - Hauria de passar tot sempre com jo vull ja que tinc poca tolerància a la frustració.
 - Quan un creu que té tota la raó sobre tot i que l'altre està equivocacat.
- **Estratègies de regulació:**
 - La confrontació
 - El distanciament
 - L'auto-control
 - Buscar recolzament social
 - Acceptar la responsabilitat
 - Escapar- evitació
 - Planificar la solució del problema.
 - Re-avaluació positiva

Consideracions

- L'explicació serà de caire participatiu i amè amb exemplificacions.
- Es farà l'explicació després de l'activitat "Què passa quan em contradiuen?"

Recursos

- Presentació de Power Point.

Temporització

Una hora

4.2.13. RELAXEM-NOS

Objectius

- Aprendre una tècnica de relaxació.
- Potenciar l'autoconeixement, el control i la gestió psico-corporal.
- Alliberar tensions i canalitzar els estats anímics i emocionals.
- Prendre consciència del propi cos.

Procediment

- Assentar-se a la cadira, posar-se còmode amb l'esquena dreta i els peus al terra i tancar els ulls.
- Posar en tensió tot el cos durant 10 segons i deixar-se anar.
- Fer 5 inspiracions i 5 expiracions profundes pel nas prenent consciència de l'aquí i l'ara.
- Imaginar-se que ens fem petits i viatgem dins el nostre cor, obrim una porta i hi entrem... com ens sentim? Què hi trobem? Hi ha algú? En cas que hi hagi algú ens diu alguna cosa?
- Despedir-nos del cor i a poc a poc obrir els ulls.
- Fer una posada en comú de què hem sentit, els avantatges de la relaxació, si ens ha costat, etc.
- A continuació s'explicaran els beneficis de la relaxació i algunes tècniques diferents per fer-ne.

Consideracions

- Cal tenir en compte que es pot adequar el tema i la tècnica de la relaxació en funció de les persones assistents i del què la formadora cregui convenient.
- El temps i el material que s'utilitza fent la relaxació és flexible.

Recursos

- En cas que es cregui necessari es podrà posar una música relaxant per ajudar a crear clima de calma a la sessió.
- Equip de música.

Temporització

Una hora.



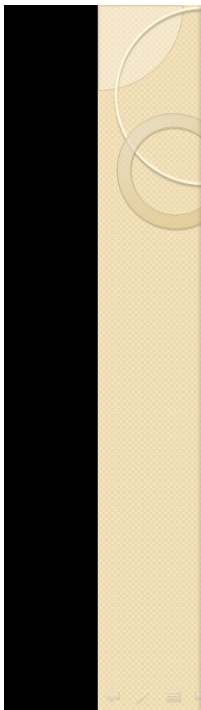
4.2.14. DILEMES MORALS

Objectius

- Reflexionar sobre els valors morals i personals.
- Veure diferents maneres d'afrontar els conflictes.

Procediment

- La formadora plantejarà una breu situació problemàtica que presenta un conflicte de valors, el qual té varies solucions possibles.
- Els participants hauran de reflexionar sobre la situació i dir què en pensen, què sentirien i què farien.
-



Dilemes morals

- Dilema 1

Esteu treballant a la secretaria d'una empresa i veieu com l'encarregat acusa sexualment a una companya de feina amb comentaris incorrectes que fan incomodar a la noia. Tot el departament ho sap i ningú diu res, ni la pròpia noia que és qui pateix la situació dia rere dia.

- Dilema 2

Sou propietaris d'una documentació secreta que destapa una estafa a nivell nacional d'una empresa farmacèutica, la qual ha violat els drets humans, fa proves amb persones pobres il·legalment i reparteix medicament caducat. Sabeu que si us involucreu estareu en una situació crítica...



Consideracions

- El dilema moral es pot canviar i adequar a les necessitats que la formadora hagi detectat en funció del grup.

Recursos

- Presentació de Power Point.
- Fitxa del dilema de la formadora.

Temporització

Tres quarts d'hora.

4.2.15. LA PRESA DE DECISIONS

Objectius

- Facilitar l'aprenentatge d'una nova tècnica per millorar la capacitat de decisió.

Procediment

- Primerament la formadora exposarà una situació de la qual cal prendre una decisió fent servir la fitxa.
- A continuació cada persona pensarà una situació que la preocupi i que tingui de prendre una decisió.
- Individualment cadascú agafarà un paper i farà tres columnes, exposant els avantatges, els inconvenients i els dubtes que li sorgeixin del problema.
- Qui vulgui podrà explicar i compartir la seva situació amb la resta del grup i fer-ne una reflexió.
- La formadora explicarà el paper que hi juguen les emocions a la presa de decisions. També s'introduirà la importància de l'escolta en la presa de decisions per la següent activitat.

Consideracions

- No és obligatori compartir la situació amb la resta del grup, sinó que la formadora deixarà molt clar des d'un inici que és una activitat personal i que no s'ha de compartir si un no vol.
- La fitxa consta de dues parts: Una per la situació que s'explica a tots els participants per igual i una altra de personal.

- En cas que el participant no hagi acabat d'escriure la situació personal ho pot acabar de fer a casa ja que és una eina de treball.

Recursos

- Una fitxa de la presa de decisions per cada participant.
- Bolígraf.
- Presentació de Power Point.

Temporització

Una hora.

The slide features a decorative left border with a yellow textured background and a blue circle. The main content is a table with the following structure:

Situació		
Avantatges	Inconvenients	Dubtes

4.2.16. L'ESCOLTA ACTIVA I EL SILENCI

Objectius

- Aprendre a escoltar activament i en silenci a l'altre persona.
- Crear confiança i complicitat entre els membres del grup.

Procediment

- Es formen parelles i es fan dos cercles concèntrics, de manera que quedi una rotllana dins l'altre i una persona davant de l'altre.
- En primer lloc la persona de fora de la rotllana explicarà un tema que la formadora exposi i la parella no pot dir res, només escoltar-la i mirar-la als ulls.
- Quan la formadora digui "canvi" haurà de ser la persona de dins el cercle qui expliqui el seu tema i l'altre l'haurà d'escoltar atentament sense dir res mantenint el contacte visual.
- Quan els dos membres de la parella hagin fet l'exercici, es canviaran les parelles donant un pas cap a la dreta els de la rotllana interior, de manera que quedaran davant d'una nova persona.
- Un cop l'exercici s'hagi fet varies vegades amb diferents temes i parelles, es comentarà què han sentit mentre escoltaven, què han sentit mentre parlaven, quin paper els ha costat menys de fer i es parlarà de la importància de l'escolta.

Consideracions

- En cas que algú quedi desaparellat la formadora participarà a l'activitat.
- És important que s'estableixi contacte visual per enfortir vincle i cohesió.

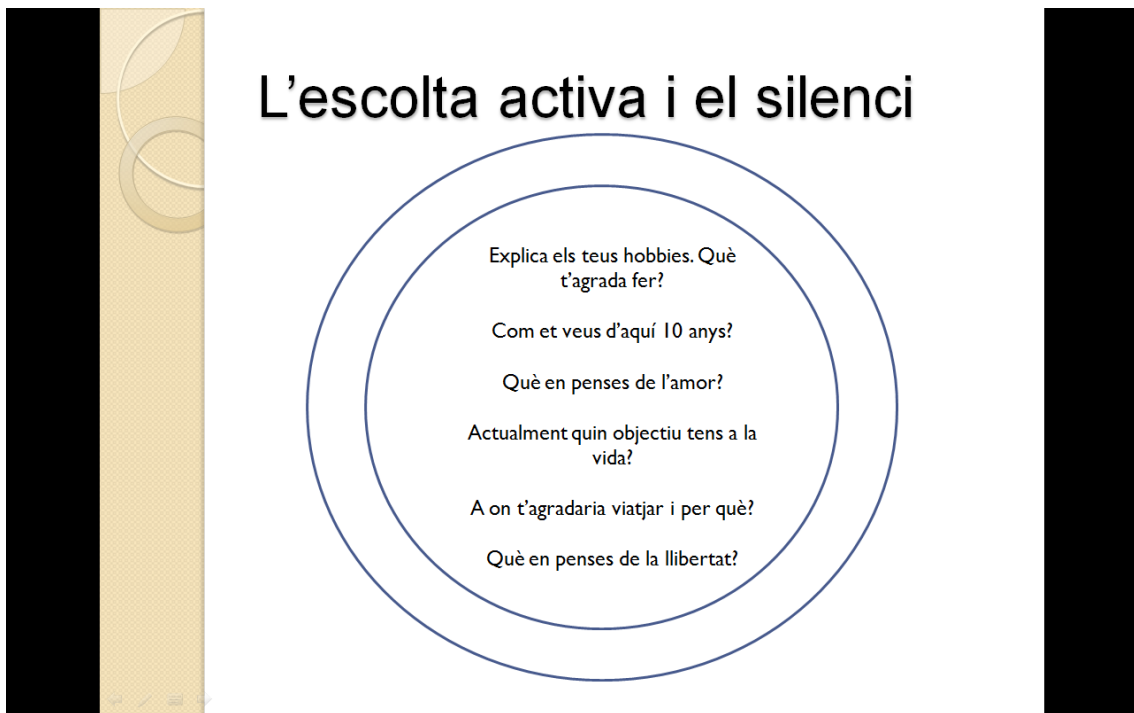
- Seria convenient buscar un espai ampli on la rotllana es pugui fer.

Recursos

- La fitxa dels temes de conversa de la formadora.
- Cronòmetre.
- Una sala ampla.
- Presentació de Power Point.

Temporització

Una hora.



L'escolta activa i el silenci

- Explica els teus hobbies. Què t'agrada fer?
- Com et veus d'aquí 10 anys?
- Què en penses de l'amor?
- Actualment quin objectiu tens a la vida?
- A on t'agradaria viatjar i per què?
- Què en penses de la llibertat?

4.2.17. EL CONTE / METÀFORA

Objectius

- Comprendre que la ira apareix de les valoracions que en fem de les situacions.
- Treballar la comunicació i l'assertivitat.
- Ser conscient de que ens costa demanar ajuda a les altres persones.

Procediment

- Relatar la versió 1 de la història del martell.
- Fer grups de tres persones i que diguin què pot haver pensat l'home per acabar reaccionant amb tanta ràbia davant del seu veí.
- Per altra banda, pensar què deu haver pensat el veí de la reacció de l'home.
- Posar en comú el que creiem que han pensat els dos personatges.
- La formadora relatarà la història original completa que és la versió 2.
- Fer una reflexió conjunta de què passa quan demanem ajuda, si alguna vegada ens ha passat una situació semblant, si creiem que l'home reacciona bé davant del veí, etc.

Consideracions

- A partir del que es vulgui treballar s'utilitzarà un conte o un altre. En aquest cas es vol reflexionar sobre la ira, l'empatia, l'assertivitat i la demanda d'ajuda a altres persones.

Recursos

- Fitxes de les versions del conte del martell.
- Presentació de Power Point.

Temporització

Una hora.



El conte / metàfora

“Un home vol penjar un quadre. El clau ja el té, però li falta un martell. El veí té un martell. Així doncs, el nostre home decideix demanar-li al veí que li deixi el martell.

Però l'assalten alguns pensaments.....

Així, el nostre home surt precipitat cap a casa del veí, toca el timbre, se li obre la porta i abans de que el veí tingui temps de dir «bon dia», el nostre home li crida furiós:

- Quedi's amb el seu martell, egoista! -“



4.2.18. ELS PIONERS

Objectius

- Veure diferents actituds, perfils personals i maneres d'actuar des de diferents punts de vista.
- Saber identificar i relacionar les emocions en funció dels perfils i les actituds.
- Prendre consciència de la pròpia actitud en la vida quotidiana.

Procediment

Primera part:

- Es fa una rotllana amb sis cadires al mig de la classe i tothom es posa al voltant de la rotllana assentat.
- Es demanen persones voluntàries que seran els que faran el joc de rol.
- La formadora explica una situació.
- A continuació cada voluntari se li entregarà un sobre amb un número i unes instruccions a dins. Cada persona haurà de llegir el paper que haurà de fer dins el joc de rol i mantenir-ho en secret.
- A continuació es farà una representació on cada personatge assumirà el seu paper.
- Les persones observadores i la resta de participants del joc hauran d'endevinar quin personatge representa cada company i quines emocions el representen, quelcom es dirà al final de la representació.
- Finalment els voluntaris faran una reflexió de quins sentiments han aparegut a l'hora de representar el seu personatge i si s'han sentit

còmodes fent-lo. També se'ls preguntarà a tot el grup classe quin personatge els hi hauria agradat tenir.

Segona part:

- Es dividirà la classe en dos grups els quals s'assentaran formant una rotllana.
- A cada persona se li entregará una targeta on tindrà escrit el perfil a representar sobre el tema que la formadora exposi.
- En canviar de tema, cadascú donará el seu paper a la persona de la seva dreta, de manera que les targetes vagin circulant.
- Es repetirà el procés fins que cadascú hagi representat tots els papers.
- Finalment es farà una reflexió sobre quin perfil s'han sentit més còmodes interpretant, quin paper creuen que adopten a la vida quotidiana i quin els agradaria adoptar a partir d'ara.

Consideracions

- La formadora farà de mediadora i conduirà l'activitat donant els torns de paraula a cada personatge.
- Abans de començar la representació la formadora aclarirà els dubtes que puguin sorgir als participants i els orientarà.
- Es poden fer les dues parts o una de sola en funció del temps disponible i dels interessos de l'educadora.

Recursos

- Sobres.
- Targetes, cada una amb la descripció de cada personatge.

- Bolígraf.
- Cronòmetre.
- Cadires.

Temporització

Tres hores.



4.2.19. EXPLIQUEM UN CONTE

Objectius

- Estimular la creativitat i la inventiva.
- Treballar les emocions a partir dels contes i les creacions dels propis participants.
- Crear un ambient de relax i de confiança mútua.

Procediment

- Cada participant escriurà un conte inventat a partir de tres paraules que dirà la formadora: ràbia, alegria i frustració. És important recordar que se li ha de posar títol al conte i que les paraules poden aparèixer en el conte en l'ordre que el participant vulgui.
- A continuació es faran parelles i es distribuïran per la sala, de manera que un asseurà davant de l'altre al terra amb mantes. La idea és que es creï un ambient de relax. Llavors el de davant es recolzarà al company de darrera i aquest li llegirà el conte que ha escrit el de davant.
- Un cop acabada l'explicació del conte, el de davant li explicarà com se sent i quines són les sensacions que li ha transmès el seu company/a.
- S'intercanviaran les posicions i es farà el mateix procés.
- Tot seguit es farà una rotllana conjunta i cadascú haurà de dir què li ha semblat l'experiència en una paraula.
- Finalment cadascú haurà de posar-se al centre de la rotllana, haurà de dir el títol del seu conte i fer una figura corporal que representi l'emoció

del seu conte, cosa que els demés participants hauran de descobrir. Si es creu necessari es comentarà el missatge del conte i quina relació hi ha entre el títol del conte i l'emoció expressada.

-



Consideracions

- Si es creu oportú abans de començar la dinàmica fer una petita relaxació de respiració per crear un clima calmat i adequat.
- Cada participant tindrà total llibertat a l'hora de crear el seu conte.
- Si no es pot disposar de la sala àmplia i mantes per asseure's al terra, els participants s'asseuran amb cadires de costat.

Recursos

- Sala àmplia per tal que els participants puguin seure a terra.
- Mantes.

- Fulls de paper.
- Bolígraf.
- Música ambiental i de relax.
- Equip de música.

Temporització

Tres hores.

4.2.20. TANCAMENT DE SESSIÓ

Objectius

- Tancar la sessió.
- Recollir dades del què han après, els ha sorprès o el que han interioritzat els participants.

Procediment

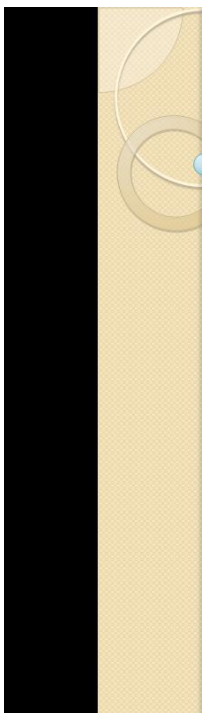
Cada dia tindrà un tancament de sessió:

1r dia: Dir una paraula que t'hagi suggerit la sessió.

2n dia: Fes un gest de com et sents.

3r dia: Amb què et quedes del que s'ha treballat?

4t dia: Digues una frase que t'emportis de la sessió.



Tancament de sessió



Consideracions

- Cada participant tindrà total llibertat en aquesta activitat.
- Es respectaran totes les reflexions i opinions.

Recursos

- Presentació de Power Point.

Temporització

10 minuts per sessió.

4.2.21. COMIAT FINAL

Objectius

- Prendre consciència dels aprenentatges fets durant al curs.
- Valorar el curs.
- Tancar la sessió i el curs.

Procediment

- Els participants faran, entre tots, oralment, una llista dels aprenentatges que destaquen del curs.
- Cada participant haurà de dir a què es compromet a fer d'ara endavant en relació als aprenentatges fets al curs i en què creu que canviarà la seva vida.
- Es passarà un qüestionari de valoració als participants.
- Donar bibliografia i dades d'interès.
- Posar un vídeo.
- Despedida.

Consideracions

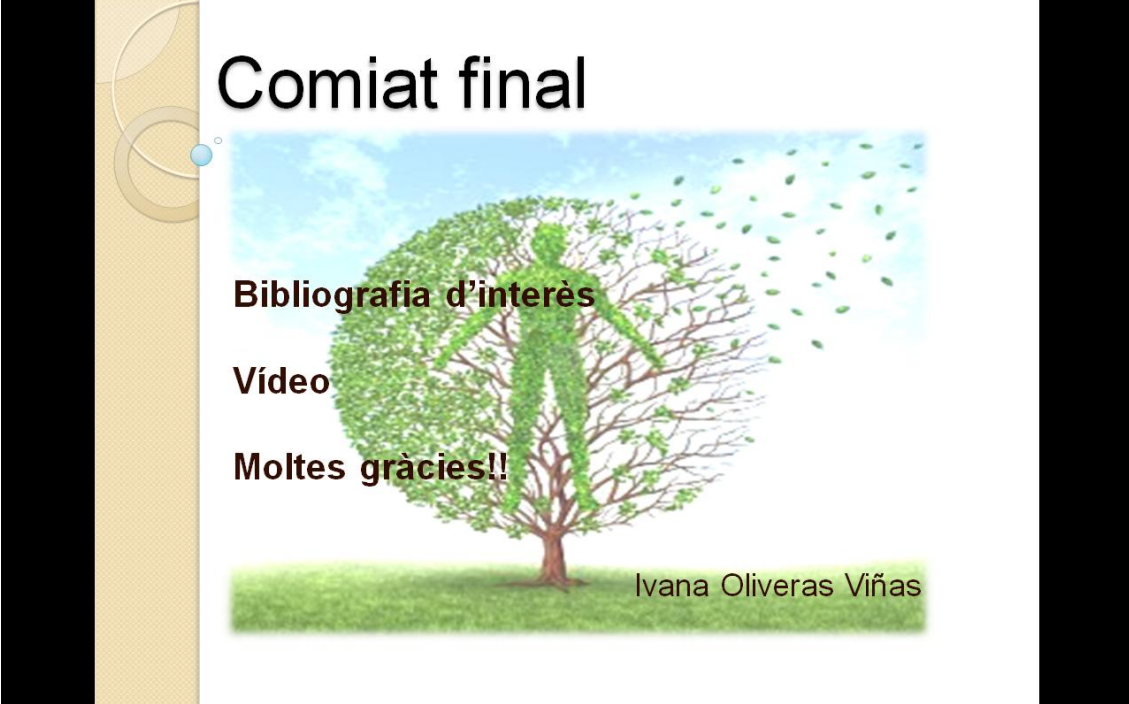
- Cada participant tindrà total llibertat en aquesta activitat.
- Es respectaran totes les reflexions i opinions.

Recursos

- Vídeo.
- Fitxa de valoració.
- Presentació de Power Point.

Temporització

Tres quarts d'hora.



Comiat final

Bibliografia d'interès

Vídeo

Moltes gràcies!!

Ivana Oliveras Viñas

4.3. GUIA PEDAGÒGICA

4.3.1. PRIMER DIA

OBJECTIUS	CONTINGUTS / ACTIVITATS	MISSATGE CLAU	RECURSOS	TEMPS
<ul style="list-style-type: none">- Donar la benvinguda als participants- Introduir el curs d'educació emocional	Salutació i introducció del curs d'educació emocional	<ul style="list-style-type: none">- Benvinguda	<ul style="list-style-type: none">- Etiquetes- Bolígrafs	Mitja hora
<ul style="list-style-type: none">- Memoritzar els noms dels companys.- Afavorir el coneixement mutu dels components del grup i la cohesió de grup.- Descobrir la motivació i el que els participants esperen del curs.	La teranyina + com et sents? <ul style="list-style-type: none">- Primer es presenta la formadora.- Temes:<ul style="list-style-type: none">- Nom- D'on és- A què es dedica- Formació	<ul style="list-style-type: none">- Coneixement mutu- Expectatives del curs- Consciència i identificació del propi sentiment	<ul style="list-style-type: none">- Un cabdell de llana	Una hora i mitja

	<ul style="list-style-type: none"> - Aficions - Què espera del curs - Com es sent (quan es deslligui la llana) 			
	DESCANS			20 minuts
<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer les famílies d'emocions. - Identificar i prendre consciència d'algunes emocions que sorgeixen en diferents situacions. 	El llumí	<ul style="list-style-type: none"> - Emocions - Classificació d'emocions per famílies: - Alegria - Por 	<ul style="list-style-type: none"> - Una caixa de llumins. - Fitxa de les situacions de la formadora. - Post-its. 	Una hora i mitja

		<ul style="list-style-type: none"> - Tristesa - Ràbia 	<ul style="list-style-type: none"> - Pissarra. - Retolador o guix. - Presentació de Power Point. 	
<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer el concepte d'emoció, les funcions de les emocions, dos tipus de classificacions d'emocions i les competències emocionals. 	<p>Les emocions</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepte d'emoció - Les funcions de les emocions. - Classificacions i tipus d'emocions: Emocions negatives, positives i ambigües / emocions primàries i secundàries. - Competències emocionals. 	<ul style="list-style-type: none"> - Emocions - Funcions - Classificació - Competències 	<ul style="list-style-type: none"> - Presentació de Power Point. 	Mitja hora

<ul style="list-style-type: none"> - Tancar la sessió. - Recollir dades del què han après, els ha sorprès o el que han interioritzat els participants. 	<p>Tancament de sessió</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dir una paraula que t'hagi suggerit la sessió. 	<p>- Tancament</p>		<p>10 minuts</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------	--	------------------

4.3.2. SEGON DIA

OBJECTIUS	CONTINGUTS / ACTIVITATS	MISSATGE CLAU	RECURSOS	TEMPS
<ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència dels propis sentiments i donar-los nom. - Situar-se en un context de l'aquí i l'ara per iniciar la sessió. 	<p>Com et sents?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Consciència i identificació del propi sentiment 		<p>Un quart</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer el procés emocional i la valoració automàtica d'Arnold. 	<p>El procés emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Component neurofisiològic. - Component comportamental - Component cognitiu 	<ul style="list-style-type: none"> - Sentiment- Pensament- Acció / reacció 	<ul style="list-style-type: none"> - Presentació de Power Point 	<p>Una hora</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a identificar i a prendre consciència de les pròpies 	<p>L'enfonsament</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Emocions 	<ul style="list-style-type: none"> - Les fitxes de la situació i els 	<p>Una hora i mitja</p>

<p>emocions.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conèixer el procés emocional. - Treballar cooperativament i promoure la cohesió grupal. 		- Procés emocional	<p>personatges.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentació de Power Point. 	
	DESCANS			20 minuts
<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a utilitzar un llenguatge positiu i una visió positiva davant de diferents situacions adverses. 	Afortunadament	- Positivitat	<ul style="list-style-type: none"> - Fitxes de les situacions. - Presentació de Power Point. 	Tres quarts d'hora
<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer els diferents tipus de benestar - Saber més sobre la felicitat. - Integrar eines per ser més positius i feliços. 	<p>Benestar i felicitat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Benestar material. - Benestar físic. - Benestar social. 	<ul style="list-style-type: none"> - Benestar - Felicitat 	- Presentació de Power Point.	Mitja hora

	- Benestar emocional.			
- Tancar la sessió. - Recollir dades del què han après, els ha sorprès o el que han interioritzat els participants.	Tancament de sessió - Fes un gest de com et sents.	- Tancament		10 minuts

4.3.3. TERCER DIA

OBJECTIUS	CONTINGUTS / ACTIVITATS	MISSATGE CLAU	RECURSOS	TEMPS
<ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència dels propis sentiments i donar-los nom. - Situar-se en un context de l'aquí i l'ara per iniciar la sessió. 	<p>Com et sents?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Consciència i identificació del propi sentiment 		<p>Un quart</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Expressar situacions que provoquen emocions d'alegria, ràbia i frustració, així com prendre consciència de les qualitats que es valoren de les persones. - Conèixer millor als companys/es. 	<p>Endevina qui t'ha tocat!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Digues quelcom que et faci sentir ràbia. - Digues quelcom que et faci sentir alegria - Quina és la qualitat que més valores en una persona? 	<ul style="list-style-type: none"> - Compartir emocions i situacions emocionals 	<ul style="list-style-type: none"> - La fitxa de les preguntes. - Bolígrafs. 	<p>Tres quarts d'hora</p>

	- Digues quelcom que et faci sentir frustració.			
- Experimentar sentiments de frustració, ràbia i contrarietat. - Valorar la funcionalitat del tipus d'estratègies que s'utilitzen per aconseguir els objectius.	Què passa quan em contradiuen?	- Ràbia / ira - Frustració	- Presentació de Power Point. - Cronòmetre.	Una hora
	DESCANS			20 minuts
- Conèixer la ira i les creences que la promouen. - Aprendre algunes estratègies de	La ira i algunes estratègies de regulació	- Ira / ràbia - Creences de la ira	- Presentació de Power Point.	Una hora

regulació.		- Estratègies de regulació.		
<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre una tècnica de relaxació. - Potenciar l'autoconeixement, el control i la gestió psico-corporal. - Alliberar tensions i canalitzar els estats anímics i emocionals. - Prendre consciència del propi cos. 	Relaxem-nos	- Relaxació	<ul style="list-style-type: none"> - En cas que es cregui necessari es podrà posar una música relaxant. - Equip de música. 	Una hora
<ul style="list-style-type: none"> - Tancar la sessió. - Recollir dades del què han après, els ha sorprès o el que han interioritzat els participants. 	<p>Tancament de sessió</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amb què et quedes del que s'ha treballat? 	- Tancament		10 minuts

4.3.4. QUART DIA

OBJECTIUS	CONTINGUTS / ACTIVITATS	MISSATGE CLAU	RECURSOS	TEMPS
<ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència dels propis sentiments i donar-los nom. - Situar-se en un context de l'aquí i l'ara per iniciar la sessió. 	Com et sents?	<ul style="list-style-type: none"> - Consciència i identificació del propi sentiment 		Un quart
<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre els valors morals i personals. - Veure diferents maneres d'afrontar els conflictes. 	Dilemes morals	<ul style="list-style-type: none"> - Valors morals - Ètica 	<ul style="list-style-type: none"> - Presentació de Power Point. - Fitxa del dilema de la formadora. 	Tres quarts d'hora
<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar l'aprenentatge d'una nova tècnica per millorar la capacitat de decisió. 	La presa de decisions <ul style="list-style-type: none"> - Avantatges 	<ul style="list-style-type: none"> - Decisió - Inseguretat 	<ul style="list-style-type: none"> - Una fitxa de presa de decisions per 	Una hora

	<ul style="list-style-type: none"> - Inconvenients - Dubtes 	<ul style="list-style-type: none"> - Por 	<p>cada participant.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bolígraf - Presentació de Power Point. 	
	DESCANS			20 minuts
<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar activament i en silenci a l'altre persona. - Crear confiança i complicitat entre els membres del grup. 	L'escolta activa i silenci	<ul style="list-style-type: none"> - Escolta activa - Silenci 	<ul style="list-style-type: none"> - La fitxa dels temes de conversa de la formadora. - Cronòmetre. - Una sala ampla. 	Una hora
<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre que la ira apareix de les valoracions que en fem de les situacions. - Treballar la comunicació i l'assertivitat. 	<p>El conte / metàfora</p> <ul style="list-style-type: none"> - El martell 	<ul style="list-style-type: none"> - Ira - Assertivitat / comunicació - Ajuda 	<ul style="list-style-type: none"> - Fitxes de les versions del conte del martell. - Presentació de Power Point. 	Una hora

<ul style="list-style-type: none"> - Ser conscient de que ens costa demanar ajuda a les altres persones. 				
<ul style="list-style-type: none"> - Tancar la sessió. - Recollir dades del què han après, els ha sorprès o el que han interioritzat els participants. 	<p>Tancament de sessió</p> <ul style="list-style-type: none"> - Digues una frase que t'emportis de la sessió. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tancament 		<p>10 minuts</p>

4.3.5. CINQUÈ DIA

OBJECTIUS	CONTINGUTS / ACTIVITATS	MISSATGE CLAU	RECURSOS	TEMPS
<ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència dels propis sentiments i donar-los nom. - Situar-se en un context de l'aquí i l'ara per iniciar la sessió. 	<p>Com et sents?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Consciència i identificació del propi sentiment 		<p>Un quart</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Veure diferents actituds, perfils personals i maneres d'actuar des de diferents punts de vista. - Saber identificar i relacionar les emocions en funció dels perfils i les actituds. - Prendre consciència de la pròpia actitud en la vida quotidiana. 	<p>Els pioners</p> <ul style="list-style-type: none"> - Negatiu, pessimista - Observador - Positiu, optimista - Creatiu - Líder del grup - Ambiciós i egoista 	<ul style="list-style-type: none"> - Expressió d'emocions. - Els trets de personalitat. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sobres. - Targetes, cada una amb la descripció de cada personatge. - Bolígraf. - Cronòmetre. 	<p>Tres hores</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Conformista - Inconformista 			
	DESCANS			20 minuts
<ul style="list-style-type: none"> - Estimular la creativitat i la inventiva. - Treballar les emocions a partir dels contes i les creacions dels propis participants. - Crear un ambient de relax i de confiança mútua. 	<p>Expliquem un conte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ràbia - Alegria - Frustració 	<ul style="list-style-type: none"> - Creativitat - Comoditat i relax - Expressió d'emocions 	<ul style="list-style-type: none"> - Sala àmplia - Mantes. - Fulls de paper. - Bolígraf. - Música ambiental i de relax. 	Tres hores

			- Equip de música.	
<ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència dels aprenentatges fets durant al curs. - Valorar el curs. - Tancar la sessió i el curs. 	Agraïment i comiat final	<ul style="list-style-type: none"> - Agraïment - Valoracions 	<ul style="list-style-type: none"> - Vídeo. - Fitxa de valoració. - Presentació de Power Point. 	Tres quarts d'hora

4.4. EXPERIÈNCIA EN PRÀCTIQUES A IGUALADA

En el meu període de pràctiques he acompanyat al meu tutor Josep Toll a un curs d'intel·ligència emocional de persones adultes del 13 al 16 de maig a IG NOVA Ocupació de Igualada, un curs de formació de persones que estan en situació d'atur i volen treballar d'operaris de magatzem de grans superfícies. La duració d'aquest curs ha estat d'un total de 16 hores distribuïdes en quatre sessions de quatre hores, en aquest cas, de dilluns a dijous de 9 a 13h del matí, en el qual se m'ha brindat la oportunitat de poder aprendre a través de la observació, la participació i la vivència d'una experiència emocional.

A la meva estada de pràctiques he pogut conèixer a quinze persones (dotze homes i tres dones) meravelloses que em van rebre amb gran acceptació i il·lusió. Des del principi em vaig sentir molt integrada i una més del grup. El perfil dels participants del curs era molt divers tant en procedències, edats, històries de vida, caràcters, famílies, cultures, situacions... però s'unien en el fet que tots estaven en situació d'atur i es trobaven motivats per realitzar un curs d'operari de magatzem de grans superfícies per ampliar les seves expectatives i oportunitats. Hem de tenir en compte que en una situació de crisi com la que vivim hi ha molta incertesa, precarietat laboral i males pràctiques, però d'aquí també han sorgit moviments i punts d'unió entre persones per tirar endavant i millorar la situació, com bé hem pogut comprovar en aquesta experiència.

El curs que vam portar a terme és un curs introductori sobre la intel·ligència emocional i un primer grau de desenvolupament de les competències emocionals. En aquest curs s'ha intentat donar un màxim d'eines de gestió emocional per tal que els participants siguin conscients de la importància de les emocions i puguin millorar les relacions interpersonals i intrapersonals. Alguns temes que s'han treballat especialment han estat els següents:

- Consciència emocional.
- Gestió emocional.
- Autonomia emocional.
- Comunicació i relació.
- La teoria de Covey.
- Els tres cervells.
- El procés emocional.
- L'herència genètica i l'experiència viscuda. Formació de programes.
- L'experiència interna i l'experiència externa.
- Gimnàstica neuronal i l'estratègia de la visualització.
- Les quatre famílies d'emocions: Ira, por, tristesa i alegria.
- L'autoconcepte.
- L'autoestima.
- Fortaleses i debilitats.
- Fantasmes emocionals.
- Respiració i relaxació.
- Gestió de la inhibició i la impulsivitat.
- L'acceptació de les situacions.
- La calibració de la intensitat de l'emoció.
- La preocupació.
- Posicionar-se com a víctima o com a protagonista.
- El fracàs i la frustració.

- La interpretació de la realitat: El mapa no és el territori.
- Reconstrucció cognitiva: Pensament, emoció i comportament.
- Els pensadors i els pensaments.
- Concretem els somnis i les expectatives.
- Els temps: Passat, present i futur.

En el curs s'han compartit múltiples emocions i vivències i s'han creat vincles molt especials entre els participants. També crec que tothom ha aprofitat al màxim aquest curs i s'han endut algunes estratègies i coneixements que de ben segur tindran ressonància a les seves vides.



Fotografia de les pràctiques a Igualada

4.5. CONCLUSIONS DE LES PRÀCTIQUES A IGUALADA

En aquest apartat vull reflexionar sobre el procés d'aprenentatge que he fet durant aquest període de pràctiques. Cal dir que no només m'he limitat a pensar des del meu present, sinó que he intentat relacionar-ho amb altres coneixements que he anat adquirint del curs i de la meva experiència personal.

El curs d'intel·ligència emocional ha estat impartit en quatre dies molt ben aprofitats i l'estructura del curs ha estat clau pel seu èxit. El primer dia es va fer una salutació, es va pactar el idioma que s'utilitzaria per fer el curs, l'espai on s'impartiria, els materials que s'utilitzarien o necessitarien, cadascú va dir el seu nom i se'l va escriure en una etiqueta i va penjar-se-la. Tot seguit el formador va demanar què en sabien de la intel·ligència emocional i es va presentar. El que em va sorprendre moltíssim va ser com el Josep Toll es va presentar perquè ho va fer de manera pausada i extensa. Jo totes les presentacions que he vist i que he fet sempre han estat curtes i concises, posant l'èmfasi als continguts que es donarien i no tant en la persona en si. En canvi en Josep va apostar per tal que cadascú expliqués amb total llibertat la seva trajectòria vital tenint molt clar que les persones sempre anem amb la nostra motxilla de vida a tot arreu i cal donar-hi la importància i el lloc que es mereix. En tot moment es va poder notar que hi havia sintonia i escolta activa, i allà es van crear les primeres connexions. Contràriament al què creia, les persones de seguida es van posar a explicar les seves històries, es van escoltar, van esperar el seu torn de paraula pacientment i sense interrompre i es va crear un clima d'unió. Una altra qüestió clarament positiva va ser que el formador es va aprendre de seguida els noms de cadascú i algunes dades rellevants de cada persona, cosa que dotava de reconeixement i importància a cada participant.

Quelcom important és fer un "ritual" de començament i de fi a cada sessió. Hi ha varies estratègies que es poden utilitzar; entre elles és fer una mica de

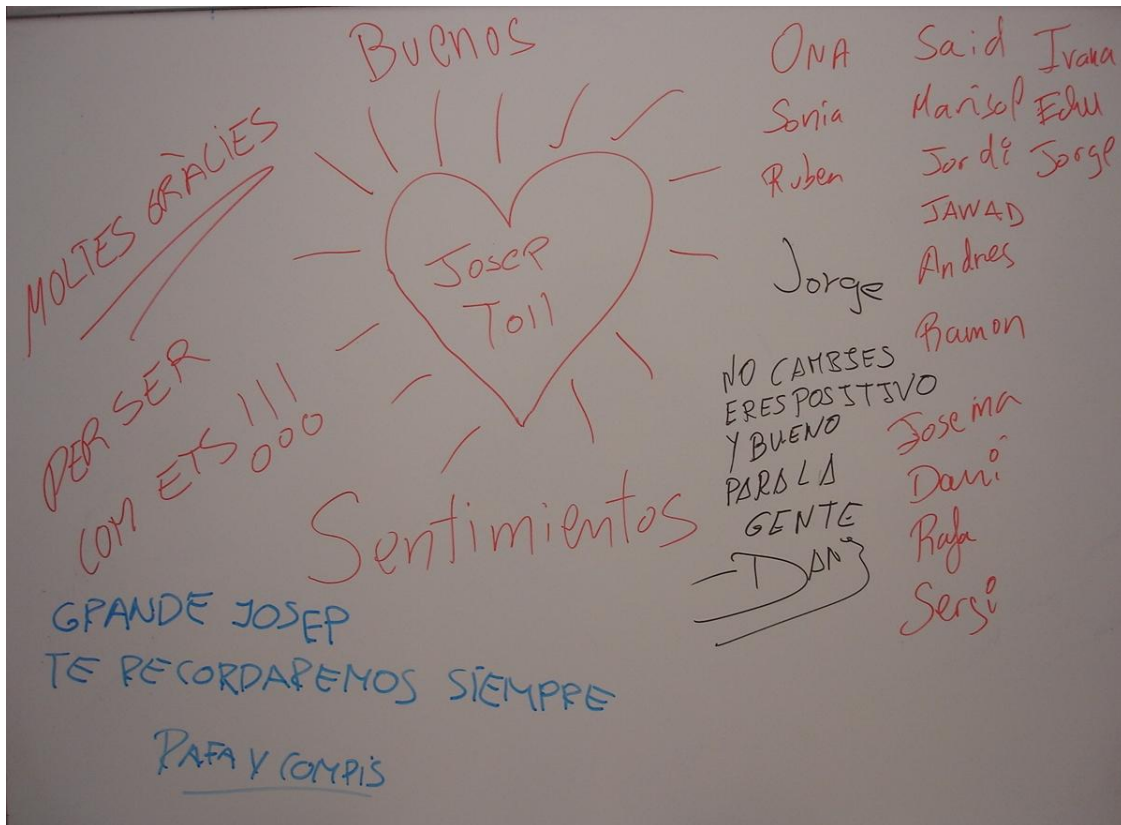
resum entre tots els participants del dia anterior per tal de posar en situació, que tothom digui les idees claus de la classe, posar una paraula que li hagi suggerit la sessió, reflexions personals, preguntar “què us ha aportat la classe”, fer una visualització o relaxació, fer una llista d’eines que s’han anat donant del curs, fer una ronda on cadascú diu un propòsit, posar un vídeo, explicar un conte, etc.

He pogut veure i comprovar els grans beneficis que implica fer un curs d’educació emocional i les repercussions que té participar-hi com a persona i com a grup. En primer lloc promou l’autoconeixement a nivell personal i emocional prenent-ne consciència i aprenent algunes estratègies de gestió de les emocions, quelcom repercuteix en una millora en la vida i el benestar personal. A més dins l’aula es crea un clima de comunicació, escolta mútua i confiança, de tal manera que les relacions entre els companys s’enforteixen moltíssim i es pot veure una gran evolució dels vincles entre els membres del grup; fins al punt de exposar una situació personal i demanar-se consells, animar-se mútuament, crear un grup conjunt de WhatsApp amb tots els mòbils, planejar sortides conjuntes i sopars, etc.

També he conegut una metodologia diferent a tot el que havia vist gràcies al meu tutor Josep Toll, que ha permès que l’acompanyi en un curs d’educació emocional impartit per ell, m’ha orientat i ajudat a perfilar les meves idees, m’ha guiat amb les seves tutories i m’ha donat la oportunitat de poder realitzar una activitat d’educació emocional.

L’activitat que vaig poder portar a terme va ser el “passadís dels xiuxiueigs”, el qual consistia en fer un passadís de persones on cadascú havia de passar pel mig amb els ulls tapats, de manera que mentre s’anava avançant pel passadís, els companys li anaven dient qualitats o missatges positius en forma de xiuxiueig. He de destacar que és recomanable que aquesta activitat la

conduïxin dues persones, una que es posi al principi del passadís organitzant les sortides i l'altra al final del passadís rebent als que arriben de manera emotiva. A l'hora de posar en pràctica l'activitat es va seguir una estructura; en primer lloc vaig presentar l'activitat, l'objectiu i la metodologia i tot seguit vam procedir a posar-ho en marxa. Un cop tots els participants van haver passat pel passadís van animar als formadors que hi passessin i van acabar l'activitat amb un missatge d'agraïment i afecte a la pissarra pels formadors. En acabat es va fer una reflexió i una posada en comú on cadascú va poder comentar què li havia aportat l'activitat, les sensacions que havia tingut, què havia apreciat...



Missatges dels participants escrits a la pissarra

La disposició de tots els participants va ser molt bona i es notava molta implicació i ganes per part de tots. El fet d'anar amb els ulls tapats i fer xiuxiuejos comportava un clima de intimitat, respecte i comoditat. Una dada

important a tenir en compte és que vaig realitzar l'activitat l'últim dia perquè és quan ja havien format els vincles entre ells i es coneixien millor. A més l'activitat va ser una manera de despedir-se del curs, quelcom va ser agafar una dimensió encara més emotiva.

En quant a mi, amb aquestes pràctiques m'he conegut millor a mi mateixa, he superat un repte, he guanyat autoconfiança i he posat a prova la meua capacitat com a educadora. També he pogut perfilar com hauria de ser un/a professional de l'educació emocional; hauria de ser una persona comunicativa, amb una gran capacitat de comprensió, empatia, respecte, que senti i cregui profundament en les emocions, que domini les competències emocionals, etc.

També el fet de poder expressar la meua opinió obertament al Josep Toll m'ha ajudat a guanyar seguretat i visibilitat, ja que durant les meves pràctiques en tot moment s'ha mostrat molt atent i obert a escoltar tant opinions personals com propostes de millora. Estic molt agraïda als participants de les pràctiques, al meu tutor i als professionals del postgrau perquè m'han guiat, ensenyat, recolzat, animat, assessorat i aconsellat. El fet d'haver tingut en tot moment algú amb qui podia confiar ha estat una font de seguretat molt gran per a mi i m'ha ajudat a trobar la força necessària per tirar endavant i intervenir sense por.

Concloure aquest apartat dient altre cop que estic profundament agraïda pels moments que he passat, sempre em quedarà el record d'aquestes pràctiques i de les persones que he conegut, i qui sap si ens tornarem a trobar en el transcurs de la nostra vida. Com em van dir tot rient, ells sempre seran els primers alumnes d'educació emocional que he tingut i per això sempre tindran un lloc especial dins el meu cor.

5. CONCLUSIONS

Sense por puc afirmar que he après moltíssim participant en aquest projecte i que aquests coneixements em serviran com a futura educadora social i emocional, ja que hi ha hagut moments que m'ha semblat que el treball educatiu que es feia es podria incloure a qualsevol pràctica educativa amb qualsevol públic destinatari, adaptant-ne els continguts i les activitats als objectius plantejats i a les característiques dels participants.

Durant aquest temps he pogut entendre una mica millor les relacions entre les persones i la seva manera d'actuar. Sempre m'han despertat curiositat les raons que fan que una persona reaccioni d'una manera o d'una altra, però normalment em resultava molt difícil descobrir-ho, ja que les persones més grans tendeixen a amagar el que senten. Les persones sempre busquem el reconeixement i l'atenció dels demés i per naturalesa ens entenem els uns als altres.

Aquest postgrau m'ha brindat l'oportunitat d'aprofundir en el coneixement de les emocions i els seus processos interns, així com d'aprendre activitats i eines per treballar-ho amb altres persones.

També m'he adonat de la poca importància que se li dóna a tot el món emocional, ja que cada vegada és menys present als diferents àmbits com a l'escola, al institut, la família, a la feina... i conforme anem creixent cada vegada té menys representació. Quan un és adult casi no rep estímuls positius per part dels altres i en canvi a un nen se li fan carícies, petons, somriures, tothom li diu missatges com "que guapo és" o "que espabilat que és", fins i tot els desconeguts! Per què ho perdem? Per què ens costa tant reconèixer, agrair,

demostrar afecte... quan és tant essencial per a qualsevol persona? L'educació emocional és clau en el nostre desenvolupament i s'ha de cuidar.

Aquest postgrau d'educació emocional m'ha fet prendre consciència del què em falta per aprendre sobre el món emocional ja que això només és el principi. He pogut conèixer a gent increïble interessada pel tema, compartir experiències, veure diferents punts de vista i maneres d'actuar i reflexionar sobre diferents temes. Sempre hi ha hagut un bon clima dins el grup i col·laboració, ja que hem compartit moltes estones junts i un mateix espai.

A l'última tutoria el Josep Toll em va preguntar dues coses significatives que en treia d'haver fet aquest postgrau, en què m'havia canviat, i quan hi vaig reflexionar vaig pensar que certament havia evolucionat com a persona. En primer lloc aquest curs m'ha fet més expressiva en quant a expressar emocions ja que ara sóc més sincera amb mi mateixa. Abans era més aviat reprimida sobretot amb les emocions negatives i quasi mai deia ni demostrava el que sentia als altres, tant era si eren família o amics, semblava estar al marge del què sentia mostrant-me serena, encara que per dintre estigués enfadada, disgustada, agobiada o trista. Tot i així, tampoc és bo dir sempre el que sents, així que ara em queda aprendre a regular el que expresso aconseguint expressar l'emoció al grau just, a la situació apropiada i al moment adequat. En segon lloc en aquest curs he guanyat autoconfiança i m'ha fet una persona més participativa i comunicativa ja que ara em relaciono millor amb les altres persones.

Com a educadora social aquest postgrau m'ha dotat de molta riquesa, experiència, coneixements i eines pràctiques per poder treballar les cinc competències emocionals: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i habilitats de vida i benestar. Tant important és la capacitat de prendre consciència i comprendre les pròpies

emocions i les emocions dels demés, com la capacitat per manejar i regular les emocions de forma apropiada. Saber autogestionar l'autoestima, l'automotivació, la responsabilitat, la resiliència, la capacitat per analitzar críticament les normes socials, la capacitat per a buscar ajuda i recursos, l'autoeficàcia emocional, com tenir l'actitud positiva davant la vida, és rellevant per tal de mantenir bones relacions amb altres persones. Sense oblidar-nos les competències de vida que ens ajuden a adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els reptes diaris de la vida. Com veiem, totes les competències estan interrelacionades, es complementen i totes tenen representació i importància, per tant s'han de treballar i donar-los l'atenció necessària per desenvolupar-les equitativament.

Tot i que no sé què em depara la vida i on aniré a parar, indubtablement impartiré l'educació emocional vagi on vagi, perquè per mi significa l'aprenentatge més important d'una persona: l'aprendre a ser, a viure, a convidaure i a ser feliç.

6. BIBLIOGRAFIA

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.

Güell, M. i Muñoz, J. (2010). *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria postobligatoria* (2ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer España.

Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional y bienestar* (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer España.

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

Redorta, J. i Obiols, M. i Bisquerra, R. (2011). *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Madrid: Paidós.

Bisquerra, R. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat: Faros Sant Joan de Déu.

Punset, E. (2012). *Una motxilla per a l'univers. 21 rutes per viure amb les nostres emocions*. Barcelona: Raval Edicions SLU, Pòrtic.

Alasko, C. (2011). *Estupidez emocional. Cómo librarte de la basura emocional que domina tus relaciones*. Barcelona: Elipse, Edhasa.

Cyrulnik, B. (2008). *El amor que nos cura*. Barcelona: Gedisa.

Drummond, H. (1998). *El don supremo. El extraordinario poder del amor*. Barcelona: Obelisco.

Giacobbe, G. C. (2004). *Cómo dejar de hacerse pajas mentales y disfrutar de la vida*. Barcelona: Círculo de lectores.

Grad, M. (2001). *La princesa que creía en els contes de fades*. Barcelona: Laertes.

Fisher, R. (1998). *El caballero de la armadura oxidada*. (26ª ed.). Barcelona: Obelisco.

Fisher, R. (2010). *El regreso del caballero de la armadura oxidada*. Barcelona: Obelisco.

Rovira, A. i Miralles, F. (2007). *El laberinto de la felicidad*. Madrid: Aguilar.

Jackson A. J. (2000). *Los diez secretos de la abundante Felicidad*. (20ª ed.). Málaga: Sirio.

Jackson A. J. (2005). *Los diez secretos del Amor abundante*. (28ª ed.). Málaga: Sirio.

Baird, D. (2003). *Mil vías hacia la inspiración*. Madrid: Alhambra.

Pease, A i Pease, B. (2013). *El llenguatge corporal. Com interpretar els altres a través dels seus gests*. Barcelona: Amat.

7. ANNEXOS

7.1. ACTIVITAT EL LLUMÍ

- **Situació 1:** Us toca la loteria.
- **Situació 2:** Perdeu un anell molt important per vosaltres i que val molts diners.
- **Situació 3:** Us atraquen al mig del carrer quan torneu cap a casa del supermercat.
- **Situació 4:** El vostre animal de companyia es posa molt malalt.
- **Situació 5:** Rebeu una declaració d'amor de la persona de qui esteu enamorats des de fa anys.
- **Situació 6:** Rebeu una declaració d'amor d'una persona que us cau molt malament i que no suporteu.
- **Situació 7:** Teniu un accident de cotxe molt fort.
- **Situació 8:** Us truquen per dir-vos que heu estat seleccionats per fer una entrevista de feina el pròxim dimecres.
- **Situació 9:** El vostre jefe s'enfada molt i us amenaça que si no li presenteu tots els informes a les pròximes 24 hores, no cal que torneu a l'empresa.
- **Situació 10:** Us trobeu una mosca dins el vostre got de llet.
- **Situació 11:** El dia que volíeu fer una sortida en família plou i s'ha de cancel·lar l'excursió.

7.2. ACTIVITAT L'ENFONSAMENT

Situació i personatges

Estem creuant el mar pacífic amb un vaixell. De cop i inexplicablement hi ha un error al sistema de navegació i el vaixell es comença a enfonsar sense causa coneguda...

Com se sentirà, pensarà i reaccionarà...

- El capità del vaixell.
- El mariner que ha d'ajudar a pujar a la gent als botes salvavides.
- El que ha manipulat secretament el sistema de navegació del vaixell amb la intenció que el vaixell s'enfonsi.
- El primer ministre que ha pujat al vot salvavides i veu que es podria salvar més gent si pugessin més persones al vot.
- Una noia que va casualment va perdre el bitllet del vaixell i ara veu per les notícies el naufragi.
- Un passatger que anava a passar les vacances a un altre país i veu que no podrà pujar al vot.
- Els mariners de la central marina que reben l'alerta del vaixell.

7.3. ACTIVITAT AFORTUNADAMENT

Situacions

- He preparat un sopar romàntic i quan ell arriba de treballar el primer que em diu és que m'assenti, que hem de parlar... Afortunadament...
- Últimament he tingut molts errors a la feina i ja no capto tants clients com abans. Un dia el cap em crida al seu despatx perquè vol parlar amb mi... Afortunadament...
- He deixat l'aixeta de l'aigua oberta de casa i fa almenys 6 hores que he marxat... Afortunadament...
- Fa dies que no puc dormir i tinc insomni, Vaig a la farmàcia i em recepten unes pastilles que m'ajudaran a dormir però tenen efectes secundaris... per cada dos setmanes que passin m'engreixaré dos quilograms... Afortunadament...
- Fa poc m'he mudat de casa i quan desempaqueto les caixes on hi tinc les meves pertinències, trobo que falta el joier on hi tenia joies de valor... Afortunadament...
- Acabo de descobrir que el meu fill està suspenent totes les assignatures de l'escola mitjançant una trucada de la mestra de l'escola a mig curs... Afortunadament...
- Descobreixo que la meva millor amiga ha aconseguit la feina a la que jo també m'havia presentat i aspirava amb un "enxufe" i em fa molta ràbia... Afortunadament...

7.4. ACTIVITAT ENDEVINA QUI T'HA TOCAT!

<p>Digues quelcom que et faci sentir ràbia</p>	<p>Digues quelcom que et faci sentir alegria</p>
<p>Quina és la qualitat que més valores en una persona?</p>	<p>Digues quelcom que et faci sentir frustració</p>

7.5. ACTIVITAT DILEMES MORALS

Dilema 1

Esteu treballant a la secretaria d'una empresa i veieu com l'encarregat acusa sexualment a una companya de feina amb comentaris incorrectes que fan incomodar a la noia. Tot el departament ho sap i ningú diu res, ni la pròpia noia que és qui pateix la situació dia rere dia.

Per què creieu que ningú diu res?

Com es deu sentir cada personatge?

En aquesta situació, què faríeu? Ho denunciariu amb el perill de perdre la feina?

Dilema 2

Sou propietaris d'una documentació secreta que destapa una estafa a nivell nacional d'una empresa farmacèutica, la qual ha violat els drets humans, fa proves amb persones pobres il·legalment i reparteix medicament caducat. Sabeu que si us involucreu estareu en una situació crítica...

En aquesta situació, què faríeu?

Ho diríeu a les autoritats acceptant les conseqüències a nivell personal que això pot comportar o us ho callaríeu sabent de la injustícia per no implicar-vos?

7.6. ACTIVITAT LA PRESA DE DECISIONS

Part 1:

Situació:

Avantatges	Inconvenients	Dubtes

Part 2:

Situació:

Avantatges	Inconvenients	Dubtes

7.7. ACTIVITAT L'ESCOLTA ACTIVA I EL SILENCI

Temes:

- Explica els teus hobbies. Què t'agrada fer?
- Com et veus d'aquí 10 anys?
- Què en penses de l'amor?
- Actualment quin objectiu tens a la vida?
- A on t'agradaria viatjar i per què?
- Què en penses de la llibertat?

7.8. ACTIVITAT EL CONTE / METÀFORA

Història del martell

❖ Versió 1

“Un home vol penjar un quadre. El clau ja el té, però li falta un martell. El veí té un martell. Així doncs, el nostre home decideix demanar-li al veí que li deixi el martell.

Però l'assalten alguns pensaments.....

Així, el nostre home surt precipitat cap a casa del veí, toca el timbre, se li obre la porta i abans de que el veí tingui temps de dir «bon dia», el nostre home li crida furiós:

- Quedi's amb el seu martell, egoista! -“

- Què creieu que pot haver pensat l'home per acabar reaccionant amb tanta ràbia davant del seu veí?
- Què deu haver pensat el veí de la reacció de l'home?

❖ Versió 2

“Un home vol penjar un quadre. El clau ja el té, però li falta un martell. El veí té un martell. Així doncs, el nostre home decideix demanar-li al veí que li deixi el martell.

Però l'assalten alguns pensaments..... ¿Què? ¿Y si no vol deixar-me'! Ara recordo que ahir em va saludar una mica distret. Potser tenia pressa. Però potser la pressa no era més que un pretext. Aquest home està en contra meu. ¿Què pot ser? Jo no li he fet res; segur que alguna en porta de cap. Si algú em demanés alguna eina, jo sempre li deixaria. ¿Per què no ho hauria de fer ell també? ¿Com pot negar-se a fer un favor tan senzill a una altra persona? Gent com aquesta li amarguen a un la vida. I llavors encara s'imagina que depenc d'ell! Només perquè té un martell! Això ja és el massa!

Així, el nostre home surt precipitat cap a casa del veí, toca el timbre, se li obre la porta i abans de que el veí tingui temps de dir «bon dia», el nostre home li crida furiós:

- Quedi's amb el seu martell, egoista! -“

- L'home reacciona bé davant del veí?
- Com creieu que quedarà la relació entre els dos personatges a partir d'aquest moment?
- Us ha passat alguna vegada alguna situació semblant?

7.9. ACTIVITAT ELS PIONERS

Història i targetes dels personatges

Es convoca una reunió per debatre el tema de la fam al món i per consensuar possibles solucions. A la reunió hi ha 6 personatges representatius:

<p>1- Negatiu, pessimista. Només veus els inconvenients de totes les propostes i et queixes de tot.</p>	<p>2- T'agrada observar als altres, mantenir-te a segona fila i no sols participar gaire. Quan et pregunten sempre et mostres indecís.</p>
<p>3- Positiu, optimista. Ets alegre i veus el costat positiu de les propostes i per tu tot és possible.</p>	<p>4- Ets molt creatiu i tens muntanyes de propostes que vols dir a la reunió d'avui. La teva imaginació no té fronteres i dius idees, siguin o no possibles de fer a la realitat. No t'agraden les persones que et frenen i són negatives.</p>
<p>5- Ets el líder del grup. Vols que tothom et faci cas, es faci el que tu dius i t'escoltin. Per aconseguir l'atenció sols cridar. Menysprees les idees dels</p>	<p>6- Ets molt ambiciós i egoista. Només t'interessen els diners i els beneficis que en pots obtenir de les coses per anar bé tu. Els altres no t'importen.</p>

altres i ets molt orgullós.	
7- Ets un conformista. Tot et sembla bé i no tens opinió pròpia. Vas a favor de la majoria.	8- Ets un inconformista. Mai estàs d'acord amb el que diuen els altres, sigui el que sigui.

Històries:

- 1- El vostre cap us diu que heu de dissenyar un nou projecte que haureu de presentar dintre de una setmana.
- 2- Heu planejat una excursió i a l'hora de fer-la es posa a ploure.
- 3- Heu de planificar un sopar d'empresa i hi ha molt mal ambient entre els treballadors.
- 4- Heu planejat un dinar de carrer / de barri i a l'hora de fer-lo apareix gent que al seu moment va dir que no vindria i ara es presenten sense avisar... A més havíeu contractat el menjar a un restaurant i no sabeu què fer...
- 5- Us heu reunit un grup d'ecologistes per posar al municipi la recollida selectiva de deixalles.
- 6- Compartiu una herència d'una casa amb els vostres germans i li heu de fer reformes.

7.10. QÜESTIONARI DE VALORACIÓ

	1	2	3	4	5
Grau de satisfacció personal					
Materials donats					
Espai utilitzat					
Continguts					
Formadora					

Observacions i comentaris